

לראות את החרדה שמאחורי ההתנהגות

למה הוא שותק כששואלים אותו שאלה? למה הוא מתנגד ללכת לחוג שדווקא אהב? למה כל דבר קטן נהיה ענק? התשובה פשוטה: **כי הוא מפחד**. וברגע שמפסיקים לנחש, מתחילים להבין אותו באמת.

1 ההתנהגות היא רק הסימפטום

ההתנהגות שאתם רואים, השתיקה, ההיצמדות, הכעס או הבכי, היא רק הסימפטום. מתחתיה יש רגשות ותחושות לא נעימות. **הילד לא עושה דווקא, הוא מתמודד. הוא לא מנסה לעצבן, הוא מנסה לשרוד את הסיטואציה.**



2 המוח שלו מתרגם הכול לסכנה

זה לא סתם פחד. זה פחד ממה יחשבו עליו, איך יגיבו אליו ואיך הוא ייראה בעיני אחרים. **המוח שלו מתרגם כל אינטראקציה חברתית לסכנה**, גם לומר שלום לקרוב משפחה או לשבת ליד מישור חדש.



3 התגובה שלכם היא מה שלומדים

כשמגיבים רק להתנהגות, בלי להבין מה מפעיל אותה, קצת מפספסים. ברגע שאתם מתחילים לראות את החרדה ולא רק את ההתנהגות, התגובה שלכם משתנה. **והתגובה שלכם היא מה שהילד לומד ממנה יותר מהכול.**



הכלי המעשי שלוקחים מהשיעור: "רק מתבוננים"

השבוע לא מבקשים מהילד שום דבר ולא משנים כלום. רק מתבוננים ברגעים שהוא נלחץ, נסגר, נעלם או מתפרץ, ושואלים את עצמכם בשקט:

"מה הוא מרגיש שם? מה עובר עליו באמת?"

