



משפחה

הילד ביישן? כך תבטיחו לו מקום לביטוי עצמי

העידן הנוכחי מתגמל מוחצנות והיא נדרשת בכל מקום - לא רק בכיתה או על במה, אלא גם מול מצלמות ומסכים. מדוע ילדים ביישנים עלולים להישאר מאחור ואיך תסייעו להם?

יעל דפנה טליאס

14:54 • 03 בנובמבר 2025

הילד נמנע מהזמנת חברים הביתה? הילדה מתביישת לשאול שאלה אפילו כשהיא יודעת את התשובה? במפגשים משפחתיים הילדים שותקים, מסתתרים מאחורי הגב שלכם, או פשוט נעלמים לחדר אחר? ייתכן שהם ביישנים.

ביישנות היא מצב שבו בני אדם חשים אי נוחות בנוכחות אנשים אחרים, במיוחד כאלה שלא מוכרים להם, אבל לפעמים גם בקרבת אנשים מוכרים היטב. היא נחשבת פעמים רבות למאפיין אופי, אך המחקר והתיאוריה הפסיכולוגית מלמדים כי זו תכונה נרכשת, תוצר של יחסי גומלין עם האחרים - ההורים, המשפחה והסביבה הקרובה.

חוקרת ההתפתחות ד"ר עדנה אור הצביעה על כך שהילד מפרש את עולמו דרך אותם אחרים משמעותיים, ודרכם הוא לומד כיצד לראות את עצמו וכיצד לפגוש את העולם. ג'ון בולבי, מייסד תאוריית ההתקשרות, הדגיש כי איכות הקשר הראשוני עם הדמות המטפלת העיקרית היא הבסיס להתפתחות רגשית וחברתית.

דונלד ויניקוט הדגיש את חשיבות "האם הטובה דיה" - לא מושלמת, אלא כזו היוצרת עבור ילדה מרחב שבו הוא יכול לנוע בין תלות לעצמאות. הפסיכואנליטיקאית מרגרט מאהלר הראתה כיצד תהליך ההיפרדות - "אינדיבידואציה", במהלכו הילד מתרחק בהדרגה מתלות מוחלטת לקראת עצמאות, מתרחש תמיד מול האחרים.

ביישנות אינה גזירת גורל, אלא ביטוי ליחסי הגומלין המוקדמים בין הילד לסביבתו, ויכולה להשתנות בהתאם לאיכות הקשר, לתיווך ולמסרים שהילד מקבל

כל אלה מעידים על כך שילד שזוכה לדמות מטפלת זמינה ורגישה יחוש בטוח דיו כדי לחקור, ליזום ולהעז במפגש עם אחרים. בתוך המרחב הזה הילד לומד לשחק, ליזום ולפתח דימוי עצמי בטוח. כאשר המרחב הזה נעלם - אם בשל הגנת יתר או חוסר נוכחות, כאשר ההורה אינו עקבי או משדר חרדה - הילד עלול לפרש קשרים חברתיים כאיום, לסגת אל תוך עצמו ולפתח ביישנות כמנגנון הגנה.

ביישנות אינה גזירת גורל, אלא ביטוי ליחסי הגומלין המוקדמים בין הילד לסביבתו, ויכולה להשתנות בהתאם לאיכות הקשר, לתיווך ולמסרים שהילד מקבל. מחקרים עדכניים מחזקים את ההבנה הזו ומראים כי רגישות הורית ותמיכה הדרגתית הן משתנים מכריעים בהתפתחות החברתית.

סמל של חוסר ביטחון

בעבר, ביישנות נחשבה לתכונה עדינה ואלגנטית, ששידרה ענווה, איפוק ויכולת התבוננות פנימית. ילד או ילדה שעמדו מן הצד לא נחשבו בעייתיים, אלא כמי שמפנימים את העולם בקצב שלהם. בתרבויות רבות זו לא היתה חולשה אלא סימן לרגישות, לנימוס וליכולת הקשבה.

בעידן הנוכחי נדרשת מוחצנות תמידית - לא רק בכיתה או על במה, אלא גם מול מצלמות ומסכים. ילדינו אינם מתנסים רק במפגש פנים אל פנים, אלא גם באינטראקציה ברשתות החברתיות, במשחקים מקוונים ובמרחבים וירטואליים. הקבלה החברתית של הביישנות השתנתה לחלוטין: מה שהיה עדות לרגישות הפך לסמל של חוסר ביטחון או חוסר הסתגלות.

העולם של היום מתגמל מוחצנות, אך חשוב לזכור שגם לקול השקט יש ערך עמוק. ביישנות בילדות איננה בהכרח מכשול. עם סביבה תומכת, היא יכולה להפוך לקרקע שממנה צומחות אמפתיה, רגישות ויכולת הקשבה נדירה. האחריות שלנו כהורים וכמחנכים היא להבטיח שלילדים ביישנים יהיה מקום גם בעידן רועש ודיגיטלי - מקום שבו הם ירגישו שייכים, נראים ומוערכים.

ד"ר יעל דפנה טליאס היא מרצה בחוג לחינוך לגיל הרך במרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט, בעלת קליניקה לטיפול רגשי ולהדרכת הורים

לחצו לקבלת עדכונים בנושא:

☐ משפחה ☐ ילדים ☐ הורים ☐ הורות ☐ רשתות חברתיות באינטרנט ☐ פסיכולוגיה ☐ בית ספר ☐ בית ספר ☐ חינוך

הצג עוד

מערכת | הנהלה | מדיניות פרטיות | תנאי שימוש | צרו קשר |
רכשו מינוי | ביטול מינוי דיגיטלי | שאלות ותשובות | פרסמו אצלנו

חדשות, ידיעות מהארץ והעולם - הידיעות והחדשות בעיתון הארץ. סקופים, מאמרים, פרשנויות ותחקירי עומק באתר האיכותי בישראל

© כל הזכויות שמורות להוצאת עיתון הארץ בע"מ