מה עושים ברגע של התפרצות זעם

ארבעה צעדים פשוטים: לפני, בזמן, אחרי, ואתם

למה הסברים לא עובדים בזמן סערה

המוח הוא בית בן שתי קומות. בזמן התפרצות, מערכת האזעקה שבקומה התחתונה סוגרת את המדרגות לקומה העליונה, המוח החושב. הסברים, איומים ו"תירגע" מדברים לקומה העליונה, אבל הילד לא שם עכשיו. לכן הכלל הראשון: קודם מרגיעים, אחר כך מחנכים.

1 לפני: לזהות את הסערה מראש

לרוב ההתפרצויות יש דפוס. ארבעת החשודים הקבועים:

- רעב, במיוחד אחרי הגן או בית הספר.
- עייפות, גם בנפילת המתח שאחרי יום במסגרת.
- מעברים: לעזוב משחק, לכבות מסך, לצאת מהבית.
- תסכול: משימה קשה מדי או משחק שמפסידים בו.

כשמזהים דפוס, מקדימים תרופה: ארוחה קטנה מראש, התראה של חמש דקות לפני מעבר, ערב פחות צפוף.

2 בזמן: שלושה דברים בלבד

- בטיחות: מזיזים חפצים מסוכנים ועוצרים בעדינות יד שמרימה מכה. "אני לא אתן לך להרביץ."
- מעט מילים: משפט אחד קבוע, בקול נמוך. כל מילה מיותרת היא עוד רעש.
- נוכחות רגועה: יורדים לגובה הילד, נושמים לאט, נשארים קרובים או במרחק שהוא צריך.

לא מסבירים, לא מאיימים, לא משווים, ולא מוותרים על מה שאמרתם. רכים בטון, יציבים בגבול.

מתי כדאי להתייעץ

התפרצויות חזקות אחרי גיל שמונה, כמה פעמים ביום, פגיעה חוזרת בעצמו או באחרים, או התפרצויות גם בגן ובבית הספר. מתחילים ברופא הילדים.

3 אחרי: שיחת תיקון של שלושה משפטים

מחכים שהילד חוזר לעצמו, ואז שיחה קצרה וחמה:

- שם לרגש: "היית מאוד כועס כשהוא לקח את המכונית."
- רגש לחוד ומעשה לחוד: "מותר לכעוס. אסור להרביץ."
- פעם הבאה: "מה אפשר לעשות כשהכעס מתחיל לעלות?"

במקום עונש, תיקון: לעזור לאסוף, לצייר לאח שנפגע, לבנות שוב את המגדל.

4 ואתם: שלוש שניות

אי אפשר להרגיע ילד כשאתם בעצמכם בקומה התחתונה. לפני שמגיבים:

- עוצרים.
- נשימה אחת ארוכה, שהנשיפה שלה ארוכה מהשאיפה.
- אומרים לעצמכם בשקט: "הוא לא נגדי. הוא בקומה התחתונה."

צעקתם? זה קורה. מתקנים: "צעקתי עליך, וזה לא היה בסדר. אני מצטער." גם זה מלמד.

✂ גזרו ותלו על המקרר

המשפט הקבוע לרגע הסערה

אתה כועס. אני פה.

או המשפט שלי:

_____

רוצים את התמונה המלאה?

הקורס "התפרצויות זעם" כולל שישה שיעורי וידאו קצרים, דף סיכום לכל שיעור ומשימה לכל שבוע. השיעור הראשון פתוח לצפייה חינם.

parenting.yochai-leshem.com/hitparzuyot.html

יוחאי לשם, עובד סוציאלי קליני, מלווה הורים וילדים יותר מעשרים שנה.