



הזדמנויות לשינוי

0506576906

אורייט - טיפול רגשי

הדרכה לאמא

למה זה קורה לי

מאת אורייט בן אבו



הקדמה

שלום לך, אמא יקרה!

אני יודעת שאת עוברת תקופה לא פשוטה. את שואלת את עצמך למה הדברים קורים דווקא לך. למה הילד שלך מתנהג בצורה מסוימת, למה האתגרים לא נגמרים, ולמה את מרגישה לפעמים כל כך לבד במאבק הזה.

בואי ננסה יחד להבין את הדברים קצת יותר לעומק, ונמצא דרכים להתמודד בצורה טובה יותר עם מה שמתרחש. אני כאן כדי להציע לך כלים ותובנות שיכולים לעזור לך לחוות שינוי חיובי בחיים שלך ושל ילדייך.

למה זה קורה לי? להבין את השורש

לעיתים קרובות, ההתנהגויות והתגובות של הילדים שלנו נובעות מתוך רגשות ומצבים פנימיים שהם לא תמיד יודעים לבטא. חשוב להבין שהילדים שלנו הם מראה של הסביבה שלהם ושל המצב הרגשי שהם חווים.

**** אז למה זה קורה? ****

1. **** לחץ וסטריס בסביבה הביתית ****: ילדים מרגישים הכל. אם את לחוצה או עצבנית, הם יגיבו בהתאם. הם קולטים את הרגשות שלך ומגיבים אליהם. כשאת מתוחה, זה משפיע על האווירה בבית ועל תחושת הביטחון שלהם.

2. **** שינויים בחיים ****: מעבר דירה, שינוי בבית הספר, הגעת אח או אחות חדשים – כל אלה יכולים ליצור תחושת אי-וודאות וחרדה אצל הילדים. שינויים אלו יכולים לגרום לילדים להרגיש שהם מאבדים שליטה על הסביבה המוכרת שלהם.

3. **** צרכים בלתי ממולאים ****: לעיתים, הילדים מבטאים התנהגויות מסוימות כדרך להביע צורך שלא זוהה. זה יכול להיות צורך בתשומת לב, אהבה, ביטחון, או פשוט זמן איכות עם אמא ואבא. הם עשויים לנסות לתפוס את תשומת הלב שלך בדרכים שליליות אם הם מרגישים שלא מקבלים מספיק תשומת לב חיובית.

4. **** חוסר בהבנה וביכולת לבטא רגשות ****: ילדים לעיתים מתקשים לבטא במילים את מה שהם מרגישים. הם יכולים להרגיש כעס, פחד, או תסכול ולבוא לידי ביטוי בהתנהגות לא נאותה מכיוון שאין להם את הכלים לדבר על רגשותיהם.

5. ** התמודדות עם תסכולים **: ילדים, כמו מבוגרים, חווים תסכולים. אך בניגוד למבוגרים, להם אין תמיד את היכולת או הכלים להתמודד עם התסכולים שלהם בצורה בריאה. זה יכול להוביל להתפרצויות זעם או התנהגויות אחרות שמנסות לשחרר את התסכול הפנימי.

6. ** חיקוי דפוסי התנהגות של מבוגרים **: ילדים לומדים מהסביבה שלהם. אם הם רואים מבוגרים סביבם מגיבים בכעס או באלימות למצבים מסוימים, הם עשויים לחקות את ההתנהגות הזו כי הם חושבים שזו הדרך הנכונה להגיב.

7. ** קשיים חברתיים **: ילדים שמתקשים להשתלב בחברת בני גילם עשויים להרגיש מתוסכלים או בודדים. תחושות אלו יכולות להתבטא בהתנהגויות לא נעימות בבית.

8. ** בעיות בריאותיות או התפתחויות **: לעיתים התנהגויות מסוימות נובעות מבעיות בריאותיות או התפתחויות כמו ADHD, אוטיזם, או קשיים בתקשורת. במקרים כאלה, חשוב לקבל אבחון מקצועי ולבנות תוכנית תמיכה מתאימה.

9. ** מחשבות ותחושות פנימיות **: ילדים, כמו מבוגרים, מתמודדים עם מחשבות פנימיות שלעיתים מכבידות עליהם. דאגות, פחדים, או חוויות לא נעימות יכולים לגרום לשינויים בהתנהגות.

10. ** מערכת יחסים משפחתית** : היחסים בתוך המשפחה משפיעים באופן משמעותי על התנהגות הילדים. מתח בין הורים, גירושין או מריבות תכופות יכולים ליצור תחושת חוסר ביטחון וחרדה אצל הילדים.

כלים להתמודדות

****תקשורת פתוחה****

1. ****עודדי את הילדים לשתף****: שאלו את הילדים שאלות פתוחות כמו "איך היה לך היום?" או "מה הרגשת כשזה קרה?". שיחות כאלו יכולות לחשוף הרבה מהמתרחש בליבם ולעזור להם לבטא את רגשותיהם.
2. ****הקשיבי בתשומת לב****: כאשר הילדים מדברים, השתדלי להיות נוכחת בצורה מלאה. הניחי את הטלפון בצד, התבונני בעיניהם ונסי להבין את מה שהם אומרים גם בין המילים.
3. ****שיתוף רגשות אישיים****: שתפי את ילדייך גם בחוויות ורגשות שלך. זה מלמד אותם שגם לך יש רגשות, שזה בסדר לדבר עליהם, ויוצר אווירה של פתיחות וביטחון.

****זמן איכות****

4. ****הקציבי זמן מיוחד לכל ילד****: הקדישי זמן שבו כל ילד מקבל תשומת לב ייחודית רק לו. זה יכול להיות זמן קצר בכל יום או מפגש שבועי שבו אתם עושים משהו מיוחד יחד.

5. ** פעילויות משותפות **: תכנני פעילויות משותפות לכל המשפחה כמו טיולים, משחקי קופסה, או בישול יחד. זה מחזק את הקשרים המשפחתיים ומעניק לילדים תחושת שייכות.

** הקשבה פעילה **

6. ** הבעי אמפתיה והבנה **: כאשר הילד מספר על חוויה לא נעימה, נסי להביע הבנה ואמפתיה. אמירות כמו "זה נשמע ממש קשה" או "אני מבינה למה זה היה מעצבן אותך" יכולות לעזור לו להרגיש שאת מבינה אותו.

7. ** הימנעי משיפוטיות **: השתדלי להימנע מלשפוט או לבקר את מה שהילד מספר. לפעמים הם רק צריכים מקום לפרוק בו את מה שעל ליבם בלי להרגיש שהם עושים משהו לא בסדר.

** קביעת גבולות ברורים **

8. ** קביעת חוקים ברורים **: חוקים ברורים ועקביים מעניקים לילדים מסגרת וביטחון. הם צריכים לדעת מה מצפים מהם ומה יהיו התוצאות של כל פעולה.

9. ** הענקת חיזוקים חיוביים **: כשילד מתנהג בצורה חיובית, חשוב לתת לו חיזוקים חיוביים. זה מעודד אותו להמשיך להתנהג בצורה הזו.

10. ** הצבת גבולות באהבה **: כאשר את מציבה גבולות, עשי זאת מתוך מקום של אהבה ודאגה. הסבירי לילד שהגבולות נועדו להגן עליו ולעזור לו לגדול בצורה טובה יותר.



הזדמנות לשינוי

0506576906

אורייט - טיפול רגשי



מחשבות לסיום

יקירה, את לא לבד במסע הזה. כל אמא חווה תקופות מאתגרות וקשיים, וחשוב לזכור שכל קושי הוא הזדמנות לצמיחה ולמידה. אני מזמינה אותך להאמין בעצמך ובכוח שלך כאמא. יש לך את היכולת להתמודד עם כל אתגר ולהפוך אותו להזדמנות לשיפור הקשר עם ילדיך.

אם תרגישי שאת זקוקה לעזרה נוספת, אל תהססי לפנות לייעוץ ולתמיכה מקצועית. את ראויה לכל עזרה ותמיכה שתוכלי לקבל.

באהבה והערכה רבה,

אורייט בן אבו

מטפלת רגשית ומאמנת

שלחי הודעה בווצאפ ואחזור אליך

0506576906