



9 המפתחות להפסקת התפרצויות הכעס של הילד

התפרצויות כעס (טנטרום) הן תגובה שכיחה בקרב ילדים החל מגיל שנתיים -שלוש.

בגיל זה הילד מגלה את רצונותיו והעדפותיו ומתחיל לגבש את זהותו ועצמאותו.

ליולד יש צורך בריא לחוש שהוא מסוגל להשפיע על סביבה ושיש לו בחירה

אך לעיתים חווה הילד תסכול כאשר יש פער בין מה שהוא רוצה לקבל לבין מה שהסביבה

ואנו ההורים מאפשרים לו.

תסכול היא חוויה נורמטיבית. תסכול הוא חלק בלתי נפרד מגדילה והתפתחות רגשית בריאה,

התפקיד שלנו כהורים הוא לא למנוע מהילד לחוות תסכול

אלא לאמן את הילד להתמודד ולהכיל את התסכול

תסכול שאינו מוכל ומווסת מוביל להתפרצות כעס שהנה מתסכלת, מאתגרת ומתישה

עבור הילד ועבורנו ההורים.

הכוונה וכלים ממוקדים מפחיתים בצורה משמעותית את תדירות ההתפרצויות,

את משך ההתפרצות ועוצמתה.



לירז סנה אור | עובדת סוציאלית ומדריכת הורים | נייד: 050-9034430

מייל: liraz.seneor@gmail.com

www.lirazseneor.com



מעניקה לכם באהבה את 9 המפתחות להפסקת

התפרצויות הכעס

מפתחות שתשתמשו בהם במהלך ההתפרצות:

1. צרו קשר עין עם הילד-תהיו אקטיביים.

אל תחכו שהוא יהיה מותש מהבכי ומהצעקות ויימאס לו וככה ההתפרצות תסתיים. זכרו שעדיין אין לו את הכלים והמיומנויות הנדרשות כדי לווסת ולהרגיע את עצמו והוא זקוק לנו ההורים שנהיה שם עבורו ברגעים מאתגרים אלו. אז צרו קשר עין עם הילד, גשו אליו, תהיו אקטיביים

2. מסר קצר וברור- אל תאריכו בנאומים ובהסברים.

תוך כדי ההתפרצות הילד מוצף וחווה עומס רגשי, הוא אינו פנוי להקשיב למסר שיש לנו להעביר לו כרגע לכן אל תנאמו ותאריכו בהסברים אלא אמרו את המסר בצורה קצרה, ברורה ובשפה פשוטה המותאמת לגילו.

3. בחרו סימן ויזואלי מוסכם מראש.

במהלך ההתפרצות הילד מוצף, מתוסכל ודעתו מוסחת בקלות וייתכן שאינו פנוי להקשיב למסר מילולי לכן השתמשו בסימן ויזואלי ברור וידוע מראש כמו: כף יד- עצור, מחיאת כף.

4. הביעו אמפתיה.

הילד כרגע חווה תסכול והוא זקוק לנו ההורים שנגלה אמפתיה למצוקה ולקושי שלו. נכון, זה לא תמיד קל להביע אמפתיה כשכועסים אבל תזכרו שהילד לא יכול לצאת בעצמו מסערת הרגשות בה הוא נמצא והוא זקוק לתיווך שלנו.



משפט אמפתי יעביר לו את התחושה שאנו רואים ומבינים אותו ויעזור להפחית את מידת התסכול והכעס. למשל: "אני רואה שאתה כועס", "אני מבינה שאתה מאוכזב שלא קיבלת את מה שרצית", "זה באמת מבאס שרצית עוד ממתק ולא קיבלת", "כמה זה לא פשוט לך לסגור את המסך".

5. חיבוק ומגע עוזרים להירגע.

כך תעבירו לילד שלכם את התחושה שהוא לא לבד. נכון, זה לא תמיד קל לחבק ולהביע קרבה כשכועסים אבל הילד זקוק לעזרה שלנו כדי להירגע. חבקו אותו חיבוק משמעותי ממושך שישחרר אוקסיטוצין, סרטונין, דופמין ואנדרופינים. יחד עם זאת זכרו שישנם ילדים שיסרבו וידחו את המגע בזמן ההתפרצות והם יסכימו לקבל את החיבוק המנחם רק לאחר שיירגעו- קבלו זאת בהבנה.

6. שנו את הסביבה.

שינוי סביבה מאפשר אוורור, פינוי רגשות, שינוי התדר האנרגטי ויקל על הילד ועליכם לצאת מהלופ הרגשי ולסיים את התפרצות הכעס. למשל- אם הוא משתולל וכועס בחדר השינה- צאו מהחדר ולכו לסלון. אם הילד מתעצבן בסלון - לכו יחד אתו לחדר למקום שקט ורגוע יותר. אם יש אפשרות לצאת לחצר, למרפסת לנשום אוויר זה יעזור לכם מאוד.





מפתחות שתשתמשו בהם לאחר ההתפרצות:

7. תנו שם לרגש:

הילדים שלנו מרגישים מגוון עצום של רגשות אבל הם לא יודעים לקרוא להם בשם. לפעמים גם אנחנו המבוגרים לא יודעים. נתינת שם לרגש שאנו חווים מפחיתה משמעותית את עוצמת הרגש. היא לא מבטלת או מוחקת את הרגש וגם לא פותרת את הקושי אך היא יוצרת תחושת ביטחון ומפחיתה את עוצמת הרגש וכך נוכל לנהל את רגשותינו.

תשאלו את הילד: מה אתה מרגיש? אתה כועס? עצוב? מתוסכל? מפחד? בהתחלה ייתכן והוא לא ידע לקרוא לרגש שלו בשם והוא יצטרך עזרה מכם וכך הוא יזהה ויפגוש את רגשותיו

8. מצאו חלופות לכעס:

כיום הילד מגיב באוטומט ומגיב בהתפרצות כעס כשלא קיבל את מה שרצה בואו נלמד אותו לנהל את הכעס שלו. הרי כולנו כועסים לפעמים. זה קורה גם לנו המבוגרים. אנו לא צריכים לטשטש או להעלים את חווית הכעס אלא לעזור לילד למצוא דרכים בהן יוכל לפרוק, לשחרר ולבטא את הכעס והתסכול שחווה.

שוחחו עם הילד והעלו הצעות לדברים שאפשר לעשות כאשר כועסים.

למשל: לקפוץ בטרמפולינה, לצייר, לנפח בלון, לשמוע שיר אהוב, לצבוע מנדלות, לשתות, לחבק, להפריח בועות סבון, לפסל בפלסטלינה, לקפוץ בחבל, לרוץ במקום, שק אגרוף, לשחק בסלילים. היו יצירתיים וחישבו מחוץ לקופסא.

9. צרו את הארגז שלי/ קופסת ההפתעות:

לירז סנה אור | עובדת סוציאלית ומדריכת הורים | נייד: 050-9034430

מייל: liraz.seneor@gmail.com

www.lirazseneor.com



בחרו ארגז, קופסא, סלסלה. תנו לילד לקרוא לה בשם, למשל: קופסת הרגיעה שלי ולתוכה הילד יכניס את כל אותם אביזרים, אמצעים שמסיעים לו להירגע בשעות כעס: בועות סבון, קש, בלון- נשימה ונשיפה מרגיעה סליים, כדור קוצים, סקווצ'י, פלסטלינה, בצק- המגע במרקמים השונים מרגיע מוסיקה, פליליסט של שירים אהובים- מוסיקה ותנועה מפנים רגשות תקועים ומשחררים סרטונים. אולי בהתחלה הוא עדיין יתקשה להיעזר בחפצים אך עם הזמן הוא ילמד ויגלה מה מרגיע אותו וכך בפעם הבאה שיחווה כעס תהיה לו חלופה להתפרצות הכעס והוא ידע לנהל ולווסת אותה.

ממני אליכם:

תסכול היא חוויה נורמטיבית והוא חלק בלתי נפרד מגדילה והתפתחות רגשית

בריאה, התפקיד שלנו כהורים הוא לא למנוע מהילד לחוות תסכול

אלא לאמן אותו להתמודד ולהכיל את התסכול

בהצלחה

לירז סנה אור

מדריך זה אינו מהווה תחליף לייעוץ מקצועי פרטני