

# ערכת חירום להורים!

איך להרגיע את הבית ב - 7 דקות  
(גם כשכולם בצרחות!!)

מרעש ל- קשר פרוטוקול  
עבודה CBT ותניא

## דבר המכון

הורות היא המסע המשמעותי ביותר בחיינו. במכון שלנו, אנו מאמינים כי הסמכות ההורית החדשה נובעת מתוך חיבור עמוק ולא מתוך פחד. מדריך זה נכתב כדי לתת לכם כלים פרקטיים המבוססים על מדעי המוח.



## סינון מסיחים: האתגר המוחי

כהורים, מערכת הסינון שלנו עובדת אוטומטית. אנחנו מסוגלים להתעלם מרעשי רקע, צעצועים מפוזרים או טלוויזיה דולקת ולהתמקד במשימה. אצל הילד, המצב שונה לחלוטין.

### מה קורה במוח הצעיר?

האזור האחראי על הסינון (הקורטקס הקדם-מצחי) עדיין בבנייה והתפתחות. כאשר הילד מוצף בגירויים (רעש, אורות, ריבוי משימות), מערכת ההגנה שלו מופעלת.

מבחינת המוח, הצפה חושית מתפרשת כסכנה ממשית. התגובה אינה "פינוק" או "דווקא", אלא מצב ביולוגי הישרדותי.

## להרגיע את הסערה

כאשר הילד מוצף, האימגדלה (מרכז הרגש וההישרדות במוח) משתלטת על הניהול. במצב זה:

- הילד נכנס למצב של "הילחם או ברוץ" (Fight or Flight).
- המוח החושב והרציונלי "נכבה" זמנית.
- היכולת להקשיב להסברים הגיוניים נעלמת.



### התפקיד ההורי: הווסת החיצוני


הילד אינו יכול להרגיע את עצמו לבד ברגעים אלו. הסברים הגיוניים, נימוקים או הטפות מוסר בזמן כעס הם כמו דיבור לשפה זרה. התפקיד שלנו הוא לא להצטרף לכאוס, אלא להישאר העוגן היציב.


הנוסחה להרגעה: לנשום (כדי להרגיע את עצמכם) <-  
לשדר ביטחון ("אני כאן איתך") <-  
לחכות (חינוך עושים רק כשהמוח נרגע).

# כלי מס' 1: הקשבה פעילה

הכלי החזק ביותר להורדת ההתנגדות ולהחזרת הילד לשיתוף פעולה.

1. עצרו והקשיבו (פיזית)   
הניחו את הטלפון בצד. רדו פיזית לגובה העיניים של הילד. שפת הגוף שלכם משדרת:  
"אתה חשוב לי, אני רואה אותך".

2. שקפו את הרגש   
במקום להתכחש לרגש ("אל תבכה"), תנו לו שם. "אני רואה שאתה מאוכזב כי רצית  
להמשיך לשחק". כשהילד מרגיש מובן, הצורך לצעוק יורד.

3. תנו תוקף   
תנו לגיטימציה לרגש. "זה באמת מעצבן להפסיק באמצע". זכרו: הרגש הוא תמיד  
לגיטימי, גם אם ההתנהגות (צרחות) דורשת גבול.



## כלי מס' 2: גבולות מעצימים

גבולות מעניקים לילד ביטחון. הם יודעים מה מצופה מהם והיכן עובר הקו.

### ✓ מה כן לעשות?

- הגדירו מראש: הסבירו מה מותר ומה אסור בזמן רגיעה, לא בזמן כעס.
- היו עקביים: גבול הוא קיר יציב, לא דלת שמסתובבת לפי מצב הרוח של ההורה.
- שפה חיובית: אמרו מה \*כן\* לעשות. במקום "אל תרוץ", אמרו "בבית הולכים לאט".
- תנו בחירה: בתוך הגבול, אפשרו חופש. "אתה רוצה להתקלח עכשיו או בעוד 5 דקות?"

### × ממה להימנע?

- איומים ריקים: "אם לא תבוא אני משאיר אותך פה". איומים שוברים את האמון.
- משא ומתן בכעס: בזמן התקף זעם לא מנהלים דיונים.
- ענישה לא קשורה: עונש צריך להיות קשור למעשה (תוצאה טבעית) ולא שרירותי.

## כלי מס' 3: כוחה של שגרה

ילדים זקוקים לוודאות כדי להרגיע את האימגדלה.  
סדר יום קבוע הוא עוגן של ביטחון בעולם כאוטי.

### ☀️ בוקר רגוע מתחיל בערב

הכינו בגדים, תיקים ונעליים בערב שלפני. השכימו 15 דקות לפני הילדים כדי לשתות קפה. בשקט ולהתחיל את היום באנרגיה טובה.

### 🌙 טקס שינה קבוע

נתקו מסכים שעה לפני השינה (האור הכחול פוגע בהפרשת המלטונין). צרו רצף קבוע: ארוחת ערב -> מקלחת -> סיפור -> חיבוק. זה מאותת לגוף שהגיע הזמן לנוח.

### ★ "זמן מיוחד"

הקדישו 10 דקות ביום לכל ילד בנפרד. בלי טלפונים, בלי הוראות, בלי "לחנך". רק להיות איתם. במשחק שהם בוחרים. זה ממלא את המיכל הרגשי שלהם.



#### Time Management

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

# דף המקרר: מהפך השפה

## לתלות לרגעים המאתגרים

במקום להגיד... (חוסם תקשורת)	נסו להגיד... (בונה קשר)
"תפסיק לבכות כבר, לא קורה כלום!"	"אני רואה שאתה עצוב/כועס. זה בסדר, אני כאן איתך."
"כמה פעמים אמרת לך לא לרוץ?!"	"בתוך הבית אנחנו הולכים לאט." (הוראה חיובית)
"אתה ילד דע!"	"אני לא מרשה להרביץ. להרביץ זה כואב." (הפרדה בין המעשה לילד)
"אם לא תסודר עכשיו - אין טלוויזיה!"	"ברגע שהמשחקים יהיו במקום, נוכל להדליק טלוויזיה." (הגיון בריא)
"למה אתה עושה לי דחוקא?!"	"נראה שקשה לך עכשיו. אתה צריך עזרה או חיבוק?"

### כלל הזהב לרגעי משבר: 💡

- כשאתם מרגישים שאתם עומדים להתפוצץ: עצרו
- > קחו נשימה עמוקה 🧘🧘🧘 -> ורק אז הגיבו.
- עדיף לשתוק דקה מאשר לצעוק ולהצטער אחר כך.

## המשאב החשוב ביותר: אתם

אי אפשר למזוג מכוס ריקה.  
כדי להיות ההורים שאתם רוצים להיות, אתם חייבים לדאוג לעצמכם.  
מצאו את רגעי השקט שלכם.  
קפה במרפסת, הליכה או שיחה טובה הם לא מותרות - הם כלי עבודה חיוניים בהורות.



"ילדים לא צריכים הורים מושלמים, הם צריכים הורים אנושיים, שטועים,  
מתנצלים ואוהבים ללא תנאי."

אנחנו כאן בשבילכם

לתיאום ייעוץ אישי והרשמה לסדנאות:

[www.danak.co.il](http://www.danak.co.il)

054-6900281

להתכתבות  
ישירה

