

© 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 פחדים וחרדות של ילדים



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





תוכן עניינים

2	פרק 1: על פחד, חרדה ומה שביניהם: הבסיס להבנת חרדות ילדים
3	1.1 מה ההבדל בין פחד לחרדה
4	פרק 2: המנגנון הפיזיולוגי של פחד וחרדה
6	2.1 כיצד נסביר לילדים על פחד וחרדה?
7	פרק 3: גל החרדה
13	פרק 4: הקשר בין מחשבות, רגשות והתנהגויות: יסודות יסודות הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית (CBT)
17	4.1 נוקשות חשיבתית וחרדה
18	4.2 כיצד לעזור לילדים (ולעצמנו) לפתח גמישות מחשבתית
20	פרק 5: טכניקות לוויסות חרדה
26	פרק 6: צעד אחר צעד: שיטת סולם האומץ
30	פרק 7: מלכודת החרדה: טעויות נפוצות של הורים
35	פרק 8: תיאורי מקרה
35	דניאלה - טיפול בחרדת פרידה בגן
37	נועה - טיפול בחרדת שינה
42	פרק 9: מצבים מיוחדים - כאשר החרדה חמורה במיוחד
44	מתנה
45	סיכום
46-62	דפי עבודה ושאלונים להדפסה



נעים להכיר

שירלי אגמי - תורג'מן



M.S.W, עו"ס תואר שני, פסיכותרפיסטית, מטפלת רגשית בשיטת CBT, מדריכת הורים מנחת קבוצות הורים ומרצה. מחברת הספר "עולים לכיתה א' עם חוסן נפשי".

אני עוסקת שנים רבות בליווי ילדים והורים בהתמודדות עם אתגרים רגשיים, ויסות רגשי ובניית חוסן נפשי. במהלך עבודתי נתקלתי לא פעם בהורים שחווים חוסר אונים מול פחדים וחרדות של ילדיהם – החל מפחד מחושך או פרידה ועד לחששות עמוקים יותר שמשפיעים על תפקודם היומיומי.

להפוך פחד לכוח

לכל ילד יש רגעים שהוא נצמד אלינו חזק, מבקש שלא נלך, מתכווץ מתחת לשמיכה או מהסס לפני צעד חדש. פחד הוא חלק טבעי מההתפתחות, כמו לבנות מגדל מקוביות ולראות אותו מתמוטט – ואז לנסות שוב. אבל לפעמים, הפחדים לא חולפים, הם מתעקשים להישאר, מגבילים את הילד ומונעים ממנו לחוות את העולם בביטחון. כהורים, אנחנו רוצים להיות שם עבורם – להרגיע, להגן, לחבק ולתת להם תחושת ביטחון.

אבל איך עושים את זה נכון?

איך נעניק לילד כלים שיאפשרו לו להתמודד עם הפחדים, במקום להימנע מהם? איך נוכל לעזור לו לגלות שהוא אמיץ, גם כשהוא מפחד?

במדריך הזה, תמצאו מידע חיוני על פחדים וחרדות אצל ילדים – למה הם נוצרים, איך הם משתנים עם הגיל, ואיך נוכל ללוות את ילדינו בדרך להתמודדות בריאה. תגלו שיטות מעשיות, הסברים פשוטים וכלים פרקטיים שיעזרו לכם להפוך את הפחדים של ילדכם להזדמנות לצמיחה.

חשוב להדגיש שמדריך זה אינו תחליף לייעוץ מקצועי. אם אתם חשים שהפחדים של ילדכם מגבילים אותו באופן משמעותי, או שאתם זקוקים לליווי נוסף, פנייה לאיש מקצוע יכולה לספק מענה מותאם ואישי.

מזמינה אתכם לצלול פנימה ולגלות איך להפוך פחד לכוח.

למידה מהנה!



על פחד, חרדה ומה שביניהם: הבסיס להבנת חרדות ילדים



נטייה לחרדה מושפעת מגורמים גנטיים, אך הסביבה המשפחתית משחקת תפקיד מכריע - התנהלות הורית מודעת יכולה להפחית חששות ולבנות חוסן, בעוד שדפוסים מסוימים עלולים, שלא במתכוון, להעצים חרדות אצל ילדים.



פחד הוא רגש בסיסי וחיוני שהתפתח

כמנגנון הישרדות קריטי. הפחד הוא אחד הרגשות החשובים ביותר שנועד לשמור עלינו, תגובה רגשית טבעית לאיום או סכנה נתפסת, המשחקת תפקיד מכריע בהגנה עלינו מפני סכנות פוטנציאליות.

כאשר אנו חווים פחד, הגוף עובר לכוננות גבוהה, מפעיל את מערכת "הילחם או ברח", ומייצר תגובות פיזיולוגיות כמו דופק מואץ, נשימה מהירה, הזעה מוגברת ומתח שרירים. למעשה, הפחד מכין את הגוף להתמודדות עם האיום.

למשל כשיש אזעקה הצליל החזק והפתאומי גורם למוח לשחרר הורמוני לחץ כמו אדרנלין וקורטיזול, מה שמביא לתחושת פחד ודריכות.

יחד עם זאת, האתגר העומד בפנינו הוא למצוא את האיזון הנכון בין פחד שמגן עלינו לבין לפחד מגביל. פחד מוגזם או לא מותאם עלול להוביל לחרדה ולהגביל את ההתפתחות וההתנהלות שלנו ושל הילדים שלנו ביומיום. לכן, חשוב להבין שפחד הוא תגובה טבעית ובריאה, אבל צריך ללמד ילדים, מתבגרים ואת עצמנו כיצד להתמודד עם פחדים. נגיע לזה כמובן בהמשך.

פחד אצל ילדים

מחקרים עדכניים מלמדים כי ילדים שונים במידת העוררות הרגשית אחד מהשני. כלומר, יש ילדים שנוטים להפעיל את מערכת הפחד יותר מאשר אחרים. רגישות מולדת זו היא חלק מהמספרמנט שאיתו מגיע התינוק לעולם.



1.1 מה ההבדל בין פחד לחרדה?

פחד וחרדה, למרות שלעיתים משתמשים בהם לחלופין, הם למעשה שני מצבים רגשיים נבדלים עם הבדלים משמעותיים.

פחד הוא **תגובה מיידית** לאיום מוחשי וספציפי, המעוררת תגובת "הילחם או ברח" ונמשכת בדרך כלל זמן קצר עד שהאיום חולף. **המטרה של הפחד** היא לשמור עלינו מפני משהו שיכול לסכן את השלמות והביטחון שלנו.

חרדה היא רגש שממוקד **בעתיד**. תחושת דאגה או חשש מתמשך, לרוב כלפי איום עתידי או לא מוגדר בבירור, כלומר האיום הוא לא קונקרטי כאן ועכשיו. **מהות החרדה**: גירוי מאיים שאנחנו מרגישים שאין לנו שליטה עליו ואין לנו **וודאות** לגביו.

בעוד שפחד ממוקד באיום ספציפי, חרדה יכולה להיות מפוזרת ולכלול מגוון רחב של דאגות. בחרדה אנחנו נרגיש עדיין רגש מאוד חזק ונרגיש חזק את הנוף שלנו אבל חשוב לזכור שההבדל הוא שכבר אין איום ממשי.





פרק 2

המנגנון הפיזיולוגי של הפחד והחרדה

כמטפלת בשיטת CBT, אני רואה חשיבות רבה בהבנת המנגנונים הפיזיולוגיים העומדים בבסיס תחושות הפחד והחרדה. הבנה זו מאפשרת לנו כהורים לעזור לילדינו להתמודד טוב יותר עם חרדות ופחדים.

איך פועלת מערכת הפחד בגופנו

יצורים שהישרדות היא חלק מרכזי בקיומנו, התפתחה במוח שלנו מערכת מהירה ומתוחכמת המזהה מצבי סכנה ומפעילה את מערכות הגוף השונות כדי לשרוד. מערכת העצבים שלנו כוללת שתי מערכות מרכזיות המשחקות תפקיד מכריע במצבי פחד וחרדה:

1. המערכת הסימפטטית - "דוושת הגז" של הגוף

המערכת הסימפטטית מכינה את הגוף למצבי לחץ ומפעילה את תגובת "הילחם או ברח". כשהיא פעילה, היא:

- מאיצה את קצב הלב
- מגבירה את קצב הנשימה
- מרחיבה את האישונים
- מפנה דם לשרירים הגדולים
- מגבירה הפרשת הורמוני סטרס (אדרנלין וקורטיזול)

השפעות על החשיבה והקוגניציה:

כאשר המערכת הסימפטטית פעילה, היא משפיעה באופן משמעותי על התפקוד הקוגניטיבי:

- תשומת הלב מתמקדת ומצטמצמת
- מערכת הזיכרון משתנה
- יכולת החשיבה המורכבת נפגעת
- נטייה מוגברת לחשיבה שלילית

במצבים אלה, תחושות של בלבול או "בלק אאוט" הן תגובות טבעיות לחלוטין. זה קורה מכיוון שהגוף מפנה את מרבית המשאבים שלו לתפקודי הישרדות בסיסיים, שנתפסים כחיוניים ביותר באותו הרגע.