



מדריך להורים, מטפלים ואנשי חינוך

איך לעזור לילד להתמודד עם הימנעויות שמקורן בפחד,

בושה ועלבון, ולחזק ביטחון עצמי

הקדמה

בכל אחד מאיתנו קיים קול פנימי שמערער את הביטחון העצמי ואת תחושת הערך שלנו. זהו קול שמצמצם את הרצון לפעול, ולעיתים אף מונע מאיתנו לעשות דברים שאנחנו באמת רוצים.

מתחת לקול הזה מסתתרים רגשות לא נעימים, כמו פחד, בושה, מבוכה או עלבון. לעיתים אנחנו מנסים להימנע מהרגשות הללו, וככל שאנחנו נמנעים מהם יותר, כך תופס הקול הפנימי מקום גדול יותר בחיינו.

כך גם בספר: יובל נמנע מלענות לגננת, כדי לא להרגיש טיפש או נבוך אם יטעה; הוא נמנע מלעזור לחברו אביתר, כדי לא להיפגע ולהרגיש מושפל; הוא נמנע מלנסות להבקיע גול לאחר שכולם כבר הצליחו, כדי לא לחוות בושה; ובמקרה עם אימו – הוא נמנע מלחוש רגש של אי ודאות.

במצבים כאלה, הקול הפנימי, בדמותו של "שמלצירוח", הולך וגדל. הסכנה היא שהוא מצמצם בהדרגה את היכולת שלנו להתנסות, לנסות ולחוות חוויות חדשות.

לצד זאת, חשוב לזכור: הקול הזה הוא חלק טבעי ובריא מכל אחד מאיתנו. תפקידו להגן ולשמור עלינו מפני פגיעה פיזית או רגשית. הוא נוצר מתוך חוויות עבר לא נעימות שחווינו בעצמנו, או שאחרים קרובים אלינו חוו, ומתוך רצון להימנע מלחוות אותן שוב. בשל כך הוא חשוב ואף הכרחי.

לכן חשוב להיות איתו בדיאלוג: לעצור ולשאול – האם יש כאן סכנה אמיתית שכדאי להימנע ממנה, או שמדובר בהימנעות ממפגש עם רגש לא נעים?

רגשות לא נעימים הם חלק טבעי ובריא מהחיים. האתגר הוא לא להימנע מהם, אלא להסכים לפגוש אותם – את העצב, המבוכה או העלבון – ולגלות שאנחנו מסוגלים להתמודד איתם. זה לא נעים, אבל זה אפשרי. לשים את הבושה בצד, ובאומץ להכיר בהם, לבטא אותם ולהתמודד עמם.

לעיתים, הפחד הגדול ביותר אינו מהמציאות אלא מהתחושות שבתוכנו.

חשוב לציין שזו למידה מתוך החוויה. כדי שילד יוכל להתפתח, הוא זקוק למבוגר שיסייע לו ולמבוגר שמסוגל בעצמו לתת לרגשות הללו לפגוש אותו.

שימוש בספר כדי לפתוח במעט את ליבו של הילד:

ילדים צעירים, וגם מתבגרים ומבוגרים, מתקשים לעיתים לשתף באופן ישיר את התחושות והרגשות שלהם. הספר יכול לפתוח חוויות ורגעים מן העבר או ההווה.

לפני קריאת הספר – כדאי לפנות זמן משותף בנחת לקריאה ולשיחה אחריה.

בזמן הקריאה – מומלץ להתבונן בתגובות של הילד, וגם שלכם. חשוב יחד מה עורר בכם הספר.

אחרי הקריאה – אפשר לבדוק אם הילד מוכן לדבר על הספר. אם ירצה ויבחר, אפשר לשאול:

- מי זה "שמלצירוח"?
 - מה הוא רוצה מיובל הילד?
 - האם לדעתך יוכל היה עושה דברים אם שמלצירוח לא היה נוכח?
 - האם יש פעמים שבהם אתה ממש רוצה לעשות משהו אבל בסוף בוחר שלא?
 - שמלצירוח גורם ליובל לפעמים לפחד ולחשוש. לכל אחד מאיתנו יש שמלצירוח כזה. האם גם לך קורה שאתה חושש מדברים?
 - כשאני הייתי קטן/ה פחדתי מ... (לבחור משהו פשוט שפחדתם ממנו). גם לך קורה לפעמים שאתה חושש מדברים?
 - כאשר שמלצירוח מגיע, איפה מפריע לך בגוף? הלב דופק חזק? הבטן כואבת? הראש כואב? בטעות בורח פיפי?
 - מה אומר השמלצירוח שלך שגורם לך לפחד, להתבייש או לחשוש?
 - לפעמים שמלצירוח עוזר לנו להימנע מסכנות ולשמור על עצמנו, אבל בפעמים אחרות הוא מפחד מדברים שאינם מסוכנים באמת. אתה יכול לחשוב על דברים כאלה? (להיכנס לחדר בחשך זה מפחיד, אבל לא מסוכן, לישון בלילה לבד בלי אימא ואבא זה מרגיש עצוב ולבד, אבל זה לא מסוכן).
 - איך נראה השמלצירוח שלך? בוא נצייר אותו יחד. אני אצייר לך גם את שלי.
 - מתי שמלצירוח שמר עליך?
 - תרצה לתת לו חיבוק?
- ניתן גם להתמקד בקריאה שניה או שלישית של הספר בכל אחת מהתמונות ולהרחיב את השיח עם הילד:**

- תמונה 1 – האם קרה פעם שמאוד רצית להצביע בגן או בכיתה ולומר משהו, אבל התחרטת? מה גרם לך להתחרט ולא להצביע?
- תמונה 2 – האם קרה פעם שדאגת לי או לאימא, ופחדת שיקרה לאחד מאיתנו משהו?
- תמונה 3 – האם קרה פעם שמישהו פגע בך או צחק עליך? מה הרגשת? מה עשית? והאם קרה שראית שפוגעים במישהו אחר או צוחקים עליו? מה הרגשת? מה עשית?
- תמונה 4 – האם קרה פעם שראית שכולם מצליחים במשהו, ופחדת שלא תצליח/י כמו כולם? איך הרגשת? איך התמודדת?

יש דרכים שונות שבהן אתם, כמבוגרים משמעותיים, יכולים לעזור לילדיכם לפתוח את ליבם וכך להתמודד באומץ עם פחד וחרדה, להפחית בושה ולחזק את תחושת הביטחון העצמי. הנה כמה מהן:

1. נשימה עמוקה: כפי שמתואר בספר, יובל מצליח להרחיק את שמלצירוח כאשר הוא שוכב על הדשא ונושם עמוק. בזמן לחץ אקוטי, הנשימה היא כלי יעיל במיוחד: שאיפה דרך האף, שאיפה נוספת קצרה, עצירה רגעית של ממה שניות, ואז נשיפה איטית וארוכה דרך הפה. חזרו על כך מספר פעמים במשך כמה דקות. מומלץ לתרגל כ-5 דקות ביום, בזמן קבוע, דווקא כשאינן לחץ.

2. דמיון מודרך: לפני השינה (וגם במהלך היום), אפשר לדמיין מקום שבו מרגישים בטוחים, שמחים ונינוחים. זה יכול להיות מקום אמיתי או דמיוני, העיקר שהוא מעורר תחושת רוגע והתרחבות. “דמייני/ מקום נעים או פעולה שאתה נהנה ממנה”. לרוב ילדים זקוקים לעזרה, וכמבוגרים המלווים אותם תוכלו להציע רעיונות מתוך עולמם: “אתה בחדר מלא בדמויות לגו שאתה אוהב”, “את שרה או רוקדת שיר שאת אוהבת מול קהל”.

3. זיהוי הרגש שמתחת להתנהגות
 לרוב, ילדים מתנהגים באופן שתואם למה שהם מרגישים, ולא מבטאים זאת במילים. זה יכול לבוא לידי ביטוי בכעס, בחוסר רצון, ולעיתים גם בתגובות גופניות כמו פספוס, חוסר תיאבון, בררנות באוכל או קשיי שינה. חשוב מאוד לזהות את הרגש שמסתתר מתחת להתנהגות, לתת לו שם, ולהבין – בעיניים ההוריות – מה הילד עשוי להרגיש: פחד? אכזבה? בושה? השפלה? דאגה? לאחר מכן, אפשר לבדוק איתו אם זה אכן מה שהרגיש.

4. לתת תוקף לרגש שעולה
 לאחר זיהוי הרגש, חשוב לתת לו מקום ותוקף: “זה טבעי לגמרי להרגיש עצוב אחרי הרבה זמן שלא נפגשתם”, “כשיש אזעקה זה יכול לעורר בהלה ופחד, וזה בסדר להרגיש כך”. יותר מכול, חשוב לחזק שיתופים כאלה של הילדים: “איזה יופי ששיתפת אותי במה שאתה מרגיש, זה כל כך חשוב”. עודדו שיח על רגשות – נעימים וגם לא נעימים.

5. להוקיר שיתוף רגשי
 כל דבר הכי קטן שהילד משתף אותנו – חשוב לתת לו מקום ולהעריך אותו. לעתים אלה יכולים להיות דברים קטנים שישבו שם בלב זמן רב ולא זכו להתייחסות. “אני כל כך מתרגשת שאתה משתף אותי...”, “זה כל כך חשוב לי לשמוע אותך”... “זה בטח ישב שם בלב הרבה זמן וחיכה לצאת”...

6. מגע
 ילדים זקוקים למגע, להרגיש את חום הגוף של ההורה שלהם, בחיבוק, בכרובול, בליטוף, בדגדוג, כל מגע שגורם להרגיש טוב ורגוע.

עיסוי לב בכף היד עם כיוון השעון באיטיות
בשיטת הסו-גו'ק מרגיעה ותורמת לויסות. (ניתן לעסות בכל אחת מכפות ידיים).
 ציור לב פשוט באותו איזור גם תורם לויסות.



7. התנסות ופעולה

כמו כל מיומנות, גם מפגש עם רגשות דורש תרגול. התנסות בחוויות מאמנת את הגוף לפעול, ומסייעת בהפרשת דופמין – הורמון התורם לתחושת רווחה. כדי לחזק את הביטחון העצמי, חשוב לאפשר התנסות. גם אם לא הצלחנו – עצם הניסיון מחזק ובונה. עודדו את הילד לנסות, גם אם זה מאתגר.

8. קבלה עצמית ותיקון

הדשא של השכן תמיד נראה ירוק יותר, ולעיתים אנחנו מרגישים ששלנו פחות טוב. חשוב לזכור שאף אחד מאיתנו אינו מושלם. חשוב לנסות לקבל את עצמנו כפי שאנחנו – עם החוזקות וגם עם החלקים שעדיין בתהליך. זוהי בנייה מיטיבה של בטחון עצמי. מפגש עם הקשיים של ילדינו מעורר פעמים רבות אשמה רבה, אולם חשוב לנכוח עם הילד בחוויה שלו, למרות הכאב שכרוך בה, לצד החוויה הרגשית שלנו כהורים, ולקבל את העובדה שאנחנו, כהורים, מתאמצים ככל יכולתנו. גם אם עשינו משהו לא מדויק – זה לא במכוון. תמיד אפשר לתקן וליטול אחריות.

לכל שאלה או התייחסות מוזמנים לפנות ישירות במייל:

Orders@Dr-Alice.com

Alice.Dadon@gmail.com