

מדברים ביחד
הורים וילדים



למה אני בועט?

תגובות רגשיות והתנהגותיות בגיל הרך במציאות של דחק מתמשך

יום עיון לפסיכולוגים מחוז צפון יולי 2026

נטע עופר- פסיכולגית חינוכית-מנהלת פיתוח קליני- מדברים ביחד
נעמה קרויזר- פסיכולגית שיקומית- מנכ"לית עמותת מדברים ביחד
עינת שקד- פסיכולוגית קלינית- מנהלת פיתוח הכשרות מדברים ביחד

יוסף רק בן 4 וכבר חווה
יותר משנתיים של מלחמה



האתגרים עמם מתמודדים ילדים בגיל הרך בצפון:

אזעקות

קולות מלחמה

עליה חדה בחשיפה לאירועי פשיעה שמערערים את הביטחון הבסיסי בקהילה

פרידה ממושכת מבני משפחה

היעדר רציפות של מסגרות

מעברי מגורים

הורים מותשים

מערכת חינוך מותשת

מדובר על האיום החמור ביותר על התפתחות תקינה
של ילדים ועל בריאות הציבור שידע האזור כולו ובתוכו
מדינת ישראל וצפון הארץ

הילדים משדרים לנו קריאות מצוקה
במגוון דרכים
אנחנו חייבים להטות אוזן ולתת להם
מענה

מדברים ביחד
הורים וילדים

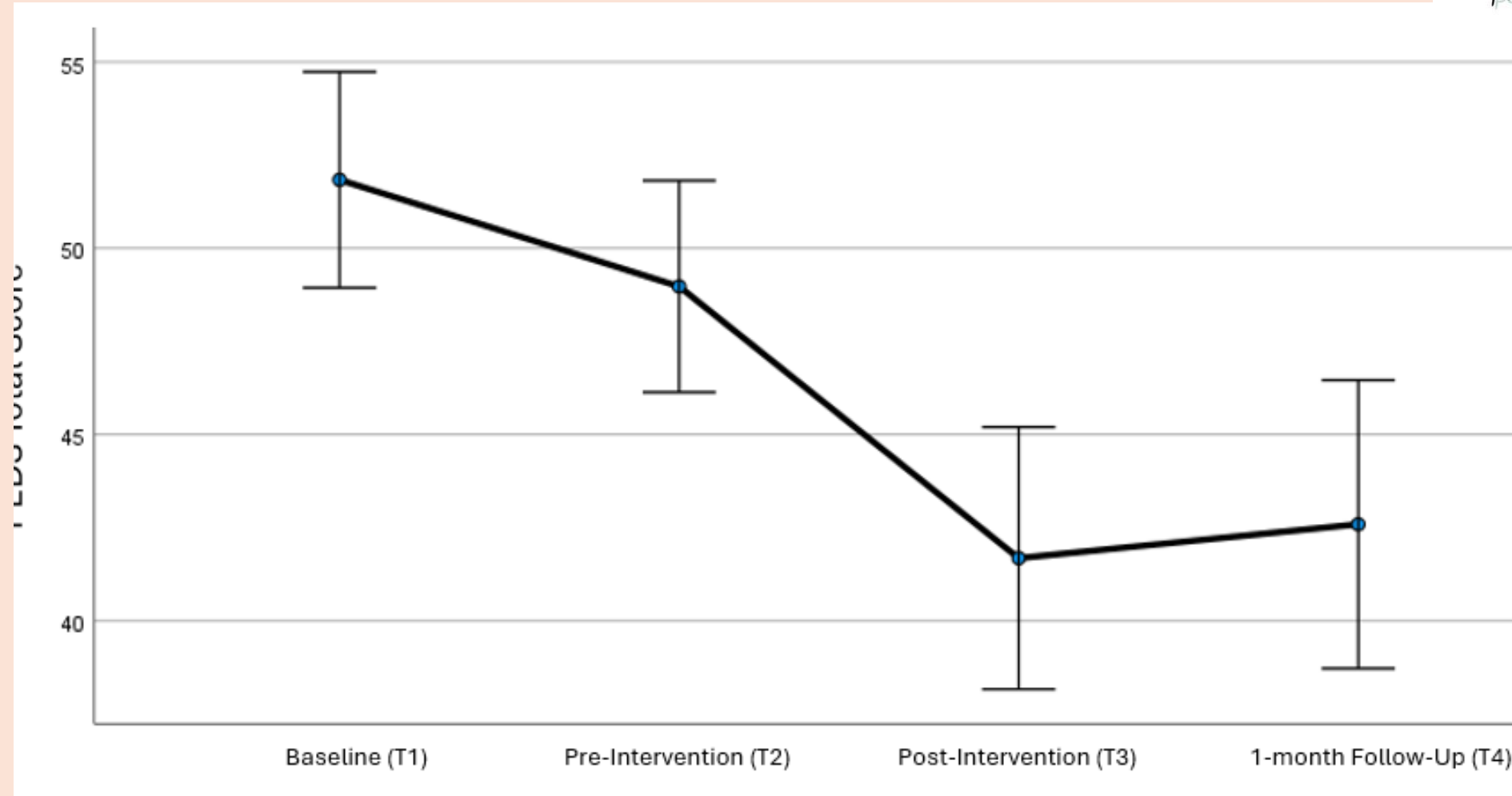


מדברים ביחד - הורים וילדים

- **פיתוח ידע** פרוטוקול למענה רגשי קצר וממוקד לילדים צעירים והוריהם לאחר טראומה קולקטיבית
- **מחקר**
- **טיפול רגשי** מעל 3000 ילדים
- **הכשרת אנשי מקצוע** מעל 400 מטפלים
- **שינוי מדיניות**

Change in Child Emotional Distress Over Time

Talking Together
parents and children



*Study conducted in Ma'alot–Tarshiha, North Israel, January–July 2025.
Dr. Tahl I. Frenkel, Baruch Ivcher School of Psychology, Reichman University.
Naama Kroyzer, Talking Together, Hebrew University.*

עקרונות המודל המרובד

- מענה מבוסס התקשרות
- מענה פרואקטיבי בסמיכות לאירועים (ככל שניתן)
- מינימום התערבות - מקסימום אפקטיביות
- ניידות וגמישות בין רמות טיפול שונות
- שילוב של איתור ומענה
- התאמת המענים לצרכים של אוכלוסיות פגיעות ומוחלשות
- למידה מבוססת מחקר

מודל מענים מרובד לגיל הרך בעקבות דחק/טראומה קולקטיביים

משך / היקף המענה

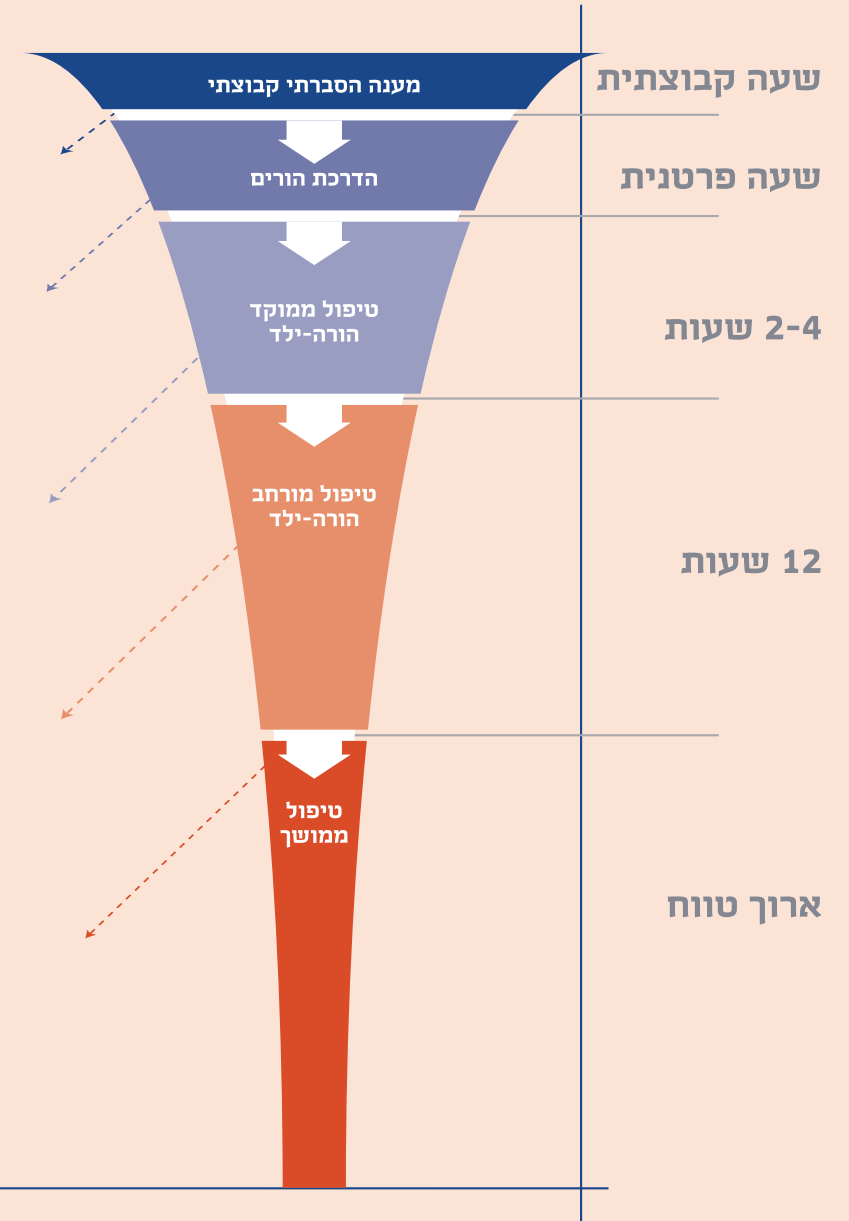
מענה הסברתי קבוצתי
העלאת מודעות ומתן כלים להתמודדות רחבה
אמצעי: תוכניות התערבות במסגרות גיל רך, הרצאות מקוונות, מפגשי הדרכה קבוצתיים, אוכלוסיית יעד: מערכת החינוך בגיל הרך, הורים ואנשי מקצוע: פסיכולוגים חינוכיים, רופאי ילדים, אחיות טיפת חלב, מחנכות בגיל הרך

הדרכת הורים
מתן כלים ספציפיים למשפחה לעיבוד משותף של הטראומה
אמצעי: מפגש הדרכה פרטני חד פעמי
אוכלוסיית יעד: הורים

טיפול ממוקד הורה-ילד
התערבות טיפולית קצרה וממוקדת
אמצעי: 2-4 פגישות: הדרכת הורים + דיאדי
אוכלוסיית יעד: הורים וילדים שנפגעו ישירות או משפחות שחוו פגיעות קודמות

טיפול מורחב הורה-ילד
העמקת ההתערבות בהתאם לצרכי הילד וחומרת התסמינים
אמצעי: 12 מפגשים המשלבים הדרכת הורים והתערבות דיאדית
אוכלוסיית יעד: הורים וילדים. מענה ממוקד לא הספיק

טיפול ממושך
התמודדות עם קשיים כוללניים
אמצעי: ארוך טווח, כחלק ממהלכי הטיפול הרגילים ברשות המקומית
אוכלוסיית יעד: הורים וילדים.
מענה מורחב לא הספיק



מספר משפחות מטופלות

איך משפיעים מצבי דחק מתמשך על ילדים- מה המנגנון
ולמה דווקא בעיות התנהגות?

ההשפעה של אירועי דחק וטראומה על הנפש היא
באמצעות המערכות הרגשיות.

מדוע לכוון זרקור
דווקא על החוויה
הרגשית?



הרגשות נמצאים במרכז החוויה

- נותנים אינפורמציה על הסביבה- יחידת המשמעות החשובה ביותר
- יוצרים דחף לפעולה
- קריטיים להישרדות

רגשות- הדבק של החוויה האנושית.



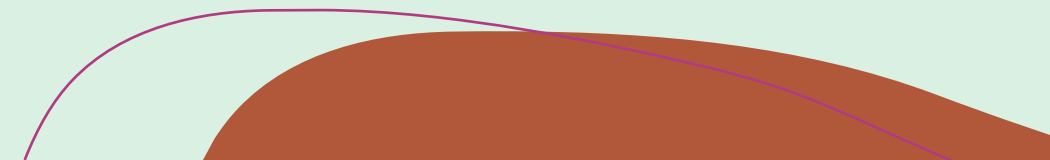
- מה קרה בגוף
- מה קרה בחוץ
- מה המשמעות
- איך פועלים
- החוויה הופכת לזיכרון מאורגן.
- כאשר הרגש אינו עובר עיבוד, החוויה נשארת מפורקת.

רגשות

- יוצרים את החיבורים עם שאר החוויות המאוכסנות בנפש.
- יוצרים את המשמעות ומאפשרים את הלמידה מהאירוע.



כאשר הרגשות עוצמתיים מידי הם גורמים לחוויה להישאר
מפורקת. והיא אינה יכולה לייצר משמעות אדפטיבית ודפוסי
פעולה יעילים



באירועים בעלי עוצמה
רגשית חזקה כמו טראומה
המשימה החשובה ביותר
היא וויסות הרגש

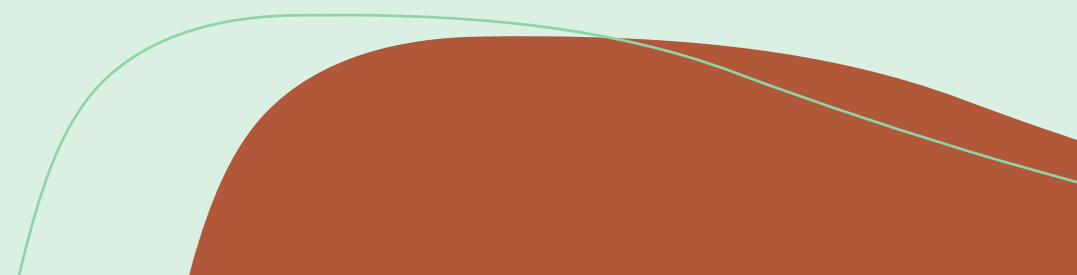


רגשות שלא עברו וויסות וגיבוש:

- נותרים מעוררים חלקית
- ממתינים פתוחים, גם אם לא מופעלים להזדמנות להכתב מחדש- מחכים לרגע שבו הם יעלו שוב ויתארגנו
- אחרי זמן רב ללא פתרון ועם ההתפתחות יעברו הדחקה ויפוצלו מהנפש



ילדים מגיבים רגשית למצב עצמו ולתגובות
ההורים.



שתי מערכות רגשיות נכנסות לפעולה

- מערכת הסכנה והפחד - FEAR SYSTEM
- מערכת ההתקשרות - חיפוש קרבה וכאב מהיעזבות PANIC GREIF SYSTEM

מערכת הסכנה והפחד - FEAR SYSTEM

- מערכת זו יוצרת דפוסי קשב לגירויים מסוכנים, רגישות חושית גבוהה
- מתח שרירים מותאם לסכנה
- פוגעת במערכות קשב מתכללות גבוהות
- מערכת תגובות אוטומטית, לחימה, מנוסה, קפיאה.
- עצירת מערכת הלמידה, סקרנות, חיפוש, משחקיות

מערכת ההתקשרות- חיפוש קרבה וכאב מהיעזבות

PANIC GREIF SYSTEM

- מערכת זאת פועלת בשני שלבים:
- שלב ראשון- איתותי מצוקה וביטויי מחאה כדי לעורר את המבוגר לפעולות התקרבות והגנה
- שלב שני- עצב, אובדן חיות, ירידה אנרגטית, התכנסות, התחבאות
- שתי מערכות אלה יוצרות אף הן תגובות גופניות, נפשיות וקוגניטיביות נרחבות



אילו רגשות מתעוררים אצל ילדים בעירובי מתח ודחק מתמשך

- פחד, אימה, חרדה, בהלה,

- בלבול, דיסאוריינטציה

- חוסר אונים, קיפאון

- עצב, געגוע, אובדן, כאב

- אכזבה, עלבון

- כעס, זעם, מחאה

בעיות ההתנהגות נובעות מהפעלה מתמדת או חוזרת ונשנית של מערכות אלה.

- ללא מענה רגשי מתאים בעיות ההתנהגות רק יתפתחו לבעיות התפתחותיות חריפות יותר.

- המקור המרכזי של בעיות התנהגות:

- כעס כתגובה לפחד- לכעוס יותר נעים ובטוח מלפחד

- מחאה על תחושה של היעזבות למול רגשות שליליים – בבקשה תעזרו לי, הרגשות

שאני חווה מפחידים אותי ואני מרגיש בודד וחסר אונים מולם- אני כועס שאתם בוגדים בי ונוטשים אותי לבד איתם.

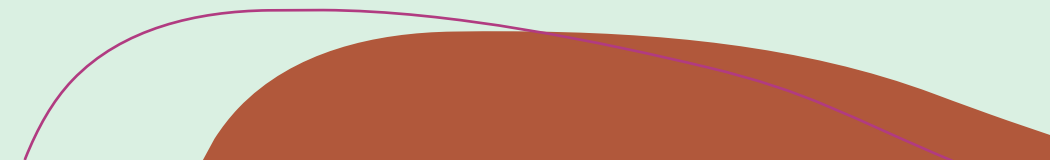
שבר התקשורתי ואובדן אמון בדמות ההתקשרות

• סיכון מרכזי בגיל הרך הוא שהיעדר מענה לרגשות שהילד מתמודד אתם, יוצר תחושת בגידה אצל הילד והוא מאבד אמון בדמויות ההתקשרות בעולם ובעצמו.

• הוא פחות פונה לעזרה, מסתגר, ועובר למצב חיים על אש נמוכה



התנהגויות מחאה של ילדים הן הזדמנויות מעולות
לדמויות ההתקשרות לתת עזרה נפשית מצילת נפשות





והחדשות הכי טובות הן שזה פשוט





ילדים צעירים חייבים
להיעזר בדמויות
התקשרות כדי לווסת
רגשות עוצמתיים

וויסות רגשי:

- הפיכת הרגש לזמין- עירור מתון- הפניית תשומת לב אל הרגש
- זיהוי פיזי, ושיום
- הצטרפות והכרה על ידי אדם שבוטחים בו.
- יצירת משמעות ונרטיב

מרכז החוסן 50
ע"ש פרד-אוק גרדן

קדנצת בית ספר
ביתר אכזר
למסעדות

אוניברסיטת
רייכמן

מדברים ביחד
הורים וילדים



מדברים גם עם תינוקות

כלים מעשיים לשיח רגשי עם תינוקות
בזמן מלחמה



ד"ר עלי פרנקל - אוניברסיטת רייכמן

יחידת הרוח וגיל רך - מרכז החוסן 50

בשיתוף עמותת "מדברים ביחד - הורים וילדים"



אמצעים לעירור
וויסות הרגש שהילד
חוה

הפניית קשב משותף

ספיציפיות

עזרה בשיום

טון סיפורי ומשחקי

שימוש בגוף

דימויים

זיהוי ושיום הרגש

- הצעות טנטטיביות לרגשות, סקרנות ופתיחות לכל רגש
- את זוכרת שאתמול בלילה היתה אזעקה ממש כשנרדמת? את זוכרת כמה זה היה מפתיע? פתאום ממש אחרי שאמרתי לך לילה טוב והעיניים של נעצמו הייתי צריכה להעיר אותך? נראה לי שזה היה כל כך מבהיל ומרגיז וממש לא פייר, ככה בדיוק כשנרדמת, יכול להיות?

דיבור סיפורי עם הדגשה רגשית.

- שימוש במילים שמתארות רגשות ותחושות גופניות הקשורות לרגשות.
- שפת גוף שמדגישה את החוויה הרגשית
- שימוש בהגברה והחלשה של טון כדי לייצר מתח סיפורי, לעורר סקרנות ולהדגיש אלמנטים רגשיים של המשפט.
- שימוש במטאפורות טעונות רגשית.

לשאול על תחושות גופניות האופייניות לרגשות שעליהם רוצים לברר

• דוגמאות:

- כששמעת בומים חזקים (ידיים על האוזניים), (פאוזה) הלב שלך דפק חזק אגרופים קלים של המטפל על החזה שלו ותנועות ראש קלות לפי הקצב.
- אחרי שהיית כבר כל כך הרבה שעות בחדר, הגוף שלך התחיל להיות עצוב? הרגשת שכל הגוף שלך כבר רוצה לישון (להראות בשפת גוף) או שכבר הגוף שלך התחיל להיות כועס ועצבני וכל הזמן רק רצה לזוז?
- כשאתה צריך ללכת בבוקר לגן החדש אתה מרגיש שבכלל בכלל אין לך חשק והראש שלך רק רוצה להגיד לא רוצה, ובכלל אין לך חשק לסיים את השוקו, יכול להיות?

להעביר את תשומת הלב לפרטים או לאלמנטים ספציפיים של האירוע

• דוגמא:

- אמא, את סיפרת לי שעינב מתחילה לבכות ממש ממש כשהיא כבר במיטה, מתחת לשמיכה בערב, ממש ממש לפני השינה ואחרי הסיפור, זה בדיוק ככה עינב? אז מה קורה לך בלב מתוקה כשאת בדיוק בדיוק צריכה להגיד לילה טוב ולכבות את האור? את מפחדת? או שאת עצובה? מה את מבקשת מאמא?

יצירת בטחון על ידי משחקיות וסקרנות תוך הפניית תשומת לב להרגשה

• דוגמא:

- בוא תראה לי ולאבא נדב, איך הלב שלך דופק? מטפלת לוקחת כדור קטן ומקפיצה אותו, ככה? או יותר מהר מזה? אתה יכול להקפיץ מהר כמו שהלב דופק? אבא איך הלב שלך דפק? אתה יכול להראות לנו?
- ועכשיו כשאתה ליד אבא איך הלב דופק, בוא נקשיב ונעשה עם הכדור.

עידוד מפורש של כל ניסיון של הילד לתאר רגש:

- התעניינות- אבא אתה שומע שעידן אומר שהוא כועס שאתה נוסע כל יום לשדות. אני בטוחה שהכעס שלו ממש ממש מוצדק, אתה רוצה לשאול אותו אבא, על מה הוא כועס בדיוק, כדי שתבין את הסיבה?
- השתתפות- בטח שאתה עצוב שאתם עוזבים את הבית של סבא וסבתא, קודם סיפרת לנו שהיה לך ממש ממש כייף עם סבתא לעשות כל כך הרבה דברים. אמא, מה את אומרת? גם את קצת עצובה מזה?
- תיקוף- הפחד שלך כל כך חשוב! הוא אומר לך, תשמור על עצמך מפני דברים מסוכנים! הוא ממש ממש רוצה שלא יקרה לך שוב פעם דבר מסוכן! בוא נגיד ו כל הכבוד!

תיאור מקרה- יסמין, בת שנתיים וחצי

יסמין גרה בישוב בצפון שלא פונה ועבר הפגזות ואזעקות רבות וגם נחשף לרעשים בלתי פוסקים בשל הקרבה לגבול.

ההורים הביאו את יסמין לטיפול משום שהיא מתקשה להירדם, מתעוררת הרבה בלילה, ירדה מאוד במשקל כי לא מוכנה לאכול, ובאופן כללי חלשה, חולה הרבה ומאוד עקשנית. ההורים תיארו שהיא היתה תינוקת מאוד נוחה ובחודשים האחרונים ממש השתנתה. הם לא יודעים אם זה בגלל המלחמה או בגלל שהיא פשוט נכנסה לגיל שנתיים.

בפגישה המקדימה המטפלת חשבה שיתכן שניתן להסביר את כל התסמינים של יסמין על רקע עליה חדה בעוררות שלה, אותה היא לא מצליחה להרגיע משום שהיא מרגישה פחד רב. ההורים ציינו שאכן לפני השינה היא שואלת פעמים רבות אם תהיה אזעקה ומאז שהמלחמה "נגמרה" היא כל הזמן שואלת אם הם מבטיחים לה שהמלחמה נגמרה ואין אזעקות. למרות שהם עונים לה "כן", היא לא מפסיקה לשאול. הם חשבו שעם הזמן כשהיא תראה שאין יותר אזעקות ושהם יבטיחו לה שנגמר, היא תירגע, אבל זה לא באמת קורה.

הפגישה עם הפעוטה התרחשה עם האב, כי האם לא יכלה להיות נוכחת בשל עבודתה.

בפגישה עצמה, האב- בעזרת המטפלת- דיבר עם יסמין על כך שבלב שלה יש הרבה פחד והוא דופק "בום! בום! חזק! חזק!". יסמין אמרה "כן", והסתכלה על האב. האב שאל את יסמין אם היא פחדה מכל הבומים והרעש? יסמין ענתה "לא". האב המשיך בעזרת המטפלת לשאול אותה מה מפחיד אותה ויסמין עשתה וייואווו וייואו וסתמה את האוזניים.

מטפלת: "וואו, איזה יופי שיסמין מספרת לנו מה מפחיד אותה! היא מפחדת מאזעקות! אתה שומע אבא, איזו חכמה יסמין שהיא מספרת לנו." האב אמר "כל הכבוד" ליסמין שהיא מספרת לנו.

האב: נכון כל לילה היא מבקשת שנבטיח לה שלא תהיה אזעקה

המטפלת: "איזו חכמה יסמין, היא רוצה שאבא ואמא יבטיחו לה והיא כל הזמן דואגת. אבא, אולי בגלל שיסמין כל הזמן דואגת שיהיו אזעקות הלב שלה דופק חזק, והגוף החכם שלה פותח את העיניים שלה ואז האוזניים שלה כדי לראות ולהקשיב ואז היא לא יכולה לישון? מה אתה אומר? זה יכול להיות, אבא?"

אבא: "כן אולי זה מה שקורה". (פונה ליסמין) "מה את אומרת? את שומרת שלא יהיו אזעקות?"

יסמין: "אני לא רוצה איוווו! אני לא רוצה איוווו!"

אבא: "אני כל כך מבין אותך, זה כל כך מבהיל כל פעם"

מטפלת: "אז הגוף שלך ממש מתאמץ כל הזמן לשמוע וגם הלב כל הזמן חושש. בלב שלך יש המון המון פחד והוא דופק בום בום."

מטפלת: מה הלב שלך רוצה כדי לעזור לו עם כל הפחד? אולי חיבוק של אבא? אולי אבא ייקח את הפחד מהלב בחיבוק שלו?"

יסמין: "שאבא יפסיק את המלחמה. הוא הבטיח! הוא הבטיח!" (יסמין מתחילה לבכות)

אבא מספר למטפלת בקצת בושה שיסמין כל הזמן ביקשה שיפסיק את המלחמה והוא היה מבטיח לה שיפסיק אותה, וכמובן שהוא לא יכול היה....המטפלת מגיבה לאבא בחום והבנה

מטפלת: וואו, יסמין, אז הלב שלך לא רק מפחד הוא אולי גם כועס על אבא שהוא הבטיח לך שלא יהיו אזעקות והוא לא קיים! מה אתה אומר אבא יכול להיות?

יסמין בוכה בקול ובכעס

אבא: "את כועסת עלי. את צודקת. אני הבטחתי לך והמלחמה המשיכה"

והמטפלת: "ועכשיו את גם מפחדת מהמלחמה וגם כועסת בלב שלך על אבא"

אבא (לוקח את יסמין אליו): "סליחה, סליחה, סליחה, מתווקה" (יסמין בוכה עוד קצת ונרגעת)

מטפלת: (פונה לאבא) "אז בלב של יסמין יש הרבה פחד מכל האזעקות שהיו במלחמה וכעס שאבא הבטיח שהמלחמה תיגמר והוא לא קיים. אז לגוף של יסמין קשה להיות רגוע וקשה לו לאכול וקשה לו לישון בגלל כל הכעס והפחד".

אבא: "נכון"

מטפלת: "אז מה אתה אומר, אבא, על זה שהפה החכם של יסמין סיפר לנו את כל זה עכשיו?"

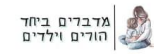
אבא: "יסמין ילדה כל כך חכמה."

מטפלת: "ואתה יודע אבא, עכשיו כשהלב של יסמין סיפר את כל זה ואבא חיבק אותה ושמע את הלב שלה, הלב שלה בטח מרגיש יותר טוב."

יסמין מתרפקת על אבא

בשיחה קצרה טלפונית עם ההורים אחרי הפגישה המטפלת המליצה להורים לשוחח עם יסמין שוב לפני השינה על מה הלב שלה מרגיש ואמרה שרוב הסיכוי שיהיה שיפור הדרגתי כי נראה שהשיחה מאוד מאוד הרגיעה את יסמין

בשיחת מעקב ההורים ציינו שאכן היה שיפור משמעותי מאוד אצל יסמין והשינה משתפרת וכך גם האכילה ובאופן כללי הם מרגישים שהיא חוזרת לעצמה.



עמותת מדברים ביחד מזמינים את מטפלי גליל מערבי

טיפול הורה-ילד בגיל הרך בעקבות דחק קולקטיבי



על ההכשרה

הכשרה יישומית לפרוטוקול "מדברים ביחד"-
פיתוח של טיפול הורה-ילד (cpp) לטראומה קולקטיבית.

ההכשרה תקנה כלים פרקטיים לניהול שיח ישיר עם ילדים על רגשותיהם סביב אירועי דחק, הבנת ה"סיפור" שמאחורי הסימפטומים שלהם (קשיי שינה, הרטבה, התקפי זעם), ומיומנויות להתמודדות עימם, תוך סיוע לילדים בשיקום האמון בהורים ובעולם.

המרצות

איה ברט מטפלת בתנועה ופסיכותרפיסטית
גיא ארזי עו"ס קלינית

תאריכים שעות ומיקום

ימים א'-ג' 6-8 בספטמבר, ימים ג'-ד' 7-6 באוקטובר | 8:30-15:30
היחידה להתפתחות הילד - "מילים וחרוזים", מזרעה.

עלות למשתתף 1,000 ש"ח

להרשמה אנא לחצו כאן

קבוצות הדרכה לבחירה: שני 09:00-10:30 | שני 20:30-22:00 | רביעי 09:30-11:00

medabrimyahad.org



הכשרת גליל הערבי-במזרעה

מדברים ביחד
הורים וילדים



מהבנת קשיי התנהגות להתערבות: כלים ומענים במסגרת הגן

יום עיון לפסיכולוגים מחוז צפון יולי 2026

נטע עופר- פסיכולגית חינוכית-מנהלת פיתוח קליני- מדברים ביחד
נעמה קרויזר- פסיכולגית שיקומית- מנכ"לית עמותת מדברים ביחד
עינת שקד- פסיכולוגית קלינית- מנהלת פיתוח הכשרות מדברים ביחד

אנחנו רואות בפסיכולוגיות ובפסיכולוגים החינוכיים את
סוכני השינוי המרכזיים במערכת בכך שיספקו לגננות
ידע ומיומנויות בהתמודדות עם בעיות ההתנהגות שהן
למעשה קריאות המצוקה של הילדים.

המענים:

- הקניית ידע מעודכן ופשוט לגננות ומחנכות מטפלות על מה קורה לילדים במצבי לחץ ודחק מתמשך ואיך הן יכולות לעזור לילדים במהלך הפעילות השוטפת
- הפיכת הגננת לבעלת ידע וסמכות בתחום מול ההורים- עוזרת להורים להבין מה קורה לילד ואיך לעזור לו (מצורפת ערכה לגננת הכוללת מצגת וחוברת הסבר)
- מערכים לגננת לכלל ילדי הגן

מה בעצם קורה לילד בגן ואיך הגננת עוזרת

השפעת אירועי דחק

רגישות גבוה
והשארת
הרגשות
סמוכים
ומוכנים
להפעלה

קריאות
מצוקה של
הילד לעזרה
שלא נענות

מתעוררים
רגשות חזקים
שלא ניתנים
להכלה ועיבוד

אירועי דחק
ומתח

הביטוי בגן

ביטויים התנהגותיים
של רגשות לא
מווסתים קריאה
לעזרה הזדמנות
לוויסות וגיבוש של
הרגש באופן אדפטיבי

הפעלה מחדש של
רגשות שליליים שלא
ניתנים להכלה ועיבוד

התרחשות שמתזכרת
אירועי דחק

העזרה הדרושה

הילד חוזר
להתנהגות
אדפטיבית

דמות
ההתקשרות
מכוונת
ועוזרת
בשינוי
ההתנהגות

הילד חווה
רגש מעובד
ומרגיש שוב
אמון וביטחון
בדמות
ההתקשרות

וויסות רגשי
על ידי דמות
ההתקשרות
(הורה דמות
חינוכית)

הילד מתנהג
בצורה
אלימה או
לא מתאימה

כדי לעזור לילד לווסת את הרגשות הגננת צריכה:

1. לזהות
2. להרגיע
3. להתעניין ברגשות
4. לחבר רגש והתנהגות
5. להציע דרך פעולה אחרת

1. זיהוי האירועים שהשפיעו על הילד

- האירועים המקוריים שעוררו את הדחק (אזעקות, יריות, פנים מודאגות של הורים, צעקות, רעשים מפחידים וכו')- לפעמים אנחנו יודעים משהו ספיציפי ולפעמים רק משהו כללי.
- האירוע בגן שעורר מחדש את הרגשות המקוריים: ילד חטף לי, רעש שהזכיר לי משהו מפחיד, פנים כועסות של גננת, אמא מאחרת לקחת את הילד, זיכרון שמעורר על ידי סיפור או משחק של ילד אחר וכו
- הבנה של האירוע מנקודת המבט של הילד: הילד נבהל, הילד נעלב, הילד הרגיש בודד. (לפעמים ניתן לעשות חיבור כללי או ספיציפי למצב הדחק הקולקטיבי)

2. הרגעת תחושת חוסר האונים והבדידות של הילד:

- הילד צריך להרגיש שהגננת באה לעזור לו שהיא בעדו ולא נגדו, שהיא יודעת שיש סיבה למה שהוא עושה ושהוא לא ילד רע:
- באתי לעזור
- אני כאן לעזור לך
- אני כאן כדי שנמצא ביחד פתרון שתרגיש יותר טוב
- ירידה לגובה של הילד, ישיבה מגע אם מרגיע את הילד
- אני בטוחה שאתה לא סתם בועט/יורק/ מרביץ, אני בטוחה שיש לזה סיבה, אנחנו תכף נבין ביחד

3. התעניינות ברגשות:

ההתעניינות ברגשות צריכה להיעשות באופן מתקף, משחקי, סקרן, תוך כדי ניחוש אמפטי:

- נראה לי מתוק שאולי משהו היה ממש לא נעים לך בלב לפני שהרבצת לנעה, יכול להיות שהיא העליבה אותך והיתה לך הרגשה לא נעימה של עלבון?
- יכול להיות שזה היה מבהיל שפתאום אמא של שי באה ולקחה את שי. יכול להיות שנבהלת וזה לא היה נעים. אולי גם כעסת שככה אמא של שי הבהילה אותך?
- אולי כשאני אמרתי שצריך עכשיו לפנות את המגלשה לרוני אתה ממש כעסת בלב שלך והרגשת שזה לא פייר וכל הכעס בלב שלך היה חזק

התעניינות ברגשות: (המשך)

אפשר להתחבר לתחושות פיזיות ולפעולות של הגוף:

- נראה לי באסם שהידיים שלך ממש ממש כועסות! הן ממש ממש מרביצות חזק עם אגרופים כשהן כועסות. אולי גם הלב שלך כועס?
- הפה שלך כל כך כועס שהוא ממש נושך חזק, בטח הוא לא סתם כועס, בטח כל כך לא נעים לך

4. חיבור הרגשות להתנהגות

- יצירת קשר טבעי בין ההרגשה להתנהגות באופן מתקף ומבין
- היה לך כל כך הרבה כעס בלב שהידיים שלך ממש נהיו חזקות והתחילו להרביץ. הן רצו להוציא את הכעס הלא נעים הזה מהלב שלך
- כל כך התאכזבת שיוני לקח לך את המשחק לפני שהספקת לשחק בו הרגשת שזה לא פייר אז הפה שלך צעק וירק ונשך. הפה שלך הראה מה אתה מרגיש בלב ורצה לעשות ליוני לא נעים.
- כל כך נבהלת כשהיה רעש חזק שהגוף שלך רצה לשמור עלייך ונהיה חזק חזק והרים את הכסא.
- מרב שפחדת הידיים שלך התבלבלו והרגליים התבלבלו והפה התחיל לבכות ופשוט שכבת על הרצפה ובכית ולא נתת לאף אחד להתקרב.

5. הצעת דרך פעולה אחרת

כאן חשוב לשים לב שההצעה לפתרון או התנהגות אחרת אינה מבטלת את הלגיטימציה של התחושות

- אולי בפעם הבאה שהלב שלך יכעס כל כך, אתה תוכל לבוא להגיד לי, וננסה ביחד לעשות לך הרגשה יותר נעימה בלב
- אולי עכשיו ננסה לעזור לידיים הכועסות שלך רק לעשות אגרופים ולא להרביץ וכל פעם שהידיים יקשיבו לך תבוא אלי או לחנה הסייעת ואנחנו נשים לך מדבקה על הידיים הגיבורות שהרגישו את הכעס ולא הרביצו
- אני מציעה שנדבר עם אמא ונספר לה איזה לב חכם יש לך שמרגיש כל כך הרבה כעס ואז נחשוב עם אמא איך אפשר לעזור ללב שלך

5. הצעת דרך פעולה אחרת (המשך)

- אולי עכשיו אחרי שהלב החכם שלך והפה החכם שלך שיתפו אותי בהרגשה שלך שיש לך הרבה פחד בלב, אולי עכשיו הלב שלך מרגיש קצת יותר טוב ואנחנו ביחד נזכור שזה טוב ללב החכם שלך לספר מה הוא מרגיש

התערבויות כאלה יוצרות:

- משמעות חדשה שבמרכזם רגשות שניתנים לעיבוד הכלה ושיתוף
- אמון מחודש של הילד בדמות ההתקשרות בעולם ובעצמו
- נכונות לשיתוף ופנייה לעזרה
- שיתוף פעולה עם דמויות התקשרות מתוך אמון וביטחון ולא מתוך פחד

מפגש בגן או במעון ממוקד רגשות שקשורים לאירועי מתח ודחק

- הגננת יוזמת את הנושא ומעלה אירוע או חוויה מאירועי דחק
- הגננת מדגישה ומדגימה תגובות רגשיות אופייניות
- הגננת מציינת את התחושות הגופניות של הרגשות
- הגננת מחברת את הרגשות להתנהגות
- פותחת כל נושא לסבב
- דיבור סיפורי
- שימוש בעזרים כמו בובות לוח רגשות וכו

A



C



E



B



D



F



מדברים ביחד
הורים וילדים



הרצאות העשרה השתלמות שפ"ח ארצי

מחר יום חמישי 02/07/26

12:30-14:00 עבודה עם משפחות מילואים-חנה בירנבאום

14:15-15:45 עבודה לנוכח טראומה קהילתית של פשיעה-נמט עופר

שתי ההרצאות יעסקו ביישומים ספציפיים של פרוטוקול "מדברים ביחד" בהקשרים אלו. מוזמנים בשמחה לכל אחת מן ההרצאות או לשתייהן. ההרצאות יוקלטו.





בשפ"ח רמת הגולן-בקצריז



מדברים ביחד
הורים וילדים



עמותת "מדברים ביחד" מזמינה את צוותי השפ"חים במחוז צפון להכשרת:

טיפול הורה-ילד בגיל הרך בעקבות דחק קולקטיבי



על ההכשרה

הכשרה יישומית לפרוטוקול "מדברים ביחד"-
פיתוח של טיפול הורה-ילד (cpp) לטראומה קולקטיבית.

ההכשרה תקנה כלים פרקטיים לניהול שיח ישיר עם ילדים על רגשותיהם סביב אירועי דחק, הבנת ה"סיפור" שמאחורי הסימפטומים שלהם (קשיי שינה, הרטבה, התקפי זעם), ומיומנויות להתמודדות עימם, תוך סיוע לילדים בשיקום האמון בהורים ובעולם.

המרצות

גלית ים ונעמה יבין גדעוני-

פסיכולוגיות חינוכיות מומחיות בטיפול cpp וטיפול מדברים ביחד

תאריכים שעות ומיקום

ימים ג'-ה' 7-9 ביולי, ימים ד'-ה' 15-16 ביולי | 8:30-15:15 | שפ"ח רמת הגולן

קבוצות הדרכה מקוונות יתואמו בהמשך

להרשמה אנא [לחצו כאן](#)

הפתיחה מותנית במספר הנרשמים

medabrimyahad.org



עמותת מדברים ביחד מזמינים את מטפלי גליל מערבי

טיפול הורה-ילד בגיל הרך בעקבות דחק קולקטיבי



על ההכשרה

הכשרה יישומית לפרוטוקול "מדברים ביחד"-
פיתוח של טיפול הורה-ילד (cpp) לטראומה קולקטיבית.

ההכשרה תקנה כלים פרקטיים לניהול שיח ישיר עם ילדים על רגשותיהם סביב אירועי דחק, הבנת ה"סיפור" שמאחורי הסימפטומים שלהם (קשיי שינה, הרטבה, התקפי זעם), ומיומנויות להתמודדות עימם, תוך סיוע לילדים בשיקום האמון בהורים ובעולם.

המרצות

איה ברט מטפלת בתנועה ופסיכותרפיסטית
גיא ארזי עו"ס קלינית

תאריכים שעות ומיקום

ימים א'-ג' 6-8 בספטמבר, ימים ג'-ד' 7-6 באוקטובר | 8:30-15:30
היחידה להתפתחות הילד - "מילים וחרוזים", מזרעה.

עלות למשתתף 1,000 ש"ח

להרשמה אנא לחצו כאן

קבוצות הדרכה לבחירה: שני 09:00-10:30 | שני 20:30-22:00 | רביעי 09:30-11:00

medabrimyahad.org



הכשרת גליל הערבי-במזרעה