



עומס. בלי לחץ!

אישה עמוסה, כמעט בקריסה?
4 זירות לשינוי תפיסה והתמודדות.
במיוחד בשבילך.

24 // בחצי חיוך

26 // טיפ למחשב

סוכריית
התפתחות

העבודה מפתחת
עמ' 32

מתכון על
השעון

פשוט, מהיר
ותמיד טעים
עמ' 34

סיפור
בהמשכים

התבהרות
עמ' 22

משהו
לנשמה

דווקא בעמל
עמ' 8



כוח בנמוסה לאישה העמוסה

אסתר רוזנטל ©

"היוק אני לא עושה כלום,
התחלתי לעשות את כה אתמול,
אבל עדיין לא סיימתי..."

מה עושים מול חוסר עשייה? איך מתמודדים עם קריסה מול מטלות שאינן אהובות? מהן הסיבות לעשייה אימפולסיבית, וכיצד ניתן לצקת בה חשיבה ועניין? הגב' ריקי שפיצר - יועצת חינוכית וארגונית MA ומאמנת אישית מומחית לADHD, מכשירת מאמנות קשב מוכרות לתוכנית ההכלה של משרד החינוך איתנו ב-4 זירות של הדרכה והסבר, הנחיה, טיפים, יישומים ועצות שוות זהב לתקופות עומס שבשגרה ומחוצה לה.

הזירה ההתחלתית – עמוסססס לי:

מי לא מכירה זמני עומס? מי לא חוותה תקופות מלאות מטלות?
מה קורה לך כשאת נקלעת לעיתוי של כמה משימות לוחצות, מאיימות, מאלו שחייבים לגמור לפי דד ליין דחוק?
לרוב מציפים אותך קשיי ריכוז, נשימה מואצת, מתח וייתכן שאפילו חרדה. במילה אחת קולעת - "סטרס".
ריקי מחכימה אותנו מה מתרחש



מורה להוראה מתקנת?

מלמד בכיתה א'?

גננת בגן חובה?

אמא לילדים בשלבי מוכנות וקריאה?



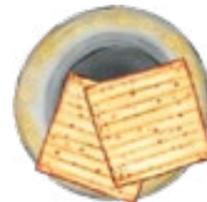
לחצו כאן

וקבלו במתנה חוברות

קסומות לפסח

החוברות מיועדות להדפסה

וחלוקה לתלמידים/ות



פּלֵאוֹת
מכון וסדנאות להקניית הקריאה

האזינו לטיפים | 04-6570981 | ab046570981@gmail.com | peleot.co.il

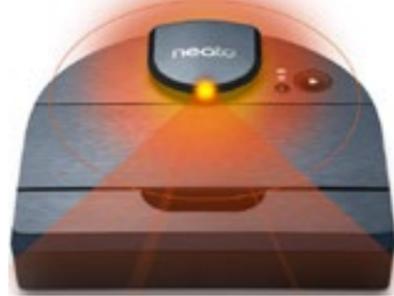
neato
robotics®

השווא
החזק
בעולם
החל מ-
795 ₪

לרכישה



*בתוקף בין התאריכים 05.03-05.04 או עד גמר המלאי | מינימום 5 יחידות במלאי מכל דגם



לחצו כאן לרכישה

במוח בזמנים אלו. במוח האחורי ישנו חלק שקרוי
"אמיגדלה", האמיגדלה מקוטלגת כאזור רגשי המקושר
לתהליכים של פחד ולחץ, ובזמנים אלו היא מתעוררת
ומפרישה לגוף אדרנלין.

נשמעת מציאות מבורכת, הלא כן?! "את מלאה באדרנלין"
מתפרש כמחמאה, וכשתשמעי אותה את בטוחה שעכשיו
בס"ד ובעזרת האדרנלין תשתלטי על ארון הבגדים בחדר
הילדים.

"האדרנלין הוא שוט!" קובעת ריקי. "הוא מצליף ברך ללא
רחם, גורם לך להיכנס לטראנס של עשייה, לעבוד על כמה
משימות בו זמנית, לפרק ארון שלם, אבל לאחר שעה קלה
לצנוח לידו מותשת ללא טיפת אנרגיה..."

אמה כה קרה אי? תשובות בכירה הבאה.

הזירה המתקדמת – אימפולסיביות:

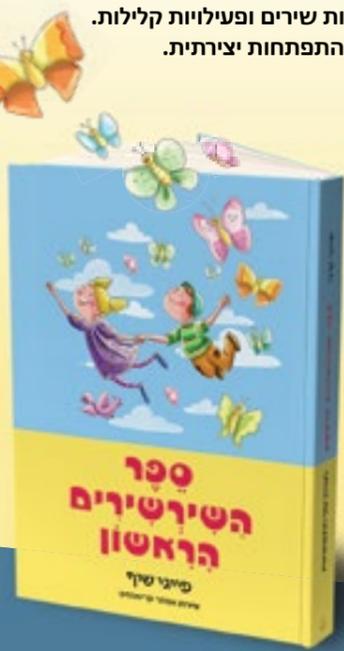
הרפואה הגדירה את האימפולסיביות כפרצנות, צורת
התנהגות המאופיינת בפעולה ללא מחשבה מוקדמת.
ריקי מתחייכת כשהיא שומעת שאנשים מחמיאים לפרצנות
הזו. "מעדיפים לקרוא לה ספונטניות. אנשים יאמרו שהם
רוצים לזרום, למהר, לשחרר את המטלות ולקבל החלטות
מהירות."

מעניין כי בעלי הפרעת קשב פשוט
מפחדים שהמחשבה תברח להם, ולכן
מעדיפים לעשות תכף ומייד. אבל, מה חבל!
התוצאה איננה מיטבית כלל... מטלה שנעשית
במחשבה מוקדמת תהיה משובחת ללא היכר.



ספר השירים הראשון

דרך חדשנית להעניק לילדים בגילי 2-8 חוסן רגשי, חברתי וקוגניטיבי באמצעות שירים ופעילויות קלילות. ספר שהוא תיבת התפתחות יצירתית.



ספר + 2 זכרות לפיתוח ילדים אתנה!

האכזב כולל את כל ספריי לילדים ונוצר!

פיסיכותרפיוטית, יועצת חינוכית וסופרת

עכשיו לרכישה בחנויות הספרים המובחרות ובאתר סוכריות - www.sucaryot.co.il להזמנות: 053-6073663 feigy@sucaryot.co.il

*הספר אינו במקום טיפול, אך מונע היווצרות בעיות שידרשו טיפול בעתיד.



מי צריך רשימת תפוצה? איך גננות יכולות לצלם? עד כמה אפשר להעתיק במחשב?

שווה להציץ!

שווה-שווה אתר המאמרים של הציבור החרדי מזמין אותך לקרוא תוכן פרקטי וקצר, ישירות מהמומחים

שווה-שווה - מאמרים ששווה לקרוא.



shave-shave.com

איך נזכור שלא לשכוח? פתקי ממו קטנים ודביקים (רצוי צבעוניים...) יכולים להוות פתרון קסם פשוט - הפסקה קטנה רק למטרת כתיבת תזכורת, וכשיש לנו זמן פנוי הנעים לעבודה נוכל לעבוד יחד עם הדופמין. דופו? מה אמרת?

מוזמנת לזירה ההורמונלית!

הורמון הדופמין מעורב במספר תפקודים חשובים כמו תנועה, קשב ולמידה. הוא קשור באופן הדוק לחוויית זרימה, ליכולת החשיבה המסתעפת, ליצירתיות, להערכה של מטרות ולתכנון פעולות.

כאשר אנו משחררים דופמין אפילו המטלות השנואות הופכות לנסבלות. אנו עובדים ופועלים מתוך המקום החיובי, היצירתי, מקור של השראה ושל שאיפה. הגדרה קולעת של ריקי - הנאה שמקורה בהנעה, בשמחה, ולא מתוך כורח ומאמץ.

הבעיה היא שלבעלי הפרעת קשב יש קושי לייצר דופמין, קל להם יותר לייצר אדרנלין מלחיץ...

איך נהנה מהעשייה? לריקי הפתרונים. ויש הרבה!

1. **בינגו** - לשלב ביחד עם המטלה המעצבנת שמפעילה אדרנלין עיסוק אהוב המשחרר דופמין.

דואנאות? יאלא אט.

בחרי לך למה את מתחברת, והוסיפי כיז הדופמין הטובה עליך...



לקבלת סדרת טיפים מעולים לתפירה מושלמת מבית היוצר של "גיזרה קלילה" - הגיזרה שכבשה את עולם התפירה

לחצו כאן

לרכישת "גיזרה קלילה" כולל משלוח ענדי הבית

לחצו כאן



גיזרה קלילה

איכות הציצו קלילות בציצו



החג הזה תהיי זזהרת בכל זמן ומקום

מותג האיפור ST.SOCO BY ESTY SOCOLOVSKY המתנה המושלמת לחג הפסח!

למעבר לרכישה



ריקי מסבה את תשומת הלב לכך שמוסחות רבות עובדות לפי הקצב של הרעיונות שלהן ועוברות ממטלה למטלה מבלי לסיים את הקודמת. מוסחות עלולה להראות **"מולטיטסקינג"** – יכולת ריבוי משימות במקביל. אך כאמור פעמים רבות לא מבצעים את כולן. ריקי נותנת דוגמה פשוטה ומאוד אקטואלית: אישה מחליטה לארוז את ארון חדר השינה לפסח במהלך הבוקר, אך לאחר פינוי מארה אחת, הולכת להכניס מכונה, אחר כך מבצעת שיחת טלפון רחופה הדורשת ריכוז ולבסוף רצה למטבח להכין ארוחת צוהריים.

התחברות אסיטואציה? ההתמודדות מוכרת?

גם כאן יש טיפים מקצועיים, וקלים מאוד ליישום:

1. עצת הפלא של ריקי – תמיד תציבי לעצמך משימה עוד יותר קשה ומאיימת לביצוע. והתועלת? כיוון שתרצי לברוח ממנה, תגיעי למטלה שאותה רצית לבצע בתחילה. אולי גם על כך ניתן לומר "ממך אליך אברח"...

2. כמה פשוט – כמה יעיל.

לפרק למשימות קטנות וקצרות. לא לסיים לנקות, למיין, לקפל ועוד, אלא רק לפנות את הפריטים המיותרים. כאשר מסיימים ביצוע מטלה קצרה, הדופמין עולה, מקבלים מרץ מחודש, כיף וקל יותר לעבור למשימה הבאה.

מעניין שכשהדופמין זורם בגוף, קשה להפסיק אותו... כך המטלות תזרומנה בקצב נעים ויעיל.

מצער להיכשל ולהזניח משימות. ריקי מזהירה מפני תחושות של כישלון. כאשר אישה צוברת מטלות בלתי גמורות, עשייה באופן בלתי מושלם, היא מרגישה מתח וחרדה שמייצרים אדרנלין עוד יותר גבוה וכתוצאה ישירה – רמת המוסחות שלה גוברת, ההפרעה



- ← לרקוד תוך כדי שטיפת הבית, ותגדיל לעשות מי שתהפוך את המגב לגיטרה.
 - ← לתלות כביסה בחלוקה לילדים וללחוש תפילה חמה להצלחת בעל הבגד הנתלה.
 - ← לשוחח בטלפון תוך כדי קיפול כביסה. הגבעה תהפוך למישור בקצב מהיר.
 - ← לספר סיפורים תוך כדי בדיקת הראשים... ("הכינה נחמה" וחברותיה).
- 2.** לחגוג כל הצלחה ואפילו קטנה של סיום מטלה, לפדבק! אפשר לספר לחברה, לבעל, לאימא, ואפשר לטפוח לעצמך על השכם. הדופמין משתחרר...
- 3. להימנע מהשוואות –** המקור הבטוח לכישלונות. אם תאמרי לעצמך ש80% שלך אלו 100% של חברתך, יהיה לך קל הרבה יותר להיות מרוצה!
- 4.** אל תאמרי "אני חייבת", אלא "אני רוצה". סמנטיקה פשוטה, הבדל תהומי, ודופמין שממלא אותך במרץ. אבל אימפולסיביות איננה כל הבעיה, על היסח הדעת שמעת פעם? גייסי את מלוא הקשב, ועברי לזירה הבאה.

זירת המוסחים –

קשב וריכוז או קצב וריקוד!?

מוסחות הינה תופעה שבה הקשב של אדם מוסט מאוביקט הקשב הנבחר אל גורם מסוים. אישה יהודייה תמיד עסוקה בעשייה של כמה דברים בו זמנית, וכל יום חופשי מנוצל לאין ספור משימות...



עלולה להתגבר, וכך מתפתחים דפוסים שלצערנו קשה להיפטר מהם לאחר מכן.

זירות נוספות?

המוסחות פוגשת אותנו בקשרים חברתיים שאנו עלולים להזניח, במקומות העבודה שלנו ואפילו בדיאטה, בחדר הכושר הזנוח ובכרטיסיית הבריכה שנשארת כמעט חדשה. כאשר נדע להתמקד, לפרק את המתח ואת האימפולסיביות, נצליח בס"ד ועם הרבה תפילה לשמור על עקביות, לשקוע במשימה ולהצליח באומנות גם לזרום איתה בכיף!
ערב פסח נעים ומלא הספקים דופמניים מבורכים!

רוצה לשדרג את אולחן השבת שלך?

קיפול מפיונים שתאהבי!

קלי קלות! תוצאה מרשימה! ובחינם!

מקו סלא
פלא של קיפול

לחצי כאן עכשיו

אפשר גם במייל: mekopele1@gmail.com

