

המדריך המורחב להורים

"מפלצת החיבוקים" — ארגז כלים להתמודדות עם פחדים

מבוסס על עקרונות הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי (CBT)

נועם גיל



איורים: אָלֶעד פֶּהן

הורים יקרים, הקריאה המשותפת בספר "מפלצת החיבוקים" היא הרבה יותר מסתם סיפור לפני השינה. זוהי הזדמנות פז לפתוח דלת לשיח רגשי על פחדים, דאגות וחששות שכולנו — ילדים ומבוגרים כאחד — חווים ביומיום.

הספר מבוסס על עקרונות הטיפול הקוגניטיבי-התנהגותי (CBT). הרעיון המרכזי בגישה זו: הדרך שבה אנחנו מפרשים וחושבים על אירוע — היא זו שקובעת איך נרגיש וכיצד נפעל. המדריך שלפניכם נועד להרחיב את הכלים שלמדנו יחד עם יוני והמפלצת, ולהעניק לכם ארגז כלים טיפולי מעשי, פשוט ובטוח ליישום בבית.



לרכישת הספר מפלצת החיבוקים, הכנסו לאתר - www.noamgill.co.il

1. מתחילים מהכוחות: "רשימת האומץ"

כשאנחנו רוצים לעזור לילד להתמודד עם קושי או פחד, הנטייה הטבעית היא לגשת מיד אל הבעיה. אולם הגישה הטיפולית מציעה קודם כל לבסס את תחושת המסוגלות. ילד שמכיר את הכוחות שלו ייגש להתמודדות ממקום חזק בהרבה. בדיוק כפי שיוני פותח את הסיפור בהכרזה שהוא ילד אמיץ — כך עלינו להזכיר לילדים שלנו את העוצמות שלהם.

יישום בבית

- ◆ שבו יחד והכינו את "רשימת האומץ" (או "רשימת הכוחות").
- ◆ שאלו את הילד: "במה אתה אמיץ? אילו דברים אתה עושה למרות שקצת קשה לך?" (למשל: ללמוד לרכוב על אופניים, לטעום מאכל חדש, לגשת לילד חדש בגן).
- ◆ כתבו את הרשימה, קשטו אותה ותלו אותה בחדר.
- ◆ בפעם הבאה שעולה פחד ממפלצת או מכל חוויה אחרת, הפנו את הילד לרשימה והזכירו לו: "בוא נסתכל ברשימה שלנו ונראה כמה כוחות כבר יש לך. אתה יכול להתמודד גם עם זה."

2. שפת הגוף של הפחד: מה הגוף מנסה להגיד לנו?

פחד אינו רק מחשבה — הוא חוויה גופנית מלאה. ילדים צעירים לרוב לא יידעו להגיד במילים "אני פוחד", אלא יחוו את הפחד דרך הגוף ויתלוננו על כאב או חוסר נוחות. עלינו ללמד אותם לזהות את האיתותים האלו, כדי שיוכלו להבין מה עובר עליהם ולקבל שליטה מחדש על התגובות שלהם.

סימנים גופניים נפוצים של פחד

- ◆ לב שדופק חזק ומהר (כמו תוף).
- ◆ נשימה שטחית, קצרה ומהירה.
- ◆ כאבי בטן מציקים, כיווץ או תחושת "פרפרים".
- ◆ רעד בידים, ברגליים או בשפתיים.
- ◆ הזעה (גם כשלא חם בחוץ).
- ◆ תחושת קיפאון במקום, או לחלופין — רצון עז לברוח ולהסתתר.

הסבר בגובה העיניים

כדי שהילד לא ייבהל מהתגובות של הגוף שלו, חשוב לנרמל אותן. אפשר להסביר שהגוף שלנו חכם מאוד, ויש בו "מערכת אזעקה" פנימית שנועדה לשמור עלינו. כשהגוף חושב שיש סכנה (למשל: שיש מפלצת בארון), הוא מפעיל את האזעקה כדי להכין אותנו: הלב פועם חזק כדי להזרים דם לשרירים שנוכל לרוץ מהר, והנשימה הופכת מהירה כדי להכניס המון אוויר לגוף.

"הגוף שלך פשוט מנסה לשמור עליך ולתת לך כוח! אבל לפעמים, האזעקה הזו מופעלת בטעות, גם כשאין באמת סכנה בחדר. ברגע שנלמד לזהות שהאזעקה צלצלה, נוכל לעזור לה להירגע ולהגיד לגוף שהכל בסדר."



איך מרגיעים את האזעקה?

יש מגוון תרגילי ויסות והרגעה שאפשר לעשות יחד. באתר תוכלו למצוא אפליקציה עם תרגילי ויסות, ובנוסף — אני ממליץ להשתמש ב"משרוקית ההרגעה" (אל דאגה הורים — זו משרוקית שקטה לחלוטין שלא עושה שום רעש!). את ההוראות המלאות להכנת המשרוקית מחומרים שיש בכל בית, תוכלו למצוא בקובץ נפרד באתר.

3. מודלינג הורי: הדוגמה האישית שלכם

אחד הכלים העוצמתיים ביותר בחינוך ובטיפול הוא "מודלינג" — למידה מתוך התבוננות. ילדים רגישים מאוד לסביבתם והם תצפיתנים מעולים. הם לומדים כיצד להגיב לסכנה ולפחד מתוך צפייה בתגובות שלכם.

יישום בבית

- ◆ **היו המודל.** בפעם הבאה שאתם נבהלים ממשו שגרתי (רעש פתאומי ברחוב, כלי שנשבר במטבח, גיוק בחדר), השתמשו בסיטואציה כדי ללמד את הילד לווסת את עצמו.
 - ◆ **דברו את התהליך הפנימי שלכם בקול רם.** לדוגמה: "וואו, איזה בום חזק היה בחוץ, הלב שלי ממש קפץ עכשיו וקצת נבהלתי! רגע... אני אקח נשימה עמוקה. בוא נבדוק מה זה היה... אה, זה רק פח שמשאית הזבל הרימה. הכל בסדר."
 - ◆ **אל תסתירו את הבהלה הראשונית!** זה לגמרי בסדר להיבהל. הויסות קורה רגע אחר כך — ביכולת להבין את המציאות ולחזור לרוגע מותאם לסיטואציה. אם נסתיר את הבהלה, אנו עלולים לסמן לילד שתגובה אוטומטית וטבעית (להיבהל) היא "לא בסדר" — וכך ניצור רף ציפיות שגם ככה הוא לא יצליח לעמוד בו.
- כשאתם מדגימים לילד שמותר להיבהל, ומיד מראים לו את הדרך המעשית להירגע ולבדוק את המציאות — אתם מעניקים לו שיעור בחוסן נפשי.

4. מפרידים בין מחשבה למציאות: תיבת המחשבות

בגיל צעיר, ילדים נוטים להאמין לכל מחשבה שחולפת בראשם ("אם אני חושב שיש מפלצת בארון, כלומר יש שם מפלצת"). היכולת להטיל ספק במחשבה האוטומטית, ולהבין ש"לפעמים אני חושב שאני יודע, אבל לא יודע שאני בעצם רק חושב" — היא בסיס קריטי לבריאות נפשית.

יצירת "תיבת חוקרי המחשבות"

- ◆ הכינו יחד קופסת נעליים קטנה וקשטו אותה. קראו לה "תיבת המחשבות".
- ◆ בכל פעם שלילד יש מחשבה מפחידה או מדאיגה (בלילה לפני השינה, כשהוא חושש ללכת לגן, או כשהוא טוען ש"אף אחד לא ירצה לשחק איתי") — כתבו את המחשבה על פתק קטן והכניסו לתיבה. הפעולה הזו "מוציאה" את המחשבה מהראש ונותנת לה מקום פיזי.



◆ פעם ביום או יומיים, שבו יחד ברוגע, פתחו את התיבה, קחו "זכוכית מגדלת" (דמיונית או אמיתית) ובדקו את הפתקים יחד בתור בלשים: "האם זה באמת נכון? מה ההוכחות שלנו? האם אפשר לחשוב על זה אחרת?"

5. קסם הפרשנות החלופית: להחליף! - ב?

כשאנחנו מפרשים סיטואציה כמסוכנת (סימן קריאה: "המפלצת רעה!") — אנחנו אוטומטית מפחדים ונמנעים. אך כאשר אנחנו נותנים לסיטואציה פרשנות חלופית — סקרנית, חומלת, או אפילו מצחיקה (סימן שאלה: "אולי היא עצובה? אולי היא רק רעבה?") — הרגש משתנה באופן מיידי.

יישום בבית

- ◆ שחקו בבית את משחק ה"אולי בעצם..." קחו אירועים שגרתיים שקורים לכם והציעו להם פרשנויות מצחיקות או שונות.
- ◆ **דוגמה:** נביחה חזקה של כלב. במקום "איזה כלב רע ומפחיד", נסו יחד: "אולי הוא מנסה להגיד לנו שלום? אולי הוא מתאמן לקראת תחרות שירה של כלבים?"
- ◆ כשהילד מפחד בגלל צל על הקיר, אמרו: "רגע, הגיע לכאן סימן קריאה מפחיד. בוא נהפוך אותו לסימן שאלה סקרני. אולי זה עץ שרוקד ברוח? אולי זה צל של פיית שיניים שעפה לאיזה ילד שנפלה לו שן?"

6. החצנת הפחד: תיאטרון המפלצות

החצנה היא טכניקה יעילה להפליא שבה אנחנו עוזרים לילד להפריד את עצמו מהפחד. הילד הוא לא "פחדן" — אלא יש "פחד" שבא לבקר אותו. כשהפחד הופך לדמות חיצונית, קל הרבה יותר לנהל איתו משא ומתן, לכעוס עליו, או אפילו להתיידד איתו.

תיאטרון המפלצות בסלון

- ◆ בקשו מהילד לצייר את הפחד שלו. תנו לפחד שם (למשל: "פחד-צ'יק", "שדון הדאגות").
- ◆ שחקו יחד במשחקי תפקידים: פעם אחת אתם הילד והילד הוא ה"פחד" מהצויר, ופעם להפך.
- ◆ נהלו שיחה מול הפחד המאור. שאלו אותו: "למה באת דווקא עכשיו להפריע לי לישון? איזה עוגיות אתה אוהב?" כשהפחד מקבל דמות וקול אנושי בסביבה בטוחה ומשחקית — הכוח המאיים שלו צונח דרמטית.

7. סולם האומץ: צעדים קטנים של הצלחה

אי אפשר לדלג בבת אחת מהימנעות מוחלטת להתמודדות מלאה עם הפחד. הדרך הנכונה להתגבר על פחדים היא בהדרגה — צעד אחר צעד — כדי שהילד יחוות הצלחות קטנות שיבנו את הביטחון שלו להתמודד עם הצעד הבא.



דוגמה: סולם להתגברות על פחד מכלבים

המטרה: ללטף את הכלב הידידותי של השכנים (חשוב לוודא מראש עם השכנים שהכלב אכן רגוע ואוהב ילדים).

- ◆ **שלב 1** — להסתכל על תמונות או סרטון מצחיק של כלב יחד בבית. עדיף של הכלב הספציפי המדובר.
- ◆ **שלב 2** — לצפות בכלב של השכנים מרחוק (למשל, מהחלון כשהוא מטייל בחוץ).
- ◆ **שלב 3** — לעמוד יחד עם ההורה, ממרחק בטוח, כשהשכן מטייל עם הכלב בחוץ קשור ברצועה.
- ◆ **שלב 4** — לצמצם את המרחק ולהיות קרובים יותר לכלב — מרחק של מטר וחצי בערך.
- ◆ **שלב 5 (המטרה)** — לגשת עם ההורה לכלב, כשהוא יושב רגוע עם הבעלים שלו, וללטף אותו בעדינות.

כלל זהב: אל תעברו לשלב הבא עד שהילד מרגיש בנוח לחלוטין בשלב הנוכחי ומצליח אותו בקלות. חגגו כל הצלחה ותגמלו אותו על הניסיון והאומץ (אפילו במדבקה על השלב בסולם).

8. הגשר למסגרת החינוכית: לא פוחדים לבד

הפחדים וההתמודדויות של הילדים לא נשארים רק בחדר השינה — פעמים רבות הם מלווים אותם גם בחצר הגן, בהפסקות ובכיתה. התמודדות יעילה דורשת עקביות בין כל סביבות החיים של הילד.

יישום מול הצוות החינוכי

- ◆ שתפו את הצוות החינוכי בשפה שבה אתם משתמשים בבית.
- ◆ בקשו מהצוות להשתמש באותה טרמינולוגיה כשילד קשה. למשל, אם הילד חושש להשתלב במשחק: "ראיתי שהגיע איזה סימן קריאה שמפחיד אותך. בוא נהפוך אותו לסימן שאלה ונבדוק יחד אם הילדים יסכימו שתצטרף."
- ◆ תיאום כזה בין הבית למסגרת בונה רשת ביטחון הדוקה ועוטפת עבור הילד.

סיכום: מתי פונים לעזרה מקצועית?

פחדים הם חלק טבעי, בריא וחשוב בהתפתחות התקינה של כל ילד. המטרה שלנו לעולם אינה "להעלים" את הפחד לחלוטין (שהרי הפחד גם שומר עלינו מסכנות), אלא ללמד את הילד כיצד לגשת אליו בסקרנות, לבדוק את המציאות, ולא לתת לפחד לנהל אותו.

מתי כדאי לפנות לאיש מקצוע?

חשוב להישאר עם אצבע על הדופק. שקלו לפנות להדרכת הורים או להתייעצות מקצועית כאשר הפחד של הילד:

- ◆ הוא בעל עוצמות גבוהות מאוד.
 - ◆ נמשך תקופה ארוכה.
 - ◆ גורם להימנעות קיצונית מפעילויות שגרתיות (סירוב ללכת למסגרות, להיפגש עם חברים).
 - ◆ פוגע משמעותית בשגרת המשפחה ובאיכות השינה של הילד.
- במקרים כאלה — זהו זמן נכון וראוי לפנות לפסיכולוג/ית או מטפל/ת CBT מוסמכ/ת. איש מקצוע יידע לאבחן ולהתאים את הכלים באופן מדויק לצרכים הייחודיים של ילדכם.

בהצלחה במסע המשותף 🌱

