



אי של שפיות בתוך מצב לא שפוי

הדרך לעזור לילדי קשב – ולהורים שלהם – להתמודד בתקופה של מלחמה,
ולהחזיק יציבות גם כשמסביב אין שקט.

שגרה

שיחה עם הילד

ויסות

רוגע

מאת אילה פיילעט | מנהלת מכון סוד הקשב

אבן גדולה שהיא לא מצליחה לעבור

כמו בתוך בועה, לא מצליחה להשתחרר, הלם מוחלט. מסדרת לילדים מתוך אוטומט צבעים, דפים ויצירות יש מאין.

הבת שלי בת 4 לוקחת טוש אדום ומתחילה לצייר... לקשקש. ציור גדול ומפחיד בצבע אדום בוהק.

אני לא צריכה להיות מומחית לפענוח ציורי ילדים כדי להבין שמהו עובר על הילדה שלי, ואני צריכה ורוצה להיות שם בשבילה.

היא הסבירה לי שיש בציור אבן גדולה והיא לא מצליחה לעבור אותה. היא ממש מנסה, וזה לא עובד.

אני מחבקת אותה חזק חזק – כל כך רוצה לעזור לה לעבור בשפיות את הגל הזה.

אילה

יקרה, מאמינה שגם את, כמו כולנו, בתוך מערבולת של מחשבות ורגשות. מנסה להימנע שוב ושוב מקריאת החדשות שנותנות אשליה של שליטה – ותו לא. לנחם אחרים כשאת כאובה, לחבק כשאת כל כך זקוקה לחיבוק. לבכות? הדמעות מתביישות מהר כשאת רואה אותם.

לא קל להיות נעולים בבית, ולילדי קשב זה קשה כפליים

מלאים בפחד ובחששות. שמא תהיה עוד אזעקה ואחריה חלילה יישמע בום. במיוחד לא קל לילדי קשב, שזקוקים כל כך למרחב, לסדר יום מובנה, לשפיות. והדמיון הפורה שלהם, בלי עין הרע, עובד שעות נוספות.

אילה, הוא מספר לי שבדמיון הוא נמצא שם, ומעליו יש שלושה מחבלים. הוא פוחד! אבל הוא גם רוצה לטפל בהם כמו שצריך, שיפסיקו לעשות לנו צרות ופחדים. "אני אטפל בהם כמו שצריך" הוא מכריז.

מוריה, אמא של בנצי (שם בדוי)

האומץ המתוק והמפחיד של ילדי הקשב.

התפקיד שלנו עכשיו

- להיות בבית עם הילדים.
- להתפלל.
- להעניק להם – ולא פחות לנו – חוסן, רוגע, ונשימות.

אחרי ה"מודה אני" של הבוקר — זה הזמן לעצור

אני כבר שומעת את רעש המטוסים מהחלון, ונזכרת שלא. אני לא בחלום. קמנו לעוד יום של איודאות וכאב. זה הזמן לתת לעצמך כמה דקות של נשימות עמוקות מרגיעות.

התרגיל

- 1 לשאוף במשך 5 שניות ולמלא את חלל הבטן באוויר חדש ונקי.
- 2 להוציא במשך 10 שניות את האוויר החוצה באיטיות.
- 3 לאט לאט תרגישי איך הגוף שלך מתמלא באנרגיה חדשה. חזרי על הפעולה מספר פעמים.

איך מלמדים את זה ילד

בצורה מוחשית יותר: בשלב השאיפה אנחנו מחזיקים פרח וגדול – ומריחים אותו. בשלב הנשיפה אנחנו מכבים אט אט את הנר.

שימי לב: את התרגול נעשה דווקא בזמן רגוע, כדי להרגיל את המוח להשתמש בו עם הזמן – בזמן של מצוקה. התרגיל מעניק אנרגיה מחודשת לגוף, ועוזר מאוד במצבים של פחד, כעס, תסכול והתפרצויות.

מה כן ומה לא לעשות במצב העכשווי

כן כדאי

- לפתוח שיחה על מה עובר עליו ומה הוא מרגיש.
- לבקש רשות לשאול – זה מנטרל התנגדויות.
- לדבר על הרגשות, על המחשבות שעולות לו בראש, ועל מה שהוא רוצה או לא רוצה לעשות.

לא כדאי

- להתעלם ולחשוב שהילדים שלנו לא מבינים, ועדיף שלא ידעו מה קורה.
- לפרט להם בפרטי פרטים מה קרה.
- לא לדבר כלום – גם זו טעות.

ילדים קוראים ומרגישים מתחת לפני השטח – את ההבעות שלנו, את המשפטים שלא נאמרים, ואת אלה שכן נאמרים.

ניסוחים לפתיחת שיחה

- "אפשר לשאול אותך משהו?"
- "רוצה שנדבר על מה שקרה?"

קודם להצטרף אליו, רק אחר כך להוביל

חשוב להגיב לילד לפי המצב שבו הוא נמצא. הנה מה שקורה כשמדלגים על השלב הראשון:

הילד

אמא, אולי מחבל ייכנס הביתה... וייקח את כולנו לשבי... ומה נעשה?

אמא, בטון רגוע ומונוטוני

מתווקק שלי, תרגע... הכלללל בסדר.

הילד

אמא, שום דבר לא בסדר, את לא מבינה!

וההיסטריה רק עולה. מדוע?

מה שהילד זקוק לו

להרגיש שמבינים אותו, שאנחנו איתו. ורק אז אפשר לדבר אליו אל השכל ולהגיע אל הפתרון.

הדרך הנכונה: להגיב לילד קרוב לטון, לצורה ולתוכן שבהם הוא מדבר – ולאט לאט להוביל אותו להגיע למצב של רגיעה.

תנו מקום לפחד

מותר לפחד. זה בסדר לפחד. וזה טבעי לפחד.

תחשבי רגע שאת עצובה, קיבלת מייל מחברה שעומדת להתגרש. ואני אומרת לך: יקרה, אל תהיי עצובה, אל תהיי עצובה באמת... אין לך מה להיות עצובה. את פחות עצובה? לא.

למה? כי אי אפשר לשנות רגש. הוא קיים, וצריך וחשוב לתת לו מקום.

איך נותנים מקום לרגש

- 1 בזמן שהוא מפחד – תשבי לידו, תחבקי, תני לו את ההרגשה "אני איתך".
- 2 תני לילד להביע את הרגשות והמחשבות שלו. לנער או נערה – בשיחה. לילד – דרך ציור או משחק.
- 3 להסתקרן ולשאול שאלות, כדי להבין מה עובר עליו. עצם השיח על כך משחרר מאוד.
- 4 לספר לו על עצמך שגם את חווית חוויה דומה – זה מנרמל את הפחד.

כלל שכדאי לזכור

כשיש שאלות וחוסר בהירות – יש פחד. ברגע שלילד יש מענה, הכול יותר רגוע.

להפוך את הדמיון מפחד לכלי

אפשר לעסוק במשחק דמיון שבו הם יכולים ליצור תרחישים שעוזרים להם להרגיש מועצמים או בשליטה. הטכניקה עוזרת מאוד לצאת ממצב של פחד או סטרס: מנסים להפוך את הפחד כך שיסתיים בדמיון חדש, שונה, לא מציאותי.

דוגמה

ילד דמיון שמחבל רץ אחריו – והוא החליף את סוף הדמיון: זה היה ליצן שרץ לספר לו שיש לו יום הולדת בהפתעה.

רגש אי אפשר לשנות – מחשבה והתנהגות אפשר

לא לתת לפחד לגדול, כי מהר מאוד הוא הופך לחרדה. וחרדה גורמת לשיתוק ולחוסר פעולה, או לפעולה לא רצויה.

מודל מעשה לזמן חרדה

- **מחויבות** – לחבק חזק ולומר לו "אני פה איתך", "מבינה אותך".
- **עידוד לפעילות ועשייה** – לייצר תנועה, לא לאפשר קיפאון. "בוא נכין משהו יחד", "לך לקפוץ בטרמפולינה", "תתקשר לחבר".
- **שאלות שמחייבות מחשבה ולא רגש** – "כמה תמונות יש על הקיר?", "איזה צבע הסדינים שלך?"
- **הבנת האירוע ויצירת רצף** – מה קרה, מה היה מההתחלה ועד עכשיו, בלי להיכנס לפרטי פרטים.

שגרה באי-שגרה

ככל שנהיה יותר פעילים בעשייה משמעותית, כך נרגיש טוב יותר. לא לתת לילד לשבת בחוסר מעש או לטפס על הקירות – הפכו את הטיפוס על הקירות לפעילות ספורטיבית, כמובן לא מסוכנת.

מחקרים מראים שפעילות גופנית אירובית מקבילה לפעילות של טיפול תרופתי להפרעות קשב. פעילות גופנית סדירה מסייעת בניהול עודף אנרגיה ומשפרת את המיקוד.

וזו גם הזדמנות

לתת לילד להוציא את הכוחות שלו החוצה – מה שבשגרה רגילה לא תמיד יש לו זמן. לארגן תהילים לשכנים, להכין חלות, לארגן קייטנה ועוד.

כדאי לא לצאת לגמרי מהשגרה

- קבעו שגרה יומית מובנית.
- צרו לוח זמנים יומי צפוי: שעות ייעודיות לארוחות, שיעורי בית ספר (אם יש במרחב הקולי), פעילות גופנית והרפיה, וכמובן – תפילה.
- ודאו שהשגרה תהיה **ויזואלית**. זה עוזר מאוד לילדי קשב – רמזים חזותיים שמתארים את פעילויות היום.

ומעל הכל

אין דבר רע יורד מלמעלה

תזכרו ותזכירו ליקרים לכם שאבא שלנו שבשמים אוהב אותנו הכי בעולם, ודואג לנו. לשבויים, לחיילים, לאנשים שנמצאים תחת אש.

ודווקא כשהעינית שבדלת שחורה – סימן שאבא מסתכל עלינו.

נתפלל יחד חזק לגאולה השלמה בקרוב, שזאת תהיה המלחמה האחרונה לפני ביאת המשיח.

בשורות טובות,

שלך — אילה



ואם את מרגישה שאת רוצה לרדת לשורש

המדריך נותן כלים לכאן ועכשיו. אבחון QEEG במכון סוד הקשב בודק מה קורה מתחת להתנהגות –
ובונה כיוון ברור להמשך.

sod-hakeshev-2.vercel.app

גבעת שאול 26, ירושלים · 052-7621261 · office.sh@adhdsh.co.il