

# קִפְסַת הַצְּבָעִים הַסּוּדִית

החוברת של:

---



## להורים / מטפלים:

פחד הינו רגש אדפטיבי. ישנם סוגים שונים של פחדים שמותאמים לגיל ולהתפתחות הילד. פחד פרידה ופחד מזרים הינו פחד שמותאם לגיל 9 חודשים, פחד מחיות, פחד מחושך ופחד ממפלצות מופיע לקראת גילאי 5, פחד ממצבים חברתיים ובחינות מתאים יותר לגיל ההתבגרות. ישנם שלבים שונים בחיים שהפחדים הינם חלק מההתפתחות ואצל כל ילד הפחד מופיע בעוצמות שונות ומצבים שונים. חשוב לציין שמה שמשפיע על הפחדים הם הטמפרמנט של הילד, הסביבה בה הוא גדל, התגובות של הסביבה והיכולת להתמודדות עם פחדים וחוויות חיים.

### מתי פחד הופך לבעיה?

פחד הינו לגיטמי וחשוב לתת לו תיקוף. אין פחד נורמלי ופחד לא נורמלי, שכן פחד הינו רגש שמושפע מדברים רבים. אנו כמבוגרים צריכים לקבל את החוויה של הפחד אצל הילד ולעזור לו להתמודד איתה, להכיל אותה ולווסת את הפחד.

הפחד הופך לבעיה כאשר אין לגיטמציה לפחד או אין מענה מותאם ואז אנו מתחילים להמנע מדברים שגורמים לנו לפחד ובכך משבשים את חיי היום יום שלנו ושל הסביבה.

### ממה מורכבת החוויה של הפחד/ חרדה/ דאגנות יתר:

1. מחשבות – בדרך כלל לגבי העתיד או לגבי דבר ספציפי.
2. תחושות גופניות – הגוף מגיב לכאורה למציאות שיש בה סכנה. לכן נראה דופק מהיר, כאבי בטן, בחילות ועוד.
3. התנהגות – רגש מניע אותנו לפעולה. פחד מניע אותנו או לבריחה, לתקיפה או לקפוא.

### מה משפיע על החרדה של הילד:

1. מודלינג של ההורים – הורים חרדתיים בדרך כלל ילמדו את הילד להמנע ממצבים שמפחדים אותם.
2. תגובות הוריות – הורים לעיתים מתקשים להכיל את הפחד של הילד בשל חוסר הבנה או קושי שלהם לשאת חוויה רגשית לא נעימה ובכך לא עוזרים לו להתמודד עם הפחד.
3. גנטיקה - ילדים נולדים עם גנים של חרדה ומכך סביר להניח שילד חרדתי נולד להורה אחד חרדתי לפחות מה שמחזק את הגן והופך אותו לדומננטי.
4. חוויות חיים מלחיצות – ילדים שחוו במהלך חייהם חוויות קשות / טראומה יפתחו סבירות גבוהה לחוות חרדות במהלך חייהם.

## מה בחוברת?

בשלב ראשון נלמד להכיר את הפחד: כיצד הוא נראה, מתי הוא מגיע, באילו עוצמות שונות הוא מופיע, היכן בגוף אנו מרגישים אותו, עם אלו מחשבות הוא מגיע ואיך אנחנו מגיבים.

בשלב השני נלמד טכניקות להתמודד עם הפחד: טכניקות שיעזרו לנו להיות עם הפחד ולא לפחד ממנו, נסתכל עליו מבלי להיבהל (כן, כן זה אפשרי), הפחד מגיע ועולה גבוה כמו גל אך כשהוא בשיאו הוא חוזר חזרה, למצב מאוזן. תפקיד הרגשות הינו לעזור לנו להבין מהר מה מתרחש בחוץ על מנת לשרוד. לכן כאשר המציאות אינה מותאמת לרגש או כאשר אין סכנה במקרה של רגש הפחד הגוף חוזר למצב מאוזן על מנת להיות מוכן לשינוי הבא. לכן זכרו הפחד לא ישאר אם לא נתנגד לו וגם הוא לא יתגבר אם לא נעשה כלום אלא אם כן יש סכנה ממשית.

בשלב השלישי: נעשה חשיפות, נפגוש את הפחד אך הפעם בצורה יותר ידידותית ועם כוחות להתמודד.

★ הטכניקות בחוברת מבוססות על הדינמיקה ההתנהגותית קוגניטיבית וכוללת גם טכניקות מהפלא השלישי של הטיפול הקוגניטיבי התנהגותי. כאומר נקבל את החוויה הרגשית: המחשבות, הרגשות, התחושות מבלי לנסות להימנע מהם או להפחית את עוצמתם. הרעיון הינו "להרשות" לנו להיות עם החוויה הרגשית במלואה. יחד עם זאת לא קל (במיוחד לילדים) לקבל את החוויה הרגשית מבלי להפחית את עוצמתה, ולכן שילבתי גם טכניקות שונות מהפלא השני שבהן אנו מנסים לבחון את המחשבות עם כמה הן נכונות במציאות ולהחליפן במחשבות מאתגרות, אפשר להשתמש בהרפיה ודמיון מודרך על מנת לווסת את התחושה האופנית ועוד. הדינמיקה הנכון ביותר הוא לבדוק מה עובד עבור הילד/ה שאתם את עובדיהם ולהתנסות בטכניקות מאוונות, מה גם שטכניקה אחת יכולה להיות יעילה במצבים מסויימים ואילו טכניקה אחרת יכולה להיות פחות יעילה.



## חוברת קופסת הצבעים הסודית

קופסת הצבעים הסודית נכתבה במיוחד עבור ילדים שיש להם דאגות ופחדים. בחוברת זו נכיר את הפחד של יעלי יותר מקרוב באמצעות המשימות שבחוברת נוכל גם להכיר אתכם, את הכוחות והפחדים שלכם ונלמד להתיידד איתם. כן גם עם הכוחות וגם עם הפחדים...

**מהו פחד?**

תחשבו על חבר מעצבן שכל הזמן מציק לכם, מתגרה בכם ואתם מנסים כל מיני שיטות לגרום לו להפסיק: מבקשים ממנו ללכת, הולכים, בוכים, צועקים, מרביצים, מלשינים מנסים לעשות הכל ושום דבר לא עוזר הוא ממשיך וממשיך. כך גם הפחד עד היום כנראה ניסתם לסלק אותו מחייכם, והוא רק גדל והתעצם, קיבל כוחות על והחליש אתכם. בחוברת זו נלמד נלמד כיצד ניתן להתיידד את הפחד כך שלא יהפוך לאוייב אלא יחיה לצדינו בנחת.



**אז מוכנים... עוד שניה לפני שנכיר את הפחד שלכם אני רוצה להכיר קצת אתכם.**

השם שלי: \_\_\_\_\_

אני לומד בכיתה: \_\_\_\_\_

בבית הספר: \_\_\_\_\_

אני אוהב: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



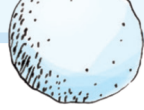
אני טוב ב...

הדבר שהכי אני רוצה להתגבר עליו הוא:

הכוחות שיש לי ויעזרו לי להתגבר על הפחד שלי:

הרגעים הנעימים שלי:





דברים שגורמים לי להרגיש שמחה:

---

---

---

---

---

---

---

---

דברים שאני אוהב:

---

---

---

---

---

---

---

---

אני גאה בעצמי כש...

---

---

---

---

---

---

---

---

ומכיר תודה על כך ש..

---

---

---

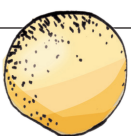
---

---

---

---

---



עוד שניה... לפני שנתחיל להכיר את הפחד שלכם בוא נכיר את הפחד של יעלי. השלימו את החסר:

בספר יעל דאגה מאוד ש \_\_\_\_\_

המחשבות שלה היו \_\_\_\_\_

כשהיא הרגישה את הפחד היא חשה בגוף \_\_\_\_\_

ואז הדבר שהיא הכי רצתה זה \_\_\_\_\_

**אם היית החבר/ה הכי טוב/ה של יעלי מה הייתם רוצים לומר לה?  
כתבו לה מכתב:**



A large rectangular box containing horizontal lines for writing a letter to Yael.

# ספרו על הפחד שלכם

הפחד שלי הוא בן \_\_\_\_\_

אני זוכר/ת שבפעם הראשונה שפגשתי אותו זה היה ב \_\_\_\_\_

הייתי בן/ בת \_\_\_\_\_

והרגשתי אותו בגוף בעיקר ב \_\_\_\_\_ וב \_\_\_\_\_

אם אני אפגוש את הפחד שלי אני רוצה לומר לו ש \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

וגם לספר לו ש \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

הייתי מבקש ממנו ש \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ובתמורה לכך אני אבטיח ל \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

אם הייתי רוצה להגדיל את הפחד שלי הייתי \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

כשאני רוצה להקטין את הפחד שלי אני \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

הייתי רוצה להצליח להקטין את הפחד שלי כך שהוא יראה \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

הפחד הקטן שלי \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



★ כאשר יודים מציירים או ממחישים את הסימנים שזכרנו להם אפחה היא הופכת לסימנים חזיונית. היא כבר לא חלק מהם, אלא יצור מוחשי שאפשר לכתוב אותו, ולראות אותו.

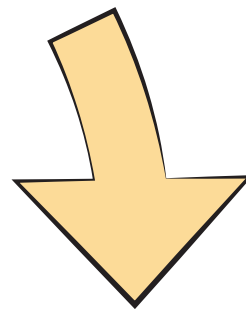
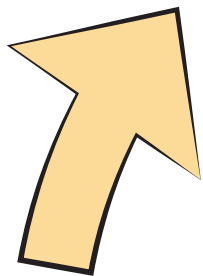
**ציירו את הפחד שלכם :**



# מעגל הפחד

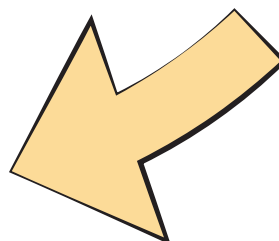
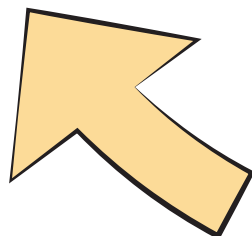
התנהגות  
FFF

אירוע  
מפעיל



תחושה  
גופנית

מחשבה  
אוטומטית



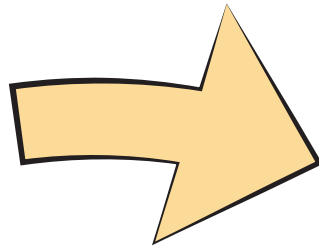
רגש



מלאו את מעגל הפחד של יעלי בסיפור:

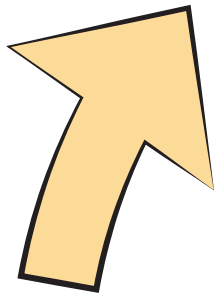
כיצד יעלי  
הגיבה?

---



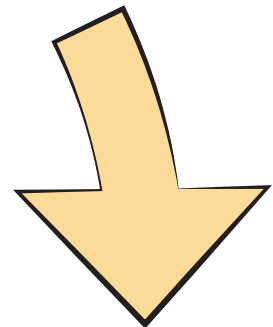
מה קרה?

---



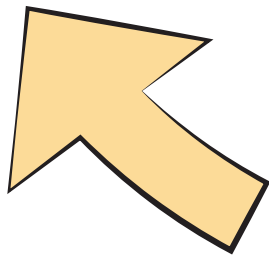
מה יעלי חשה  
בגוף?

---



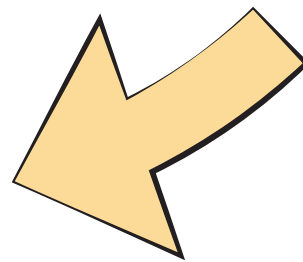
מה המחשבה  
המפחידה?

---



מה יעלי הרגישה?

---



## תפקיד הפחד

פחד הינו רגש הישרדותי ומטרתו לשמור עלינו מפני סכנה. לכן חשוב לזכור שאנחנו לא רוצים לחיות ללא פחד. במסע המשותף "להתיידד עם הפחד" אנו נלמד לחיות עם הפחד כך שלא ישתלט עלינו מדי וגם לא ננסה להמנע ממנו כי הוא חשוב לביטחון שלנו.



בואו נצפה בסרטון שיזכיר לנו את התקופה בה הפחד עזר לאדם הקדמון:

[https://www.youtube.com/watch?v=FfSbWc3O\\_5M](https://www.youtube.com/watch?v=FfSbWc3O_5M)

הפחד מיידע אותנו שיש סכנה ומכין את הגוף לברוח, לקפוא או לתקוף, אך לא תמיד קל להבחין בין סכנה לאזעקת שווא. חשבו מה הם הדברים המסוכנים בחיים שלכם ומפחידים ומהם הדברים שרק מפחידים ואינם מסוכנים.





## מה בין פחד, חרדה, בהלה ודאגה?

פחד - נועד לשמור עלינו מפני סכנה ממשית

חרדה - דאגה מופרזת מפני משהו שיכול להתרחש בעתיד

דאגה - מחשבות מדאיגות לגבי העתיד

בהלה - שינוי במציאות באופן מפתיע

### הכינו רשימה:

2 דברים מפחידים:

---

---

2 דברים מדאיגים:

---

---

2 דברים שיכולים להבהיל אותי:

---

---

2 דברים שמפחידים אך אינם מסוכנים:

---

## למה כדאי לי להתאמץ:

להיות חרד/ה גורם לי:



---

---

להיות חרד/ה עוזר לי:

---

---

כשאני לא אהיה חרד/ה אני ארגיש:

---

---

וגם ארגיש:

---

---

ואני אוכל:

---

---

וגם אוכל לעשות:

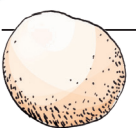
---

---

אבל קצת אתגעגע ל:

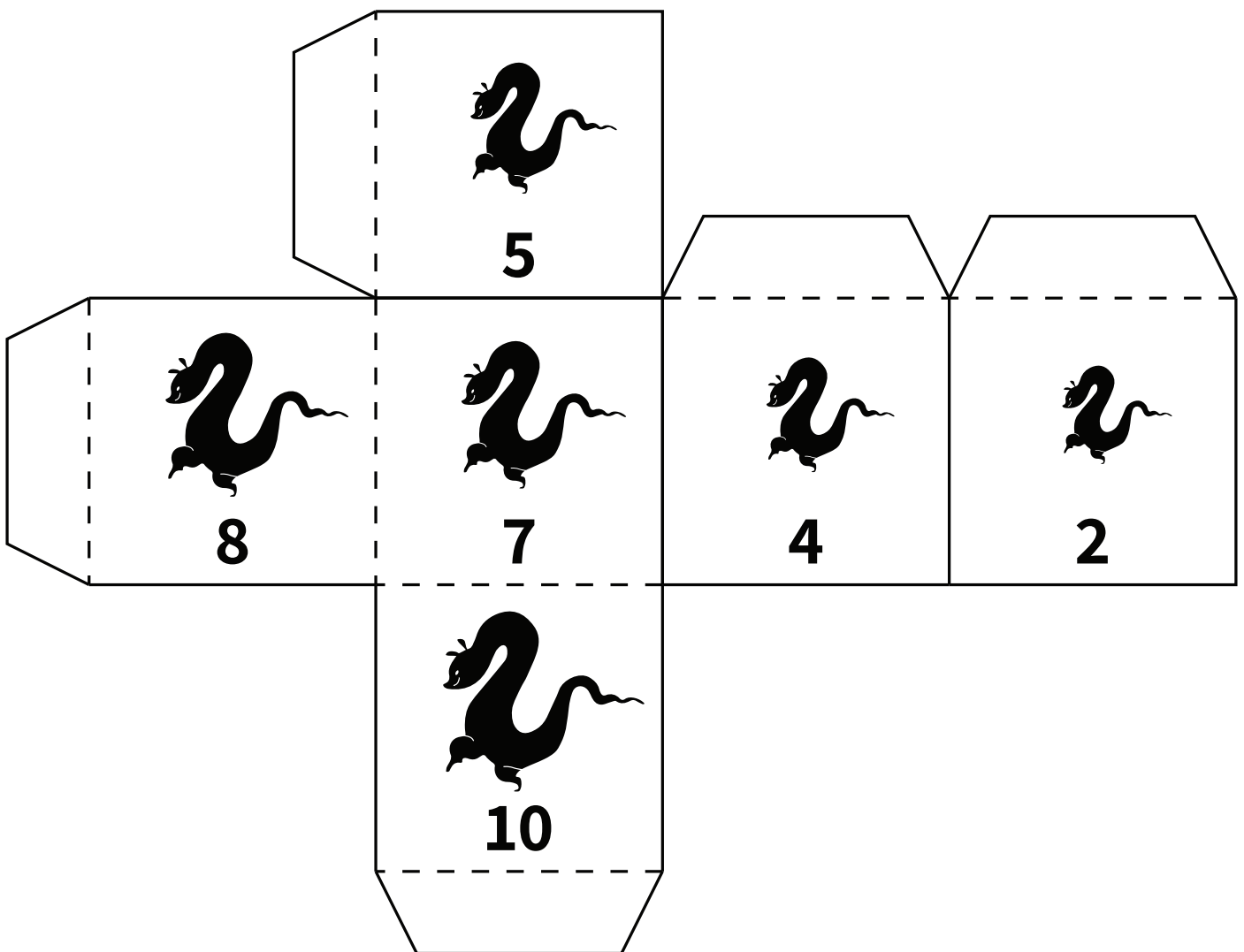
---

---



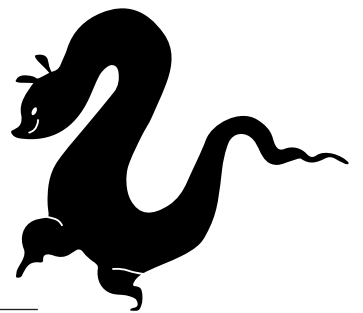
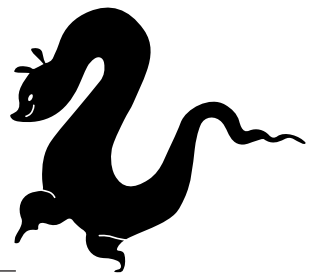
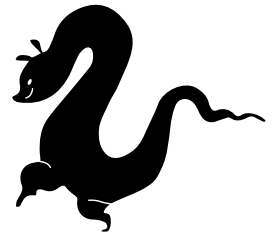
## עוצמת הפחד שלי:

עכשיו כשאנחנו מבחנים בין הרגשות השונים אפשר להבחין בעוצמות שונות. לדוגמא: שאני ממש ממש מודאג, אפשר לומר שאני חרד. אך כשאני מרגיש פחד עז ניתן לומר שאני מפחד במד הפחד שלי 8 או אפילו 9. אז בואו נשחק עם עוצמת הפחד שלכם: הדפיסו את הקובייה על גבי דף עבה במיוחד והדביקו את דפנות הקובייה. כל אחד מהמשתתפים זורק את הקובייה לפי התור, השחקן שזרק את הקובייה מספר על פחד בעוצמה שעל הקובייה ולאחר מכן כל אחד מהמשתתפים מספר על פחד שלו בעוצמה זהה, משתתף שאין ברשותו פחד בעוצמה זהה יוצא מהמשחק. מנצח מי שהצליח לזהות הכי הרבה פחדים בעוצמות שונות.



★ מטרת המשחק הינה לאמן את הילד בזיהוי עוצמת הפחד. ישנם ילדים המתקשים בזיהוי עוצמות שונות, חשוב להבחין בכך שהפחד יכול להיות חזק או חלש או בינוני על מנת שבהמשך נוכל לראות את יכולת ההתמודדות שלנו במצבים שונים של הפחד. בהמשך התהליך נסתמך על דיווח עצמי של הילד לגבי עוצמת הרגש (נשאל אותו למשל, לא רק האם פחד, אלא גם כמה פחד). חשוב לעזור לו כאן לפתח סולם ברור לגבי עוצמה רגשית.

רשימת הפחדים שלי השבוע לפי עוצמות:





## תחושות גוף

כאשר אנו מרגישים מפוחדים, הגוף שלנו מגיב במהירות. לכל ילד ישנן תגובות קצת שונות, אך לכלנו יש את מנגנון ההישרדות שהגוף מתכוון למלחמה, בריחה או קיפאון. לפני המון המון שנים בתקופת האדם הקדמון היו המון חיות טורפות והייתה סכנה גדולה לחיי האדם הקדמון, כאשר הוא טייל היה עליו להקשיב טוב טוב לרחשים ולראות האם ישנן חיות טורפות או אויבים, ברגע שהוא זהה סכנה כלשהי הגוף שלו מיד הכין את עצמו לתגובה (מלחמה, מנוסה או בריחה) שרירי הלב התרחבו במהירות (דופק מהיר). והעבירו הרבה דם ואוויר לקצוות הגוף כדי שיוכל לרוץ מהר או לברוח בלוטות הזיעה הגבירה את ההפרשה, כדי שיתחיל לרוץ או להלחם, הזיעה תקרר אותו. הבטן התחילה לכאוב, הוא הרגיש בחילה, כי הגוף שלו הפסיק לעכל את האוכל, ורצה להשקיע את כל הכוח שלו רק במלחמה או בריחה. אז אודות לכל זה האדם הקדמון הצליח לשרוד.

רוצים לראות סרטון נחמד? כנסו לקישור :



★ מטרת חלק זה הינה לזהות את השינויים שמתרחשים בגוף בזמן שאנו מרגישים פחד. לעיתים ילדים לא מזהים את השינוי הגופני או שאינם מצליחים לקשור את התחושה לפחד שלהם, ויכולים לחשוב למשל, שהם מרגישים בחילה כי הם חולים. חלק זה של זיהוי תגובה פיזיולוגית חשוב מאוד, משום שכאשר אתם נמצאים במצב של עוררות גופנית, קשה להתגבר על הפחד. ברגע שתדעו - לזהות את השינויים הגופניים ולהבין כי הם חלק ממנגנון הפחד, תוכלו להפעיל טכניקות שונות של הרגעה, אותן נלמד בהמשך.

**בסיפור יעלי הרגישה תחושות גוף שונות, אילו תחושות גוף היא הרגישה?**



A large rectangular box with a black border, containing several horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the box.

מצאו את תחושות הגוף בתשבץ שלפניכם:

שלשול	כאב בטן
יובש בפה	כאב ראש
חולשה רעידות	הזעה
בחילה	דופק מהיר
בכי	מחנק

ר	כ	י	ק	ש	א	ר	ב	א	כ	ע	א
ע	כ	ה	ש	ל	ו	ח	ו	ן	א	ו	ו
י	ק	ז	כ	ש	י	ב	ח	ל	ב	ל	ל
ד	י	ע	י	ו	ע	ז	ג	ג	ב	ג	ק
ו	ש	ה	ה	ל	י	ח	ב	ב	ט	ג	ג
ת	ע	כ	ד	ק	נ	ח	מ	צ	ן	י	ו
ז	ס	ח	ך	ת	ה	פ	ב	ש	ב	ו	י
ק	ר	ר	י	ה	מ	ק	פ	ו	ד	א	ה

## רוצים לעשות תשבץ לבד?

השבוע רשמו את תחושות הגוף שלכם כאשר אתם חשים פחד, הוסיפו גם שמות של רגשות שונים, פחד בהלה, כעס, דאגה, חרדה ואפילו שמחה, התרגשות וגם תקווה אתם בדרך להצליח להתיידד עם הפחד שלכם ... מלאו את המשבצות הריקות באותיות באופן רנדומלי. ועכשיו... בחרו מי עומד למלא את התשבץ הראשון שלכם, בהצלחה!


---

---

---

## טכניקות הרפיה

★ בחלק זה אנו לומדים לווסת את העוררות הגופנית. קשה להרפות בזמן אמת אם לא מרבים להתאמן בהרפיה דווקא בזמנים נינוחים. כאשר אנחנו במצוקה, קשה לנו להיעזר במשהו שעדיין לא הפך לטבע שני עבורנו. חשוב להתאמן בהרפיה באופן קבוע, על מנת שתהפוך לכלי זמין עבורינו הילד בשעת מצוקה. אני ממליצה לכם להתאמן כל יום ואף להזמין משהו קרוב אלכים שאיתו תרצו להתאמן.

### טכניקה נשימה סרעפתית:

נשימה סרעפתית מאפשרת אספקה מוגברת של חמצן למוח ולשרירים, ו"מעוררת" את המערכת המרגיעה (הברס), וכך אנו יכולים להגיע למצב של הרפיה.

שכבו על הגב, או שבו בתנוחה נוחה. שחררו את הגוף למצב רפוי, שחררו את כל הגוף כמה שאתם יכולים.



הניחו את היד אחת על הבטן ויד שניה על בית החזה. ניתן להניח בובת יד או ספר על הבטן.



כעת שאפו אויר דרך האף לאט לאט (ספור לפחות עד 3), כאילו אתם מריחים פרח בגינה. נפחו את הבטן עד שתיראו את הבטן כמו בלון שעומד להתפוצץ. החזיקו את האויר בתוך הבטן למשך שניה, ואז לאט לאט נשפו החוצה את האויר, כאילו אתם מנסים לכבות את נרות היום הולדת שלכם אבל אתם לא רוצים שהם יכבו כולם ביחד. נשיפה איטית עד 5 ... 4 ... 3 ... 2 ... 1 ...



המשכו לשאוף ולנשוף באותו האופן במשך מספר מחזורים. שימו לב שנשימתכם תזרום בקלות, באופן סדיר, ברצף וללא מאמץ. בית החזה אינו זז, רק הבטן עולה ויורדת בקצב איטי. בצעו את התרגיל לפחות פעם אחת ביום במשך 3 דקות. השתדלו ליצור זמן קבוע לאימון, לפני השינה או באמבטיה, או בבוקר לפני שאתה קמים מהמיטה.

★ דרך נוספת ללמוד נשימה סרעפתית היא באמצעות בועות סבון. ניתן לקחת בועת סבון לשאוף לאט ולנשוף לאט לאט החוצה, כך שתצא בועת סבון גדולה במיוחד, ולאחר מכן לשאוף שאיפה עמוקה ולהוציא את הבטן החוצה. נשימות סרעפתיות עוזרות לנו להסדיר את הנשימה: בזמן עוררות אנו נושמים במהירות רבה מדי, החמצן לא מספיק להתחלף ואנו מגבירים את מצוקתו של הגוף ואת העוררות שלו.

## סריקת גוף ללא שיפוטיות מיינדפולנס

שבו בנוחות, קחו שלוש שאיפות מהאף לאט לאט ונשפו את האויר החוצה, לאט לאט. עכשיו נפנה את הקשב שלנו, כאילו יש לנו פנס בפנים ואנחנו נמקד אותו בכל פעם באזור אחר בגוף, התמקדו בנשימה וספרו עד 10 ... עכשיו, נזיז את זרקור האור לתחושה בגוף שנפגשת עם הכסא, או השטיח, ונמקד בתחושה זו כ 20 שניות... נשים לב למגע, למקום המפגש של הגוף עם הכסא, ועכשיו נעבור לתחושה בכפות הרגליים, נשהה שם 20 שניות... ונעבור לשים לב לקצות האצבעות ברגליים, איזו תחושה אתם מרגישים בקצות האצבעות? האם אתם מרגישים חום, קור, עקצוץ? כל מה שמגיע מוזמן להיות ללא ניסיון לשנות. ועכשיו לאט לאט עברו לתחושה בכתפיים למשך 30 שניות, לאחר מכן נעביר את זרקור האור לפנים, שימו לב לתחושה בעיניים (1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5), בפה (1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5) ובאף (1 ... 2 ... 3 ... 4 ... 5) ולאט לאט נחזיר את זרקור האור חזרה לנשימה. הנשימה היא העוגן שלנו שתמיד אתנו. קחו 3 נשימות מרגיעות ופקחו את העיניים.

אז זכרו להמשיך להתאמן כל יום במשהו אחר ועדיף כמה פעמים ביום כדי שתוכלו להיות אלופים בלדעת לזווסת את הגוף!



## זיהוי מחשבות אוטומטיות

לאחר שהכרנו את התחושות שלנו נוכל גם להכיר גם את המחשבות: מה שגורם לנו להרגיש פחד יכול להיות זיכרון, תמונה או תחושה בגוף שמזכירה לנו פחד שהיה לנו בעבר וגם מחשבה שעוברת לנו בראש והופ מתחילה להדאיג אותנו לגבי מה יקרה אם...

**לדוגמא:** כלב נובח. יתכן שדן יפחד וטל דווקא יסתקרן מי זה? למה הוא נובח? כל אחד מהם חושב מחשבה שונה (כלומר, נותן פירוש שונה לאירוע). אם בעבר נשך כלב את דן, מיד תעבור בראשו מחשבה מזיקה: "הוא נובח כי הוא רוצה לנשוך אותי", או "כלב נובח זה מסוכן נורא". מרוב פחד, אורי יברח. לעומת זאת, יואב גדל עם כלבים, ולא נבהל מנביחות. כשהוא שומע כלב נובח, מחשבה מסקרנת עוברת בראשו: "זה בטח כלב חמוד שרוצה לשחק איתי, מעניין איפה הוא". הכלב שנבח לא יצר את הרגש שאותו חש כל אחד מהילדים, אלא המחשבות שעברו בראשיהם. למחשבה שיוצרת פחד אנו קוראים "מחשבה אוטומטית" למה אוטומטית? כי היא מגיעה בצורה מהירה ולא מודעת. כשהמחשבה לא מותאמת למציאות והיא מוקצנת אנחנו קוראים לה מחשבה מזיקה. למה מזיקה? גורמת לנו לפחד מיותר ובעקבות זאת להימנעות.

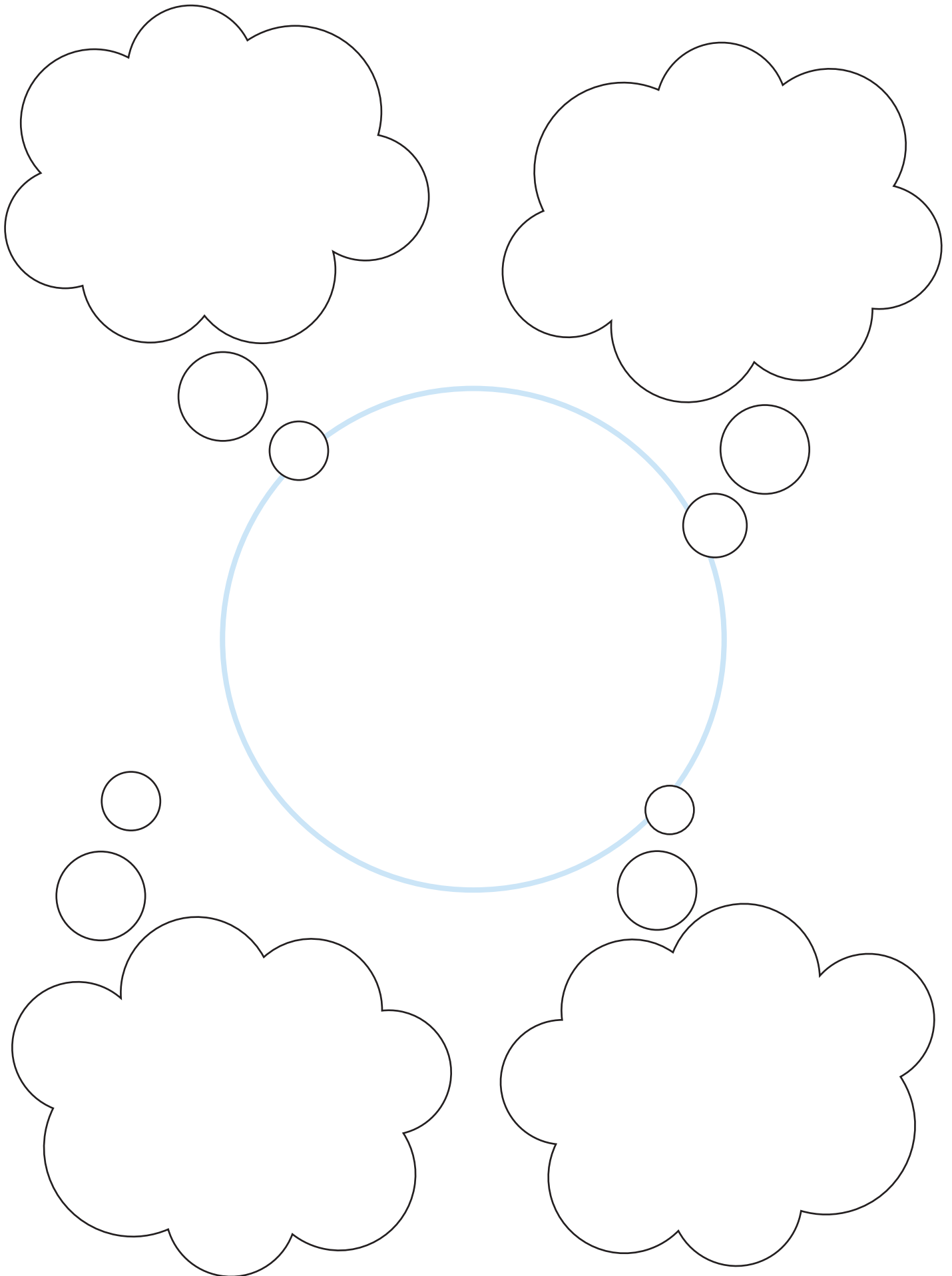
★ זיהוי מחשבות אוטומטיות מזיקות היא משימה לא פשוטה, שגם מבוגרים עלולים להתקשות בה בהתחלה. קשה בהתחלה להפריד בין מה שאנחנו תופסים בתור "המציאות" ובין הפרשנות שלנו את המציאות. בנוסף, קשה בתחילה להבין שאנחנו חושבים כל הזמן, מפרשים כל מצב בחיים, ופרשנות זו משפיעה על הרגשות ועל ההתנהגות שלנו בהמשך. בחלק זה עליכם לעודד את הילדים לזהות מחשבות אוטומטיות במהלך היום. ניתן לשחק במהלך היום משחק נחש מה אני חושב... כל אחד מזהה את המחשבה שעוברת לו בראש במצבים שונים במהלך היום.

**המחשבות של יעלי בסיפור (רשמו אילו מחשבות מדאיגות היו ליעלי):**



## המחשבות המדאיגות שלי

הדביקו תמונה או ציירו את עצמכם ורשמו בבועות את המחשבות המדאיגות שלכם:





## מתמודדים עם המחשבות

ילדים שמרבים לפחד נוטים להאמין למחשבות המזיקות, כאילו הן אמיתיות, לכן אנחנו החלטנו להכניס את המחשבות לבית משפט.

בחדר החקירות יש כלל חשוב מאוד: מותר להתבסס אך ורק על עובדות והוכחות ולא על תחושת בטן, שמועה ששמענו מחבר או משהו שראינו בסרט.

מחשבה ראשונה שתוזמן לחקירה היא המחשבה: בטוח שמהו רע יקרה. לדוגמא אם אנו מפחדים מאוד ממפלצות, המחשבה הזו נכנסת לראשנו ואומרת לנו: בטוח שתפגוש מפלצת.

נוכל לשאול אותה: מה הסיכוי שיש מפלצת?

מה ההוכחה לכך שהמחשבה נכונה?

מה ההוכחה לכך שהמחשבה אינה נכונה?

אם אין הוכחות כמו בכל בית משפט המחשבה לא יצאה זכאית ולכן אין מה לשתף איתה פעולה.



המחשבה שנכנסת לבית משפט הפעם היא: "בטוח שיכנס לי מקק למיטה כשאישן." בחדר החקירות נוכל לבדוק מה הסיכוי שהמקק יחליט להכנס דווקא לחדר שלנו: נבדוק על סמך ניסיון העבר: מה הסיכוי שיגיע? מה הסיכוי שלא יגיע? וגם אם יגיע האם בטוח שהוא יכנס דווקא למיטה שלי? יש סיכוי שיטייל רק במקומות אחרים בחדר? סביר שנגלה בחדר החקירות, כי המחשבה "בטוח שיכנס לי מקק למיטה" היא לא נכונה.

המחשבה המזיקה השניה שאנחנו מזמינים לחדר החקירות היא מחשבת "אני לא מסוגל להתמודד". בנוסף למחשבה שיש סיכוי גדול שיקרה לנו משהו מפחיד, מחשבה זו רוצה להוסיף "שמן למדורה". היא רוצה שנחשוב שאם זה יקרה, זה יהיה איום ונורא ולא נצליח להתמודד עם זה.

למשל, במקרה של הילד שמפחד ממקקים, המחשבה הזו תאמר לו: "אם יכנס מקק למיטה שלי זה יהיה איום ונורא, לא אצליח להתמודד עם זה". נבדוק: מה יכול לקרות? מה הוא יעשה לי? מה אני יכול לעשות לו? אפשר מיד לקרוא לאמא או אבא שיסלקו אותו מהסביבה, או שאולי הוא בכלל יהיה מקק קטן ומסכן, שנוכל להתגבר עליו בעצמנו, בלי בעיה בכלל.

מה נשאל את המחשבות האלה בחדר החקירות?

נשאל אותה: מה הדבר הכי איום ונורא שיכול לקרות? האם התמודדתי עם דברים נוראים יותר? האם אוכל להתמודד עם זה? אולי נרגיש קצת רע באותו רגע, מבוכה? פחד? אבל כמה זמן זה כבר יימשך? רבע שעה? שעתיים? יום שלם? כל החיים? לא ברור שלא נרגיש רע כל החיים. אז אולי זה לא ממש איום ונורא, אולי גם אם זה לא ממש נעים, ההרגשה הטובה תחזור אלינו אם נחכה בסבלנות ונסכים לחוש את הפחד כי להרגיש זה חלק מהחוויה שלנו ואם ניתן לרגש את המקום שלו נראה שאפשר להתרגל אליו ואפילו לשאת אותו. המשימה הבאה שלך תהיה לחקור את המחשבות שגורמות לך לפחד. מכיוון שלא קל להיות חוקר המחשבות של עצמך, תוכל להזמין חבר שיעזור לך לחקור את המחשבות יחד איתך. החבר יכול להיות חיה אהובה או דמות מתוכנית בטלוויזיה, או אפילו אבא או אמא.

**צייר או הדבק תמונה של החבר שאיתו תגיע לחדר החקירות  
על מנת שניתן לו קוד וסיסמא לחדר החקירה.**



A large, empty rectangular box with a black border, intended for drawing or pasting a picture.

בחדר החקירות יושבים ארבעה : את/ה, החבר שציירת, החוקר השותף וכמובן הפחד שלך.

## ספר תחילה על מה שמפחיד אותך:

אני פוחד מ\_\_\_\_\_

---

כאשר אני פוחד המחשבה שעוברת לי בראש היא: \_\_\_\_\_

---

סוג המחשבה: סבירות גבוהה או איום ונורא (הקף בעיגול)

אני מרגיש : פחד בעוצמה (1-10) \_\_\_\_\_

### השאלות שהחבר הטוב שלי רוצה לשאול:

1 . נסיון העבר: האם זה קרה בעבר? \_\_\_\_\_

2 . כמה פעמים זה קרה בעבר לעומת הפעמים שזה לא קרה? \_\_\_\_\_

3 . מחשבה הגיונית: האם יש הוכחות לכך שזה יקרה? \_\_\_\_\_

4 . בפעם הקודמת שפחדת מאותו מצב, האם החשש שלך התממש? האם באמת קרה מה שפחדת

ממנו? אם לא, מה קרה? \_\_\_\_\_

---

5 . מה הסבירות שזה יקרה? \_\_\_\_\_

6 . מה הדבר הכי נורא שיכול לקרות? (ילדים רבים רואים שבעצם זה לא כל כך נורא כמו שזה נראה).

---

לאחר שחקרת את המחשבה, האם אתה יכול לחשוב מחשבה חלופית שתעזור לך להתגבר?

מה המחשבה החלופית? \_\_\_\_\_

---

באיזו עוצמה הפחד שלך עכשיו? \_\_\_\_\_

לאחר שחקרתם ושאלתם את השאלות, יש סיכויים טובים שהשתכנעתם שהמחשבה שלכם אינה ממש נכונה או תתממש ואם כן ישנו סיכוי גבוהה שנוכל להתמודד. כמובן שלהוכיח רק פעם אחת שהמחשבה המזיקה אינה הגיונית זה לא מספיק, ולכן אבקש מכם לערוך לפחות עוד חמש חקירות על מנת שנוכל להפחית את עוצמתה הפחד שלכם.

מתי נערוך את החקירות?

בכל פעם שאתם מרגישים בפחד שעוצמתו מעל 6 תכניסו את המחשבה לבית משפט תספרו: מה קרה? מה המחשבה המזיקה שעברה לכם בראש? לאיזה סוג מחשבה היא מתאימה? מה עוצמת הפחד? ותבדקו איזו מחשבה חילופית אנחנו יכולים לחשוב ומה עוצמת הפחד לאחר המחשבה החילופית?

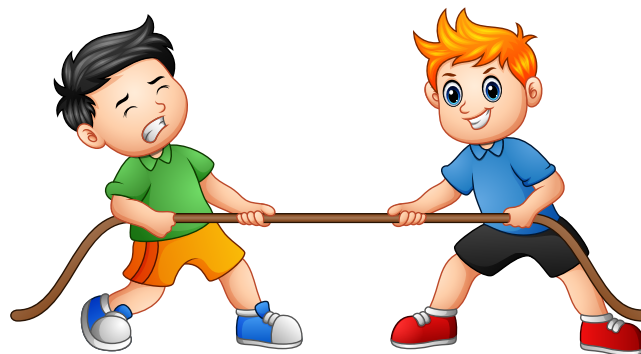
מה קרה?	מה חשבתי?	מה הרגשתי? ובאיזו עוצמה?	סוג המחשבה	איזו מחשבה חלופית חשבתי?	עוצמת הפחד

## לא משחקים עם המחשבות

לאחר שהבנו שיש לנו מחשבות והן לא בהכרח נכונות ניתן לבחון אפשרות להפסיק להילחם עם המחשבות המפחידות. כלומר להתבונן בהן ולא להלחם בהן. נדמיין שאנו משחקים משיכת חבל עם חבר, כאשר אנו מושכים את החבל בצד אחד והוא מושך את החבל בצד השני ושנינו בכוחות שווים, סביר להניח שאף אחד לא ינצח אלא שנינו נהיה מותשים להתפנות למשחקים אחרים. כך גם עם המחשבות, אם נמשיך להלחם איתן לא נצליח להנות עם חברים או לעשות דברים אחרים, ככל שננסה לסלק ולנצח את המחשבות שלנו ככה יהיה לנו יותר קשה להתמודד עם הפחד אבל אם נניח את החבל ולא נמשוך אותו המחשבה תאלץ להניח גם את החבל ובכך נפסיק לשחק.

**תרגיל:** נסו למשוך בחבל כאשר אתם מושכים לכיוון אחד ומי שמשחק אתכם מושך את החבל לכיוון השני אך בניגוד למשחק כוחות מי שמושך את החבל בצד השני צריך להחזיק את החבל כמה שיותר זמן אתכם ולצעוק את המחשבות שמפחידות אתכם... האם יש מנצחים? כנראה שלא.

הניחו את החבל האם יש מנצחים? קרוב לוודאי שאף אחד לא נצח גם עכשיו אך אתם לא סובלים ומותשים כי אתם לא נלחמים. כך גם עם המחשבות הפסיקו לריב איתן והן תשארנה אך לא תוכלנה להשפיע עליכם כי אין להן עם מי למשוך את החבל ולאט לאט תהיה להן פחות השפעה על החיים שלנו.



## מטפאורת הסושי:

תרגיל נוסף שניתן לעשות הוא לדמיין את המחשבות כאילו הם סושי על מזנון נע. אנחנו בוחרים את הסושי (המחשבה) שאותה נרצה בצלחת שלנו ונותנים לסושי (למחשבות) שאנו לא רוצים להמשיך להסתובב מבלי לקחת אותם.



[https://www.youtube.com/watch?v=1sXZUqRWRqU&list=PLa7hrJ7z7Vbce-A\\_nBGUSV0-WuRvJ\\_NIR&index=3](https://www.youtube.com/watch?v=1sXZUqRWRqU&list=PLa7hrJ7z7Vbce-A_nBGUSV0-WuRvJ_NIR&index=3)

## טכניקת החבר המציק

שמתרוצצת לכם בראש מחשבה מדאיגה, אל תתייחסו אליה. כי היא בדיוק כמו חבר מציקן שהדבר שהוא הכי רוצה זה תשומת לב.

ברגע שאתם מזהים אותה בראשכם, תנו לה למלמל ולמלמל ותמשיכו לעשות מה שכיף ונעים לכם. כשהמחשבה תראה שאתם לא נותנים לה מקום היא תלך לחפש משהו אחר, בתקווה ששם יתייחסו אליה יפה יותר. אז מה אתם צריכים לעשות? זה די פשוט וגם קשה כי כשהיא מגיעה, צריכים לזהות אותה ואז... במקום לקשקש איתה תנסו רק לומר לה שלום, תודה, אך אנחנו עסוקים נורא, ותמשיכו לשחק, היא מה זה תיעלב "המסכנה", אבל לא נורא, בנינו, מגיע לה.



[https://www.youtube.com/watch?v=v6YRa92nBXw&list=PLa7hrJ7z7Vbce-A\\_nBGUSV0-WuRvJ\\_NIR&index=11](https://www.youtube.com/watch?v=v6YRa92nBXw&list=PLa7hrJ7z7Vbce-A_nBGUSV0-WuRvJ_NIR&index=11)

## Google mind

דמיינו את המח שלכם כאילו הוא מנוע החיפוש של גוגל הוא זוכר המון דברים, יש לו קישורים שונים. גוגל הינו מנוע חכם הוא יודע מה מעניין אותנו איפה הסתכלנו בעבר, במה נתקענו וכך, הוא יודע מה מעניין אותנו, ומקפיץ לנו מחשבות בהתאם למה שחשוב לנו. אז ... מה שמעניין ילדים עם פחדים זה דברים מפחידים המח החכם שלנו פותח לנו מלא מלא דפים של דברים מפחידים, אך אם נשים לב לזה נוכל לפתוח גם דפים אחרים מעניינים יותר על דברים שאנחנו אוהבים ומתעניינים ולא קשורים לפחדים שלנו. בתרגיל זה נלמד לפתוח דפים נוספים מלבד הדפים המפחידים.

### תרגיל חיפוש במנוע החיפוש:

רשמו מחשבות שגורמות לכם לפחד ומחשבות שגורמות לכם להרגיש נעים. "פתחו" בכל ערב את גוגל בדף מחשבות נעימות ועקבו אחרי המחשבות האלו בדקדקנות. קרוב לוודאי שתוך זמן קצר תוכלו לשים לב שהמח שלכם מחפש את המחשבות הנעימות.



**מחשבות שגורמות לנו לפחד**

---

---

---

---

---






---

---

---

---

---



**מחשבות שגורמות לנו להרגיש נעים**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## מחשבות על עננים:

מסתכלים על המחשבה איך היא הולכת וחוזרת והולכת לה לאט, לאט מבלי לנסות להזיז אותה, כי היא בקצב שלה תחלוף ותגיע מחשבה נוספת איתה או במקומה.

כתבו או ציירו את המחשבות שלכם על העננים:

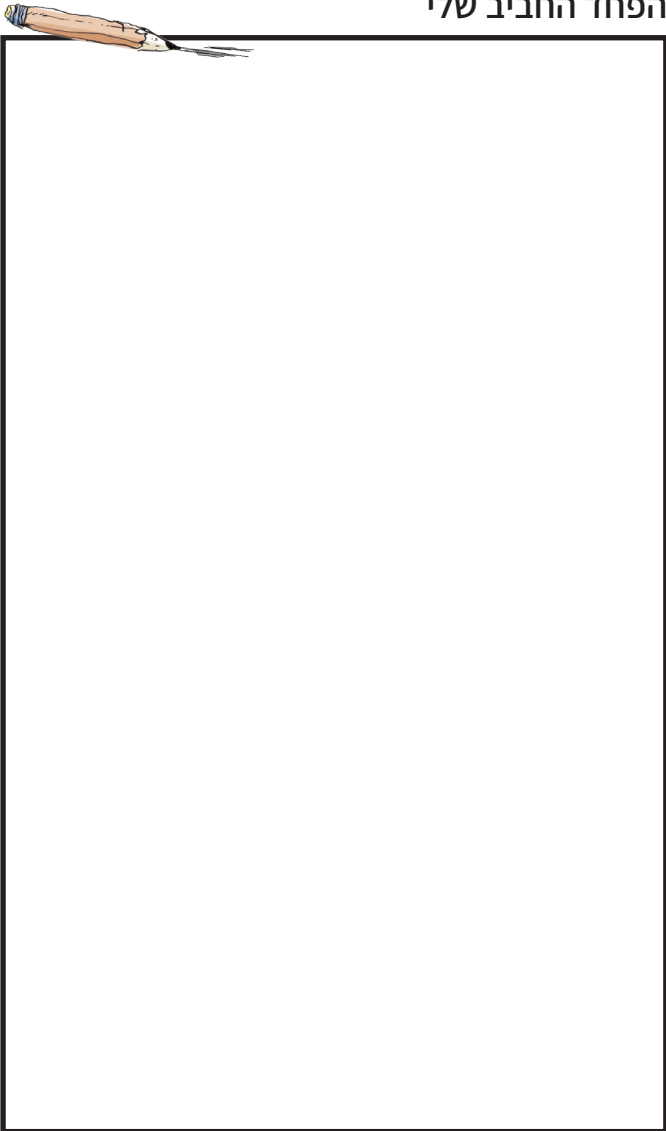




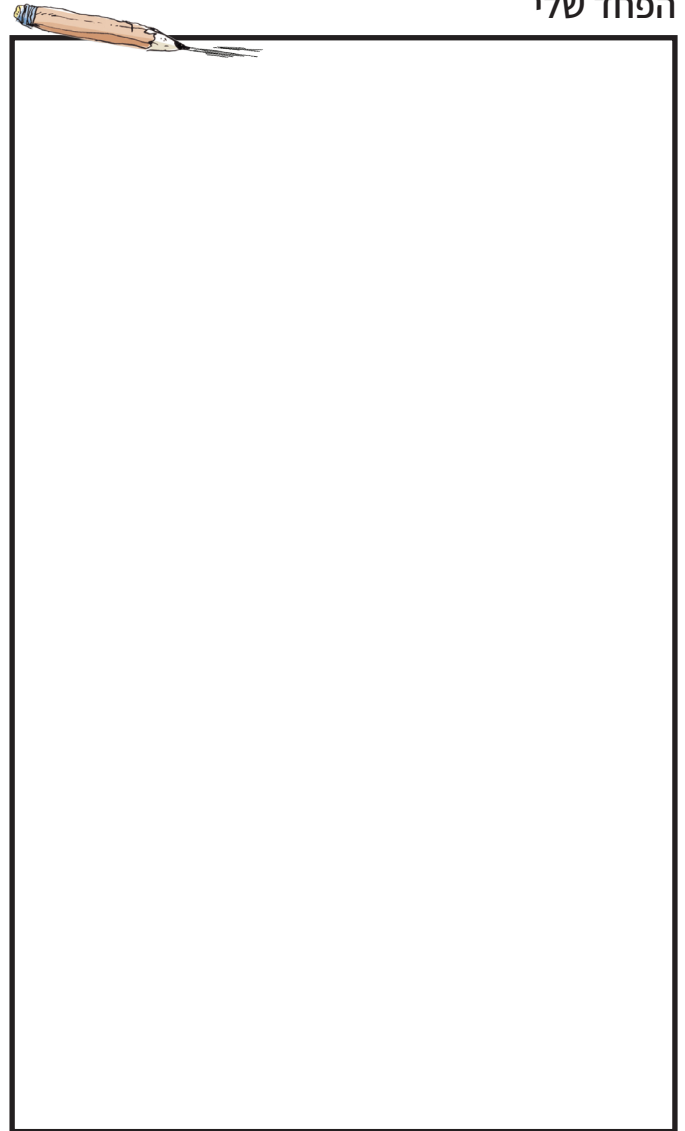
## הומור:

לפניכם שתי מסגרות. באחת ציירו את הדבר ממנו אתם פוחדים. ציירו אותו מפחיד, מגעיל, רע... במסגרת השנייה ציירו את הפחד בצורה ידידותית יותר. נסו להוסיף לו קצת הומור, ואולי צבעים נעימים יותר. אולי אפשר בכלל לשנות לו צורה או להוסיף לו משהו מצחיק נורא. נסו לדמיין אותו בתחושת, או כל רעיון אחר שיכול לייצר פחד חביב קצת יותר. הסתכלו על הפחד החביב השינוי שעשיתם בדמיון יכול לעזור לכם לזכור עד כמה אתם יכולים לשנות את התמונה של הפחד אפילו במציאות.

הפחד החביב שלי

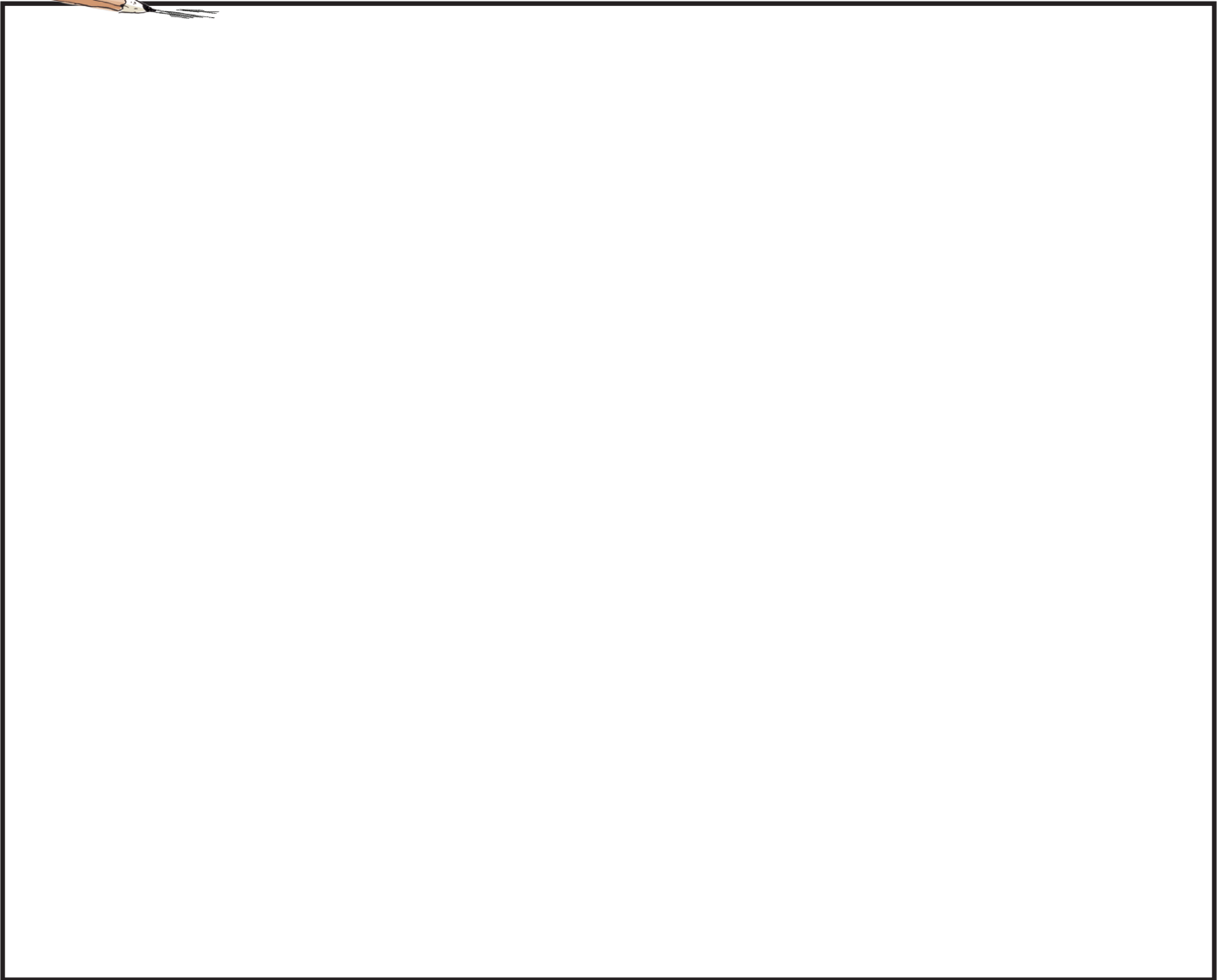


הפחד שלי



## הצהרות מרגיעות:

בטכניקה זו עליך להכין מראש מספר הצהרות מרגיעות. בכל פעם שמחשבה מזיקה גורמת לך לפחד בעוצמה גבוהה, מיד תוציא מהקופסה את כרטיסי הצהרות המרגיעות, שיעזרו לך להתמודד. דוגמא להצהרת מרגיעות: "יש לי את כל הכלים להתמודד עם הפחד", "אני יכול אני יכול להצליח בהכל".



★ עזרו לילדים למצוא הצהרות התמודדות שיעזרו להם להתגבר על הפחד. תוכלו לכתוב כשלב ראשון מספר גדול יחסית של משפטים, ולצמצמו בהמשך. תוכלו לבדוק עם הילד, אילו משפטים עוזרים לו יותר ואילו פחות ובהתאם לכך לבחור את המשפט המתאים ביותר.



### החלפת ערוץ

עצמו עיניים והכניסו אויר דרך האף והוציאו אויר דרך הפה. חזור על פעולה זו כחמש פעמים. עכשיו נסו להזכר באירוע משמח שיהיה בקרוב או באירוע שהיה לכם בו כיף עם חבר. הזכרו בפרטים שהיו שם, איזה צלילים שמעת? מה ראית? מה הרגשת כשהיית שם? נסו לדמיין כמה שיותר פרטים, ושמרו את התמונה באיזור שתבחרו בגוף. בכל פעם שמחשבה מפחידה עוברת בראשכם, העבירו ערוץ לתמונה הנעימה.

★ טכניקה זו דורשת אימון. תפקידכם יהיה ליזום את המשחק "מחליפים ערוץ" בזמן רגוע כך שהמח יוכל לעלות את הערוץ במהירות, לאחר זמן מה אפשר להתאמן בזמן אמת.

## זמן איכות עם הפחד

בכל פעם שברצונכם לדבר על הפחד, פשוט רשמו את מחשבת הפחד והכניסו אותה לתוך קופסת הפחדים. קבעו שעה קבועה בכל יום בה תשבו עם ההורים שלכם והפחד מסביב לקופסה ותוציאו בסקרנות והתעניינות את כל המחשבות המפחידות, אך רק למשך עשר דקות ולא יותר. בזמנים אחרים ביום, הניחו את המחשבות המפחידות בקופסת הפחדים, ורק כשמגיעה שעת השיחה הוציאו את כל הפתקים עם מחשבות הפחדים החוצה.



עד כה למדתי שהפחד שלי נגרם מה \_\_\_\_\_ שלי,

ולא מה \_\_\_\_\_.

למדתי שיש שתי מחשבות עיקריות שגורמות לי לפחד והן \_\_\_\_\_

המטרה שלי אינה להעלים את הפחד אלא \_\_\_\_\_ אותו.

אני יכול להפחית את עוצמת הפחד על ידי טכניקות \_\_\_\_\_

אחת הטכניקות שלמדתי היא: \_\_\_\_\_

חשוב לשאוף בקצב של \_\_\_\_\_ ולהוציא את האויר בקצב של \_\_\_\_\_

בזמן שאני מכניסה את האויר אני צריך \_\_\_\_\_

את הבטן וכשאני מוציא את האויר אני \_\_\_\_\_

טכניקה שניה היא \_\_\_\_\_

צריך לחזור על התרגיל \_\_\_\_\_ ביום.

אני יכול גם להשתמש בטכניקות התמודדות כגון: \_\_\_\_\_,

אחת מהצהרות ההתמודדות שלי היא: \_\_\_\_\_

אני חושב שהכי עוזר לי \_\_\_\_\_ כי \_\_\_\_\_



## קיר האומץ - חשיפה

עכשיו נצא למשימה האחרונה. קרוב לוודאי שאתה מוכן למשימה גם אם היא עדיין נראית לך קשה, כי את הכלים להתמודד כבר יש לך והחברים הטובים מחדר החקירות נמצאים איתך. אז קדימה, ביחד, נצא לשלב החשיפה!

יש בידך את הכלים כדי להתמודד עם הפחד פנים מול פנים, בעצם כל המסע היה על מנת שנוכל להתמודד עם שלב זה בהצלחה. בשלב החשיפה נעשה את הדברים שעד כה לא פחדת מהם נעשה אותם לאט לאט ובקצב שלך. ממש כמו טיפוס על קיר טיפוס. קודם נעלה לשלב הראשון, ורק כשתרגיש בטוח בשלב הראשון תעלה לשלב השני. כך נעשה עד שתגיע גבוה גבוה. תמיד תמיד נזכור שהחבר שלנו מחזיק לנו את חבל הטיפוס על מנת שלא ניפול. רשמו את הפחדים שלכם במסגרות השונות, נסו לחשוב על כל הדברים שמהם אתם פוחדים והכנסו אותם לתוך הפרצופים.

### מטפלים / הורים:

שלב החשיפה הינו השלב החשוב ביותר שכן זהו השלב שמתמודדים עם המציאות לאחר שילדך רכש את כל הכלים. הדרך היחידה להתגבר על הפחדים היא פשוט להתמודד איתם, אך על מנת שהילד יחוש הצלחה לאחר כל המאמץ והעבודה יש מקום ליצור איתם את סולם ההתמודדות. נכון שכולנו רוצים שהוא יתגבר כבר על הכל, אך זה המקום להיות סבלניים. נתחיל ממשימה המעוררת פחד בעוצמה נמוכה, כדי שהילד יחוש שהוא מצליח להתמודד עם המשימה ויכול לעבור לשלב הבא.

בזמן החשיפה חשוב להזכיר לילד את הטכניקות הרבות שהוא רחש כגון: החלפת ערוץ, שימוש בהומור ועוד... רק כשהילד מרגיש שאכן הצליח להתגבר כך שעוצמת הפחד ירדה לרמה 3, ניתן לעבור שלב.

# הפחדים שלי

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1



בשלב ראשון אפשרו לילדכם לומר את כל הפחדים שלו, לאחר מכן צרו הירייה שנכונה עבורו לאותו רגע. נסו ליצור רצף של פחדים בעוצמה נמוכה (3-4), עוצמה בינונית (5-6) ועוצמה גבוהה (7-8) ולעתים גם ברמה גבוהה מאוד (9-10). אם לאחר הכנת הסולם תראו שלא רשמתם שום מצב הקשור לרמה נמוכה או לרמות הביניים, נסו לפרק את הפחד הכי נמוך לשלבים על מנת שהילדים יוכלו לחוות הצלחה.

בנוסף לחשיפות למצבים אמיתיים, אפשר לערוך חשיפות - בדמיון, כהכנה לחשיפה למצבי אמת. למשל אם הילד מפחד להשתתף בשיעור, לעשות איתו דמיון מודרך, מפורט ככל הניתן, של שיעור מסויים בו הוא משתתף, מפחד בתחילה אבל מתמודד וחוה הצלחה.

אם הילד מפחד ממספר דברים (למשל, גם מחושך וגם ממקומות גבוהים), כדאי להכין סולם פחדים לכל אחד מהם. אם יש הבדל ברמת הפחד (למשל אם הפחד הגבוה ביותר מהחושך הוא בעוצמה 7, וממקומות גבוהים בעוצמה 9), כדאי להתחיל מהפחד ה"קטן" יותר, ולהמשיך לפחד השני אחר כך.

חשוב לתכנן רק משימות הכוללות חשיפה נשלטת בפחד. למשל לא נחשוף ילד המפחד מכלבים לרוטוויילר משתולל, או אפילו לכלב קטן שאיננו יכולים לצפות את התנהגותו. במקרה כזה, נפנה אולי למאלף כלבים, שיכול לשלוט בכלב ולהבטיח שהחשיפה לא תסתיים באופן טראומטי. בדומה לכך, אם אנחנו מתכננים השתתפות בשיעור אצל ילד בעל חרדת קהל, אולי נשתף את המורה בהתנסות הצפויה כדי להבטיח שתסתיים במקסימום הצלחה. עם זאת, ברור שלא ניתן לשלוט בכל המרכיבים של חשיפה, ולא כדאי להפוך אותה למלאכותית מדי, במיוחד במקרים של חשיפה למצבים חברתיים (הרי אי אפשר לדבר עם כל הילדים בכתה ולסכם איתם מראש איך יתנהגו!), וכאן המקום להפעיל שיקול דעת הורי.



**הסתכלו על רשימת הפחדים שערכתם, ודרגו אותם לפי העוצמה.**

**שלב 1:**

הפחד: \_\_\_\_\_

עוצמה \_\_\_\_\_

**שלב 2:**

הפחד: \_\_\_\_\_

עוצמה \_\_\_\_\_

**שלב 3:**

הפחד: \_\_\_\_\_

עוצמה \_\_\_\_\_

**שלב 4:**

הפחד: \_\_\_\_\_

עוצמה \_\_\_\_\_

**שלב 5:**

הפחד: \_\_\_\_\_

עוצמה \_\_\_\_\_

**שלב 6:**

הפחד: \_\_\_\_\_

עוצמה \_\_\_\_\_

**שלב 7:**

הפחד: \_\_\_\_\_

עוצמה \_\_\_\_\_

**שלב 8:**

הפחד: \_\_\_\_\_

עוצמה \_\_\_\_\_



לפניכם כרטיסיית התמודדות. אתם מוזמנים למלא את הטופס בכל ניסיון התמודדות. כמובן שאל תשכחו לבקש פרס כשאתם מסיימים שלב. לסיים שלבים זה בהחלט לא פשוט, ואם הצלחתם להתגבר אז כמובן שמגיע לכם פרס התגברות. על מנת שתדעו בכל שלב מהו הפרס, כדאי לפני כן לשוחח עם ההורים ולעלות את אפשרויות הפרסים.

### כרטיס התמודדות

הדבר הראשון שאני עושה הוא: \_\_\_\_\_

העוצמה שאני פוחד לפני המשימה היא: \_\_\_\_\_

אני משתמש בטכניקות ההתמודדות: \_\_\_\_\_

חקרתי את המחשבה ועכשיו אני מרגיש: שהסיכוי שזה יקרה לא גבוה/שזה לא יהיה איום ונורא. \_\_\_\_\_

אני אומר לעצמי: \_\_\_\_\_

הצלחתי: כן / לא \_\_\_\_\_

עוצמת הפחד שלי עכשיו: \_\_\_\_\_



### כל הכבוד!

#### להורים:

כהורים, לא קל לנו לצפות בילדנו פוחד, לא כל שכן ליזום מצבים בהם יחוש מצוקה. עלינו לצאת לדרך זו כאשר אנחנו בטוחים בכך, שאנו "מקריבים" את תחושתו הטובה בטווח הקצר למען חיזוק בטחונו העצמי בטווח הארוך.

לא פעם ילדים עלולים לבכות במהלך חשיפה, או לבטא מצוקה חריפה בדרגות שונות. כמו כן, רבים ינסו לשכנע אותנו כי לא יוכלו לעמוד במשימה הבאה. אך אם אכן ערכנו סולם מדורג כהלכה, אין סיבה כי המשימה תהיה מעל כוחותיהם, למרות הפחד שהם חשים לפני המשימה ובמהלכה. עלינו להזכיר קודם כל לעצמנו, את הצלחות העבר שלהם במילוי המשימות הקלות יותר (ואם אנחנו רק בתחילת הדרך - את התחומים בחייו בהם ילדנו מתמודד יפה), על מנת שנוכל להאמין בהם ולהעביר להם אמונה זו. אם הילד קולט כי אנו עצמנו מהוססים לגבי יכולתו לעמוד מול הגירוי המפחיד ולהתגבר עליו, קטנים מאוד הסיכויים שיצליח בכך.

יתכן שחלקכם ניסה כבר בעבר לחשוף את הילד למצבים שמפחידים אותו, ללא הצלחה. כאן המקום להדגיש, כי הורים רבים נכשלים לא בחוסר יוזמה בתחום החשיפה, אלא בחוסר עקביות. כאשר לא מתקדמים במעלה הסולם עד סופו, ההורה והילד שניהם יוצאים מן ההתנסות בתחושת כשלון, למרות שאולי צברו הצלחות בשלבים המוקדמים. חשוב להגיע עד הסוף, ואם "נתקעים" לחפש פתרונות (כמו חשיפה בדמיון, או פירוק לשלבי ביניים) שיסייעו לילד להמשיך ולטפס.

## אני והפחדן

אם הגעת לעמוד זה קרוב לוודאי שאת רוב המשימות בצעת בהצלחה, והפחדן שלך הוא כבר ממש ממש לא מפחיד כמו בהתחלה. השארתי לך מקום לצייר אותו, אך הפעם מסגרת קטנה, כי קרוב לוודאי שמה שנשאר מהפחדן הוא רק פחדון.



השוו בין שני הציורים של הפחדן. אילו הבדלים אתם רואים?

---

---

אילו שינויים נראים לעין בין הציור הראשון לשני?

---

---

בזכות מה לדעתכם?

---

---

מה אתם אוהבים בציור הזה? בפחדון?

---

---

מה הייתם רוצים עדיין לשנות אצלו?

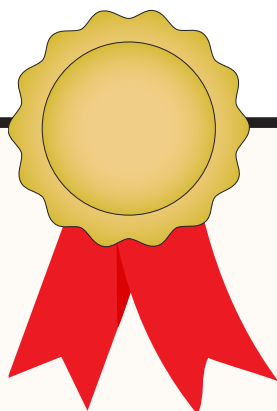
---

---

## להורים:

בשלב זה ילדכם מצייר את הפחד לאחר שפחת. ייתכן שילדכם כבר לא מפחד כלל ויתכן שהוא מפחד אך בעוצמה פחותה. אל תלחצו על הילד לצייר את הפחד קטן. תנו לו לצייר את הפחד כפי שהוא מרגיש אותו כרגע. לאחר מכן, בעזרת השאלות המצורפות, עזרו לילד לראות את השינוי שעבר. לעיתים ילדים שלא מצליחים להפטר מהפחד כליל, מרגישים שהם לא הצליחו בכלל. בעזרת השאלות הם יוכלו לבדוק האם הם הצליחו ואיזה שינוי הם עברו. אולי הם ירצו להמשיך ולשנות את הדברים או דברים אחרים. זה יכול להיות בהחלט נושא לשיחה משותפת, ואולי התחלה של משהו חדש...

**מגיע לכם תעודה, הכינו את תעודת גיבור העל שלכם ...**



## תעודה זו מוענקת ל

---

הפחד שהתגברת עליו:

---

את/ה אלוף/פת ההתמודדות

**כל הכבוד!**