

# 5 כלים להורים

להתמודדות עם פחדים אצל ילדים

מדריך מעשי מבוסס CBT



מבית המשחק "איזה פחד זה!?"

אידה ואנונו - עו"ס קלינית, פסיכותרפיסטית CBT

# הורים יקרים, אתם לא לבד!

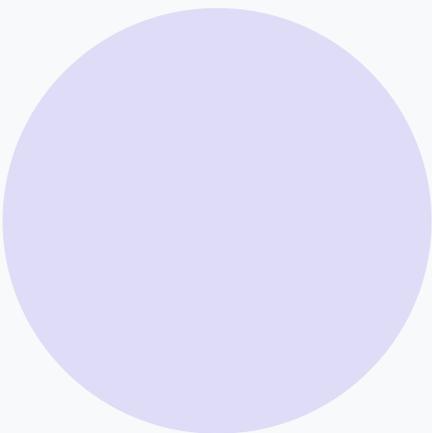
פחדים הם חלק טבעי והכרחי מהתפתחות הילד.  
הם באים להגן, ללמד ולהזהיר מפני סכנות.

אבל לפעמים הפחדים מתעצמים ומפריעים  
לתפקוד היומיומי של הילד והמשפחה.

החדשות הטובות?

יש כלים יעילים שעוזרים להתמודד עם הפחדים  
ואפילו לנצח אותם!

הכלים במדריך הזה מבוססים על טיפול  
קוגניטיבי-התנהגותי (CBT) - השיטה היעילה  
ביותר להתמודדות עם פחדים וחרדות



## הכלה ותיקוף הפחד

הצעד הראשון והחשוב ביותר - לתת לגיטימציה לפחד!

מה לעשות:

- אל תזלזלו בפחד ואל תאמרו "אין ממה לפחד"
- הקשיבו לילד ותנו לו לספר על הפחד שלו
- אמרו: "אני מבין/ה שזה מפחיד אותך"
- שתפו בפחדים שלכם מהילדות

למה זה עובד?

כשהילד מרגיש שרואים ומכילים אותו,  
הוא מרגיש בטוח יותר להתמודד עם הפחד.

## נשימות להרגעה

הגוף והנפש מחוברים - כשהגוף נרגע, גם הפחד יורד.

טכניקת הנשימה "בועות סבון":

- שאפו אוויר דרך האף לספירה של 4
- החזיקו את הנשימה לספירה של 2
- נשפו לאט דרך הפה כאילו מנפחים בועה
- חזרו 5 פעמים

טיפ:

תרגלו את הנשימות בזמנים רגועים,  
כדי שהילד ידע להשתמש בהן בזמן פחד.

## זיהוי מחשבות מפחידות

הפחד מתחיל במחשבה - ואפשר לשנות אותה!

איך עושים את זה:

- שאלו את הילד: "מה אתה חושב שיקרה?"
- כתבו יחד את המחשבה המפחידה
- בדקו יחד: האם זה באמת יכול לקרות?
- חפשו הוכחות בעד ונגד

דוגמה:

→ "מפלצת תבוא בלילה"

"האם ראינו פעם מפלצת? מה שומר עלינו?"

## חשיפה הדרגתית

הדרך הטובה ביותר להתגבר על פחד -

להתקרב אליו בצעדים קטנים!

איך בונים "סולם אומץ":

- רשמו את הפחד בראש הסולם
- חלקו ל-10 צעדים קטנים מהקל לקשה
- התחילו מהצעד הקל ביותר
- התקדמו רק כשהילד מוכן

חשוב:

לחגוג כל צעד קטן! ההתקדמות היא ההצלחה.

## חיזוקים ותגמולים

חיזוק חיובי מעודד את הילד להמשיך!

רעיונות לחיזוקים:

- שבחו מילולית: "כל הכבוד! היית אמיץ/ה!"
- מדבקות או נקודות לאיסוף
- זמן איכות יחד
- פעילות שהילד אוהב

זכרו:

מחמאות על המאמץ חשובות יותר מהתוצאה!

"ראיתי שניסית - זה מה שחשוב!"

# רוצים עוד כלים?

המשחק "איזה פחד זה?!" מכיל עשרות כלים נוספים להתמודדות עם פחדים וחרדות אצל ילדים!

מה מיוחד במשחק?

- ✓ לוח משחק בצורת מבוך מרהיב
- ✓ קלפי משימות עם כלים מעולם ה-CBT
- ✓ שקית פחדים עם עשרות פחדים נפוצים
- ✓ מקל קסמים, כיסוי עיניים ואביזרים נוספים
- ✓ לוח טיפולי מיוחד למטפלים
- ✓ מתאים להורים, מטפלים ומחנכים
- ✓ לגילאי 6 ומעלה

לרכישת המשחק ומידע נוסף:

[ezpahad.co.il](http://ezpahad.co.il)

או בטלפון: 054-4502605

# על יוצרת המשחק

אידה ואנונו

עו"ס קלינית MSW, פסיכותרפיסטית CBT

בעלת ניסיון רב בטיפול בפחדים, חרדות,  
פוביות, OCD ודיכאון.

מטפלת בשיטות CBT ו-EMDR.

בעלת "אור הנפש" - מרכז טיפול  
לילדים, נוער ומבוגרים.

המשחק נולד מתוך שנים של עבודה עם  
הורים וילדים ומהרצון להנגיש כלים  
טיפוליים יעילים לכל משפחה.

זכרו:

פחד הוא רגש טבעי - ואפשר להתגבר עליו!  
עם הכלים הנכונים, סבלנות ואהבה,  
הילד שלכם יכול לנצח כל פחד.