

© כל הזכויות שמורות לשירלי אגמי-תורג'מן, 2025 אין
להעתיק, לשכפל, להפיץ או לעשות כל שימוש מסחרי
בתכנים המופיעים במדריך זה ללא אישור מפורש
מהמחברת.



מדריך להורים

3 השלבים לפיתוח יסודות רגשי של ילדים



שירלי אגמי - תורג'מן
המרכז לטיפול רגשי ולילדים ונוער.





תוכן עניינים

2	פרק 1: מה זה ויסות רגשי ולמה אנחנו חייבים כזה?
4	פרק 2: התפתחות ויסות רגשי בגילים השונים
6	פרק 3: תפקיד ההורה בפיתוח ויסות רגשי של הילד
9	פרק 4: שלושת השלבים לפיתוח ויסות רגשי
10	1. זיהוי רגשות - לימוד זיהוי והכרה של רגשות שונים
14	2. שיתוף והבעה בריאה של רגשות
18	3. טכניקות להרגעה עצמית
	פרק 5: בונוס
23	להפסיד בכבוד - ללמד לילדים להתמודד עם הפסד במשחק
26	ספרי ילדים מומלצים
28	מתנה מיוחדת ממני (אפילו 2!)
29	עולים לכיתה א' עם חוסן נפשי
30	סיכום
31	נספחים להדפסה - יומן מעקב שבועי שאלון דפוסי תגובה הוריים



נעים להכיר

שירלי אגמי - תורג'מן



M.S.W, עו"ס תואר שני, פסיכותרפיסטית, מטפלת רגשית בשיטת CBT, מדריכת הורים מנחת קבוצות הורים ומרצה. חוקרת הסתגלות ילדים, קשר הורה-ילד וויסות רגשי בשלבים שונים בחיים. מפתחת תוכניות הכנה לכיתה א' ומעבר לחטיבת ביניים. מחברת הספר "עולים לכיתה א' עם חוסן נפשי".

ויסות רגשי הוא מאבני היסוד של ההתפתחות הנפשית, החברתית והאישית של ילדים. הוא מעניק להם את היכולת להבין את רגשותיהם, לנהל אותם ולעבד מצבים מאתגרים בצורה בריאה ומסתגלת. מיומנויות אלו לא רק בונות בסיס לחוסן נפשי ועוזרות לילד לצמוח מבחינה רגשית, אלא הן גם מפתח לקשרים חברתיים עמוקים, להתמודדות טובה עם שינויים ולהצלחה במצבים שונים לאורך החיים.

בעבודתי כמטפלת, אני פוגשת מדי יום ילדים, בני נוער והורים המתמודדים עם מורכבויות רגשיות שונות. אחת התובנות המרכזיות שגיליתי לאורך השנים היא שהיכולת לווסת את הרגשות היא לא רק מיומנות נרכשת – היא מיומנות קריטית ביותר, במיוחד בזמנים שבהם יש עומסים נפשיים ושפע של גירויים. ילדים כיום מתמודדים עם אתגרים שהולכים וגוברים: לחצים לימודיים, תחרות חברתית, השפעות המדיה והטכנולוגיה – כל אלו יוצרים עומס רגשי שעלול לפגוע במיומנויות ההתמודדות שלהם אם לא יקבלו כלים מתאימים.

במדריך זה, ריכזתי עבורכם כלים פרקטיים וגישות טיפוליות יעילות שאותם תוכלו ליישם בבית. המטרה היא להעניק לכם את הידע הדרוש כדי לעודד ולחזק את היכולת לנהל רגשות באופן מאוזן ובריא – שלכם ושל הילדים שלכם.

יחד עם זאת, אני רוצה להדגיש כי המדריך נועד לספק הכוונה כללית ומעשית בלבד. בכל מצב של אתגרים רגשיים משמעותיים, תמיד מומלץ להיוועץ במומחה מקצועי שיוכל להציע התערבות מותאמת ואישית. תמיד זכרו – כל ילד הוא יחיד במינו, ובמקרים מסוימים יש צורך בגישה פרטנית שתכבד את צרכיו הייחודיים.

אני מזמינה אתכם לצלול לתוך הדפים ולמצוא השראה, תובנות וכלים שסייעו לכם ולילדיכם לפתח חוסן רגשי שילווה אותם במסע המאתגר של החיים.



למידה מהנה!



פרק 1

מה זה ויסות רגשי ולמה אנחנו חייבים כזה?

רגשות הם חלק בלתי נפרד מחיינו

וכך גם בחיי ילדינו. כל יום, במהלך היום כולו, ילדים חווים מגוון רחב של רגשות - שמחה, עצב, כעס, פחד, תסכול וחוויות רגשיות נוספות. הדרך בה הם מתמודדים ומגיבים לרגשות אלה היא למעשה ה - "ויסות רגשי".

ויסות רגשי הוא היכולת לזהות רגשות, להבין אותם, לווסת את העוצמה שלהם ולהגיב אליהם באופן ראוי. זוהי מיומנות חשובה שמשפיעה על כל תחומי החיים - מיחסים חברתיים ועד הישגים לימודיים.

ילדים שמצליחים לפתח יכולת טובה של ויסות רגשי מסוגלים להתמודד בצורה נאותה עם מצבים מלחיצים, לשלוט בדחפים ראשוניים של כעס או פחד ולנהל את הרגשות שלהם בצורה בריאה. לעומת זאת, ילדים עם קשיים בויסות רגשי עלולים להיכשל ביחסים חברתיים, להגיב באופן קיצוני מדי למצבים וליפול קורבן להתפרצויות זעם או התנהגויות אימפולסיביות.

חשוב להבין שקשיים משמעותיים של ילד בויסות רגשותיו עלולים להשפיע לרעה על כל המשפחה ועל האווירה בבית. התפרצויות זעם חוזרות, קושי בהתמודדות עם מצבי תסכול או עצבות ממושכת של הילד עלולים ליצור מתח וחוסר שלווה בסביבה הביתית, להכביד על ההורים וליצור אי-נוחות וחששות אצל האחים.

גם במסגרות החינוך בהן שוהים הילדים, קשיים בויסות רגשי עלולים להציב אתגרים משמעותיים. ילד שחווה קושי גדול לשלוט בהתפרצויות רגשיות עשוי להפריע למהלך מפגשים בגן או השיעורים בכיתה, לא להצליח במשימות לימודיות או מבחנים וגם להתקשות ביצירת קשרים חברתיים. המצב עלול להיות מאתגר לא רק עבור הילד עצמו, אלא גם עבור הגננות, המורים ושאר התלמידים המתקשים להבין את התנהגותו.

חשוב לזכור כי ויסות רגשי הוא תהליך התפתחותי שמתחיל כבר בינקות. אמנם לתינוקות ופעוטות קטנים קשה עדיין לשלוט ברגשות, אך ההורים יכולים לסייע רבות בפיתוח מוקדם של כישורי וויסות יסודיים. ככל שהילד גדל ומתפתח, יכולת הויסות הרגשי שלו מתחזקת, אך עדיין זקוקה לתמיכה ועידוד מההורים.

ויסות רגשי הוא מיומנות חשובה המשפיעה לא רק במהלך הילדות אלא גם בבגרות. קשיים בויסות רגשי שלא טופלו בגיל צעיר, עלולים להוביל להשלכות ארוכות טווח בחיי המבוגרים.



פרק 1 המשך

מבוגרים עם קשיים בוויסות רגשי נמצאים בסיכון גבוה יותר לסבול מבעיות נפשיות

כמו דיכאון, חרדה וטראומה. יתרה מזאת, הם עלולים להתקשות ביצירה ושימור של קשרים זוגיים ומשפחתיים בריאים, לחוות קונפליקטים בינאישיים חוזרים ולהיתקל בקשיי תפקוד בעבודה ובחיי היום-יום.

מחקרים רבים הראו גם קשר בין קשיים בוויסות רגשי לבין התמכרויות שונות (סמים, אלכוהול), התנהגויות אלימות ואף בעיות בריאותיות פיזיות. כל זאת, כתוצאה מהקושי לשלוט ברגשות ובדחפים הפנימיים. לכן, פיתוח של מיומנויות לוויסות רגשי בגיל צעיר הוא הבסיס ליכולת התמודדות רגשית בריאה לאורך כל החיים.

כהורים, אנחנו רוצים להעניק לילדינו את הכלים הטובים ביותר להתמודד עם רגשותיהם. היכולת לווסת רגשות היא מיומנות חיונית שמשפיעה על הילד לא רק בהווה, אלא גם כשיגדל ויהפוך למבוגר. ילד שלומד לנהל את רגשותיו בצורה בריאה צפוי להצליח יותר בלימודים, ליצור קשרים חברתיים טובים יותר, ולפתח חוסן נפשי ותחושת אושר.

אבל איך עושים את זה?

לא תמיד ברור להורים כיצד לפתח אצל ילדיהם יכולת זו של ויסות רגשי. בדיוק בשביל זה יצרתי את המדריך הזה - כדי לתת לכם, ההורים, את הידע והכלים המעשיים להיות המלווים הטובים ביותר של ילדיכם במסע הרגשי החשוב הזה. ההשקעה בפיתוח היכולת הרגשית של ילדיכם, תעניק להם מתנה שתלווה אותם כל החיים. היא תאפשר להם ליצור קשרים טובים יותר, להצליח ולחיות חיים מספקים ומאושרים יותר - וזו אולי המתנה החשובה ביותר שהורה יכול להעניק.

