




5 מפתחות לחוסן בזמן מלחמה

המדריך שיעזור לבנך לשפר את החוסן המנטלי,
להפחית לחצים ולהגיע לפסגות חדשות גם בזמנים
הקשים.



משה מרדכי קוסמינסקי
תשפ"ה



**מוקדש להצלחת חיילינו
ולכבוד כל תלמידי ישראל שמזה 5 שנים לפחות,
לא מפסיקים להתמודד עם אתגרים**



**כל הזכויות שמורות
למשה מרדכי קוסמינסקי
תשפ"ה**



הקדמה כללית

הורים יקרים,

דווקא בזמנים של טלטלה, אי ודאות ולחץ – אנחנו, ההורים, הופכים לעוגן המרכזי של הילדים שלנו. אני מברך אתכם על האומץ ועל האחריות שלקחתם כשהורדתם את המדריך הזה. זו לא רק פעולה טכנית, זו הצהרה שאתם לא מאבדים את הראש, אתם מובילים, ולא רק נותנים למציאות להוביל אותכם. הצהרה שאתם בוחרים להישאר נוכחים, להיות האוזן הקשבת והלב הרגוע – גם כאשר מסביב הכל רועש. אתם כאן כי אתם מבינים את גודל השעה. כי אתם יודעים שבדיוק עכשיו – ברגעים הלא פשוטים אלו – מתגבשת המערכת הפנימית שתלווה את הילדים שלנו שנים קדימה.

החוסן המנטלי הוא לא מותרות אלא הוא תנאי לקיום בריא, פעיל ומשמעותי. הוא היכולת להחזיק את עצמנו כשהעולם מתערער. הוא לדעת להקשיב – גם לרגשות שלנו, גם לקולות השקטים של הילדים, ואפילו של עצמינו.

הוא המקום שבו נותנים מקום גם לפחד, גם לעצב, גם לבלבול יחד עם שמחה והעוצמה – מבלי להתמוסס אליהם.

במדריך הזה ניגע ב-5 מפתחות מרכזיים שיעזרו לכם ולילדיכם:

1. לזהות עוגנים של ביטחון
2. לפתח עין חיובית גם כשקשה
3. לבנות תגובות מתוך עוצמה ולא מתוך פאניקה
4. להתחבר פנימה ולהוביל החוצה
5. ולהגבין איך דווקא התקופה הזו יכולה להפוך למקפצה אדירה.



moshe.kusminsky



052-4808951



moshekusminsky@gmail.com



שמי משה מרדכי קוסמינסקי, ואני מאמן מנטלי המתמחה בליווי הורים, תלמידים
ואנשי חינוך בהתמודדות עם מצבים מורכבים. אחרי שליוויתי מאות תהליכים –
אני יכול לומר לכם בוודאות:

אין זמן טוב יותר מעכשיו, כדי לבנות חוסן אמיתי.

אני מזמין אתכם לעבור על המדריך בעיון, ליישם ולפנות אליי בכל שאלה או צורך.
אל תעברו את התקופה הזו לבד.
ביחד – אנחנו יכולים לחזק את עצמנו, את הילדים שלנו, ולצאת מהתקופה הזו
גדולים וחזקים יותר.

בברכה,

משה מרדכי קוסמינסקי

מי אני?



הנה שוב, אני מוצא את עצמי חוזר הביתה עם כישלון נוסף במבחן. אותה שאלה חוזרת בכניסה לבית: "מה קרה?" ושוב אותה תשובה מוכנה: "המורה לא אוהב אותי" או תירוץ אחר.

אבל האמת היא, שמעולם לא שאלתי את עצמי: האם אני יודע ללמוד? האם אני באמת רוצה ללמוד? האם אני בכלל רוצה להצליח? האם אי פעם הרגשתי שאני יוצא לדרך?

בתקופת בית הספר, תמיד התמודדתי עם קשיי למידה. לא משום שלא הייתי חכם מספיק, אלא משום שלא ידעתי איך ללמוד. אף אחד לא הראה לי איך לקחת אחריות, איך להוציא את הפוטנציאל שבתוכי. הפוטנציאל הזה נותר בלתי ממומש, מבוזבז.

כולם תמיד אמרו לי שאני יכול, שאני מסוגל, שהשמיים הם הגבול. אבל האם הם באמת צדקו? אני רוצה להאמין שכן, אך ההורים שלי, למרות כל מאמציהם, לא הצליחו לעזור לי למצוא את הדרך הנכונה.

ואז, יום אחד, החלטתי שזה מספיק. החלטתי לשלב את כל היכולות שלי וליצור את הדרך המיוחדת שלי. לקחתי את הידע שלי במחשבים, את התסכולים, את היכולות לשפץ, את הראייה לטווח ארוך, את העקשנות ואת האהבה לבישול, ויצרתי את הדרך שלי.

ומה קרה? הפכתי מתלמיד כושל לתלמיד מצטיין בתואר ראשון ושני. המרצים התחילו לבקש את הסיכומים שלי. בניתי תוכנית, שילבתי כוחות, והבנתי שאפשר אחרת. יצאתי לדרך חדשה, ייחודית ומיוחדת במינה.

התחלתי בלימודים ומאז בכל התמודדות אני מחפש את הדרך המיוחדת עבורי. זה אפשרי! אפשר למצוא את הדרך המיוחדת לכל אחד ואחד מאיתנו. רק צריך להאמין שאתה מסוגל למצוא את הדרך המתאימה לך.

הורים יקרים, גם אתם רוצים לעזור לילדים שלכם להתמודד עם קשיי למידה? גם אתם רוצים להיות חלק מהפתרון ולא לעמוד ביציאה? אני מבין אותכם ויותר מכך, מבין את הילד שלכם! היום אני לא מוכן לקבל שיש לי יכולות ולא לנצל אותן.

הדרך להצלחה של הילדים שלך וגם שלך מתחילה בחוסן אישי ומנטלי חזק. אני מזמין אותך להצטרף אליי למסע של עוצמה וגילוי הדרך הנכונה עבורם ועבור עצמך.

שלם לרפני
ק' ט' ט' ט'
ק' ט' ט' ט'

1. עוגני בטחון

כולם מדברים על ביטחון עצמי – אבל מה זה באמת? למה הוא חשוב? ולמה – דווקא עכשיו – כשהשמיים לא רגועים, כשיש אזעקות, חוסר ודאות ושגרה מתפרקת – זה הקריטי מכל? בואו נתחיל בכמה הגדרות. מהו ביטחון עצמי? ביטחון עצמי הוא האמונה של האדם ביכולתו להתמודד עם המציאות ולהשפיע עליה. לא מדובר בתחושת "אני שווה" סתמית, אלא בהכרה עמוקה: "אני מסוגל. גם כשקשה. גם כשלא ברור. אני יכול לפעול, לבחור, לתקן, להשפיע." זהו יסוד נפשי שמזין כל פעולה – אם לקום בבוקר, אם לנסות משהו חדש, אם להתמודד עם כישלון. ביטחון עצמי הוא כמו מערכת חיסונית נפשית. כשהוא חזק – גם המציאות הכי מאתגרת לא מפילה אותנו בקלות. כשהוא חלש – גם משב קטן מערער אותנו.

ביטחון עצמי יציב – מה הוא כולל?

זהות פנימית ברורה – "אני יודע מי אני, מה אני שווה ומה הגבולות שלי." עמידה בלחצים – היכולת להחזיק את עצמי גם כשדברים משתנים סביבי. הבחנה בין כישלון לבין ערך עצמי – אני יכול להיכשל – מבלי להאמין שאני כישלון. תגובה מאוזנת למשוב – מסוגל לשמוע ביקורת מבלי להתפרק, לשמוח במחמאות בלי להתנפח. חיבור לערכים – אני פועל מתוך עוגנים פנימיים, לא רק מתוך מה שאומרים לי או מה שמרגישים הרגע.

ומהו ביטחון עצמי מעורער?

תלות מוחלטת באישור חיצוני – הילד חייב לשמוע שהוא מוצלח כדי להרגיש שווה.

פחד מיוזמה – "אם אנשל – זה יוכיח שאני לא שווה."
תגובות קיצוניות למצבי אי-ודאות – קריסה, כעס, התקפי חרדה.



קושי לשאת מתח או אחריות – אפילו משימות פשוטות נתפסות כבלתי אפשריות.
התרסקות בעקבות כל טעות קטנה – פרשנות מיידית של "אני לא שווה כלום".

ולמה זה קריטי דווקא בזמן מלחמה?

בימים רגילים, ילדים נשענים על מערכת שלמה של יציבות חיצונית. בית הספר נותן להם מסגרת, חברים מספקים להם שייכות, שיעורים יוצרים שגרה, תחביבים ופעילויות מספקים משמעות, אבל בזמן מלחמה – כל המעטפת הזו מתפוררת. המסגרות נסגרות, החברים רחוקים, לפעמים אין קליטה, אין מרחב תנועה, אין שגרה. גם ההורים – שגם הם בעצמם במצב לחץ – לא תמיד זמינים רגשית כמו בעבר, במיוחד עם הם עובדים מהבית, ואז הילד נשאר עם דבר אחד בלבד: עם עצמו ובלי כלים.

זה הרגע שבו נבחן הביטחון העצמי האמיתי. האם הילד מסוגל להחזיק את עצמו? האם הוא שומר על כיוון פנימי גם כשאינן הוראות חיצוניות? האם הוא מסוגל לקום, להתארגן, לשים לעצמו גבולות – גם כשאף אחד לא מפקח עליו? אם הביטחון העצמי שלו יציב, הוא יוכל להתמודד – גם עם קושי, גם עם חוסר ודאות, גם עם מצבי לחץ ואף מצבי פחד. הוא ידע לפנות לעזרה כשצריך, להכיר בכוחות שבו, לבחור נכון גם כשיש פיתויים מסביב, ולזכור: "גם אם קשה עכשיו – אני שווה. אני מסוגל. אני לא לבד." אבל אם הביטחון העצמי שלו מעורער, הוא עלול להגיב אחרת לגמרי. הוא עשוי להסתגר ולשקוע לתוך עצמו, להימנע ממפגשים ומעשייה, להתרסק מכל קושי קטן, או לחפש ריגושים ומסכים רק כדי לא להרגיש חלש. הוא עשוי להתחיל להתנהל מתוך חוסר זהירות – רק כדי להרגיש נוכח, קיים, בעל ערך. במילים פשוטות: ילד עם ביטחון עצמי מעורער במצב חירום – נמצא בסכנת התפוררות פנימית. וזה המקום שלנו, ההורים, להבין לעומק את גודל האחריות.

אנחנו לא יכולים לשלוט על הטילים, רקטות, על החדשות או על ההחלטות הפוליטיות. אבל אנחנו כן יכולים – וצריכים – לבנות את היסודות הנפשיים שיחזיקו את הילד בתקופה הזו ובעתיד כולו.

חשוב לציין, גם ילד שיש לו ביטחון העצמי יציב, זה לא אומר שהוא יצליח לעמוד תמיד בכל הלחצים ובכל המצבים המורכבים, מה שזה אומר הוא שברוב המצבים



הוא ידע איך לצאת משם מבלי צורך בהתערבות גדולה, אבל דבר זה לא מבטיח "הגנה הרמטית" כלפי המציאות.

איך מזהים אם הביטחון של הילד שלי יציב או מתערער?
לפעמים אנחנו נוטים להסתפק במה שהילד אומר: "הכול בסדר", "עזוב אותי", "סתם עייף". אבל מתחת לפני השטח – משהו קורה. התפקיד שלנו הוא לקרוא את המציאות כמו הורים, לא רק כמו חברים.

הנה כמה סימנים לביטחון יציב:

הילד קם בבוקר ביוזמתו או לאחר תזכורת קלה. יש לו פעילות יומית שהוא חוזר אליה – גם אם קטנה (עזרה בבית, למידה, תחביב – לא משחקי טלפון, ספורט וכדו'). הוא שומר על הרגלים בסיסיים של היגיינה אישית, תזונה ושינה. הוא מסוגל לנהל שיחה על רגשות – גם אם בקצרה. יש בו ניצוצות של הומור, סקרנות או יוזמה.

לעומתם, סימנים לביטחון מעורער:

קושי לקום בבוקר, דפוסי שינה הפוכים, שעות שינה לא יציבות. הסתגרות ממושכת בחדר, חוסר עניין מוחלט בסביבה. התמכרות למסכים – לא כהנאה אלא כבריחה טוטאלית. תגובות רגשיות קיצוניות – התקפי זעם, בכי פתאומי, ניתוקים. דיבור מזלזל על עצמו: "אני לא שווה", "לא אכפת לי", "לא משנה כלום".

שימו לב: לפעמים הסימנים הם שקטים – חוסר תיאבון, מבט נבוי, חוסר עניין בדברים שבעבר הילד אהב. כל אלה הם אותות שמהו בפנים מתערער – וצריך מענה רגשי, לא רק טכני.

ואחרי כל ההקדמה הזו, איך בונים עוגנים שמחזקים ביטחון עצמי?
העוגנים אינם "משימות", אלא תזכורות יומיומיות לנפש – שאתה שווה, שאתה קיים, שאתה חי, שאתה מסוגל.

הנה כמה עוגנים שכדאי ליישם באופן עקבי:

1. שעת קימה קבועה – עם מטרה ברורה. זה יכול להיות אפילו מאוחר מהרגיל, אבל שיהיה זמן ברור שבו קמים. עצם הקימה היא הצהרה: אני חי, אני זז, אני משפיע.



2. תפקיד יומי בבית - עם משמעות. עזרה בסידור, קיפול נביסה, בישול, הכנת סנדוויצ'ים - לא כעונש, אלא כאחריות. הפעולה הזו מייצרת תחושת מסוגלות.
3. פעילות גופנית - קבועה, פשוטה, יומיומית. לא בשביל כושר, אלא בשביל תנועה. הגוף הוא שער לנפש. תנועה מעלה מצב רוח, מחזירה תחושת שליטה.
4. משהו קטן שהוא "שלו". משחק, יצירה, לימוד של נושא שמעניין אותו. העיקר - יוזמה. פעולה שמגיעה מתוכו, ולא רק תגובה למה שמכתיבים לו.
5. שיחה יומית - לא על מה שהוא עשה, אלא על מה שהוא מרגיש. כן, גם אם הוא בן 16 ולא בא לו. אפילו חמש דקות. אפילו תוך כדי הליכה. להיות שם, בלי לתקן מבלי להיות שיפוטי, בלי להציף פתרונות, רק לשמוע ולהיות. זו בניית ביטחון.

בזמנים של טלטלה - מה שלא מובנה, מתפרק, ולכן כל עוגן שאתם בונים - הוא לא רק עזרה לתפקוד של הילד. זה לבנה ביצירת ילד חזק, יציב, בעל זהות פנימית, שבונה את העתיד שלו גם כשכל השאר לא ברור.



2. פיתוח עין חיובית

יש זמנים בחיים שאינם דומים לשום דבר אחר. תקופות שנכנסות להיסטוריה לא רק בגלל מה שקרה – אלא בגלל מה שהן דרשו מאיתנו להפוך להיות, ואנחנו – חיים בדיוק עכשיו באחת מהתקופות הללו. ההיסטוריה של עם ישראל מלאה בניסים, אבל לא תמיד היינו שם כדי לראות אותם בעיניים. היום – אנחנו לא קוראים עליהם בספר, אנחנו נוכחים בתוכם, אנחנו חיים אותם!

הכוח הפנימי שמתעורר כאן – הוא לא פחות ממדהים. אנחנו דור שזוכה – לא רק להילחם – אלא לבחור איך לראות את המציאות וזו אולי הבחירה הכי קריטית שיש.

העין שלנו – לאן שהיא פונה – לשם הלב ילך, ולשם הילד יסתכל. אם נבחר לראות רק את הקושי, את החשש, את חוסר הוודאות – זה יגדל, אבל אם נפתח עין חיובית, אם נאמן את עצמנו ואת ילדינו לזהות טוב, אז גם בזמנים הכי קשים, נוכל לבנות בתוכנו מקום של שקט, אמונה, ויציבות.

העולם כולו משנה או מגלה את פניו האמיתי בעוצמה רבה, ואנחנו נדרשים לשנות את עינינו ולגלות את הפנים האמיתיים שלנו. אנחנו חיים בתקופה חסרת תקדים – טילים, אזעקות, שיבוש מוחלט של השגרה, ולצדה גם אחדות נדירה, גילויי אומץ ואהבת ישראל בממדים תנ"כיים.

דווקא עכשיו, בתוך הרעש, הפחד והעומס, היכולת לפתח עין חיובית היא לא לוקסוס, היא הצלה! היא הדרך היחידה להחזיק את הנפש במקום נקי, פעיל, מחובר לחיים.

מהי עין חיובית?

עין חיובית אינה עיוורת. היא רואה את הקושי – אך בוחרת לא להיעצר בו. היא לא משקרת, לא מדחיקה, לא מעגלת פינות. היא מחפשת טוב – מתוך ההבנה שהטוב קיים – גם אם צריך להתאמץ כדי לראות אותו. עין חיובית היא מצב תודעתי שבו האדם מכוון את עצמו לראות:

א. את מה שיש, לא רק את מה שחסר.



- ב. את מה שעבד, לא רק את מה שנשבר.
- ג. את האור, גם כשהוא חיוור.
- ד. את האנשים סביבו, גם אם הם עייפים.
- זו לא אשליה אופטית, זו בחירה מוסרית ונפשית. זו בחירה להגיד לילד: יש גם יופי בעולם. בוא נראה אותו יחד.

למה חשוב לפתח עין חיובית?

1. כי המציאות הקשה מושכת אותנו אוטומטית לקושי. המוח האנושי בנוי לזהות סכנה, לכן, כשקורה דבר קשה – הוא משתלט על החשיבה ואז אנחנו נכנסים למצב הישרדות. אם לא נאמן את עצמנו באופן יזום לראות טוב – הוא פשוט ייעלם מהתודעה. הילדים שלנו יספגו פחד, בלבול, כעס – ויחשבו שזה הכול, שאלו החיים וכך יהיה להם תמיד.
2. כי עין חיובית מייצרת משאבים פנימיים. מחקרים מראים שאנשים שמכוונים עצמם לראות טוב – מחלימים מהר יותר, מגיבים טוב יותר ללחץ, נוטים פחות לדיכאון. הטוב שאנחנו רואים – מייצר כוח להתמודד.
3. כי ילדים לומדים איך לפרש את המציאות דרך העיניים שלנו. אם אנחנו מתלוננים, נבהלים, מזלזלים או מתייאשים – הם לא צריכים אפילו לשאול שאלות, הם לומדים, ולאחר מכן כך הם פועלים. אמנם, אם אנחנו אומרים: "זה לא קל, אבל הנה מה שכן יש לנו", אם אנחנו אומרים "תודה על הקטן שבדברים" – אנחנו מעבירים מסר שהעולם אמנם לא מושלם – אבל הוא ראוי להתבוננות, לאהבה, ולתנועה קדימה.
4. כי עין חיובית מייצרת עוד טוב. זה אחד הסודות הגדולים של העין החיובית: כשהיא מופעלת – היא מושכת עוד ועוד טוב לתוך המציאות, כמו מצלמה שמכוונת – וכשהיא ממוקדת ביופי, היא מגלה אותו שוב ושוב.

אז איך מפתחים עין חיובית?

- ◆ לפתוח את היום בכוונה טובה כל בוקר, לשאול את עצמנו ואת הילדים: "מה הדבר החיובי שאני רוצה שיקרה היום?" להגדיר אותו כמה שניתן, אפילו אם זה משהו פשוט. ואז – לעשות את המאמץ כדי שזה יקרה. זה יוצר תנועה חיובית, יוזמה, ומעביר אותנו ממצב פסיבי לאקטיבי.



◆ לסיים כל יום בסיכום של חמישה דברים טובים. לרשום אותם או לומר אותם דברים קטנים שהיו טובים היום למישהו קרוב אלי. זה מאמן את המוח, זה עוגן לנפש וזה הרגל שמחזק את האדם – גם בגיל 8 וגם בגיל 70.

◆ לומר תודה לאחר. לפחות פעם ביום – להכיר טובה. לא רק לחשוב עליה – לומר אותה בקול, להוציא אותה מהמחשבה לעשייה, לתת לה ביטוי ממשי בעולם. "נהייתי מהשיחה איתך", "תודה שעזרת לי", "אני מעריך את מה שעשית." הכרת הטוב היא שריר נפשי שמרפא את הלב.

◆ להכניס שמחה לתוך הגוף על ידי פעולה אקטיבית חיצונית כגון: שירה, ריקוד, ציור, נגינה, תנועה ועוד. משהו קטן של שמחה – פותח ערוץ, משחרר אנדורפינים. נפש בריאה – מתחילה בגוף פעיל.

לסיים:

עין חיובית אינה מגוננת עלינו מהמציאות – היא מגוננת עלינו מעצמנו. היא מרחב שבו הילד יכול לגדול – לא רק לשרוד. והיא מתנה שאנחנו יכולים לתת – לעצמנו, לילדים שלנו, ולסביבה שלנו דווקא עכשיו ובמציאות שבה אנחנו חיים.



3. לפעול מתוך עוצמה

אנחנו חיים בתקופה שמתקדמת במהירות האור. אירועים שבעבר היו מתפרסים על פני חודשים – מתרחשים היום בתוך שעות. התהליכים – ביטחוניים, רגשיים, חברתיים – שועטים קדימה כמו משאית דוהרת, ואנחנו עומדים באמצע הכביש. כל מה שאנחנו חווים – קורה בגדול: החדשות – גדולות. האירועים – קיצוניים. התגובות – סוחפות. העוצמה של המציאות – כל כך מסחררת, שלפעמים אנחנו לא מצליחים בכלל להבין מה קורה לנו.

ובמצב כזה – מה קורה לאדם? הוא עלול להרגיש קטן, חסר אונים, להתכנס פנימה בצורה לא בריאה. להיכנס לקיפאון, או דווקא לפעול בפזיזות. הפאניקה משתלטת – והפעולה יוצאת משליטה.

מהי פאניקה?

פאניקה היא לא פחד – היא חוסר שליטה שנובע מהצפה רגשית. זהו מצב שבו הרגש גובר על ההיגיון, התודעה מתכווצת, והאדם מגיב כמו מי שנחנק – מתוך אינסטינקט, לא מתוך בחירה. במקרה זה: "הלב שליט על המוח"

פאניקה גורמת לנו:

להאמין ש"אם לא אפעל מיד – אאבד הכול", להקשיב לכל אחד שמפיץ שמועות או מעלה סרטון, לאבד כיוון, לאבד שלוה, ולפעמים אף לאבד את עצמנו. כמה החלטות בחיים – הרות גורל – נלקחו מתוך רגע אחד של לחץ, והובילו לשנים של חרטה. פאניקה משתקת את החכמה ומעבירה את ההגה לידיים של הפחד.

אז מה הפתרון שלנו? עוצמה.

ולא, זו לא מילה ששמורה רק לחיילים או לגיבורים באגדות. עוצמה פנימית היא היכולת לבחור גם כשלא ברור, לפעול גם כשמפחדים, ולשמור על צלם שלנו – דווקא כשסביב הכול נמרח, זה לא אומר לעגל כל מיני פינות, זה לדעת מתי להשתמש בכל אחד מהכוחות הקיימים בנו. זו עוצמה של חיים! עוצמה של אדם שמבין: "אני לא שולט בעולם – אבל אני שולט בתגובה שלי לעולם."



מה שבשליטתי לעומת מה שלא בשליטתי:

זה הכלי החשוב ביותר שיש לנו בתקופה כזו. לדעת מה בשליטתי – ולפעול. ולדעת מה לא בשליטתי – ולשחרר, מבלי להתייאש.

מה נן בשליטתנו? ההחלטה לא להיגרר לפאניקה. הבחירה להתארגן על הדברים שכן תלויים בי: תיק חירום, מקום ממוגן, הסברה לילדים. לבחור להקשיב למומחים, ולא לכל מי שמדבר. לפעול במתינות ובאחריות גם כשכולם בפאניקה סביבי.

ומה לא בשליטתנו? עצם קיומה של מלחמה, אזעקות, הפסקות חשמל, פחד טבעי של ילדים, כמות הנפגעים, החלטות הדרג המדיני והצבאי. אבל גם כשמשהו לא בשליטתנו – אנחנו לא חייבים להיות חסרי אונים. אנחנו יכולים לפעול במעטפת החיצונית: לארגן, ללמוד, להסביר, לחבק, להכין, ולהשפיע איפה שכן אפשר.

חלוקה מודעת: קחו דף וכתבו כל מה שמעסיק אתכם – פחדים, רעיונות, דאגות. ואז חלקו לשתי עמודות – (א) מה בשליטתי, (ב) מה לא בשליטתי. הדברים שבשליטתכם – סמנו לידם פעולה ממשית שתוכלו לבצע כבר היום, או לפחות לדעת איך לפעול כשאר הדבר יתרחש. הדברים שלא בשליטתכם – סמנו: "אשתדל מסביב, ואשחרר את השאר." זו לא רק משימת כתיבה, זו הצהרה נפשית: אני נוכח. אני לא קורבן של המציאות, אני בוחר, אני פועל.

למה ההבחנה חשובה כל כך?

כשאנחנו מגדירים לעצמנו מה התחום שלנו – אנחנו חוזרים לתוך עצמנו. אנחנו לא מופעלים מהעולם – אנחנו מתיישבים על ההגה של כלל האפשרויות העומדות בפנינו, משל למה הדבר דומה, לנהג בכביש מהיר. הוא מסוגל לנהוג אך ורק על הרכב בו הוא יושב, שאר הרכבים, רחוקים מלהיות בשליטתו. דווקא בתקופות הכי מאתגרות – האדם שמבין את תחום השליטה שלו יכול להפוך להיות העוגן של המשפחה שלו וזו – המשמעות העמוקה של עוצמה.

מהם הסימנים שילד פועל מתוך פאניקה?

פאניקה אצל ילדים לא תמיד נראית כמו בכי או צרחות. לעיתים היא מופיעה בתחפושות אחרות – התנהגויות שקטות, אבל משדרות חוסר שקט פנימי עמוק. הנה כמה סימנים שיכולים להעיד שילד פועל מתוך פאניקה:



- א. קפיצה חדה בין רגשות - שמחה מוגזמת ואז דיכאון עמוק, בלי סיבה נראית לעין.
- ב. צורך בשליטה על כל פרט - פתאום אובססיה לניקיון, סדר, אוכל, או חפצים.
- ג. צחוק לא מותאם למציאות - שימוש בהומור כדי לברוח מהתמודדות.
- ד. עצבים בלתי מוסברים - כעסים מוגזמים על דברים קטנים, צעקות, טריקות דלת.
- ה. הסתגרות פתאומית - הילד שקט מדי, נעלם לתוך עצמו או לחדרו, בלי רצון לדבר.
- ו. הצמדות למסכים - שעות על גבי שעות בלי יכולת להינתק, כאילו זה המקום הבטוח היחיד.
- ז. שאלות בלתי פוסקות - על מוות, על מה יהיה, על "אם יקרה משהו" - במעגלים חוזרים.
- ח. חוסר סבלנות קיצונית - חוסר יכולת לחכות אפילו לדברים פשוטים.
- אם אתה רואה אצל ילדך כמה מהסימנים הללו - אל תפחד, אל תיבהל. זו קריאה לעוגן, זו לא בעיה - זו הזמנה לעוצמה.

תרגיל מעשי:

- האם אני פועל מתוך עוצמה - או מתוך פאניקה? תרגיל פשוט, עוצמתי, ואפקטיבי - שמתאים גם לך כהורה וגם לתרגול משותף עם הילדים.
- שלב 1 - לעצור:** עצור לרגע. לנשום. לקחת 30 שניות. לא מגיבים על אוטומטית. עוצמה מתחילה בעצירה.
- שלב 2 - לשאול את עצמך:** אני פועל עכשיו כי בחרתי - או כי אני מנסה לברוח? מה אני רוצה שיקרה מהפעולה הזו - ומה אני מפחד שיקרה אם לא אעשה אותה? האם אני מתמקד בפתרון - או רק מנסה להפסיק את התחושה הלא נעימה? מה ילדי ירגישו אם יראו אותי נכה? מה הייתי מייעץ לחבר טוב לעשות במצבי עכשיו? רשום את התשובות, או אמור אותן בקול.
- שלב 3 - בחירה מחודשת:** עכשיו, אחרי שבררת - מה בשליטתי? מה לא? בחר פעולה אחת שאתה עושה עכשיו - מתוך עוצמה פנימית, לא מתוך בריחה.



אפשר גם לתרגל זאת עם הילדים:

לשבת יחד, ולשאול: "מה אתה מרגיש עכשיו?", "מה אתה כן יכול לעשות?", "איך היית רוצה לפעול ולא איך אתה נמשך לפעולה?"

התרגיל הזה **מאמן את שריר הבחירה**, את יכולת ההתבוננות העצמית, ואת ההבנה שאנחנו לא רק מגיבים לעולם – אלא יוצרים אותו מבפנים. וכך, מתוך שקט, מתוך עצירה – אנחנו לא מאבדים את הראש. אנחנו מחזיקים אותו גבוה – עם עיניים קדימה ולב פתוח.



4. התחבר פנימה - תוביל החוצה

בתוך כל אחד ואחד מאיתנו יש ילד פנימי מלא חיים, רצונות, דמיון, כוונות טובות וחלומות מרחיקי לכת, ומולו - יש עולם חיצוני, מלא אילוצים, משימות, דרישות, וכללים. ההתנגשות בין שני העולמות האלו - היא קרקע פורייה לתסכול - אנחנו רוצים... אבל לא תמיד מצליחים.

אנחנו משתוקקים... אבל מרגישים חסומים. אנחנו שואפים... אבל המציאות מושכת למטה. הפער הזה - בין הרצוי למצוי - עלול לייאש, או... לגלות את הדרך לחיבור עמוק וחדש עם עצמנו.

מהו הרצון הפנימי? הרצון הפנימי הוא לא גחמה חולפת. זהו קול שקט, לעיתים מוסתר, שמבקש לצאת לאור: אני רוצה ליצור, להשפיע, ללמוד, לשחק, לנוח, לצמוח. במילים אחרות, אני רוצה להיות אני ולתת את כל מה שיש לי לתת לעולם, אבל משהו אוצר אותי.

הילדים שלנו מלאים ברצונות. גם אם הם לא יודעים לנסח אותם במילים - הם חיים שם, בעיניים, בתנועות, בהתנהגות. אבל אם הרצונות לא מקבלים מקום - הם מתייבשים. ואם המציאות כל הזמן אומרת "לא", "אי אפשר", "לא עכשיו" - הם לומדים לוותר על עצמם, כי חינכנו אותם שהרצון שלהם לא חשוב.

לכן, ההזמנה כאן היא להתחבר פנימה - לשמוע את הרצון הפנימי הזועק להתעורר, לכן צריך לתת לזה מקום, ולאחר מכן - להוביל אותו החוצה: לעשות, לבחור, לשלב אותו בחיים, גם אם במינון קטן.

אם כן, מה עושים?

1. שואלים את עצמנו ואת הילדים: מה אני רוצה? לא "מה צריך לעשות", אלא מה הלב שלי מבקש. גם אם זו תשובה פשוטה: "לנוח", "לצייר", "להיות לבד". לתת לזה תוקף. לא למהר לתקן. רצון הוא חומר גלם של חיים.

2. בודקים את היכולת לבצע - בתבונה אנחנו לא חיים לבד. יש מגבלות, יש לו"ז, יש תקציב. ולכן, חשוב להכיר שהרצון = עולם פנימי והיכולת = העולם החיצוני, החוכמה היא למצוא את נקודת המפגש ביניהם - להפוך את הרצון למטרה מעשית,



בקנה מידה שמתאים למה שיש.

זמן לעצמי – בלי להתנצל. בתקופה עמוסה כמו זו, יש רגעים שבהם מרגישים "שאם מישהו יגיד לי עוד מילה אחת – אני מתפוצץ." וכשזה קורה – זה לא סימן שאנחנו חלשים. זה סימן שאנחנו זקוקים לזמן התחדשות.

לדבר על זה בבית – "אני מרגיש שאני צריך עשר דקות לעצמי כדי להירגע. אני אוהב אתכם, אבל עכשיו אני צריך קצת שקט כדי לחזור להיות האבא/האמא שאתם מכירים."

נ זו הובלה פנימה כדי לחזור ולהנהיג החוצה. זמן לחשוב – זמן לכוון. תקופות כאלה הן גם הזדמנות נדירה: לעצור, לחשוב, לסכם, ולכוון מחדש.

מה עברנו השנה?, מה למדנו?, מה לא עבד – ומה דווקא כן?, ומה היינו רוצים שיקרה הלאה? כאן נכנסת שאלת הצבת המטרות – לילד ולהורה גם יחד.

מטרה טובה היא:

1. ספציפית ומדויקת – לא "להיות יותר טוב", אלא "לקרוא עשר דקות ביום".
 2. תחומה בזמן – עד סוף השבוע, עד סוף החודש.
 3. אתגרית אך אפשרית – משהו שמאתגר, אבל לא משתק.
 4. נבחרת מרצון – לא מה שאחרים רוצים ממני – אלא מה שאני רוצה מעצמי.
- כך עוזרים גם לילדים להציב מטרות – לא רק ציונים, אלא מטרות של חיים: חברות, יצירה, עזרה, התקדמות קטנה.
- כך נותנים להם כנפיים – לא לברוח, אלא לעוף בגובה מתאים.
- תרגיל מסכם: "בין הרצוי למצוי – מפת התחדשות"
- קחו דף גדול. חלקו אותו לשני עיגולים:
- בצד ימין כתבו: "הרצוי" – כל החלומות, הרצונות, התקוות, התחושות שהייתי רוצה שיהיו.

בצד שמאל כתבו: "המצוי" – מה שקיים עכשיו, כולל מגבלות, קשיים, מצבים. כעת – ציירו קו או גשר בין שני העיגולים. על הקו הזה – כתבו מה הפעולה הכי פשוטה, הקטנה, שאפשר לעשות כדי להתקרב ולו במעט מהרצוי אל המצוי. סיימו עם משפט העצמה שאתם בוחרים – כמו: "אני בוחר לפעול במה שביכולתי – ולשחרר את השאר."

התרגיל הזה מחבר בין הדמיון לבין המציאות, בין הילד הפנימי לבין החיים האמיתיים, ומייצר תחושת שליטה, התחדשות, ושמחה שקטה.

5. ללמוד מההזדמנות

המוח שלנו הוא לא רק כלי קיבול – הוא שריר. וכמו כל שריר, אם לא מתרגלים אותו – הוא מתנוון. כאשר חוזרים על אותן דפוסי מחשבה שוב ושוב – אנחנו לא באמת חושבים, אלא רק מגיבים. דווקא עכשיו, בתוך תקופה עמוסה, לחוצה, מטלטלת – נפתחת בפנינו הזדמנות נדירה לאמן את החשיבה שלנו.

לאמן את המוח הוא לא לברוח מהמציאות, אלא לראות אותה אחרת. לאמן אותו הוא לא לחזור על מה שתמיד אמרנו, אלא לשאול שאלות חדשות. לאמן אותו הוא לא רק לתפקוד – אלא לצמיחה.

החשיבה שלנו קובעת את גבולות האפשר. וכשאנחנו מתחילים לתרגל מחשבה גמישה, יצירתית, פתוחה – אנחנו פתאום מגלים פתרונות שלא חלמנו עליהם, מגלים בעצמנו עוצמות שלא ידענו שהיו שם, ומאפשרים גם לילדים שלנו – לחשוב, ליזום, לפרוח. אבל כדי שזה יקרה – צריך להבין: **חשיבה יצירתית היא לא תכונה מולדת – אלא יכולת נרכשת.** היא לא שמורה לגאונים – אלא פתוחה לכל מי שמעז לשאול, לשחק, להתבונן אחרת. היא דורשת אימון, תרגול, תודעה, כוונה ובעיקר – מרחב שמזמין אותה.

הבית שלנו – דווקא עכשיו – יכול להפוך להיות מרחב כזה מרחב שבו כל בעיה היא גם פתח לפתרון, וכל קושי הוא גם מנוף לשאלה חדשה, וכל ילד מרגיש שיש לו מקום לחשוב, לדמיין, ולהיות שותף.

אז, לאן קופצים? אל תוך עצמנו, אל המקומות העמוקים שעד עכשיו היו רדומים. אל דפוסי חשיבה חדשים, תובנות חדשות, פתרונות שעוד לא עלו על דעתנו. לשינוי התנהגויות, שינוי הרגלים, שינוי מבנה החיים – בעדינות, בעוצמה. וזה מתחיל במשהו פשוט, אבל מהפכני: **לפתח חשיבה יצירתית.**

מהי חשיבה יצירתית?

חשיבה יצירתית – היא לא אמנות. היא יכולת אנושית טבעית של כל אדם. זה היכולת לשאול: "מה עוד אפשרי?", "האם יש דרך אחרת?", "מה לא ניסינו עדיין?", "מה הייתי עושה אם לא היו חוקים/גבולות/פחדים?", זו חשיבה שמפסיקה



לשחזר את מה שהיה – ומתחילה לדמיין מה יכול להיות.

למה זה כל כך חשוב עכשיו?

כי במצב חירום – המערכות הרגילות שלנו נשחקות. אין סדר יום רגיל, אין תגובות מוכרות, אין "מה שתמיד עבד". ואז, אם אנחנו פועלים רק מהראש הישן – אנחנו קורסים לתוך שבלונות לא רלוונטיות. אבל כשאנחנו מפעילים חשיבה חדשה – אנחנו מפעילים אזורים חדשים במוח, פותחים מאגר של פתרונות שלא היו זמינים קודם, ויוצרים חוויה של חיות, תנועה והתחדשות.

אין מחדשים את החשיבה?

משנים זוות מבט: מה יקרה אם אראה את הבעיה דרך העיניים של מישהו אחר? משחקים ברצינות: משחק מדמה מציאות, מאמן את המוח לגמישות. מאפשרים רעיונות מופרכים: גם אם לא ניישם – נרווח את טווח האפשרויות. משוחחים עם הילדים: לשמוע מה הם היו עושים. מה הם חושבים. וברגע ששמענו את הילד באמת – הוא הופך להיות שחקן פעיל בבית, לא רק נוסע באוטו המשפחתי.

התחדשות היא צורך נפשי. אדם שלא מתחדש – נתקע. אדם שלא משחק – נחלש. אדם שלא שואל שאלות חדשות – נכלא בתוך תשובות ישנות. דווקא עכשיו – אנחנו יכולים לצייר את המפה מחדש. לבדוק: מה עובד לי?, מה הגיע הזמן לעזוב?, איזה חלום ישן אני רוצה להעיר?.

תרגיל מסכם – "להזמין את הלא צפוי"

שבו עם ילדכם או לבד ושאלו את עצמכם: מה הבעיה שהכי מטרידה אותי עכשיו?. אילו שלוש דרכים לא רגילות (אפילו מצחיקות) אפשר להציע כפתרון? רשמו את כולן – מבלי לצנזר. גם את "ניסע לירח". ביחד, בחרו רעיון אחד שכן אפשר לנסות במציאות, אפילו בקטן.

לדוגמה:

הבעיה – אין לי פרטיות בבית.
רעיונות – א. לבנות אוהל מהשולחן במטבח ולשבת שם עם אוזניות. ב. לקבוע "שעת שקט" עם שלט תלוי על הדלת. ג. להתחיל לכתוב יומן אישי.
אפילו רעיון קטן שייושם – יפתח פתח. פתח למחשבה חדשה. פתח להובלה. פתח לחיים יצירתיים גם בזמנים הכי מורכבים. לסיכום צריך להבין את המשוואה: כאשר אנחנו פועלים על פי החשיבה המסורתית כל הזמן, אנחנו רק עובדים לפי בעיה-



סיכום

החוברת הזו נולדה מתוך מציאות שאי אפשר להתכחש לה: מלחמה. אי ודאות. הפרת שגרה. עומס רגשי. אבל היא לא באה לייצר עוד פחד – אלא להעניק עוגנים של יציבות, כלים פרקטיים, ואור פנימי שמוביל החוצה. העבודה עם החוברת מזמינה כל הורה וכל ילד: לעצור, להתבונן, לבחור מחדש, ולהפוך כל רגע – גם הקשה – לקרקע של צמיחה.

תוכן העניינים – חמשת המפתחות:

1. לזהות עוגנים של ביטחון. להבין מהו ביטחון עצמי, ומה ההבדל בין ביטחון יציב למעורער. לזהות סימני אזהרה אצל הילדים. לבנות עוגני שגרה, תרומה ומשמעות גם כשאין מסגרת. להפוך כל הרגל קטן למגדלור של יציבות רגשית.

2. לפתח עין חיובית. לבחור לראות את הטוב – לא כהכחשה אלא כהנהגה. לתרגל הכרת תודה, שמחה פשוטה, ופעולות משמחות. לעזור לילד להבין שהחיים לא מושלמים – אבל יש בהם יופי אמיתי. לבנות תודעה מחזקת שממשיכה לחפש אור – גם כשהשמים סגורים.

3. לא לאבד את הראש – לקחת שליטה מתוך עוצמה. לזהות מה בשליטתי – ומה לא. להבין את מנגנון הפאניקה וכיצד הוא פועל. לבחור להגיב ממקום שקט, שקול ומנוון. להשתמש בכלים פשוטים כדי לחזור לעצמי – ולחנך מתוך מיקוד ולא מתוך סערה.

4. להתחבר פנימה – ולהוביל החוצה. לתת מקום לרצונות האישיים שלי ושל ילדיי. להבין את הפער בין הרצוי למצוי – ולגשר עליו בעדינות ובאחריות. ללמוד להציב מטרות בצורה חכמה (מדויקת, תחומה בזמן, אתגרית, אישית). לייצר זמן פרטי חיוני בלי רגשות אשמה, וללמד את ילדינו לעשות כך גם כן.

5. לראות את ההזדמנות – ולפתח חשיבה חדשה. להבין שדווקא עכשיו נפתחות דלתות פנימיות לשינוי. לעודד חשיבה מחוץ לקופסה, יצירתיות, וגמישות מחשבתית. להקשיב לילדים גם כשיש להם פתרונות "לא פרקטיים" – כדי שהם ירגישו משמעותיים. להפוך את הבית למרחב של שאלות, ניסוי ותנועה מחודשת.



מה אפשר להשיג דרך עבודה עם החוברת?

להחזיר תחושת שליטה ויציבות פנימית – גם בלי שליטה על העולם החיצוני
 לחזק את הקשר ההורי – דרך הקשבה אמיתית, חיבור לרגשות, ותמיכה הדדית
 לבנות שפה משפחתית חדשה – שמבוססת על אחריות, חמלה, ודיאלוג
 להצמיח ביטחון עצמי אצל הילדים – גם כשהם לא במערכת מסודרת
 לפתח שיח רגשי אמיתי – לא לפחד מלדבר על פחד
 לגלות הזדמנויות להתחדשות ולשינוי הרגלים – בזמן שאף אחד לא מצפה

נקודות של אור לתקופה זו:

- ✦ דווקא עכשיו – אנחנו לומדים כמה המשפחה היא מרכז הכוח האמיתי שלנו.
- ✦ דווקא עכשיו – ילדים לומדים מה זה ערבות הדדית, אומץ, משמעות.
- ✦ דווקא עכשיו – מתגלים כוחות שלא ידענו שקיימים בנו.
- ✦ דווקא עכשיו – אפשר לשבור דפוסים ישנים, ולבנות מחדש – לאט, בעדינות, באמת.

✦ דווקא עכשיו – נוצרת הזדמנות חינוכית שבלעדיה לא היינו מגלים את עצמנו ואת ילדינו כך לעומק.

לסיום:

החוברת הזו לא מציעה פתרונות קסם. אבל היא כן מציעה דרך אמיצה ועמוקה לחיות מתוך בחירה גם בזמן של חירום. לעצור, להתחבר, לשמוע, לחשוב, לפעול. אם תבחרו לצעוד את הדרך הזו יחד – תגלו שבתוך החושך הזה – יש גם אור, והאור הזה – מתחיל מבפנים.



משה מרדכי קוסמינסקי

משה מרדכי קוסמינסקי

ליעוץ צור קשר



052-4808951

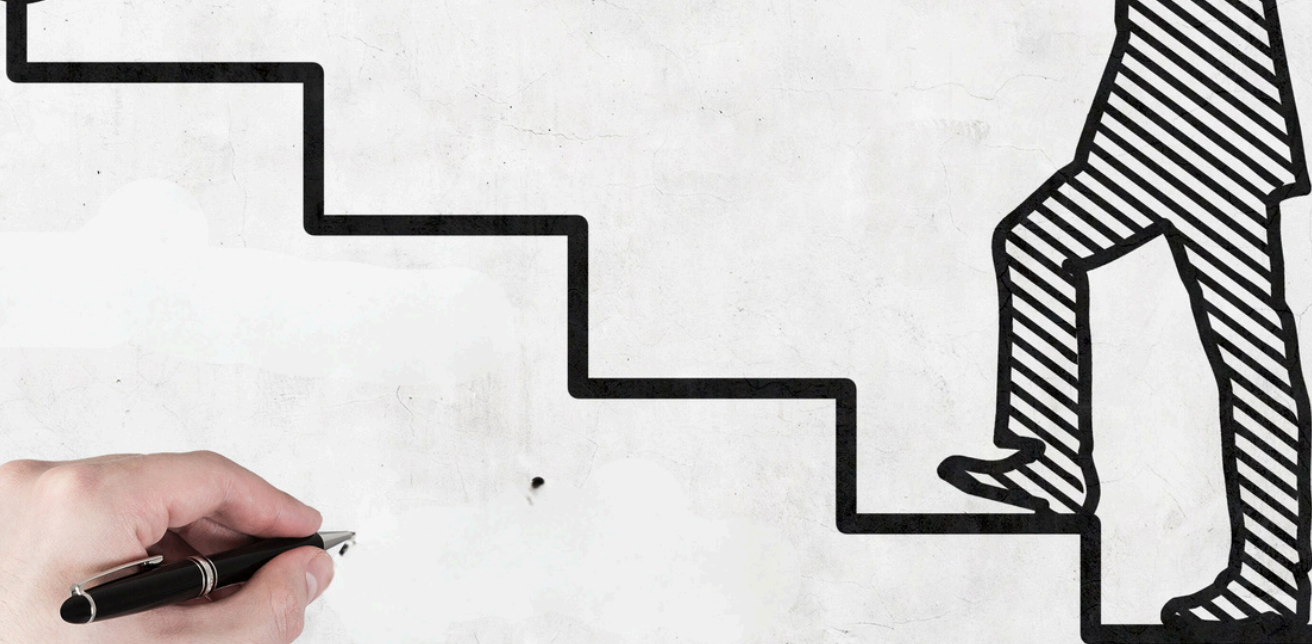
moshekusminsky@gmail.com

@moshe.kusminsky



עלה לחעלה עליה

ניצחון



moshe.kusminsky



052-4808951



moshekusminsky@gmail.com