



הדרך הקלה להנות מהמשפחה שלך

הנחיית הורים | אבחונים | טיפול רגשי תורני
הדרכות למוסדות | הכשרת מטפלים תורניים מקצועיים

פרויקט 'אור בבית'

6 צעדים פשוטים שיגרמו לילד שלך
לאהוב אותך מאוד בס"ד!



להצטרפות לקהילת ההורים של מרכז שטרן -

<https://moshe-shteren.ravpage.co.il/kehila-whatsapp-mail>

להצטרפות לקבוצות הוואטסאפ של המרכז - 0508774241

זהו.

זה כאן.

רשמי, אמיתי, נושם ובוטט.

לפעמים - בעיקר בוטט...

ואני לא מדבר על המלחמה בעזה.

אני מדבר על לילות ארוכים של חנוכה - - -

עם כל הילדים בבית.

8 לילות של התכנסות מול הנרות, וחצי שעה לפחות של ישיבה משפחתית לאחר מכן.

מה אתה עושה עם זה?

מנצל את ההזדמנות להיות סוף סוף

האבא / האמא שתמיד חלמת להיות?

או מכבה שריפות, מרגיע מריבות, זורע סופגניות, ומקווה להצמיח ישועות...?? ☺

'ההתמדה אם כל הצלחה' אומרת המציאות.

יש לך 8 ימים להדליק את הילדים שלך באהבה מטורפת אליך,

או לכבות את הקשר ע"י מריבות והערות שטותיות, או סתם שגרה שוחקת ומשעממת.

מה הבחירה שלך - **להדליק** או **לכבות**?

הבחירה שלנו,

כל הקהילה המדהימה של מרכז שטרן, היא -

להדליק!

ובענק!

ולכן יצרנו את פרויקט 'אור בבית'.

לעזור לך להדליק את האהבה המשפחתית בבית שלך
ולהצליח ליצור קשרים חמים ועמוקים עם הילדים שלך.



יש לך 8 לילות להשקיע בזה.

אני אגיש לך את כל מה שצריך על מגש של זהב,

לך נותר רק להשתמש בזה וליישם את הדברים.

בקובץ זה מוגשים לך כל 6 הצעדים

שיהפכו לך את החנוכה הזה

לזמן המאושר ביותר בכל השנה בעז"ה.



מהם 6 הצעדים שיהפכו לך את הבית לסיפור של כיף ואהבה בס"ד?

צעד 1 - פעילות משותפת כיפית לכל הצדדים

צעד 2 - יצירת קשר חם - חלק 1

צעד 3 - יצירת קשר חם - חלק 2

צעד 4 - בניית אמון עמוק עם הילד

צעד 5 - לגרום לילד לאהוב אותך בטירוף - חלק 1

צעד 6 - לגרום לילד לאהוב אותך בטירוף - חלק 2

ונתחיל כבר מיד בצעד הראשון!!

פעילות משותפת וכיפית עם הילדים!

איך לא...

הרי זה ה-זמן!

חנוכיה, סביבונים, נרות...

תכל'ס, יש לך לפחות חצי שעה לשבת איתם,

ואחרי הווארט,

המזמור שיר,

והמעוז צור,

יש לך הזדמנות חד פעמית ליצור - - -

קסם. 

איזה קסם?

הנה תראה –

תעצום עיניים רגע,

ותיזכר בחנוכה כשהיית ילד...

תשאב לשם.

איזו הרגשה עולה לך

כשאתה נזכר בחנוכה כילד?

חמימה?

נעימה?

או אולי מרה?

מלחיצה?

תעצום שוב עיניים,

תיזכר עכשיו בראש השנה כילד,

בפסח,

בפורים,

ובתשעה באב.

שמת לב שכל **זיכרון** מעלה איתו יחד **הרגשה**?

זה מוזר,

חשבתי שזיכרונות נמצאים במח,

לא בלב!

אז מה הפשט?

הפשט הוא שילד לא זוכר אירועים.

הוא חווה אותם.

ומה שנשאר אצלו לעד - זו החוויה!

אם חג הפסח היה מלווה בלחץ גדול, מתח, גערות וצעקות,

זו ההרגשה שתישאר מחוברת לזיכרון של החג הזה.

אם ראש השנה היה מועד מרומם ומרגש,

כזה הוא ייזכר אצלך לעד.

תפסת?

ועכשיו לקסם!

יש לך חצי שעה אמרנו,

בחצי שעה הזו עליך לחשוב על דבר אחד בלבד - חוויה!

"איך להפוך את החצי שעה הזו לחוויה נעימה שתיחרט לעד אצל הילדים שלי".

אחת הדרכים שעושות את זה בהצלחה רבה,

זו פעילות משותפת כיפית.

מה זה אומר?

מאד פשוט.

1. להרפות בחצי שעה הזו מכל ביקורת שהוא, אפשר לחנך אותם גם אח"כ.
2. לשחק איתם משחק שיהיה משותף לכולם.
3. צריך שהמשחק יעניין את כולם, לכן אפשר לחלק ל-2 או 3 קבוצות גיל.
4. לזרום איתם תוך כדי משחק, העיקר שיהיה כיף.
5. לתת להם לנהל את המשחק ככל הניתן.
6. אם יש משחק שמעניין גם אותך וגם אותם - הכי טוב שבעולם!

אבל! לא המשחק עיקר, אלא החוויה!!

קדימה, להסתער על הצעד הראשון,

לכו ליהנות כמה שיותר.



זה מה שיישאר להם בלב לעד.

5 מילים שכובשות בסערה את הלב של הילד שלך. ❤️
- צעד מס' 2 -

אז אתמול בצעת את הקסם הראשון שלך

מזל טוב!

רק לזכור להמשיך ליצור אותו כל לילה בחנוכה.

עכשיו שים לב,

ושים לב טוב.

משהו אישי...

אימי ע"ה היתה חולת טרשת נפוצה.

שקלה 27 קילו...

כשהייתי בן 9.5 המחלה שלה התפרצה והגוף שלה התחיל להשתתק.

משהו נורא.

כולם דאגו לאמא.

אין אחד שלא.

יום אחד חרוט לי בזיכרון

ולא יצא משם לעולם.

אני זוכר את עצמי נכנס לכיתה ופתאום,

בלי שום הכנה, זה נחת עלי.

זה = אשר.

ילד מהכיתה, שלא היה לי איתו כל כך קשר.

אשר ניגש אלי

ושואל אותי 'מה שלום אמא שלך?'

☀ בבווווווסססס!!! ☀

הצמרמורת עוברת בי גם עכשיו.

התרגשתי.

פשוט התרגשתי.

אבל למה?

למה שאלה פשוטה כל כך תפסה אותי עד שאני זוכר את אשר, את המקום בו
עמדתי, ואת אותו בוקר - כל כך חזק, **עשרות שנים אחרי?**

כי אשר התעניין בי.

זה דבר קטן

שהוא ענקקקק!!!

אבל עדיין,

אז מה?

הרבה אנשים מתעניינים בנו, וזה לא תופס אותנו עד כדי כך,

אז מה קרה עם אשר?

התשובה היא,

וזה הכלי העוצמתי שאתה עומד להשתמש בו

כבר עכשיו,

על הילדים שלך,

ולרכוש את ליבם בעוצמה - - -

אשר התעניין בי - - - בדבר שלא חשבתי שהוא יתעניין.

תופס?

יש את ה'בוקר טוב, מה נשמע?'

שאתה בכלל לא חושב לענות משהו אחר

חוץ מ'ברוך ה'! ומה איתך?'

ויש את ה'אז מה קורה?
'ואיך היה בלימודים?
או 'מה למדתם היום?'

אבל יש עולם שלם שעובר על הילד שלך כל יום וכל שעה
שאתה פשוט לא מתעניין בו.

ושם - הזהב נמצא.

שם - אתה יכול במילים ספורות להיחרט לו בזיכרון לעד כאדם אהוב ואוהב!

עצור רגע!

חשוב עכשיו!

מה חשוב לילד שלך?

מה עובר עליו לאחרונה?

מה מטריד אותו?

מה החלומות שלו?

מצא?

מצוין!

גש אליו ותתעניין בו -

בדבר שהוא לא מצפה ממך להתעניין!

לך תכבוש את ליבו,

יש לך 24 שעות לעשות את זה,

עד הצעד הבא.

בהצלחה!!

(ואל תשכח לעשות את הקסם כל לילה אחרי הדלקת נרות!!)

בן-אדם הזוי! או שלא... - צעד מס' 3 -

לפני כמה שנים התפרסמה מודעה בעיתון באנגליה:

"אני מוכן להקשיב לכל הבעיות שלך

ללא התחייבות לפתרונות

תמורת 5 פאונד לשעה"

נו נו...

עוד אחד...

מה יעזור לי שישמע אותי סתם?

ועוד בתשלום?

אדם הזוי... 😞

למעיישה.....

האיש הוצף בטלפונים!

לא היה לו רגע פנוי!

הוא נהיה מבוקש.

מבוקש מאד.

בלי תואר,

בלי תעודות,

בלי לדעת טיפת טיפול רגשי.

ועל מה?

על להקשיב.

זה הכל.

להקשיב.

אם היו בני אדם יודעים את הגודל והעוצמה שיש להקשבה,

היו מקשיבים כל היום!

אז מה עושים היום?

הצעד השלישי מתוך 6 הצעדים שיגרמו לילד שלך לאהוב אותך מאד בס"ד:

להקשיב. פשוט להקשיב.

איך מקשיבים נכון?

מאד פשוט –

בכל פניה שהילד שלכם פונה אליכם

פשוט תעצרו רגע, ותקשיבו.

תהיו אתו לגמרי.

אם אתם לא פנויים עכשיו,

תעצרו אותו ותגידו לו

"אני רוצה לשמוע אותך ולהיות איתך לגמרי ואני לא פנוי כרגע,

גש אלי עוד 10 דקות / חצי שעה ואשמע אותך ביישוב הדעת"

וכשתקשיבו - פשוט תקשיבו.

אל תחפשו פתרונות או עצות.

תקשיבו.

(שמעת? ;)

המון הצלחה יקירי!

**אי אפשר לסמוך עליך. (לא באמת 😊, אבל...)
- צעד מס' 4 -**

מה הרגשת כשקראת את הכותרת?

אני כמובן לא התכוונתי לזה 😊.

אבל - בא תראה עד כמה זה קריטי לילד שלך!

שמע סיפור - - -

לפני כמה שנים יצאנו לשבת גיבוש נחמדה כמה צוותות של תלמודי תורה עם המנהלים שלהם.

על מה דיברו?

ברור,

על הבעיות בכיתה, על ההורים הקשים והמתקשים (יש גם כאלו...)

ועל כל מיני בעיות שפוגשות אותך כמלמד ביומיום.

אבל - - -

היה שם משהו מוזר.

ישבנו במעגל, אבל מחולקים לפי מוסדות, ובאמצע כל צוות ישב המנהל.

אי אפשר היה לפספס את זה.

צוות אחד יושב קפוא.

צוות שני יושב דרוך.

צוות שלישי סביר.

אבל צוות רביעי - חי!! ערני! שמחחח!

מה הסוד?

כולם שם על כדורים או וודקה? ;)

ביררתי,

וגם גיליתי.

אתה לא תאמין.

כל המנהלים היו טובים ואפילו מצוינים ממש,

אבל אותו מנהל של הצוות המיוחד הוסיף **תבלין אחד סודי.**

אמון.

הוא פשוט נתן בהם אמון ענק!

עצום!

מלא!

ברור שהוא **פיקח** על העבודה שלהם,

ברור שהוא **העיר וביקר** אם היה צריך,

ברור שהוא **פיטר** אחד או שניים במהלך השנים.

אבל,

וזה אבל גדול,

האווירה מסביב היתה מלאה באמון.

אתה יודע מה זה עשה להם?

הם נהיו פעילים, חיים, יצירתיים,

ויותר מזה - - -

רצו להחזיר טובה כפולה ומכופלת למנהל שלהם!

זה היה מחזה משובב נפש.

=====

אני אישית לקחתי את זה כאבן יסוד בכל הכיתות שלימדתי,
והשתמשתי בכלי המטורף הזה בעיקר מול ילדים קשים.

ובעיקר מתי שנכשלו.

תחשוב רגע כמו ילד.

אל מי תתמסר?

אל מי שמאמין בך, ומראה לך את זה כל הזמן?

או אל מי שחושד בך, ולא משחרר?

זו אחת הסיבות שילדים **מופרעים** התחילו **להתנהג יפה** כשהגיעו אלי.

והמצחיק הוא,

שאנשים קראו לי 'הקוסם' בגלל הכיתות שבס"ד התהפכו אצלי לטובה,

אבל זה קסם שגם אתה או את יכולים לבצע.

כאן ועכשיו.

בבית או בכיתה שלכם.

ולהנות מילדים מתוקים יותר מסופגניה! 🤪

=====

אז מה עושים תכל'ס?

אמון הוא ההיפך **משליטה**.

אם יש לי **אמון** בנהג, אני יושב **בנחת** באוטובוס.

אם יש לי **אמון** באשתי או בבעלי, אני **רגוע** איתו.

אם אין לי **אמון** בילד שלי, אני **אבדוק ואנהל** אותו ואת מה שהוא עושה כדי להיות
בטוח שהתוצאה המבוקשת תגיע.

מובן, אבל **הרסני**.

אתה מרוויח **שהתוצאות** תהיינה טובות כפי רצונך,

אבל מפסיד את **הילד שלך**.

פשוט מאבד אותו.

'אבא לא מאמין בי, בסוף אני לא אאמין בו'.

זה מה שקורה המון פעמים למרבה הצער.

זה מה שאני פוגש היום בחדר הטיפול,

וזה מה שחוזר על עצמו במאות פגישות טיפול שערכתי,

אנשים מבוגרים מספרים בלי סוף כמה שהם **סבלו וסובלים**, שלא נתנו בהם אמון.

כשאבא או אמא לא נותנים אמון בילד שלהם, ובמקום זה שולטים עליו יותר ויותר,

הם מאבדים אותו, והוא יזכור את זה לאורך שנים.

לכן - - - -

הצעד הראשון שלך הוא

לשחרר שליטה.

איפה וכמה שאפשר,

אבל לשחרר.

ובמקום זה - **לתת אמון.**

איך?

1. קח תחום אחד או שנים ותחליט ששם אתה משחרר ונותן אמון בילד שיגיע לתוצאה לבדו.

2. סמוך עליו במופגן! תגיד לו את זה! באופן ברור וחם!

3. אם הוא נופל, כאן מבחן האמון.

תסתכל לו בעיניים ותגיד לו 'לא נורא, אני בטוח שתמצא דרך להצליח בפעם הבאה'.

אם אתה לא יכול לשחרר לגמרי, שחרר חלקית, במה שאפשר.
העיקר - להראות והביע לו חזק שאתה סומך עליו.

ואם הוא מצליח לבצע בכלל??

בשום דבר??

אצלו חייבים לתת אמון הרבה הרבה יותר
ממש בגדר פיקוח נפש!!

מה? למה? ואיך?

על זה נדבר מחר בעז"ה.

ניפגש מחר,

אני סומך עליכם שתיישמו את הכלי הזה

(כבר היום. :)

אבל באמת אי אפשר לסמוך עליו! הוא שליימזל... - צעד מס' 5 -

נכון, אתה צודק.

יש פעמים ויש ילדים שאי אפשר לסמוך עליהם.

=====

אתמול סיפרתי לך על **התבלין הסודי** שאיזה מנהל הוסיף לצוות שלו

והפך אותו לצוות מיוחד במינו,

והראנו איך אתה עושה את אותו הדבר לילד שלך

על ידי שאתה משחרר ונותן בו אמון!

אבל, אחרי הכל,

יש ילדים שאם תשחרר...

רחמנא ליצלן.

זה באמת קשה.

מצד אחד אתה רוצה לשחרר ולתת בו אמון,

אבל מצד שני, אתה לא רוצה לספוג נזקים.

בעיה.

לפני שנציג פתרון בס"ד,

שים לב - -

=====

אמון = ערך עצמי.

=====

ככל שאני **אמין** בך יותר -

כך תרגיש **מוערך** יותר.

עכשיו,

אם אני מרוצה ממך רק כשאתה מביא לי תוצאות טובות,

מה אתה מבין??

שאתה לא שווה בפני עצמך.

רק התוצאות שוות.

מה קורה לערך העצמי שלך?

מתרסק.

זה הכל.

אז נכון שאם אני אשחרר שליטה ואסמוך על הילד שלי שיביא ביצים את בקבוקי יין

יש אחוזים גבוהים שהם יתרסקו,

אבל כנגד -

אם לא אעשה זאת,

הערך העצמי שלו מתרסק.

ביצים מול הילד שלך.

תענה בכנות קיצונית -

מה יותר **צובט** לך את הלב?

זה בסדר שקשה לך לשחרר,

אבל מה יותר **חשוב** לך באמת?

לא באמירות חינוכיות,

באמת, **בתוך הלב**, מה יותר **חשוב** לך,

שיהרסו כמה דברים או הערך העצמי של הילד?

=====

אבל,

בא נהיה מציאותיים.

אי אפשר לנהל בית וחיים סדירים עם ילדים שיביאו שמן במקום לבן,

ואקונומיקה במקום חלב...

או שילכו להביא את אח שלהם מהגן, ויחזרו לארוחת ערב... (:

זה פשוט בלתי אפשרי.

אמת.

מסכים.

בלתי אפשרי.

וגם - אף אחד לא מצפה ממך לעשות את זה.

אז מה כן?

איך אני יכול לבנות לילד שלי **ערך עצמי גבוה וחזק**

למרות שלא אוכל לשחרר שליטה ממנו??

=====

האמת היא -

שלא רק אתה יודע שהילד שלך שליימזל, מפוזר, ומאבד דברים או את עצמו.

גם הוא בעצמו יודע את זה.

הבעיה מתחילה ברגע שהוא קולט שהוא **לא בסדר.**

שהוא **דפוק.**

ושהוא יהיה בסדר - - -

רק כשיהיה סוף סוף מסודר ואחראי.

עצור רגע.

הילד שלך נולד עם תכונות כאלו.

כמה זמן לוקח לך לשנות תכונות ואופי?...

אז כמה זמן אמור לקחת לו?

זה הזוי שהוא חושב שכבר עכשיו הוא אמור להיות

'מתוקן'... אחראי, בוגר, שומר זמנים ועוד...

אז מה כן הוא אמור לחשוב?

מה יגרום לו להתקדם?

מה מבטיח שלא ישאר כזה שליימזל???

=====

התשובה היא,

שהוא לא אמור **להצליח עכשיו**.

הוא אמור **להשתדל**.

להתאמץ.

ולהתקדם **סנטימטר אחד**, ואולי רק **מילימטר**.

ואם כשהוא יעשה את זה,

אתה תהיה שם עם **אהבה גדולה** ותראה לו **שראית** את המאמץ שלו

ואתה מאד **שמח** מזה...

הוא ירצה להתאמץ עוד ועוד ועוד!!

ואז, בסוף, הוא גם ישתנה בעז"ה.

מבין?

אז מה עושים איתו תכל'ס?

1. מבהירים לו שאנחנו מבינים שקשה לו יותר, וזה בסדר.
כל אחד נולד עם אופי אחר, ולכל אחד יש קשיים.
2. אחרי שהעניין מובן ומוסכם,
מחליטים ביחד באיזה דברים הוא יכול להתאמץ יותר,
ומציבים רף נמוך בתור התחלה (אבל לא מידי מבייש).
3. מחליטים לעשות מעקב יומי שבו יסומנו כל המאמצים וההצלחות הקטנות שלו.
4. יוצאים לדרך,
מתכננים נפשית לספוג כישלונות ומחפשים להאיר באור גדול את הצלחות,
ובעיקר - את המאמץ!

=====

אחרי שהצלחנו לקדם אותו במשהו קטן,
ניקח עוד אחד, ועוד אחד וכן הלאה.

העיקר - שהילד לא יחשוב וירגיש שהוא שווה **רק אם הוא סוף סוף** ישתנה,
אלא אדרבה - ההיפך!

כבר עכשיו הוא שווה ומיוחד,

ואפילו יותר מאחרים כי קשה לו והוא מאד מתאמץ,
וזה העיקר!

=====

ובנימה אישית,

אתה או את שקוראים את המסר הזה עכשיו,

תהיו **אנשים** הרבה יותר טובים,

הורים הרבה יותר טובים,

בני זוג הרבה יותר טובים,

ועובדי ה' הרבה יותר טובים,

אם תחשבו ותתנהגו אל עצמכם גם ככה.

אתם מיוחדים.

זו המציאות.

אתם רק צריכים **לראות** אותה,

ולהעריך כל פיסת מאמץ שלכם.

(כולל קריאת המדריך הזה!)



תהנו מעצמכם.

=====

לכו לעשות לכם ולילדים שלכם טוב.



תאמינו, שחררו, ותהנו מכל הצלחה!

כשהמזגן נפל עליו... 🤪

- צעד מס' 6 -

תאר לעצמך שאתה באירוע משפחתי קטן וחם

ששמחים איתך לרגל יום ההולדת ה-40 שלך.

כולם יושבים,

שמחים,

אוכלים... שותים...

ומברכים אותך.

אין על משפחה.

חם ונעים.

משהו!

ואז, מביאים לך **מתנה** 📺.

איך אתה מרגיש עם זה?

שמח, נכון?

אפילו מאד שמח 😊.

=====

בוקר נוסף זרח עליך,

ושוב אתה בכולל / בעבודה עושה פחות או יותר אותו דבר...

בכל מקום יש דברים נחמדים

ויש דברים שהיה נחמד אם הם לא היו...:

אבל אתה מתמודד, הכל בסדר.

טיפוס חזק...

רק מה?

תמיד בזמן הזה של הסתיו, יותר קר לך מכולם.

מה לעשות... 🙄

והברוך הוא - שאתה יושב ממש מתחת המזגן,
והתריסים שלו התקלקלו אז הוא לא עולה כבר למעלה,
רק זורק אויר למטה.

עליך.

עוד שבועיים כבר לא ידליקו אותי, ולא שווה לך עכשיו לעבור מקום,
אז אתה סובל בשקט.

אבל -

בוקר אחד - הופה!
אתה מגיע לכולל, מתיישב,
וההוא, מדליק כרגיל את המזגן,
ואתה מחכה למשב קריר שיפול עליך - - ואין!

אתה תמה, נושא עינייך למזגן,
ומגלה ש...

מישהו הדביק חתיכת פוליגל כך שהאויר יעבור מעליך וימשיך הלאה
בלי ליפול לך על הראש!

וואוו!

איזו הפתעה!

תוך כדי שאתה מנסה לחשוב מי זה יכול להיות,
החברותא שלך מתיישב לידך -

'נו אברמ'ל, איך הפוליגל?
עכשיו כבר לא תקפא שבועיים בסתיו הזה!
ואתה מגמגם - 'מהה..? איך..? למהה..?'
קצת נבון, ובעיקר מתרגש.
'מה זאת אומרת 'מה'?', כך החברותא,
'שנה שעברה ראיתי איך סבלת,
אז הבאתי פוליגל מהבית כדי שהמזגן לא יפול עליך.
פשוט!'

פשוט...

האמנם!?

=====

כיף לקבל מתנה ממשפחה חמה ואוהבת.
אבל עוד יותר מרגש שמישהו דואג לי בדבר **שקשה או חסר לי!**
כמה הכרת הטוב נחוש למי שראה מה חסר לנו
ודאג לנו??

המווןוןון!

וזו המשימה שלכם היום -

דיברנו לפני כמה ימים
להתעניין בילד שלנו בדבר שהוא לא מצפה שנתעניין.
שנפתיע אותו.

עכשיו אנחנו עולים רמה -

חפשו מה חסר לו,

ותמלאו לו את החסר

בלי שהוא מבקש / מצפה / דורש את זה!

תמצאו איך להפתיע אותו.

חיזרו על המהלך הזה כל 3 שבועות בערך.

זה פשוט גורם לילד שלכם



לאהוב אתכם ברמות שקשה לתאר!!

בהצלחה רבה!

איתכם תמיד,

משה שטרן.



בואו ותצטרפו עכשיו לקהילת ההורים הגדולה של מרכז שטרן!

**שם תקבלו המון כח, תמיכה, כלים פרקטיים וטיפים להצליח הרבה יותר
בחיים האישיים שלכם במשמעת, בחינוך, ובכל מה שקשור לטיפול
רגשי.**

כנסו מכאן עכשיו:

<https://moshe-shteren.ravpage.co.il/kehila-whatsapp-mail>