

## מקום לשבת

הרב חיים צבי יאקאב יועץ חינוכי מרצה באחיה

### מה עושים?

לאחרונה הצטברו על שולחני שאלות מגוונות מהורים רבים שהמשותף ביניהן זו ההתמודדות היומיומית עם ילדים שספגו התסכול שלהם נמוך- ילדים שמתפרצים לעיתים קרובות וללא פרופורציה למקרה.

אבא לילד בן שבע מתאר שבנו מרבה להתעצבן, למשוך בשערות, להסגר בחדר ולענות בחוסר דרך ארץ,

אב נוסף מתאר שבנו הבכור מתפרק בבכי ועצבות ומסתגר בעצמו בכל עת שמשהו בסדר יומו משתבש או שמבקשים ממנו לפעול בניגוד לציפיותיו,

אמא לבת בגיל בת מצוה מתארת שבתה מרבה להתלונן להתפרץ בכעס ולהצהיר לכל - שלא תסלח לעולם אם לא יתייחסו וימלאו את רצונה

לאמיתו של דבר קשה עד מאוד לענות על מכלול השאלות הנ"ל בתשובה אחת ומלכתחילה צריך הייתי לראיין כל הורה בנפרד ולנסות להבין ממנו מה לדעתו הגורם לקושי ומדוע הילד שלו מגיב בעוצמה רבה כ"כ, כי יתכן בהחלט שלכל ילד סיבה אחרת ופתרון שונה.

ובכל זאת אנסה לתת **עצה כללית** שיכולה לסייע להורים הנ"ל ואחרים שמתמודדים עם ילדים בעלי סף תסכול נמוך, עדיין מוטלת החובה על ההורים לנסות לגלות את שורש הבעיה של בנם ולטפל בו.

ראשית, הרשו לי לשאול: מתי הנכם מחנכים את ילדכם להתגבר על הכעס? מתי אתם דורשים מהם להימנע מהתפרצות ולהתנהג 'כילדים טובים'? האם לא בשעת מעשה בעת שהילד כבר נמצא בשעת כעס? **והלא כשם שאין מרצין את חברו בשעת כעס, כך גם אין מחנכין בשעת כעס,**

### מתי? ואיך כן?

לצורך כך נשתמש בטכניקת "דמיון מודרך" טכניקה נפלאה ופשוטה זו תאפשר לכם לעבוד עם ילדכם על שליטה במתח וכעסים שלא בשעת מעשה. דמיון מודרך היא טכניקת מחשבה שמגייסת את כוח הדמיון הפורה של הילד ומאפשרת לו לתרגל ולרכוש שליטה דרך סיפור דמיוני, הסיפור מדמה התרחשות מרגיזה ומצית את רגש הכעס, במהלך הסיפור הילד לומד

להשתמש בדרכים נכונות להתמודדות, לימוד זה נותן לו כלים ומיומנות שמלוות אותו במציאות ומאפשרות לו להתמודד בצורה טובה יותר גם בשעת מעשה.

הנחיית הדמיון עם ילדכם יכולה להיות מסע מופלא ומענג. תופתעו מהיכולת שלכם לקחת אותו למסעות קסומים ולהקל על נקודות המתח והכעס בחייו, בכדי להניע תהליך זה מומלץ בפעם הראשונה ללכת למקום פרטי, שקט ורגוע, ספרו לילד שעכשיו אנו הולכים לעבוד יחד על עבודת המידות. איך נעשה את זה? אתה תעצום עיניים ואני אספר לך סיפור דמיוני שיכול לקרות, למשל- חבר מרגיז אותך.. דמיון מה אתה מרגיש ואיך אתה מגיב,

בפעמים הראשונות הילד יגיב בכעס רב, בקשו ממנו לנסות להחליף את התגובה בתגובה נאותה ויהודית יותר, וחזרו שוב על התרגיל, שבחו את הילד על כל הישג והתקדמות עד שהילד יצליח לאמן את מחשבתו והתנהגותו להתנהגות הרצויה. המעלה בשיטה זו שהילד לא מרגיש מאוים או מושפל במהלך התרגיל אלא להיפך, הוא מרגיש גדול וחשוב, במשך הזמן אפשר לעשות את התרגיל גם בבית עם כל בני המשפחה ואפילו בשולחן השבת כמובן בתנאי שהילד הכועס לא ירגיש מושפל חלילה אלא כדרך משחק ותרגול מהנה ומחכים.

את הרעיון של דמיון מודרך אנו מוצאים במקורותינו בסה"ק נועם אלימלך פ' לך לך: "שיעור האיש את עצמו במחשבתו, שיצייר לו שעומד בבית המקדש בנוי...ועי"ז הוא בא לבהירות ודביקות גמור להתפלל בכוונה שלימה... ואיתא שם בלשוננו הקדוש שיצייר כאילו רואה בעיניו ממש, לא מחשבה חזקה בלבד רק גם דמיון חזק" ועי' גם בספר חובת התלמידים, (עמ' כח) "כך דרכו של הנער...רואה הוא בדמיונו את כל הנעשה כאלו נעשה באמת ומתפעל ומתעורר ממנה..."

נושא הדמיון מודרך מופיע בתורה בפרוש רש"י על מעשה יוסף ואשת פוטיפר, רש"י מסביר שהגורם לבריחתו של יוסף מאשת שר הטבחים היה דמות דיוקנו של אביו נראתה לו- גם כאן כוח הדמיון המצייר את דמות אביו מחזק את רוחו ומבריא את יוסף הצדיק מהנסיון הקשה.

אני תקווה שהשימוש בעצה זו יהיה לכם לעזר ויסייע לילדים היקרים להתמודד אשמח לקבל משוב במייל על הדברים, ויה"ר שתזכו לרוות נחת מכל יוצ"ח

בברכה מרובה

חיים צבי יאקאב

יועץ ומרצה חינוכי

להערות הארות ושאלות

[jacobc73@gmail.com](mailto:jacobc73@gmail.com)