



להשכיב את האוצרות שלנו

בנחת

מדריך חמשת השלבים
להטמעה איכותית של הרגלי שינה
עם התייחסות לילדים מאתגרים

♥ העצמה הורית מכילה ומגדלת ♥ חיזוק קשרי הורים ילדים ♥ קידום הילד המאתגר והרגיש

חלום של אמא
מיכל וילמן. הדרך שלך ללב שלהם

מיכל וילמן \ 050-4102924 \ michal2lov@gmail.com

הקדמה:

אהשכיב את האוצרות שלנו בנחת... האמנא?

ערב רגוע ולילה שקט, הם שני חלומות נחשקים, ופעמים רבות הם כל כך רחוקים...

עיתים, אנחנו מוצאים את עצמנו תוהים.. האם יש דבר כזה בכלל?

להשכיב את האוצרות שלנו, ברוגע, בשמחה... בלי נקיפות מצפון מיותרות..

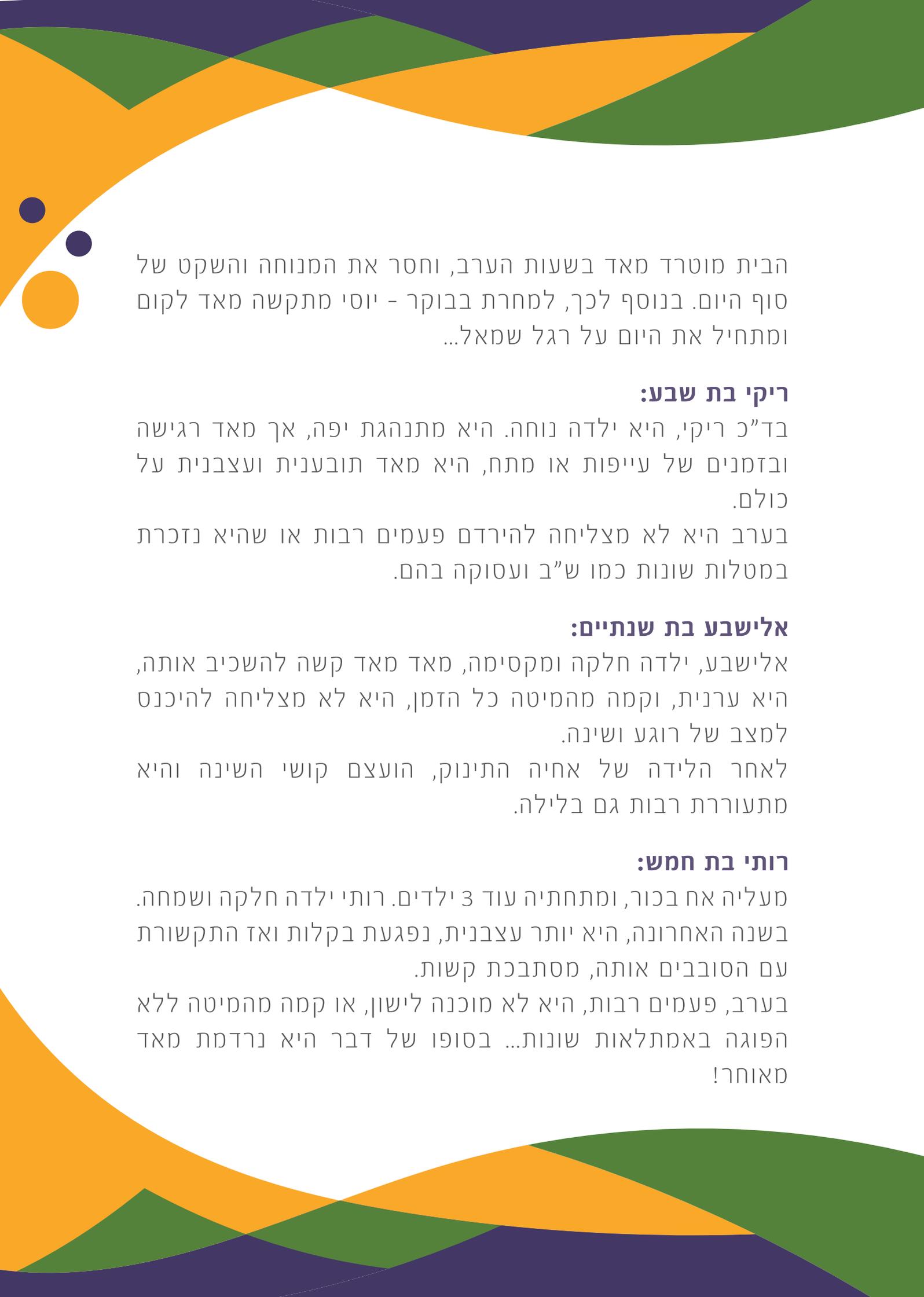
ו... לשבת אח"כ בנחת... עם כוס קפה ועם המון סיפוק... ובלב מלא בתחושות של רוגע ושל אהבה..

האם זה אפשרי???

יוסי בן ארבע וחצי:

ילד מקסים, מלא עוצמה אך מאתגר בהחלט!, יוסי הוא ילד שמח, חיוני, ואנרגטי מאד, כל היום הוא עסוק בפעילויות שונות, מגוונות וחלקן מסוכנות קצת... לעיתים גם אחיו סובלים ממנו (לוקח, מרביץ...).

בשעות הערב וההשכבה, אין עם מי לדבר... הוא מסתובב בכל הבית, או קם כל שניה מהמיטה אם במקרה הוא כן נשכב... רק לאחר שעות רבות הוא נרדם מעייפות יתר וזאת לאחר שגרר אחריו אח או שניים והוציא אותם מהשינה...



הבית מוטרד מאד בשעות הערב, וחסר את המנוחה והשקט של סוף היום. בנוסף לכך, למחרת בבוקר - יוסי מתקשה מאד לקום ומתחיל את היום על רגל שמאל...

ריקי בת שבע:

בד"כ ריקי, היא ילדה נוחה. היא מתנהגת יפה, אך מאד רגישה ובזמנים של עייפות או מתח, היא מאד תובענית ועצבנית על כולם.

בערב היא לא מצליחה להירדם פעמים רבות או שהיא נזכרת במטלות שונות כמו ש"ב ועסוקה בהם.

אלישבע בת שנתיים:

אלישבע, ילדה חלקה ומקסימה, מאד מאד קשה להשכיב אותה, היא ערנית, וקמה מהמיטה כל הזמן, היא לא מצליחה להיכנס למצב של רוגע ושינה.

לאחר הלידה של אחיה התינוק, הועצם קושי השינה והיא מתעוררת רבות גם בלילה.

רותי בת חמש:

מעליה אח בכור, ומתחתיה עוד 3 ילדים. רותי ילדה חלקה ושמחה. בשנה האחרונה, היא יותר עצבנית, נפגעת בקלות ואז התקשורת עם הסובבים אותה, מסתבכת קשות.

בערב, פעמים רבות, היא לא מוכנה לישון, או קמה מהמיטה ללא הפוגה באמתלאות שונות... בסופו של דבר היא נרדמת מאד מאוחר!

אם הזמנתם את המדריך הזה, אני מאמינה שיש לכם אי אלו שאלות והתחבטויות בנושא... ולכן, כדאי שתקראו אותו תחילה בעיון, ותשימו לב לנקודות מהותיות שפעמים רבות הן "לב הענין" ומעלות את כל התהליך ואת הקשר עם הילד "על דרך המלך".

במדריך זה, ננסה למצוא מענה וקו ברור ומובנה, המקיף קשיים רבים*

אמנם, אין ביכולת ההכוונה כאן, לספק את הדיוק וההתאמה הנדרשת לעיתים, לילד או למשפחה באופן ספציפי. ועל כן, אם יש לכם עדין שאלות, אשמח לשמוע ולהיות לעזר במידת היכולת.

כל הזכויות שמורות ל"חלום של אמא" / העצמה הורית
מיכל וילמן / 0504102924 / michal2lov@gmail.com

*ההשקבה וההטמעה המתוארת לעיל במדריך זה, מתאימה לגילאי: 9-3 ועם שינויים קלים תתאים גם לגילאים קטנים או גדולים יותר.

אז כקצם... מי אני?

שמי מיכל וילמן, מנחת הורים:

בעלת נסיון וותק בהנחיה והכוונת הורים, עם ילדים ומתבגרים צעירים.

אני מעצימה הורים בקשר רגשי עם ילדיהם, והקניית משמעת המשלבת אהבה וערך עצמי.

בדרכי המקצועית, בגישה המחברת לכוחות הפנימיים ומתוך נסיון רב עם ילדים מאתגרים ובעלי קשיים שונים, שמתי לי כמטרה ראשונית - את אותם ילדים שמסיבות שונות איבדו את הקסם של פעם.

לשם כך, גם, פיתחתי את סדרות הליווי וערכת האבחון:

"להחזיר את הקסם"

הסדרה שמלווה אמהות, ברגישות, באכפתיות: צעד ועוד צעד,

"כדרך טאק אלק טאהם".

שלב ראשון

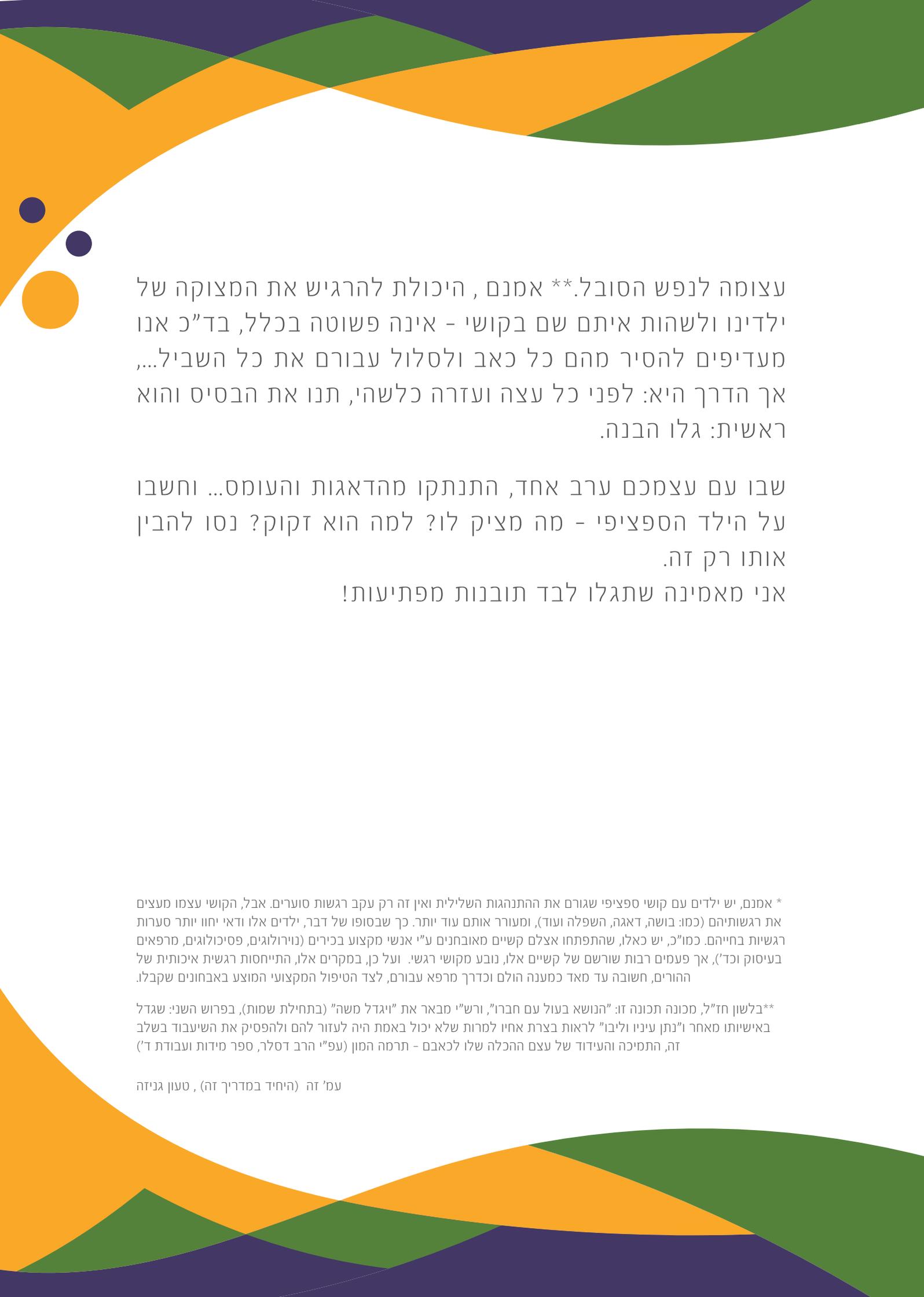
הבה נבין את הילד?

ראשית ולפני הכל, הבה ננסה להבין מה **מציק** להם? מה **חסר** להם?

ילדים (וגם מבוגרים לפעמים:) מונעים רבות עפ"י תחושותיהם (וכמובן גם מחשבותיהם שמעוררות רבות את הרגשות), כשילד לא מתנהג כמצופה ומתאים לגילו ונתוני חיים, בד"כ - הוא חש איזושהי מצוקה, קושי או תסכול.

בד"כ הוא גם לא יודע להביע זאת מילולית, ופעמים רבות הוא גם לא כ"כ מבין מה מטריד אותו, או שאינו מודע לכך שהוא נסער, ולא רגוע.

מדוע כ"כ **חשוב להבין** את מה שעובר עליהם? עצם ההבנה שלנו לכאב שלהם - היא "תרופת הרגעה אקסטרא!" האפשרות להרגיש את השני, ולהבין את המקום הכאוב בו הוא נמצא - תורמת כ"כ הרבה תמיכה, חום, מפיגה בדידות ועצב ונוסכת הרבה כוחות לשאת את הקושי בסופו של דבר*. ולכן, גם אם אין ביכולתנו להסיר את הכאב, עדין, התרומה שלנו



עצומה לנפש הסובל. ** אמנם, היכולת להרגיש את המצוקה של ילדינו ולשהות איתם שם בקושי - אינה פשוטה בכלל, בד"כ אנו מעדיפים להסיר מהם כל כאב ולסלול עבורם את כל השביל... אך הדרך היא: לפני כל עצה ועזרה כלשהי, תנו את הבסיס והוא ראשית: גלו הבנה.

שבו עם עצמכם ערב אחד, התנתקו מהדאגות והעומס... וחשבו על הילד הספציפי - מה מציק לו? למה הוא זקוק? נסו להבין אותו רק זה.
אני מאמינה שתגלו לבד תובנות מפתיעות!

* אמנם, יש ילדים עם קושי ספציפי שגורם את ההתנהגות השלילית ואין זה רק עקב רגשות סוערים. אבל, הקושי עצמו מעצים את רגשותיהם (כמו: בושה, דאגה, השפלה ועוד), ומעורר אותם עוד יותר. כך שבסופו של דבר, ילדים אלו ודאי יחוו יותר סערות רגשיות בחייהם. כמו"כ, יש כאלו, שהתפתחו אצלם קשיים מאובחנים ע"י אנשי מקצוע בכירים (ניורולוגים, פסיכולוגים, מרפאים בעיסוק וכד'). אך פעמים רבות שורשם של קשיים אלו, נובע מקושי רגשי. ועל כן, במקרים אלו, התייחסות רגשית איכותית של ההורים, חשובה עד מאד כמענה הולם וכדרך מרפא עבורם, לצד הטיפול המקצועי המוצע באבחונים שקבלו.

**בלשון חז"ל, מכונה תכונה זו: "הנושא בעול עם חברו", ורש"י מבאר את "ויגדל משה" (בתחילת שמות), בפרוש השני: שגדל באישיותו מאחר ו"נתן עיניו וליבו" לראות בצרת אחיו למרות שלא יכול באמת היה לעזור להם ולהפסיק את השיעבוד בשלב זה, התמיכה והעידוד של עצם ההכלה שלו לכאבם - תרמה המון (עפ"י הרב דסלר, ספר מידות ועבודת ד')

עמ' זה (היחיד במדריך זה), טעון גניזה

גם אנו כמבוגרים, יודעים עד כמה ההבנה של השני לכאב שאנו עוברים לפעמים: מרגיעה, מאזנת ונותנת כוחות לשאת אותו ביתר קלות!*

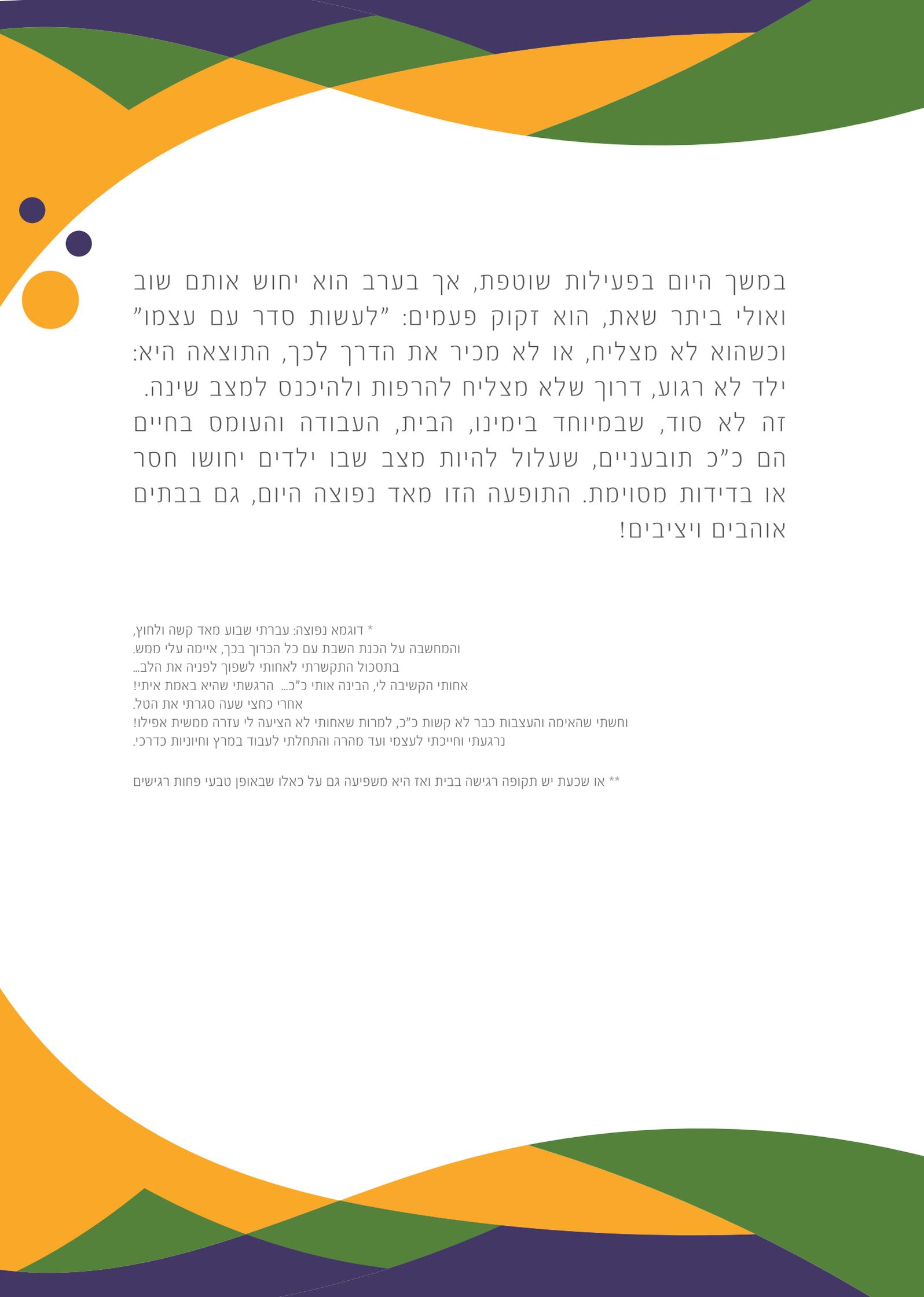
בואו ננסה להבין, גם במסגרת המצומצמת הזו, מדוע ילד לא רוצה או לא מצליח לישון?

להלן מס' דוגמאות לסיבות אלו:

ילד עוצמתי: ילד כזה עלול להתקשות ל"היפרד" מה"יום", בשבילו, שינה היא סוג של "עונש"... (ויש גם מבוגרים כאלו לפעמים):
ילד עם קושי כלשהו או חשש מהמסגרת בה הוא נמצא: לדוגמא, חשש מהגננת/הרב'ה, אולי חשש מהחברה אולי מהכנת ש"ב או גערה... לילד זה יש קושי ספציפי: ובשבילו ללכת לישון... פירושו לפעמים: "להקדים את בוא היום של מחר"... כי אם הוא עדין ער... אז בתחושה שלו הוא מאריך את היום הזה ודוחה ומרחיק את בוא המחר...

ילד רגיש: ילד רגיש,** בד"כ זקוק ליותר: יותר קשר, יותר חום, יותר אהבה, יותר בטחון... ילד רגיש חש הכל בעוצמה רבה יותר והחסר שלו רב ועלול לפתח קשיים יותר משאר הילדים, גם בבתיים אוהבים ותומכים מאד.

ילד כזה עלול להיות לא רגוע פעמים רבות, או לעיתים יכול להיות שהוא ידחיק את רגשותיו הסוערים, ויסיח מהם את דעתו



במשך היום בפעילות שוטפת, אך בערב הוא יחוש אותם שוב
ואולי ביתר שאת, הוא זקוק פעמים: "לעשות סדר עם עצמו"
וכשהוא לא מצליח, או לא מכיר את הדרך לכך, התוצאה היא:
ילד לא רגוע, דרוך שלא מצליח להרפות ולהיכנס למצב שינה.
זה לא סוד, שבמיוחד בימינו, הבית, העבודה והעומס בחיים
הם כ"כ תובעניים, שעלול להיות מצב שבו ילדים יחוש חסר
או בדידות מסוימת. התופעה הזו מאד נפוצה היום, גם בבתים
אוהבים ויציבים!

* דוגמא נפוצה: עברתי שבוע מאד קשה ולחוץ,
והמחשבה על הכנת השבת עם כל הכרוך בכך, איימה עלי ממש.
בתסכול התקשרתי לאחותי לשפוך לפנייה את הלב...
אחותי הקשיבה לי, הבינה אותי כ"כ... הרגשתי שהיא באמת איתי!
אחרי כחצי שעה סגרתי את הטל.
וחשתי שהאימה והעצבות כבר לא קשות כ"כ, למרות שאחותי לא הציעה לי עזרה ממשית אפילו!
נרגעתי וחייכתי לעצמי ועד מהרה והתחלתי לעבוד במרץ וחיוניות כדרכי.

** או שכעת יש תקופה רגישה בבית ואז היא משפיעה גם על כאלו שבאופן טבעי פחות רגישים

וכפי שהזכרתי, ההבנה, ה"להיות עם", ה"לשאת בעול" (הנפשי),
גם ללא עזרה ממשית ומעשית עדיין - כבר מקילה באחוזים
גבוהים מאד, כאבים רבים.

ובהערת אגב, אין צורך לציין, שכאשר נגלה על ידי ההתבוננות
שלנו, שיש לילד צורך בעזרה מסוימת מאד, נגיש גם אותה ללא
ספק, אך לא נדלג על ההבנה והכלת הכאב שלו!
ושוב, כדאי להיזהר מהנטייה הטבעית שלנו לברוח מהכאב ובייחוד
מכאב של ילדינו.

שלב שני: 02

היו מונעים מ"טובת הילד"

שימו לב, שאתם משכיבים את הילד - לטובתו!
ו.. לא לטובתכם...

ולפני שתסגרו את המדריך בכעס.. אני רק רוצה להצהיר:
אין לי שום ספק בכך, שטובתכם (ההורים), חשובה לאין ערוך!!
אדרבה, היא כ"כ חיונית ומשמעותית, ראשית כל - עבורכם
שתוכלו לנשום ולהנות מגידול ילדיכם וגם בסופו של דבר כמובן
עבור ילדיכם! כי אתם הכוח האנרגיה והלב של הבית אין ספק!
פעמים רבות כ"כ, אני רואה הורים מותשים וסחוטים בסוף היום
בלי טיפה של שקט או רוגע.. עייפים גם פיזית וגם נפשית...
ובתווך הילדים חוגגים... "זה לעומת זה..." תמונה אירונית
ולפעמים מבדחת קצת... אבל עבור ההורים זו לא בדיחה.. זו
מציאות חיים - שלפעמים מתארכת שנים! עם קושי עצום לנהל
את חיי היום יום, או רק לחייך ולאהוב...

ו..כן! בד"כ אפשר לחסוך אותה!

אמנם, דרושה כאן עבודה ותהליך מובנה ועקבי, אבל זה אפשרי.
ולמרות כל ההקדמה הארוכה הנ"ל... אני חוזרת שוב:

כשאתם משכיבים את הילד, עשו זאת לטובתו!

ז"א, כאשר אתם משכיבים אותו בפועל, התרכזו בו ובטובתו

האישית כרגע, כי את התחושות הללו שאתם חשים (ומתמקדים ב"טובתו"), הילד יחוש, ויכיר בכך שכל חשיבות השינה בזמן היא באמת למענו.

ברגע שהילד ירגיש זאת - הוא ייתרצה בקלות יתר, וייעתר לתהליך ולהטמעת הגבול החדש עבורו, ביתר שאת. וזו תהיה תוספת חשובה ונכבדה מאד לתועלת ההשכבה האיכותית.

כדי שתפנימו היטב את חשיבות ההשכבה בזמן למענו, רצוי שתגבירו את המודעות שלכם לכך, אולי אפילו תקראו חומרים על זה? כמה חשובה שינה בריאה ומיטיבה לכל מערכת הגדילה של הילד, למערכת העצבים, לרוגע שלו, לשלות הנפש ובריאותה. כמו"כ, כמה זה יתרום לו בחיים: בחברה, בלימודים ועוד ועוד!!

שלב שלישי:



היערכות מול הילד, ומול עממנו

היערכות מול הילד:

נשוחח עם הילד, נכין אותו לתהליך אותו אנו מעונינים שיעבור וישתף פעולה איתו, לא "נפיל עליו" פתאום סדרים חדשים.

כמובן שהשיחה צריכה להיות עם אוירה טובה, עם פתיחות, אפשר לשתף את הילד בקושי שלנו - אם זה בנושא השניה (בעבר), או בנושאים אחרים מתאימים (זה מאד יכול להוסיף פן אנושי ולימוד עבור הילד - שידע לשתף ג"כ).

חשוב להעלות נושא זה באופן ענייני, מעשי, ומכיל. לא מאשים! לא תובעני! אלא משתף מעדכן בתועלות של זה (כדאי להגיע עם ש"ב על כך...), ושוב: באופן מאד ענייני, מכבד ולא מלאה!

להשתדל לקצר ולא להרבות מלל ובמיוחד כשרואים שהילד מתקשה או נלחץ.

כאשר מדובר בילד מאתגר יותר, הזקוק ליותר שעות פעילות, או מתקשה מאד לעמוד בגבולות, נרחיב לו בהתאם לצורך קצת את הגבול!

לדוגמא: אם מתאים לילד בגילו ללכת לישון בשעה: 19:00, נאחר זאת ל: 19:30 או אפילו ל: 20:00, ושוב הכל במידת הצורך

ובהתאמה לילד הספציפי.

וכמובן נשוחח איתו על כך מראש, כדי שיחוש את ההבנה שלנו לקושי ולצורך שלו. נוכל לאמר לו למשל: "ראיתי שיש לך צורך ליותר זמן בערב.. אני מבינה אותך מאד, אז בוא נסכם על השעה... ונראה ביחד איך זה בשבילך... אם אתה מצליח לקום בזמן למשל..." (ושוב: חשוב מאד שהשיחה תהיה עניינית, זורמת, מכבדת).

היערכות מול עצמנו:

במידת האפשר, רצוי לשוחח עם כל הגורמים שיכולים לעזור בענין... כמובן ההורים, ולעיתים יש דמויות נוספות שיכולות לסייע, כמו: אחות גדולה, דודה צעירה וכד'. ההיערכות היא במיוחד לימים הראשונים או השבוע הראשון, בהם הצורך לשהות ליד הילד בעת ההשכבה חיוני ממש, ועלול לקחת זמן רב יותר מהרגיל (בין שעה לשעתיים או שלוש שעות מקסימום).

חשוב שתשוחחו ותסכמו, מי ישהה עם הילד בפועל, וודאו שזה אכן מעשי.

כדאי במידת האפשר, שדמות האם תהיה כאן הדומיננטית, אך הכי חשוב שלא תהיה כאן החמצה בשהות הנ"ל, ולכן בחרו בדמות המתאימה לכאן, בהתאם ליכולתה המעשית בתפקיד זה (וכמובן, יחד עם התאמה כללית לתפקיד).

רצוי שתתאימו את הזמנים להקניית ההרגל החדש:

לדוגמא: אם אתם עומדים בימים הללו, לערוך שמחה משפחתית, או אם עומד לחול בשבוע זה חג או חוה"מ.. לא בטוח שבחרתם בזמן המתאים.. בדיוק כמו בגמילת ילד מטיטול, יש להניח שתבדקו קודם, האם תיהיו פנויים פיזית ונפשית לכך, ובד"כ, תתחילו בתחילת שבוע ולא ביום ששי וכיוצ"ב.

היערכו עם שאר בני הבית לימים הללו במיוחד.

לדוגמא: אם יש עוד ילדים שצריך להשכיב, השתדלו להתארגן לכך בהתאם, כדי שפעילות זו לא תחבל בשעות ההשכבה של הילד המדובר.

קחו לתשומת לבכם, שהבית יהיה מתאים לשעת ההשכבה. לדוגמא: לא כל האורות דולקים בעוצמה... חלקים מהבית ובמיוחד אלו שקרובים לאזור חדר הילד - יהיו חשוכים או מעומעמים. אם יש ילדים גדולים בבית - דאגו לכך שהבית לא יהיה רועש כמו בשעות היום, וגם כמובן אם יש מוזיקה, הנמיכו בהתאם.

שלב רביעי:



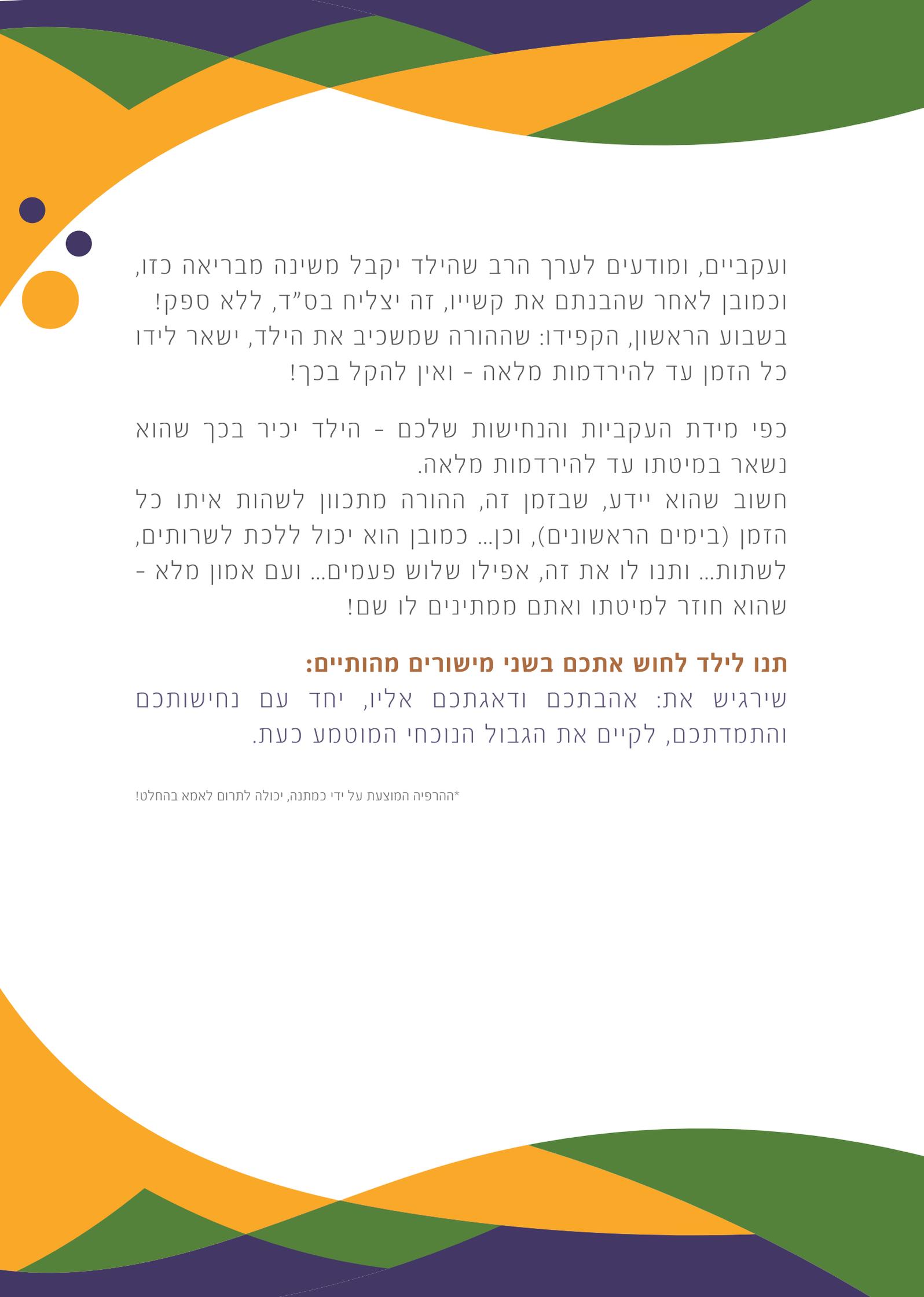
אזכן ההטמנה המעטית:

קניית הרגל חדש, מעצם טבעו, זהו שלב רגיש ובעל קושי, הן לילד... ולפעמים יותר קשה להורים:) מאחר והוא מצריך: **נחישות ועקביות!**

לאחר כל ההכנות המקדימות לשינה (ארוחת ערב, רחצה וכו'), לוו את הילד למיטתו, או בקשו ממנו לקרוא לכם לחדרו כשהיה מוכן (תלוי בגיל ותלוי בילד).
שבו לידו, שוחחו איתו מעט, והעניקו לו "קשר אישי". השתדלו להתנתק כמה שאפשר מדאגות/ לחץ/ עומס וכד'*.
הכניסו ל"קשר האישי", את אהבתכם, את הנאתכם מהילד ומהשהות איתו. חפשו את הטוב שבו, התמקדו בילד האהוב שלכם, במתיקות שבה הוא התברך פעם כשהיה קטן יותר...
בזמן השיחה והביחד שלכם, שמרו על אווירה טובה, אין להטיף מוסר... אפילו לא עקיף...
זזה לא הזמן להעלות נושאים טעונים!

הקדישו זמן זה לקשר ואהבה נטו.

היו מוכנים לכך, שבימים הראשונים (בד"כ שלושה, עד שבוע מקסימום), יקח לו זמן להירדם, אך אל דאגה, אם אתם נחושים



ועקביים, ומודעים לערך הרב שהילד יקבל משינה מבריאה כזו, וכמובן לאחר שהבנתם את קשייו, זה יצליח בס"ד, ללא ספק! בשבוע הראשון, הקפידו: שההורה שמשכיב את הילד, ישאר לידו כל הזמן עד להירדמות מלאה - ואין להקל בכך!

כפי מידת העקביות והנחישות שלכם - הילד יכיר בכך שהוא נשאר במיטתו עד להירדמות מלאה. חשוב שהוא יידע, שבזמן זה, ההורה מתכוון לשהות איתו כל הזמן (בימים הראשונים), וכן... כמובן הוא יכול ללכת לשרותים, לשתות... ותנו לו את זה, אפילו שלוש פעמים... ועם אמון מלא - שהוא חוזר למיטתו ואתם ממתינים לו שם!

תנו לילד לחוש אתכם בשני משורים מהותיים:

שירגיש את: אהבתכם ודאגתכם אליו, יחד עם נחישותכם והתמדתכם, לקיים את הגבול הנוכחי המוטמע כעת.

*ההרפיה המוצעת על ידי כמתנה, יכולה לתרום לאמא בהחלט!

שלב חמישי:



התמזה ואורק למן:

לאחר השבוע הראשון והקריטי ביותר, תחושו, שהילד עבר שינוי משמעותי. את אט אט השהות לידו תתקצר בס"ד והוא יירדם יותר ויותר מהר.

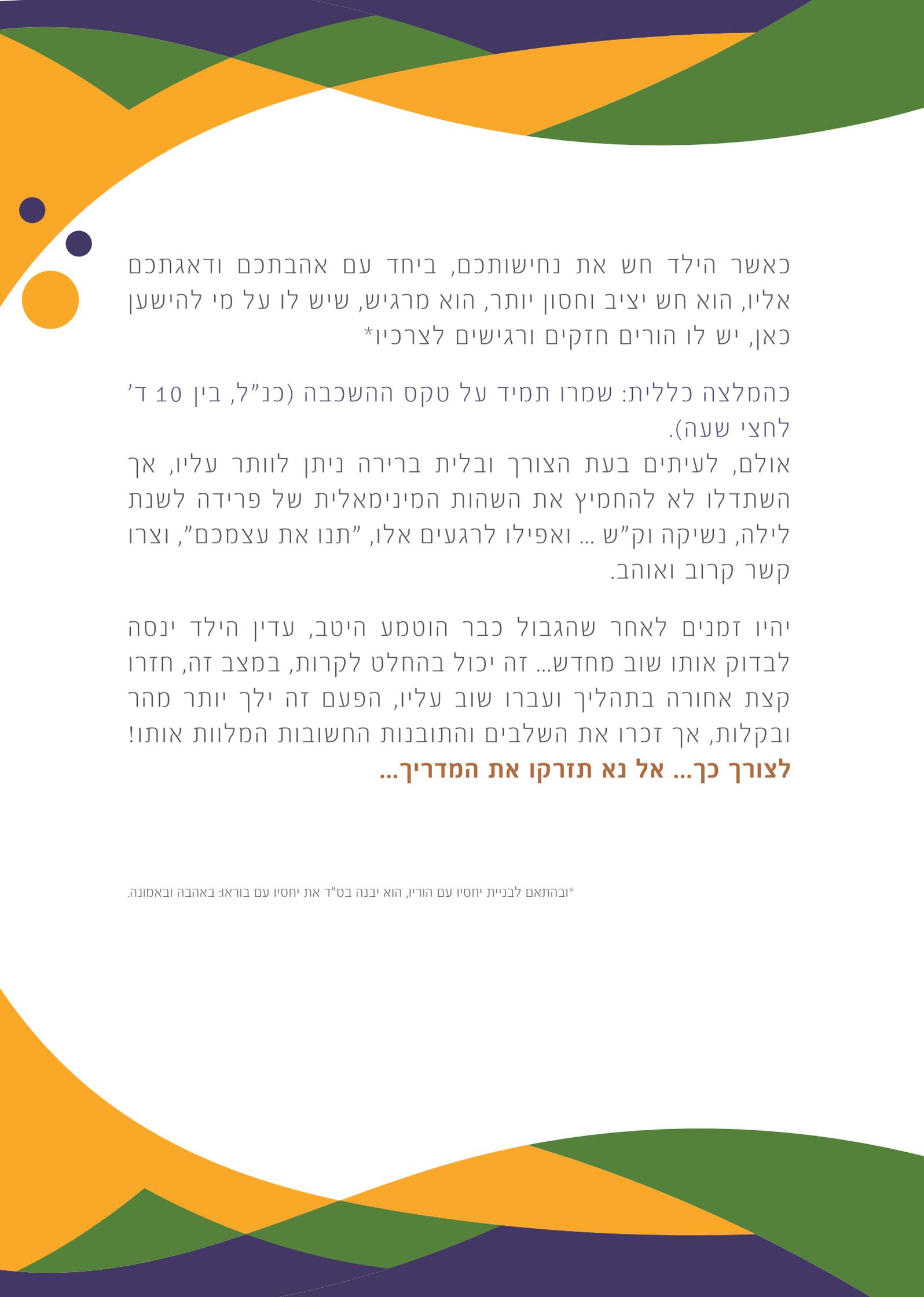
מהשלב הזה (בערך מהשבוע השני), כבר אין צורך להיות לידו עד שיירדם, אבל:

חשוב מאד שתמשיכו עם טקס השינה, וקשר קרוב וחם עם הילד, יחד עם התנתקות זמנית מהסובב.

ובהדרגה, מהשבוע השלישי: תוכלו לקצר בטקס ההשכבה והשהות עם הילד, ולהגיע אף ל- 10 ד' עד חצי שעה מקסימום (תלוי ביכולתכם ובצורך של הילד).

עדין, הקפידו ושוחחו על כך, שבחו מדי פעם את הילד על סבלנותו בדרך להירדמות...

חשוב שהילד יחוש ויהיה מודע לכך שהגבול החדש, ממשיך כסדרו ושאתם מצפים ממנו לשמור את כלליו (כמו - שאין לצאת מהמיטה, אלא לצורך חשוב ולחזור מיד...), ושאבא או אמא, מאד נחושים להמשיך עם זה וזה לא נושא שעומד לדיון או למיקוח כלל.



כאשר הילד חש את נחישותכם, ביחד עם אהבתכם ודאגתכם אליו, הוא חש יציב וחסון יותר, הוא מרגיש, שיש לו על מי להישען כאן, יש לו הורים חזקים ורגישים לצרכיו*

כהמלצה כללית: שמרו תמיד על טקס ההשכבה (כנ"ל, בין 10 ד' לחצי שעה).

אולם, לעיתים בעת הצורך ובליט ברירה ניתן לוותר עליו, אך השתדלו לא להחמיץ את השהות המינימאלית של פרידה לשנת לילה, נשיקה וק"ש ... ואפילו לרגעים אלו, "תנו את עצמכם", וצרו קשר קרוב ואוהב.

יהיו זמנים לאחר שהגבול כבר הוטמע היטב, עדין הילד ינסה לבדוק אותו שוב מחדש... זה יכול בהחלט לקרות, במצב זה, חזרו קצת אחורה בתהליך ועברו שוב עליו, הפעם זה ילך יותר מהר ובקלות, אך זכרו את השלבים והתובנות החשובות המלוות אותו!

לצורך כך... אל נא תזרקו את המדריך...

*ובהתאם לבניית יחסיו עם הוריו, הוא יבנה בס"ד את יחסיו עם בוראו: באהבה ובאמונה.

להלן טיפים שווים ויעילים לזמן השכבה נינוח, איכותי ויעיל לתמיד:

סיפור: חשוב לבחור סיפור שמתאים לגילו של הילד, ולמידת רגישותו. לא כדאי לבחור סיפור מאיים מדי שעלול להפריע בשינה (ולענ"ד האישית, לא חקרתי את זה.. אך בהרבה מקרים, ובודאי לילדים קטנים או לילדים רגישים מדי, רצוי לחשוב פעמיים לפני שבחרים סיפור).

לפעמים אפשר לספר סיפור ולשלב את הילד בסיפור, ומומלץ לספר סיפור שמעודד את הילד להשתתף בו ולשתף את ההורה במאורעות היום שעברו עליו (להגיע לכך באופן עקיף).

מאד מוצלח לבחור סיפור ארוך, שיסופר בהמשכים, כך הילד ממש ממתין ומצפה להשכבה ולהמשך הסיפור מאתמול (אל תשכחו לשמור את הספר אצלכם עד שתגמרו לספר את כולו).

עיסוי קל (בגב), הוא פעילות נעימה ומרגיעה ילדים רבים, אפשר עם שמן ארומטי או בלעדיו (לעיסוי קליל). יש ילדים שמאד זקוקים למגע, וזו הזדמנות מעולה להעניק זאת להם.

שירה: פעילות זו מתאימה בד"כ לכולם, משירים שמתאימים לק"ש ועד שירים מגוונים, אך כמובן שקטים, שיהיו נעימים ולא מקפיצים ומעוררים..

נתון שכדאי לבדוק אותו כאן: הוא החיבור של ההורה לשירה ומוזיקה, אם אינכם מתחברים, זה פחות מומלץ.

השתדלו מאד למצוא פעילות מרגיעה, אבל שאתם אוהבים

ומתחברים אליה, כי בד"כ, ממה שתהנו אתם - גם ילדכם יהנה וייתרם.

הרפיה עם דמיון מודרך: מתאימה במיוחד לילדים פעילים, קופצניים ולא רגועים, או אלו שמתקשים מאד להירדם ושוכבים שעות עד שנרדמים בשעטו"מ... הרפיה היא כלי מומלץ מאד להשקטה, לרוגע, ולמנוחה*.

ההרפיה עם הדמיון המודרך מורכבת מהרפיה פיזית ושילוב נשימות רגועות: עוברים על חלקי הגוף במחשבה, ומכווצים מעט, על מנת לחוש אותם במטרה להרפות אותם אח"כ בהצלחה. פעילות זו כוללת הנשימות, מרגיעה את קצב הפעילות של גלי המוח ומרגיעה את הגוף. כשמוסיפים אח"כ, פעילות או תמונה בדמיון, לצורך הרגעה למשל, המח מזהה את הסיטואציה כאמיתית יותר-ועל כן היא משפיעה לטובה, עפ"י הצורך אותו דמיינו (למשל, עבור רוגע ניתן לדמיון שהות במקום מרגיע כמו על שפת הים או נוף מרהיב וכד').

ישנם שני אופני הרפיה שמתאימים לילדים:

א. אחד ההורים (או מישהו אחר שמתאים), עורך את ההרפיה לילד**

ב. השמעת קובץ שמע של הרפיה מוכנה עם אוזניות***

*הרפיה עם דמיון מודרך, עשויה לעזור גם לילדים הסובלים ממחלות כרוניות ואסטמה, לצורך הרגעה ושחרור מכאב.

**ישנה הרפיה שאני נותנת מתנה והיא הרפיה בסיסית לנשים, ניתן ללמוד ממנה כיצד לערוך הרפיה לילדים.

***אני מציעה הרפיה בקובץ שמע, המותאמת לילדים מלכתחילה - וניתנת לרכישה.

סיכום חמשת השלבים:

שלב ראשון:

נבין את הילד, נשהה איתו בצער. במידה ומתברר לנו שהוא זקוק לעזרה - נסייע לו כמובן לאחר מכן.

שלב שני:

נתרכז ונתמקד בטובת הילד, ומהמקום הזה נפעל מולו ואיתו.

שלב שלישי:

היערכות מול הילד ומול עצמנו: בשיחה, בתכנון, באוירה טובה ועם התאמת הגבול.

שלב רביעי:

אופן ההטמעה בפועל, של החלק הראשוני והקשה יותר: השכבה אישית, בעלת נחישות ועקביות, ומתוך אהבה ודאגה המועברת לילד באופן אותנטי.

שלב חמישי:

התמדה לאורך זמן: המשך השכבה מקוצרת, המשך עמידה על כללי הגבול, וטיפים שווים להשכבה יעילה ונעימה לאורך שנים.

סיכום ותמצית:

נבין ונרגיש את הילד, ונעזור לו.
ניערך לתהליך,
נשוחח עם מי שצריך
ונרחיב את הגבול לילדים הזקוקים לכך.
נשכיב באופן יזום, עם קשר קרוב,
בקביעות ומתוך אהבה ודאגה.

♥ העצמה הורית מכילה ומגדלת ♥ חיזוק קשרי הורים ילדים ♥ קידום הילד המאתגר והרגיש

חלום של אמא
מיכל וילמן. הדרך שלך ללב שלהם

מיכל וילמן \ 050-4102924 \ michal2lov@gmail.com