



המדריך לפליידייט נעים ורגוע

איך לעבור אחה"צ עם חברים בלי התקפי זעם של הילד,
ובלי להרגיש אי-נעימות מול ההורים האחרים בסלון

למה הם באמת מסרבים לחלוק?

הילד שלך חיכה בקוצר רוח שחבר שלו כבר יגיע. את סידרת, חתכת פירות והתכוננת, אבל תוך עשר דקות לפליידייט - הם כבר נאבקים על אותה כבאית אדומה.

רגע לפני שאת מאשימה את עצמך, או את הילד שלך, שהוא לא יודע לחלוק, חשוב לי שתדעי **שיש לזה הסבר פיזיולוגי והתפתחותי, וזה לחלוטין לא קשור לאיכות ההורות שלך.**

כדי להבין מה באמת קורה שם בסלון, אנחנו צריכות להציץ רגע לתוך המוח של הילדים שלנו. עד גיל 5 או 6 בערך, המוח הקדם-מצחי של הילד (האזור שאחראי על ויסות, איפוק וקבלת החלטות) פשוט **עדיין לא מסוגל להחזיק שני רגשות סותרים בו זמנית.**

כלומר, הילד שלך לא יכול להרגיש "אני רוצה את המכונית הזו עכשיו!" ויחד עם זאת לחשוב "אבל אני מבין שגם החבר שלי רוצה, ולכן אני צריך להמתין בסבלנות". מבחינת המערכת שלו, **הרגש הראשון שמופיע שוטף את כל המוח ומשתלט על כל החלל.**

אז מה שאנחנו המבוגרים קוראים לו "לחלוק", הוא למעשה פעולה מוחית מורכבת שדורשת ממנו לעשות כמה דברים כמעט בלתי אפשריים במקביל:

- לשחרר משהו שהוא מאוד רוצה כאן ועכשיו.
- להכיל את תחושת האובדן והתסכול שהוויתור הזה מייצר בגוף.
- להבין שיש כאן מטרה חברתית גדולה יותר ("להיות חבר טוב", "להיות נדיב", "לשתף").

זו משימה גדולה, שכרגע היא מעבר לרמת ההתפתחות שלו, וכשזה קורה בזמן אמת, כשהחבר עומד מולו ומושך לו את הצעצוע מהידיים, זה פשוט מעבר למה שמערכת העצבים של הילד שלך מסוגלת לווסת באותו רגע.

תזכרי - זה שהוא לא מסוגל כרגע לחלוק, זה לא אומר שהוא לא נדיב.
זה גם לא אומר שאין לו גבולות.
זה בסך הכל מעיד על מערכת שעדיין מבשילה ובונה את החיווטים שלה.

כשאנחנו מבינות את זה, משהו בנו נרגע ואנחנו מפסיקות לדרוש ממנו התנהגות שפיזיולוגית הוא עדיין לא מסוגל אליה, ומתחילות לבנות עבורו את התנאים שיאפשרו לו כן להצליח.

הפיל שבחדר

זה החלק בפליידייט שכמעט אף אמא לא מדברת עליו בקול רם, אבל כולנו מרגישות אותו בגוף: הילד שלך חוטף את הצעצוע, מתחיל לבכות או מסרב לשתף. ובאותה שנייה, את מרגישה את המבט של ההורה השני שנמצא בחדר (בד"כ זה יהיה מבט שקט, בוחן, ששואל בשתיקה אם את מתכוונת לעשות עם זה משהו).

ברגעים האלו, הדופק שלנו עשוי לעלות משום **שהמערכת שלנו נכנסת לסטרס עוז לפני שבכלל הספקנו לחשוב**. פתאום, המילים שיוצאות לנו מהפה מונעות מתוך צורך לרצות את ההורה שמולנו, מתוך תחושת בושה, או מתוך רצון להוכיח שאנחנו "אימהות שיודעות להציב גבולות". ואז אנחנו מוצאות את עצמנו מחנכות, כועסות או מטיפות מוסר לילד שלנו, כשהוא בכלל בהצפה.

הכלי שהכי עוזר לי, ואותו אני מציעה לך לאמץ, הוא עמדה פנימית של **מעורבות ללא התערבות**. בגישה ההיקשרותית אנחנו קוראים לזה **"להחזיק את המרחב"**.

המשמעות היא שאני נוכחת שם, אני שומרת בגופי שלא יכאיבו אחד לשני, אבל אני לא מנהלת להם את המשחק, ולא מכריחה אותם להגיע לפשרה מאולצת של "תנו חיבוק ותשלימו" או "תבקש סליחה".

ובעיקר, באותו רגע אני מזכירה לעצמי **עם מי אני הולכת לישון בלילה**. אני נמצאת בסלון הזה קודם כל בשביל הילד שלי והביטחון הרגשי שלו. ולא בשביל לרצות את ההורה שיושב מולי.

זה לא אומר שאני אסכים להכל, מן הסתם, אבל כשאני משדרת לילד שלי שאני בעדו - **מערכת העצבים שלו נרגעת ומתווסתת**.

הכנה וודאות כעוגן רגשי

הטעות הכי נפוצה היא לחשוב שהפליידייט מתחיל כשהחבר או החברה מגיעים, אבל האמת היא שהעבודה האמיתית מתחילה הרבה קודם.

יום לפני המפגש, ושוב באותו הבוקר, שבי עם הילד שלך ושתפי אותו בלוח הזמנים: מי מגיע, מתי הוא מגיע, איפה תשחקו יחד, ומתי הוא הולך הביתה.

למה זה חשוב?

משום שוודאות מייצרת ביטחון, וביטחון מפחית חרדה.

כשהמוח של הילד יודע למה לצפות, מערכת העצבים שלו נרגעת. הידיעה מראש מייצרת אצלו תחושת שליטה במרחב.

וילד שמגיע למפגש ממקום בטוח ונינוח, הוא ילד שהקיבולת הרגשית שלו פנויה להכיל גם את התסכולים הקטנים שיעלו בהמשך.

ניהול המרחב (להבדיל מניהול הילד)

לפני שהחבר מגיע, עברי עם הילד שלך על החדר שלו או על מרחב המפגש. שאלו אותו באילו צעצועים הוא מרגיש בנוח לשחק יחד, ואילו צעצועים מרגישים לו אישיים וחשובים מדי היום.

מה שהוא לא מוכן לשתף, **עולה למקום גבוה בארון, מחוץ לטווח הראייה**

(כן, גם אם זו משאית שהוא לא שיחק איתה שבועיים).

כשאנחנו מבקשות מילד לחלוק צעצוע אהוב בזמן אמת כשהחבר מושך בו, **אנחנו מפעילות אצלו אינסטינקט של איום ומגננה.**

אבל כשהחלטה האם לחלוק (ומה) נעשית מראש, בשקט, מתוך חיבור איתך ובלי שום איום חיצוני, **היא מגיעה ממקום רגוע ובשל בהרבה.** הילד מרגיש שהוא, והחפצים שלו - שמורים.

תיווך רגשי ברגע האמת

יכול להיות שהילד שלך יסכים מראש לשתף משחק מסוים, אבל כשהחבר באמת ייקח אותו, הוא פתאום ייבהל, יתחרט ויחטוף אותו בחזרה. האינסטינקט המיידני שלנו הוא להגיד "אבל קבענו! הסכמת לשתף את המשחק הזה!".

כאן אני מציעה דווקא **לשקף את הקושי, ולא לאלץ אותו לעמוד במילה שלו בכוח**. המטרה שלנו היא לא לאלף אותו לנימוס, אלא לעזור לו בבניית **מערכת עצבים מווסתת**.

כשאנחנו נותנות מילים לתסכול של הילד, אנחנו בעצם משמשות עבורו **כמכל רגשי**, ועצם ההכרה בקושי מורידה מיד את רמת הסטרס במוח שלו.

אז אפשר לשקף את הסיטואציה באופן הבא:

"אני רואה שבהתחלה הסכמת לשתף את המשאית ועכשיו זה מרגיש לך ממש קשה ואתה מתחרט."

ואז, לפנות לחבר בטבעיות ולא ממקום מתנצל:

"אורי התחרט והוא לא מוכן לחלוק עכשיו את המשאית הזו. בוא נחפש יחד משהו חלופי שאפשר לבנות איתו."

שבירת הלופ דרך שינוי תפאורה

אם את מרגישה שככל שהמפגש עובר, הילד שלך מתחיל להיות קמוץ יותר, אגרסיבי יותר או מכונס יותר, אל תנסי להרגיע אותו עם הסברים משום שילד בהצפה רגשית פשוט חסום להקשבה (אזור ההיגיון במוח שלו "כבוי" באותו רגע).

מה שכן נמצא בשליטתך הוא הסביבה הפיזית שלכם, ולכן שינוי מהיר של המרחב מייצר שבירה טבעית של ההסלמה.

כלומר המעבר ממקום למקום (מהחדר לסלון, מהסלון למרפסת) משנה את הקלט החושי שהמוח מקבל, ומאפשר למערכת כמו להתאפס מחדש.

אני מציעה לתווך זאת באופן הבא:

"אני רואה שקצת צפוף לכם פה בחדר. בואו נצא רגע למרפסת לאכול אבטיח קר"
 "רגע, אני מוציאה לנו קערת מים עם קצף לחצר, בואו!"

היתרון של טריטוריה ניטרלית

אם את שמה לב שהמפגשים בבית אינטנסיביים ויש בהם מאבקים על משחקים - **קבעי את הפליידייט הבא בגינה הציבורית.**

בתוך הבית, הכל שייך לילד שלך - **הטריטוריה היא שלו.**

מבחינה הישרדותית מולדת, כל כניסה של ילד אחר למרחב דורשת ממנו **לעמוד על המשמר ולהגן על השטח שלו.** בגינה, לעומת זאת, אין לכאורה על מה להגן.

ולכן העברת המפגש למרחב ניטרלי **מורידה באופן טבעי את מגננת הטריטוריה** ופשוט משחררת אותם להיות ילדים שמשחקים ומתהווים.

תקציב מערכת העצבים

היכולת הרגשית של ילדים לחלוק, להתאפק ולהתחשב באחר היא לא תכונת אופי או תלויה בהכרח באיכות החינוך, אלא **משאב מתכלה** (תחשבי על זה כמו סוללה של טלפון).

ילד שחוזר הביתה אחרי שעות ארוכות בגן, אחרי רעש, המולה ודרישה מתמדת לעמוד בחוקים, **מגיע עם סוללה על שלושה אחוזים.**

אם מיד אחרי הגן אנחנו מכניסות הביתה חבר ודורשות ממנו לחלוק צעצועים, אנחנו מבקשות ממנו משימה קשה ליישום, **בדיוק כשהמיכל שלו ריק.**

כדי שפליידייט יצליח, הילד זקוק ל"זמן הוויה" לפניו. זמן שבו הוא לא נדרש לעשות שום דבר. מותר לו פשוט לבהות, לאכול בשקט, לנשום את האוויר המוכר של הבית בלי דרישות.

אני רואה בזמן הזה **זמן הטענה קריטי** עבור מערכת העצבים שלו לקראת המפגש ובכלל כדי להתמלא.

שותפות במקום תחרות

בגיל הרך, להפסיד במשחק זה לא עניין של מה בכך. זו חוויה שדורשת מהילדים שלנו להחזיק אכזבה, קנאה ותסכול, ובו זמנית להישאר נחמד לחבר שניצח אותו, או לדעת "להפסיד בכבוד".

זו ציפייה לא ריאלית לגיל הזה.

ולכן כשהם מתחילים לאבד סבלנות, **כוונו אותם למשחקים שמבוססים על שיתוף פעולה.** במקום משחקים עם מנצח ומפסיד, הציעו להם משימה משותפת:

- לבנות את מגדל הכוסות הכי גבוה שאפשר.
- להכין יחד "שיקוי" מבוך ועלי שלכת בגינה.
- לצבוע יחד קרטון ענק.

משחק משותף משנה את התדר במוח
"מ"אני נגדו" ל"אנחנו צוות".

וכך נוצר חיבור אמיתי בין הילד שלך לבין החבר שלו, **וחיבור אמיתי מאפשר לשניהם קיבולת רגשית גבוהה יותר** כשעולים אתגרים או חיכוכים.

מפת הדרכים לפליידייט נינוח

1

24 שעות לפני

הכנה וודאות. מי מגיע, מתי, ומה עושים יחד.

2

שעה לפני המפגש

מעבר משותף על הצעצועים. מה שקשה לחלוק - מוסתר.
ודאו שהילד אוכל ונח (ילד רעב או עייף מגיע למפגש בחיסרון פיזיולוגי).

3

במהלך המפגש

נוכחות שקטה שלכן. שדרו רוגע, הראו מעורבות אבל השתדלו פחות להתערב.

4

ברגעי משבר

הימנעו מהרצאות, נאומים או ריצוי של הצד השני.
שקפו את הקושי במילים קצרות, הציעו אלטרנטיבה מעשית, ובמידת הצורך שנו את המיקום הפיזי.

5

הפרידה

הכנה של חמש - עשר דקות מראש. תמיד סיימו במילים חיוביות, גם אם באמצע היה פיצוץ: "איזה יופי ששיחקתם היום".
מגיע להם לסיים בתחושת הצלחה וביטחון.

צלמי מסך ושמרי בנייד

ואם בכל זאת, זה מתפוצץ?

גם עם ההכנה הכי טובה בעולם, יהיו פליידייטים לא מאוד מוצלחים. הכל בסדר.
זה חלק מהדרך הטבעית שבה הם לומדים את העולם ואת הגבולות של עצמם.

ברגע האתגר עצמו

זה לא הזמן להסברים ארוכים, לחינוך או למשא ומתן, משום **שמילים פשוט לא נכנסות למערכת עצבים מוצפת**. הדבר היחיד שעובד הוא **הנוכחות שלך**. התקרבי אליו פיזית, הורידי את טון הדיבור, ופשוט היי שם. ההחזקה השקטה והבטוחה והרכה שלך היא זו שמרגיעה את הילד שלך.

אחרי שהכל נרגע

אני מציעה לשחרר את ועדות החקירה כדי "להפיק לקחים לפעם הבאה". צייני את הקושי במשפט אחד מכיל: "ראיתי שממש כעסת כשיונתן לקח לך את המגנטים. זה באמת מתסכל כשדברים קורים לא כמו שרצינו".

מול ההורה השני

אין סיבה להלקות את עצמך או להיות במוד מתנצל ולא נעים. **מה שקרה עכשיו בסלון מעיד נטו על בשלות רגשית, ולא על האימהות שלך**. חיוך קטן ומשפט כנה עושים את כל העבודה: "הם עדיין לומדים איך לשחק יחד".

ומול עצמך

אם מתוך הלחץ יצא לך משפט שאת מתחרטת עליו, או הרמת קול מול ההורה השני - תנשמי. זה קורה לכולנו. **הקסם בהורות מודעת הוא שתמיד אפשר לתקן**. גשי אליו כשהאווירה בבית רגועה ושקטה, הסתכלי לו בעיניים ותגידי: "קודם, כשדיברתי אליך בקול כועס ליד יונתן, זה לא היה נעים. אני פשוט נלחצתי קצת. אני מתנצלת".

זכרי שלתיקון בקשר יש כוח ריפוי עמוק וחזק יותר מכל פליידייט מושלם.

העדשה שמשנה הכל

אני רואה במדריך הזה כהזמנה להסתכל על הילדים שלנו, ועל עצמנו, מבעד לעדשה אחרת לגמרי. עדשה שמבינה **שפליידייט הוא לא מבחן שבו את אמורה להוכיח שגידלת ילד מנומס, נדיב או זורם**, אלא סיטואציה מורכבת שבה התפקיד שלך הוא להוות עבורו את **הווסת החיצוני** כשהדברים לא הולכים "חלק".

הילדים שלנו אף פעם לא עושים לנו דווקא (וגם לא לחברים שלהם). הם פשוט **עושים את הכי טוב שהם יכולים**, בהתאם לרמת ההתפתחות והבשלות שלהם כרגע.

ומה קורה כשזה לא רק בפליידייט?

אם האתגרים שדיברנו עליהם פה פוגשים אתכם לא רק כשיש חברים, אלא גם במאבקי ההתארגנות בבוקר, במריבות בלתי פוסקות בין האחים, כשהוא פתאום לא מוכן לשמוע "לא", או פשוט בתחושה הכללית שאת הולכת על ביצים בתוך הבית של עצמך - **אני מזמינה אותך לשיחת דיוק ללא עלות**.

זו פגישת זום אישית איתי של 30 דקות שבה נבחן את הדינמיקה אצלכם בבית (זו שמתחת לפני השטח), ובמהלכה אני אשקף לך את המנגנונים המדויקים שאני מזהה, כדי לעזור לכם ליהנות אחד מהשנייה כמשפחה, וכדי לשפר את האווירה בבית. **זה זמן שמוקדש נטו עבורך**.

לתיאום שיחת דיוק ללא עלות, לחצי כאן



**תודה שהייתם איתי,
וניפגש בשבילי ההורות,**

 **צליל**

