תמיד אפשר לתקן

מה עושים אחרי שצעקנו על הילדים
מדריך קטן מהלב, לחמש דקות קריאה

קרן אלטשולר
לשנת הלב



היי אמא, היי אבא
כאן אני

כשאתם צועקים עליי, אני נבהל

ולפעמים אני צועק בחזרה

או מסתגר בחדר

אבל אתם צריכים לדעת משהו

אני לא זוכר רק את הצעקה

אני זוכר מה קרה אחריה

כשאתם חוזרים אליי

מחבקים ומתקנים

אני לומד שגם אחרי סערה

אנחנו נשארים ביחד

ושהקשר בינינו חזק יותר מהכול

אוהב אתכם, תמיד



גם אני בעקבות השבוע

על הבן שלי, כי לא הסכים לסגור את המסך

אני מדריכת הורים כבר עשר שנים
ואמא לארבעה ילדים בחינוך ביתי
וזה עדיין קורה לי

אז אם גם אתם מכירים את הרגע הזה
ואת הכובד שבא אחריו
אתם לא לבד

מה שנשאר בלב של הילד
הוא לא רק הבעיה
אלא מה שקורה אחריה

שלושה צעדים לתיקון

אחרי שהסערה עוברת

1 נרגעים ומקשיבים פנימה

אי אפשר לתקן מתוך סערה. נושמים, ואז שואלים את עצמנו:
מה הרגשתי שם? ומה כל כך היה חסר לי?
התיקון יכול לחכות שעה, ואפילו עד הערב

2 לוקחים אחריות על מה שקרה בתוכנו

לא "טעיתי" ולא "אם רק היית מקשיב..."
הצעקה לא נבעה ממה שהילד עשה
היא נבעה מהרגשות והצרכים שלנו

> **"צעקתי כי הרגשתי מאוד מתוסכלת. היה לי חשוב להתרכז ולסיים את מה שהתחלתי, כדי שנוכל לצאת בזמן"**

3 רואים גם אותנו, ומוצרים להתחבר

גם הוא לא עשה נגדנו, הוא עשה בעד עצמו
אחר כך מחבקים, צוחקים, ומחפשים יחד דרך שמתאימה לשנינו

> **"נראה לי שרצית לסיים את המשחק שלך. בוא נמצא יחד דרך שתתאים לשנינו?"**

לתלות על המקרר

גזרו ותלו במקום שהעיניים פוגשות כל יום
כי ברגע של סערה קשה לזכור מה רצינו לעשות
והפתק הקטן הזה יזכיר לכם
שאחרי כל צעקה יש דרך חזרה

תמיד אפשר לתקן

1. **נרגעים** נושמים ומקשיבים פנימה
2. **רגש וצורך** "צעקתי כי הרגשתי... היה לי חשוב..."
3. **מתחברים** רואים גם אותו, ומחפשים דרך ביחד

קרן אלטשולר
לשעת בוקר



ומה עם הריגע שאפנ?

התיקון הוא חצי מהדרך

החצי השני הוא להבין מה קורה מתחת לפני השטח

אצל הילדים, וגם אצלנו

כדי שהסערות יגיעו פחות

מועדון ההורים שלא נשבר בלב

בית להורים שרוצים לגדל ילדים מתוך חיבור, בלי לעשות את זה לבד

מפגשים חיים כל חודש, קהילה תומכת, ואני איתכם לאורך הדרך

נפתח ב-1.1.2027

moadon.kerenaltshuler.co.il

הפודקאסט, ההרצאות וכל השאר: linktr.ee/keren.altshuler