🌊🏠 הצפה רגשית – דף להורים

כשהכול מרגיש יותר מדי: איך מזהים ואיך עוזרים בבית

יצרה: רוית ראש בן ישי

🏠 להורים: מה זו הצפה רגשית?

לפעמים דבר קטן – גרב שלא נכנסת, מסך שנסגר, שאלה על שיעורי בית – מוביל לתגובה ענקית. ייתכן שזו הצפה רגשית: רגע שבו הרגשות והגירויים גדולים מהיכולת של הילד/ה להתמודד איתם באותו רגע. זה קורה לכל הילדים (וגם למבוגרים), זה זמני, וזה לא אומר שמשהו "לא בסדר" בילד/ה או בהורות.

🔎 איך זה עשוי להיראות בבית?

- בכי, כעס או צעקות שנראים גדולים מהסיבה.
- טריקת דלתות, בריחה לחדר, הסתגרות.
- דווקא שקט: קיפאון, שתיקה, "לא יודע/ת" לכל שאלה.
- תלונות על כאבי בטן או ראש, במיוחד בבוקר או לפני אירוע.
- קושי לעשות גם דבר פשוט, כמו להתלבש או להתחיל שיעורי בית.

❤️ איך עוזרים ברגע עצמו?

1. **🤫 נשארים רגועים**
   הרוגע שלכם הוא העוגן. נושמים בעצמכם לפני שמגיבים.
2. **🔇 מורידים עומס**
   מנמיכים רעש ומסכים, מוותרים לרגע על דרישות.
3. **🫂 נוכחות, לא נאום**
   מעט מילים: "אני כאן." מציעים חיבוק – ולא מתעקשים.
4. **🌬️ מווסתים יחד**
   נשימה איטית יחד, כוס מים, שמיכה, חפץ אהוב.
5. **👣 חוזרים בהדרגה**
   צעד קטן אחד בחזרה לשגרה – בלי "עכשיו נדבר על זה".
6. **💬 מדברים אחר כך**
   כשכולם רגועים: מה היה קשה? מה עזר? מה ננסה בפעם הבאה?

✅ כן	⛔ פחות
"אני רואה שזה קשה לך."	"זה בכלל לא נורא."
"אני כאן, אני לא הולך/ת לשום מקום."	"לך לחדר עד שתירגע/י!"
"נדבר על זה אחר כך, כשנהיה רגועים."	"תסביר/י לי עכשיו למה עשית את זה!"

🌱 מניעה בבית

- שינה מספקת וארוחות קבועות – כוס ריקה מתמלאת לאט יותר.
- שגרה צפויה, ובמיוחד בבקרים ובמעברים.
- הכנה מראש לשינויים ("מחר יש לנו אורחים").
- זמן שקט בלי מסכים לפני השינה.
- לתרגל יחד כלי הרגעה כשרגועים – כמו משחק.
- לשתף את בית הספר: מה עוזר לילד/ה שלכם?

🧭 מתי כדאי להתייעץ?

- כשההצפות תכופות, חזקות או מחמירות.
- כשהן פוגעות לאורך זמן בשינה, באכילה, בחברויות או בבית הספר.
- אחרי אירוע קשה במשפחה או בסביבה.
- מייד – כשיש פגיעה עצמית, פגיעה באחרים או דיבור על רצון לפגוע.

🧭 מבית הספר אפשר להיעזר: פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים