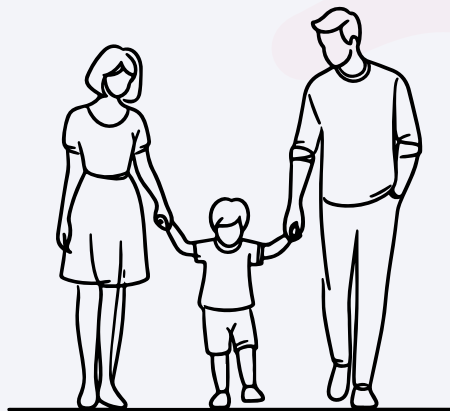




ערכה להורים

המדריך ליחסים טובים ובריאים בבית



עינת ציקרט שומרון
כלים קטנים ליחסים גדולים

© כל הזכויות שמורות לעינת ציקרט שומרון.

המדריך הינו אישי ואין להעתיק, לצלם, לשכפל או להשתמש לצורך מסחרי

איך לשפר את הקשר עם הילדים וליהנות מיחסים בריאים בבית – כבר מהיום!

ברוכים הבאים לערכת החירום להורים.
ערכה זו היא כלי עזר מעשי ומיידי להורים
שמרגישים שחיי היומיום עמוסים,
ומתמודדים עם אתגרים רגשיים
והתנהגותיים מצד הילדים.

באמצעות הכלים שתמצאו כאן, תוכלו
להתחיל לראות שינוי בבית תוך ימים
ספורים בלבד.

המטרה היא לא להפוך אתכם להורים
מושלמים – אין דבר כזה – אלא לעזור
לכם לבנות קשר טוב ובריא עם הילדים
שלכם, ולהתמודד עם רגעי משבר בצורה
רגועה ואפקטיבית.

1

דברו אל הילדים במשפטים קצרים

המוח של ילדים פועל בצורה ישירה ופשוטה. כאשר אנו מוסיפים יותר מדי מילים או פרטים, המידע החשוב "הולך לאיבוד". ילדים מגיבים טוב יותר למסרים קצרים וברורים. במקום להתלונן, להתפרץ או להסביר באריכות, נסו להעביר מסר תמציתי שמגדיר בדיוק את הציפייה שלכם מהם.

עקרונות המפתח:

1. משפט קצר וחד-משמעי.
2. שימוש בפעלים ישירים ("שמים", "הולכים", "מציירים").
3. שימוש בטון רגוע ובוטח.

דוגמאות:

במקום: "למה אתה אף פעם לא שם את הבגדים בכביסה? כמה פעמים אני צריכה להגיד לך שזה המקום של הבגדים?"
אמרו: "בגדים שמים בסל הכביסה."

במקום: "תפסיק לשחק עם האוכל! אתה מפיל הכל ואני צריכה לסדר אחריו."

אמרו: "אוכל נועד לאכילה, לא למשחק."

במקום: "כמה פעמים אמרתי לך שאסור לקפוץ על המיטה? אתה שוב עושה את זה!"

אמרו: "על המיטה אנחנו יושבים."

במקום: "למה אתה צועק על אחותך? אני כבר לא יכולה לסבול את זה!"

אמרו: "אנחנו מדברים בשקט עם אחותך."

במקום: "כמה פעמים אמרתי לך להפסיק להשאיר את הנעליים באמצע הבית?!"

אמרו: "נעליים שמים במדף הנעליים."

תרגול:

נסחו מחדש 3 תלונות נפוצות שיש לכם בבית, וכתבו אותן כמשפטים חיוביים ותמציתיים.



2

הקשבה אמיתית

כאשר ילד מדבר, המטרה שלנו כהורים היא לגרום לו להרגיש שמבינים אותו. הקשבה אמיתית מאפשרת לילד להרגיש חשוב ומשמעותי, מפחיתה התנגדות ומחזקת את הקשר בין הילד להורה. לעתים, הילד רק זקוק למישהו שיקשיב לו בלי להציע פתרון מיידי.

שלבים בדיאלוג כאשר הילד פונה אליכם:

1. הקשבה פעילה:

עצרו כל מה שאתם עושים, הניחו את הטלפון והסתכלו על הילד.

2. שיקוף:

חזרו על דברי הילד במילים שלכם.

3. שאלת שאלות פתוחות:

נסו להעמיק את השיחה.

4. הצעת פתרון:

רק אם הילד פתוח לכך.

דוגמאות:

דוגמה 1:

ילד: "אני לא רוצה ללכת לגן."

הורה: "נשמע שאתה ממש לא רוצה ללכת לגן היום."

ילד: "כן, אני לא אוהב את הגן."

הורה: "מה קורה בגן שגורם לך לא לאהוב אותו?"

ילד: "אני לבד שם, אין לי עם מי לשחק."

הורה: "זה קשה להרגיש לבד. בוא נחשוב יחד איך אפשר לשפר

את זה."

דוגמה 2:

ילד: "לא בא לי לסדר את החדר."

הורה: "אני שומע שאתה לא רוצה לסדר עכשיו."

ילד: "נכון, זה משעמם."

הורה: "מה יכול להפוך את זה ליותר כיף? אולי נסדר יחד?"

תרגול:

שאלו את הילד: "מה היה לך קשה היום?"

שקפו לו את מה שאמר: "אז אתה אומר שהכי קשה היה בצהריים

כי..."

שאלה פתוחה: "איך אני יכול לעזור בפעם הבאה שזה יקרה?"



3

אמפתיה - משפטי מפתח מרגיעים

כשילד חווה כעס, תסכול או בכי, עולמו מרגיש "מוצף". תפקידנו כהורים הוא לשדר לו רוגע וביטחון. משפטים שמביעים אמפתיה והבנה מרגיעים את המתח, ומסייעים לילד ללמוד איך להתמודד עם רגשות קשים. הם גם מלמדים אותו שמותר להרגיש, וזהו צעד חשוב לפיתוח אינטליגנציה רגשית.

עקרונות מנחים ליצירת משפטי מפתח מרגיעים:

1. תנו שם לרגש:

כשאתם מזדהים את הרגש שהילד חווה, עזרו לו להבין מה הוא מרגיש.

◦ דוגמה: "אני רואה שאתה ממש כועס."

2. שדרו שאתם שם איתו:

הראו שאתם לצידו ולא נגדו.

◦ דוגמה: "אני כאן לעזור לך."

3. המנעו ממילים שמבטלות רגשות:

אל תגידו "זה לא נורא" או "די, תפסיק לבכות".

◦ במקום: "למה אתה בוכה? זה שטויות."

◦ אמרו: "זה באמת קשה. אני רואה שזה חשוב לך."

דוגמאות למשפטי מפתח מרגיעים לפי מצבים:

הילד כועס או מתוסכל:

- "זה באמת מעצבן כשמשוהו לא מצליח."
- "אני רואה שאתה מנסה שוב ושוב וזה קשה לך."
- "אני מבין אותך. מה אפשר לעשות כדי שזה להקל?"

הילד בוכה:

- "אני רואה שאתה עצוב. בוא נדבר על זה."
- "זה בסדר לבכות, זה עוזר לנו להרגיש טוב יותר."
- "אני כאן להקשיב. ספר לי מה קרה."

הילד מתוסכל ממשוהו חיצוני (כמו חבר):

- "לפעמים זה לא כיף לשחק עם חברים, נכון?"
- "מה היה עוזר לך להרגיש יותר טוב עם זה?"
- "אני מבין אותך, זה באמת לא נעים."

תרגילים להורים – איך להשתמש במשפטים מרגיעים?

תרגול זיהוי רגש:

- כשהילד חווה רגש חזק (כעס, עצב, תסכול), עצרו רגע ונסו לזהות את הרגש שהוא חווה.
- אמרו בקול: "נראה לי שאתה מרגיש _____. אני צודק/ת?"

תרגול שאלות עוזרות:

- כשהילד רגוע, שאלו אותו: "מה עוזר לך להירגע כשאתה עצוב/כועס?"
- רשמו יחד רשימה של משפטים שמרגיעים אותו, והשתמשו בהם ברגע האמת.



4

שגרה מעודדת עצמאות

שגרה קבועה וברורה יוצרת תחושת ביטחון אצל ילדים ומלמדת אותם לנהל את עצמם. כשהשגרה צפויה וברורה, הילד יודע למה לצפות ולומד לקחת אחריות על ביצוע משימות יומיומיות ללא צורך בתזכורות חוזרות.

עקרונות מנחים ליצירת שגרה מוצלחת:

1. בהירות: הגדירו כל משימה בצורה ברורה.
 - דוגמה: "צחצוח שיניים" במקום "תתארגן".
2. מעורבות הילד: שתפו את הילד בבניית השגרה, כדי שירגיש שהוא חלק מההליך.
3. גמישות: אפשרו התאמות קטנות לשגרה לפי הצורך.

דוגמאות מעשיות לשגרה:

שגרה בוקר:

להתעורר ← להתלבש ← לצחצח שיניים ← לאכול ארוחת בוקר ← לבדוק שהתיק מסודר.

שגרה ערב:

מקלחת ← צחצוח שיניים ← קריאת סיפור ← חיבוק ונשיקת לילה טוב.

משחק עידוד לשגרה:

• טבלת שגרה:

- הכינו טבלה צבעונית עם איורים המתארים את המשימות
- בכל פעם שהילד מסיים משימה, הוא מדביק מדבקה ליד המשימה בטבלה.

דוגמאות למשפטים מעודדי עצמאות:

בבוקר:

- "מה המשימה הראשונה שלך היום?"
- "איזו משימה כבר סיימת?"
- "אני רואה שאתה מתלבש בעצמך! כל הכבוד!"

בערב:

- "מה אתה רוצה שנעשה לפני השינה היום?"
- "בחרת את הספר שלך להיום?"
- "איזה חלק במקלחת אתה הכי אוהב לעשות לבד?"

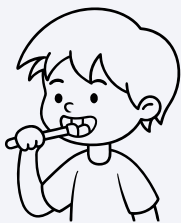
תרגילים להורים:

בניית שגרה עם הילד:

- שבו עם הילד וכתבו יחד את המשימות בבוקר או בערב.
- שאלו אותו: "מה לדעתך הכי חשוב לעשות ראשון בבוקר?"

חיזוק התנהגות עצמאית:

- כשרואים את הילד משלים משימה מהשגרה לבד, אמרו לו:
 - "אני רואה שסידרת את התיק לבד. כל הכבוד לך!"
 - "שמת מדבקה על הטבלה? מצוין!"



5

שפת החיוב

המוח של הילד (וגם של מבוגרים!) בנוי להקשיב למסרים חיוביים בצורה טובה יותר מאשר שליליים. כשאנחנו משתמשים במילים חיוביות, אנחנו נותנים לילד תחושת שליטה ומסבירים לו מה כן לעשות במקום רק להטיל עליו הוראות ומגבלות.

עקרונות של שפת החיוב:

1. להימנע מהמילה "לא" או "אל".

ילדים נוטים להתמקד במה שהם שומעים, ולא בשלילה עצמה. לדוגמה, אם נגיד "אל תרוץ!", הילד עלול להתמקד בריצה עצמה ולא באיסור.

2. הגדרה של חלופה חיובית

במקום להצביע על מה שלא בסדר, תנו הכוונה מה כן לעשות.

3. שימוש בטון רגוע ואוהד

הטון חשוב לא פחות מהמילים.

דוגמאות:

במקום: "אל תשחק עם האוכל!"
אמרו: "אוכל נועד לאכילה, לא למשחק."

במקום: "אל תרוץ בבית!"
אמרו: "בבית אנחנו הולכים, לא רצים."

במקום: "אל תצעק!"
אמרו: "דבר בקול שקט כדי שאוכל לשמוע אותך."

במקום: "אל תקפוץ על הספה!"
אמרו: "אם אתה רוצה לקפוץ, אפשר לקפוץ על המזרן בחדר."

במקום: "אל תיגע בזה!"
אמרו: "זה לא שלנו, אז אנחנו לא נוגעים."

תירגול עם הילד:

1. תנו לילד לנסח בעצמו את המשפט החיובי. לדוגמה:

- שאלו: "מה אפשר לומר במקום 'אל תרוץ בבית'?"
- הילד: "ללכת בשקט בבית."

2. חזקו את התשובה שלו:

- "כל הכבוד שמצאת משפט חיובי! זה בדיוק מה שאנחנו עושים בבית."



6

מינון שבחים נכון

כאשר ילדים זוכים לשבח שמתמקד במאמץ ובתהליך ולא רק בתוצאה, הם מפתחים תחושת מסוגלות עצמית וביטחון פנימי. שבח כזה מעודד אותם ללמוד ולהתנסות גם במצבים קשים, במקום לפחד מכישלון. זה מסייע לילדים להבין שהערך שלהם אינו תלוי בהישגים חיצוניים בלבד, אלא במאמצים שהם משקיעים.

עקרונות מנחים לשבח נכון:

1. התמקדות בתהליך ובמאמץ:

- שבחו את הדרך ולא את התוצאה בלבד.
- דוגמה: "ראיתי שעבדת המון זמן על הציור הזה. זה ממש מרשים!"

2. הדגשת מאפיינים ספציפיים:

- הצביעו על פרטים או בחירות שהילד עשה בעבודה שלו.
- דוגמה: "אני רואה שבחרת צבעים מאוד מיוחדים לציור שלך."

3. שאלות שאלות במקום שבח בלבד:

- שאלות עוזרות לילד לנתח את העבודה שלו בעצמו ולהבין את הערך שבה.
- דוגמה: "מה היה החלק הכי מאתגר בציור הזה?"

דוגמאות לשבחים מותאמים:

במקום: "כל הכבוד שהצלחת לפתור את התרגיל!"
אמרו: "אני גאה בך שניסית שוב ושוב עד שמצאת את הפתרון."

במקום: "איזה יופי שהצלחת לסיים את הפאזל!"
אמרו: "ראיתי שהתמדת לאורך זמן. איך הרגשת כשהצלחת להרכיב את כל החלקים?"

במקום: "איזה מגדל גבוה בנית!"
אמרו: "איך החלטת עם איזה חלקים המגדל יעמוד יציב?"

הימנעות משבח מזיק:

1. אל תגזימו בשבחים כלליים:

- במקום "אתה הכי טוב בעולם!".
- אמרו: "אני ממש מעריך את הדרך שבה התמדת."

2. אל תשוו בין ילדים:

- במקום "אתה יותר טוב מאח שלך בציור."
- אמרו: "ההשקעה שלך בציור הזה ממש ניכרת."

3. הימנעו משבח שמבוסס רק על תוצאה:

- שבח כמו "איזה ציון מעולה קיבלת!" פחות מועיל מאשר "אני גאה בך שהתאמצת ללמוד למבחן."

תרגילים להורים:

1. תיעוד שבח:

במשך שבוע, תעזו את השבחים שאתם נותנים לילד. בסוף השבוע, בדקו: האם הם התמקדו במאמץ ובתהליך?

2. ניסוח מחדש:

נסחו מחדש שבח שאתם נוטים להשתמש בו.



7

ניהול כעסים

כעס הוא רגש טבעי, אך כאשר הוא אינו מנוהל כהלכה, הוא יכול להפוך להתנהגות פוגעת או בלתי נשלטת. ניהול כעסים מלמד את הילד לזהות את הרגש מוקדם, להבין שהוא לגיטימי, ולבחור דרך בריאה לבטא אותו.

שלבים מפורטים לניהול כעסים:

1. זהו את הכעס בזמן:

- שאלות שיעזרו לילד להבין מה הוא מרגיש:
 - "איך הגוף שלך מרגיש עכשיו? האם הוא מרגיש חם, מתוח או כבד?"
 - "מה קרה שגרם לך לכעוס?"
- משפטי זיהוי:
 - "אני רואה שאתה ממש כועס."
 - "נראה לי שמשחו ממש לא נעים לך עכשיו."

2. תנו שם לרגש:

- הסבר: ילדים רבים מתקשים לזהות ולקרוא לרגשות שלהם בשמם.
- דוגמאות:
 - "נראה לי שאתה מתוסכל כי לא הצלחת להרכיב את הפאזל."
 - "אני רואה שאתה עצוב כי אחותך לקחה לך את המשחק."

3. קחו הפסקה:

- מה עושים בזמן ההפסקה?
 - שבו יחד עם הילד במקום שקט ונשמו עמוק.
 - אמרו: "לפעמים כשכועסים, צריך לעצור רגע ולנשום. בוא נעשה את זה יחד."
 - דוגמה לתרגיל: נשפו דרך האף ל-4 שניות, ואז דרך הפה ל-6 שניות.

4. תנו מקום לרגש:

- משפטים שמאפשרים לגיטימציה לכעס:
 - "זה בסדר לכעוס. כל אחד מרגיש ככה לפעמים."
 - "אתה יכול לספר לי מה קרה?"
 - "אני כאן להקשיב כשאתה מוכן."



5. חפשו פתרון:

- שאלות שיכולות לעזור:
 - "מה לדעתך יכול לעזור לך עכשיו?"
 - "מה נוכל לעשות כדי שזה לא יקרה שוב?"

דוגמאות נוספות לתרגילים לניהול כעסים:

1. תרגיל נשימות:

- דמיינו עם הילד "נר" שנושפים עליו בעדינות כדי "לכבות" אותו (נשיפה איטית).

2. תרגיל כתיבה/ציור:

- תנו לילד לכתוב או לצייר מה מעצבן אותו.
- שאלו: "מה הציור הזה אומר על מה שאתה מרגיש?"

3. תרגיל פיזי:

- ריצה במקום או קפיצות במשך 10 שניות.
- פעילות פיזית עוזרת לשחרר מתח ולהפחית כעס.

8

מגע מקרב

חשיבות חיבוק יומי של 20 שניות לפחות. מגע פיזי חיובי הוא צורך בסיסי של כל אדם, ובמיוחד של ילדים. חיבוק יומיומי של 20 שניות לפחות מעודד תחושת ביטחון, שייכות ואהבה. מחקרים מראים כי מגע פיזי משחרר הורמונים כמו אוקסיטוצין ("הורמון האהבה"), שמרגיעים את הגוף והנפש.

עקרונות למגע מקרב:

1. יוזמה מצד ההורה: גם אם הילד לא מבקש חיבוק, הציעו אותו ביומיום.
2. תזמון נכון: חיבוק יכול להיות כלי נהדר במצבים של כעס, עצב, שמחה או פרידה.
3. מגע נוסף: לא רק חיבוקים – גם ליטוף, יד על הכתף, או החזקת ידיים תורמים לתחושת קרבה.

דוגמאות ליישום חיבוקים יומיומיים:

1. חיבוק בבוקר:

- כשאתם מעירים את הילד, התחילו את היום בחיבוק חם ואוהב.
- אמרו: "בוקר טוב, מתוק שלי! בוא נתחיל את היום עם חיבוק חזק."

2. חיבוק בפרידה:

- כשאתם נפרדים בגן, הקפידו לחבק את הילד.
- אמרו: "אני כאן איתך גם כשאני לא לידך. נראה בהמשך היום."

3. חיבוק בזמן כעס:

- כשהילד כועס, הציעו חיבוק כדרך להרגעת המצב.
- אמרו: "אני רואה שאתה כועס. בוא נחבק וננסה לדבר על זה אחרי שנרגע."

4. חיבוק לפני השינה:

- חיבוק חזק לפני השינה מסכם את היום בתחושת ביטחון.
- אמרו: "אני אוהב/ת אותך מאוד. לילה טוב."

תרגיל מגע מקרב:

- פעילות "חיבוק הדובי":
 - תנו לילד חיבוק חזק ואמרו: "תדמיין שאני דובי ענק שעוטף אותך באהבה."
 - נשמו עמוק יחד תוך כדי החיבוק.



9

שיתוף בקבלת החלטות

איך לערב ילדים בהחלטות קטנות כדי לחזק שיתוף פעולה? כאשר ילדים מרגישים שמערבים אותם בהחלטות, הם נוטים לשתף פעולה ביתר קלות. שיתוף הילד בקבלת החלטות קטנות מפתח את תחושת האחריות שלו ומחזק את הקשר עם ההורה.

עקרונות לשיתוף בקבלת החלטות:

1. בחירה מוגבלת:

הציעו לילד לבחור מתוך שתי אפשרויות שאתם יכולים לחיות איתן.
◦ דוגמה: "אתה מעדיף לאכול קודם את הירקות או את הפסטה?"

2. שאלות פתוחות:

במצבים מסוימים, אפשר לשאול את הילד אם יש לו רעיונות.
◦ דוגמה: "מה היית רוצה שנעשה יחד אחרי ארוחת הערב?"

3. הסבר ברור:

כאשר אין אפשרות לבחור, הסבירו לילד מדוע ההחלטה מתקבלת על-ידכם.

◦ דוגמה: "אנחנו חייבים לצאת עכשיו, אבל אחרי שנחזור תוכל לבחור מה לעשות."

דוגמאות ליישום שיתוף בקבלת החלטות:

1. בבחירת בגדים:

- "אתה רוצה ללבוש את החולצה הכחולה או האדומה היום?"

2. בארוחות:

- "נכין היום פיצה או פסטה?"
 - "אתה מעדיף שנחתוך את הירקות למקלות או לעיגולים?"
- ### 3. בזמן משחק:

- "מה תרצה לשחק קודם, בלגו או בפאזל?"

4. בזמן טיול:

- "שנגיע לפארק, אתה רוצה שנלך קודם למגלשה או לנדנדה?"

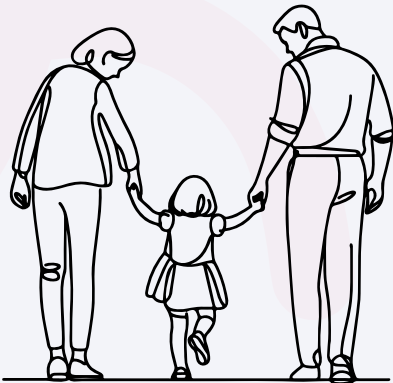
תרגילים להורה:

1. שיתוף יומיומי:

- בחרו תחום יומיומי שבו הילד יכול לעזור לקבל החלטה (כמו סדר היום או הארוחה).

2. שיח על בחירות:

- שאלו את הילד: "איך בחרת את זה? מה היה חשוב לך בבחירה שלך?"



10

להקדיש זמן אישי

אפילו 10 דקות ביום של "זמן הורה-ילד" יכולות לחולל שינוי דרמטי. בעולם המהיר והעמוס של היום, קל להורים להיות עסוקים מדי מכדי להקדיש זמן אישי ואיכותי לילדיהם. עם זאת, אפילו 10 דקות ביום של זמן איכותי אחד-על-אחד יכולות לשפר באופן משמעותי את תחושת השייכות והאהבה של הילד.

עקרונות לזמן אישי:

1. זמן קבוע:

הקפידו להגדיר שעה ביום לזמן אישי, כדי שהילד ידע שזה זמן שמוקדש לו בלבד.

2. ללא הסחות דעת:

בזמן הזה, שימו בצד את הטלפון, הטלוויזיה או כל דבר אחר שיסיח את דעתכם.

3. בחירת פעילות משותפת:

תנו לילד לבחור את הפעילות שאתם עושים יחד.

דוגמאות לזמן אישי של 10 דקות ביום:

1. קריאת ספר:

- שבו יחד עם הילד וקראו ספר שהוא אוהב.
- אמרו: "איזה ספר תרצה שנקרא היום?"

2. משחק משותף:

- שחקו משחק קופסה, לגו, או כל משחק אחר שהילד אוהב.
- אמרו: "מה המשחק שאתה הכי אוהב לשחק איתי?"

3. פעילות יצירה:

- ציירו יחד, צבעו או צרו משהו עם חומרים מהבית.
- אמרו: "בוא נכין משהו יחד. מה בא לך לצייר או לבנות?"

4. שיחה:

- שבו יחד על כוס שוקו ודברו על היום שעבר.
- שאלו: "מה היה החלק הכי כיף ביום שלך?"

5. טיול קצר:

- צאו להליכה קצרה בחוץ, רק אתם והילד.
- אמרו: "בוא נלך לטייל ונראה מה יש סביב הבית שלנו."

תרגילים להורים:

1. כתיבת "רשימת זמן אישי":

- רשמו 5 פעילויות שהילד שלכם אוהב לעשות, ותכננו לעשות אחת מהן מדי יום.

2. מעקב שבועי:

- בדקו בסוף השבוע: האם הקדשתם זמן אישי לילד בכל יום? איך הילד הגיב?



קצת עליי

נעים מאוד, שמי עינת ציקרט שומרון מרעננה.
נשואה לערן שהביא איתו לזוגיות שלנו 3 מתנות יקרות- אלעד, ירדן
ואיתמר ובהמשך הצטרפו אלינו למשפחה איתן ואריאל שהפכו
אותי לאמא.

אני מדריכת הורים מוסמכת ממכון אדלר. הידרותרפיסטית ובעלת
ניסיון של מעל 10 שנים בטיפול בילדים ותינוקות במים.
ומתמחה בהדרכת הורים לגיל הרך.

אני מאמינה שמערכת יחסים טובה היא הדרך לשיתוף פעולה,
לבניית אמון ולהשפעה והמפתח לבית שכיף להיות בו ולגדול בו.



מוזמנים לעקוב אחרי לקבלת

כלים נוספים

[einatcykert_shomron](#)



050-7953552



cykert@gmail.com

