כולל הדרכות
להורים,
למטפלים
ולאנשי חינוך

נוֹעַם גִּיל

מִפְלֶצֶת הַחִבּוּקִים

הִתְמוֹדְדוּת עִם פְּחָדִים לְקְטַנִּים וְלִגְדוֹלִים

אִיּוּרִים: אֶלְעָד כֹּהֵן



הורים יקרים,

אם הגעתם לכאן, כנראה שכבר קראתם עם ילדיכם את הספר **"מפלצת החיבוקים"**. עבור רוב הילדים, הקריאה המשותפת היא זמן איכות וכיף, אבל היא גם יכולה להיות הרבה מעבר לכך - הזדמנות פז לפתוח דלת לנושאים שלפעמים קשה לדבר עליהם: פחדים, דאגות ומחשבות שמתרוצצות לנו בראש. מטרת הדרכה זו היא לתת לכם כמה רעיונות וכלים שיסייעו לכם להעמיק בשיח עם ילדיכם על פחדים וחרדות, ולהפוך את הספר לחלק מתהליך של למידה והתפתחות רגשית. אז בואו ואכניס אתכם קצת לראש שלי, כפסיכולוג, ויחד נשים דגשים במקומות הנכונים.

פחד עלול לגרום לילדים להרגיש קטנים יותר. שווים פחות. אז בואו נתחיל בלהרים להם קצת!
הנה יוני, רואים אותו ממש בהתחלה. יוני מספר על עצמו בגאווה שהוא אמיץ מאוד. זו תכונה שהוא כנראה אוהב בעצמו. גם מהאיור אנחנו רואים שהוא... מה? מה אנחנו יכולים לומר עליו? אני אישית חושב שהוא ספורטיבי כזה, אולי גם ילד שמח, אבל אולי לילדיכם יש רעיון אחר, מה הם אומרים?

אני מזמין אתכם לקחת דף ועט ולערוך עם ילדיכם רשימה של הדברים הטובים שיש בהם, של החוזקות שלהם. ראשית הילדים יאמרו בעצמם, כשאנחנו יכולים לכוון בעזרת שאלות, כמו, "אילו תכונות טובות יש בך?" "במה את/ה טוב/ה?" "מה את/ה אוהב/ת בעצמך?" ואחר כך להוסיף בעצמנו לרשימה. אפשר גם לשאול את שאר בני המשפחה ואפילו דוד או דודה אהובים.

זה הזמן לחזק את הביטחון של הילד/ה

- **נקודת פתיחה חיובית** – התחילו בלהזכיר לילד את הכוחות ואת הכישרונות שלו, כפי שיוני מזכיר לעצמו שהוא אמיץ.

- **רשימת חוזקות** – שאלו את הילד: "מה אתה אוהב בעצמך?" והוסיפו בעצמכם תכונות חיוביות שאתם מבחינים בהן. זה נותן בסיס בטוח לעיסוק בנושא הפחד.

כשקוראים את הספר ביחד, אני ממליץ בחום לשים דגש על המילה **"מחשבה"**. לא, לא בפעם הראשונה שקוראים. בפעם הראשונה קוראים כדי להכיר וליהנות, אבל בהחלט בפעמים הבאות.
בכל פעם שעולה מחשבה, להדגיש שזו רק מחשבה, לאו דווקא מציאות. לדוגמה, בעמוד המפלצות השחור, "מיד עולה בראשי מ-ח-ש-ב-ה (פאוזה), שהיא באה לתפוס אותי... ושהיא בטח רעבה..." כשאנו שמים את הדגש על ההפרדה בין מחשבה לעובדה, הילדים ילמדו לעשות זאת בעצמם. לאחר שיבירו קצת את הסיפור, נוכל לשאול איפה עוד אנחנו פוגשים מחשבות כאלה שהן "רק" מחשבות? נוכל להעביר זאת מהספר לחיים. אני ממליץ לא להיות "שקופים" מדי ולהתחיל במושא הפחד, אלא לבחור קודם במחשבות אחרות.

הפרידו בין מחשבה למציאות

- **דגש על המילה "מחשבה"** – במקומות בסיפור שבהם יוני חושב שהמפלצת "באה לתפוס אותי", הפנו את תשומת ליבם של הילדים לכך שזו מחשבה ולא בהכרח עובדה.

- **הרחבה לשגרה היום־יומית** – שאלו את הילדים: "איפה עוד פגשתם מחשבות שעלולות להרגיש אמיתיות, אבל הן אולי רק בראשכם?" או "מתי קרה לכם שהייתה לכם מחשבה שהייתם בטוחים שהיא אמיתית, ובסוף הסתבר שלא?"
אם הם מתקשים, תמיד תוכלו לעודד אותם ולתת דוגמאות משלכם.





שימו לב ליוני כשהוא פוחד, הגוף של יוני רועד. זו התגובה של הגוף שלו לפחד. ומה הגוף של הילדים שלכם עושה? אם נלמד לזהות את התגובות של הגוף, הן יוכלו לשמש עבורנו סימני דרך משמעותיים (אה, אני מרגיש פתאום שהלב שלי דופק מהר! אולי זה סימן שאני מתחיל לפחד...)

איתותי גוף והפחתת חרדה

- **שימו לב לתגובות הגוף** – יוני מרגיש רעד בגוף. מה הילדים שלכם מרגישים כשהם מפחדים? דופק מהיר? בטן מכווצת? זיעה בידיים?

- **הרגעה עצמית** – ברגע שהילד או הילדה מזהים את סימני הגוף, אפשר לבצע טכניקות הרפיה. התאמנו עליהן ודברו עליהן עוד לפני "זמן אמת".

אפשר לספור עד עשר, לכווץ ולשחרר את השרירים, ואפשר אפילו להכין משרוקית הרגעה ולהשתמש בה (אל דאגה, היא שקטה). ניתן למצוא באתר הוראות להכנת משרוקית בזאת וטכניקות הרפיה והרגעה נוספות.

בטח שמתם לב לכך שכל הספר עוסק במחשבות. בהתחלה יוני חושב שהמפלצת מפחידה (באה לתפוס, רעבה, זוכרים?) אבל לאט לאט יוני מתאמן בטכניקה שנקראת "פרשנויות חלופיות". איך עוד אני יכול להבין את מה שקורה במציאות? הוא נותן כל מיני רעיונות – מחשבות נוספות שיכולות להסביר את מה שקורה.

בהתחלה, התהליך הזה של מתן פרשנויות חלופיות לוקח זמן, מאחר שהוא תהליך קשה ולא טבעי. אבל ככל שמתרגלים יותר, זה בא יותר בקלות ויותר מהר. סמכו עליי! וזה אפילו יכול להיות כיף!

ושימו לב לקסם – כשאנו מתנסים בפרשנויות שונות, אנו מגלים שהרגש מתגמש ומשתנה גם הוא! זאת מפני שהרגש מגיע בעקבות הפרשנות, המחשבה. אם ניתן רק פרשנות אחת מפחידה, אין לנו כמעט ברירה אלא לפחד, אבל אם אנחנו מגמישים את המחשבה ונותנים עוד פרשנויות, הפחד ילך ויפחת. האפשרות המפחידה הופכת להיות אחת מתוך כמה.

אימון בפרשנויות חלופיות

- **"אולי?"** – יוני מציע בכל פעם מחשבה חדשה ("אולי היא צריכה עזרה?"), וכך מאפשר לעצמו לא להיתקע רק בדאגה. שימו לב לכך והציעו יחד עם ילדיכם אפשרויות נוספות.

- **מהספר למציאות** – חשבו על כל מיני מחשבות שעברו לילדיכם בראש על דברים שקרו בימים האחרונים. יש מלא כאלה, אני בטוח. נסו לחשוב על פרשנויות חלופיות לדברים שקרו. אפשר להציע פרשנויות סבירות, פחות סבירות, ואפילו פרשנויות מצחיקות ולא מציאותיות, העיקר לתרגל את ה"שריר" הזה של מתן פרשנויות חלופיות.

עכשיו אנחנו מתקרבים לסוף הספר, והנה מגיעים החלקים החשובים ביותר. בטח שמתם לב למשפט אחד מודגש בספר, ואתם בטח כבר הבנתם שזה לא סתם.

"לפעמים אני חושב שאני יודע, אבל
לא יודע שאני בעצם – רק חושב".

המשפט הזה קצת מורכב ומבלבל, בטח לילדים. שווה להתעכב עליו ולנסות להבין אותו יחד. המחשבות יכולות להרגיש לנו ממש מציאותיות, כמו עובדה שרירה וקיימת! ואנחנו לפעמים לא מבינים שה"עובדה" הזאת, ה"ידע" הזה, הם בעצם רק מחשבות. אולי הן נכונות, אולי גם לא.
בסוף התהליך הזה, יוני מצליח להשהות את התגובה האוטומטית שלו (שלרוב במצב כזה תהיה לברוח, להתקיף או לקפוא). הוא משהה את התגובה ובוחר לעשות משהו אחר, וזה מביא אותי לניואנס אולי הכי חשוב בספר, משהו שבקלות אפשר לפספס.
יוני בוחר להתקרב למפלצות, אבל איך? יוני מתקרב לאט, יוני מתקרב בזהירות. ליוני הייתה בראש מחשבה שהמפלצת מסוכנת, אבל זה שאנחנו בודקים אפשרויות אחרות לא אומר שבהכרח טעינו בהתחלה!
אם יש משהו אחד שאני רוצה שתיקחו מהספר הזה, זה את היכולת להפוך סימני קריאה לסימני שאלה. אני לא הופך סימן קריאה שלילי לסימן קריאה חיובי. זה לא שאני אקח את המשפט "הדבר הזה מסוכן ומפחיד!" ואהפוך אותו ל"הדבר הזה בטוח ולא מפחיד בכלל!" מה כן? נחזור על המשפט המקורי, אבל במקום לומר אותו, נשאל אותו – "הדבר הזה מסוכן ומפחיד?"

משפט המפתח: "לפעמים אני חושב שאני יודע, אבל לא יודע שאני בעצם – רק חושב"

- **הפכו סימני קריאה לסימני שאלה –** במקום "המפלצת מסוכנת!" שאלו "המפלצת מסוכנת?". זו דרכו של יוני לבדוק את המציאות במקום למהר לפחד. נסו זאת גם אתם, ובדקו כל מיני מחשבות אוטומטיות שלכם ושל ילדיכם, שיש בסופן סימני קריאה. עכשיו פשוט נעקם קצת את סימני הקריאה ונהפוך אותם לסימני שאלה. אפשר גם לשחק עם מיקום הדגש בשאלה. אם המחשבה היא "הדבר הזה מסוכן ומפחיד!" אפשר לשאול – "הדבר **הזה** מסוכן ומפחיד?" או "הדבר הזה מסוכן **ומפחיד**?" וכולי.

- **סקרנות ובדיקה זהירה –** ברגע שיש סימני שאלה, נוכל לפתח סקרנות ולנסות לבדוק ולשער. לתת לעצמנו עדויות לאפשרויות השונות. לא נקפוץ ישר למסקנה שהכול בטוח, אלא ניגש לבחון את המציאות ולנסות לענות לעצמנו על השאלה. בדיוק כמו יוני – הוא היה זהיר גם כאשר לא האמין אמונה עיוורת בכך שהמפלצת מסוכנת. הוא לא ידע בוודאות שהכול בטוח, פשוט גם לא ידע שזה בוודאות לא בטוח. לכן הוא ניגש בצורה זהירה לחקור את הנושא, תוך כדי שהוא לוקח בחשבון שזה אכן עלול להיות מסוכן.



רוצים להעמיק?
באתר שלי מחכה לכם מדריך מלא, ובו הסברים מפורטים וטכניקות נוספות (כולל דוגמאות מעולם הטיפול הקוגניטיבי–התנהגותי). סרקו את הברקוד, או היכנסו לעמוד הספר באתר שלי:
www.noamgill.co.il

המשיכו ליהנות מהקריאה ומהזמן המשותף עם ילדיכם. זכרו: קצת פחד הוא טבעי, והספר הזה הוא הזמנה אמיצה להסתכל לו בעיניים, ולגלות שאולי יש בו יותר חיבוק מאיום. בהצלחה!

כמובן שאם הפחד ממשיך להיות משמעותי, ובעיקר אם הוא משפיע על התפקוד של ילדיכם, מומלץ בחום להיעזר באיש מקצוע. נסו לבדוק אם ניתן להתייעץ עם פסיכולוג/ית הגן או בית הספר, או פנו לעזרה טיפולית. אין בכך שום בושה.

