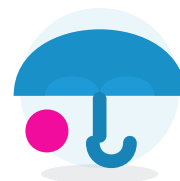


לא עוצרים את החיים בגלל החרדה

המטרה היא לא רק להבין אותו ולהיות שם רגשית, אלא גם לעזור לו לא להפסיק את החיים שלו. **אנחנו רוצים איזון**, בין חמלה לגבול, בין הקשבה לדרישה עדינה. לא לעצור את החיים, וגם לא להתעלם.

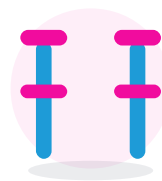
1 הגנה שהופכת להימנעות

לפעמים, מתוך רצון לגונן, אנחנו בעצם עוזרים לו להימנע. ובפועל החרדה שלו רק מתחזקת. **כל הימנעות כזו מאמנת את המוח שהעולם באמת מסוכן**, ולכן כדאי להתרחק ממנו.



2 קביים, לא ריצה ולא ניתוק

לילד עם רגל שבורה לא אומרים "יאללה, רץ", אבל גם לא מנתקים אותו מהעולם. מביאים קביים, עוזרים למצוא דרכים לזוז ומתאימים את הסביבה. **מערכת תומכת שנותנת מרחב לנוע גם בתוך הפחד**.



3 לעזור לו, לא לעשות במקומו

מדברים בשבילו, מבטלים בשבילו, מחפים עליו. זה נובע מהמון אהבה, אבל שווה לעצור ולשאול: **האם בזה שאני עושה במקומו, אני גם מונע ממנו לגדול?** זה הגבול הדק שצריך לשים לב אליו.



הכלי המעשי שלוקחים מהשיעור: "הרגל אחד קטן"

עוברים יחד על השגרה, בודקים מה נשמר ומה נעלם, ובוחרים הרגל אחד קטן להחזיר או לנסות. משהו שהוא יוכל לעמוד בו, ושתוכלו להתמיד בו יחד.

"גם לצאת לעשר דקות מהבית זה תפקוד"

