

THE
Catbears

Helping Kids Become Pro Conflict-Resolvers

אַפֿאַר אַ עַע

ספּוֹר מֵאַתּ הַדּוֹבְתוּלִים

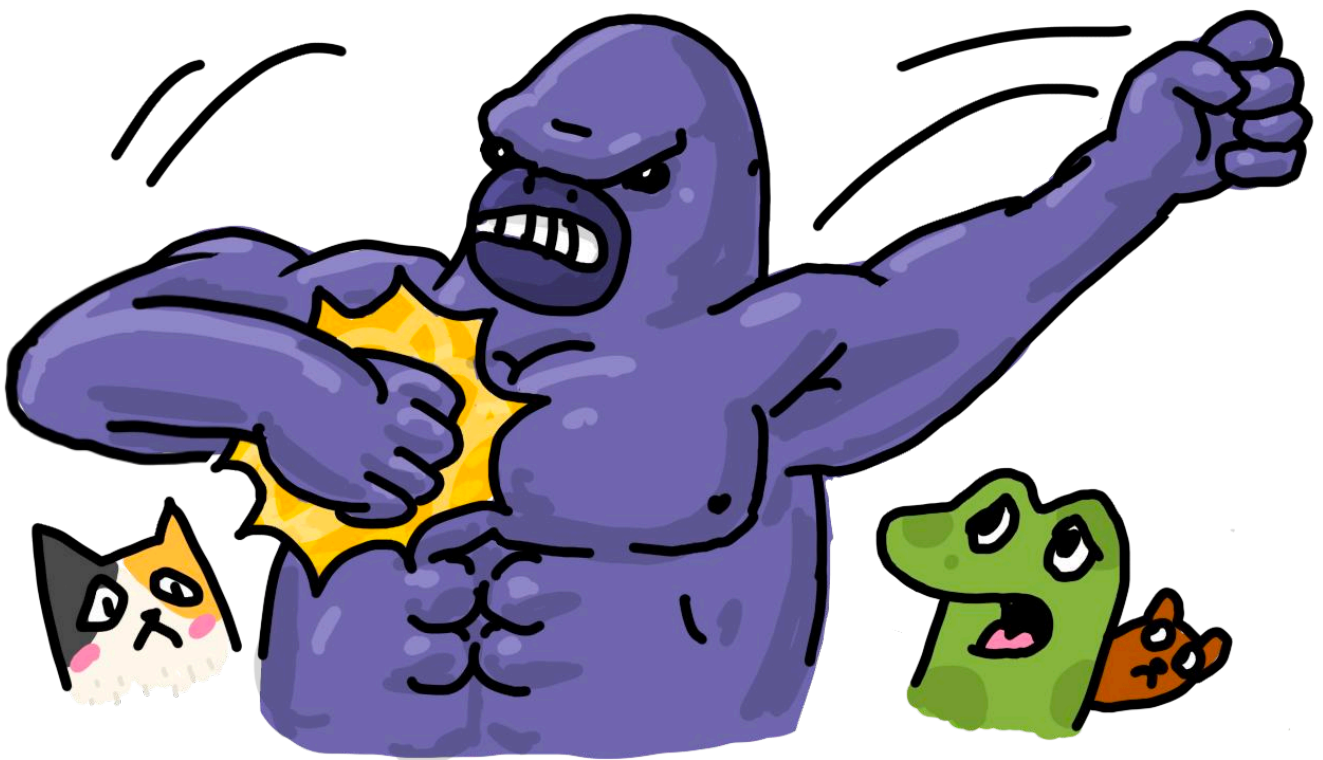


כְּשֶׁהֵילָדִים מְתַחַצְפִּים וּמְדַבְּרִים בְּזִלְזוּל, אָבֹא רוֹצֶה
כָּבוֹד.

אָבֹא חוֹשֵׁב שֶׁהֵילָדִים מְגִיל צָעִיר צָרִיכִים לְכַבֵּד
וּלְהַעֲרִיךְ אֶת אָבֹא. אִז מָה הוּא עוֹשֶׂה? אָבֹא מִכָּה עַל
הַשְּׁלָחַן וְצוּעֵק:

“כָּכָה לֹא נִדְבָרִים לְאָבֹא!”

וְהֵילָדִים בּוֹכִים וּמְפַחְדִים.



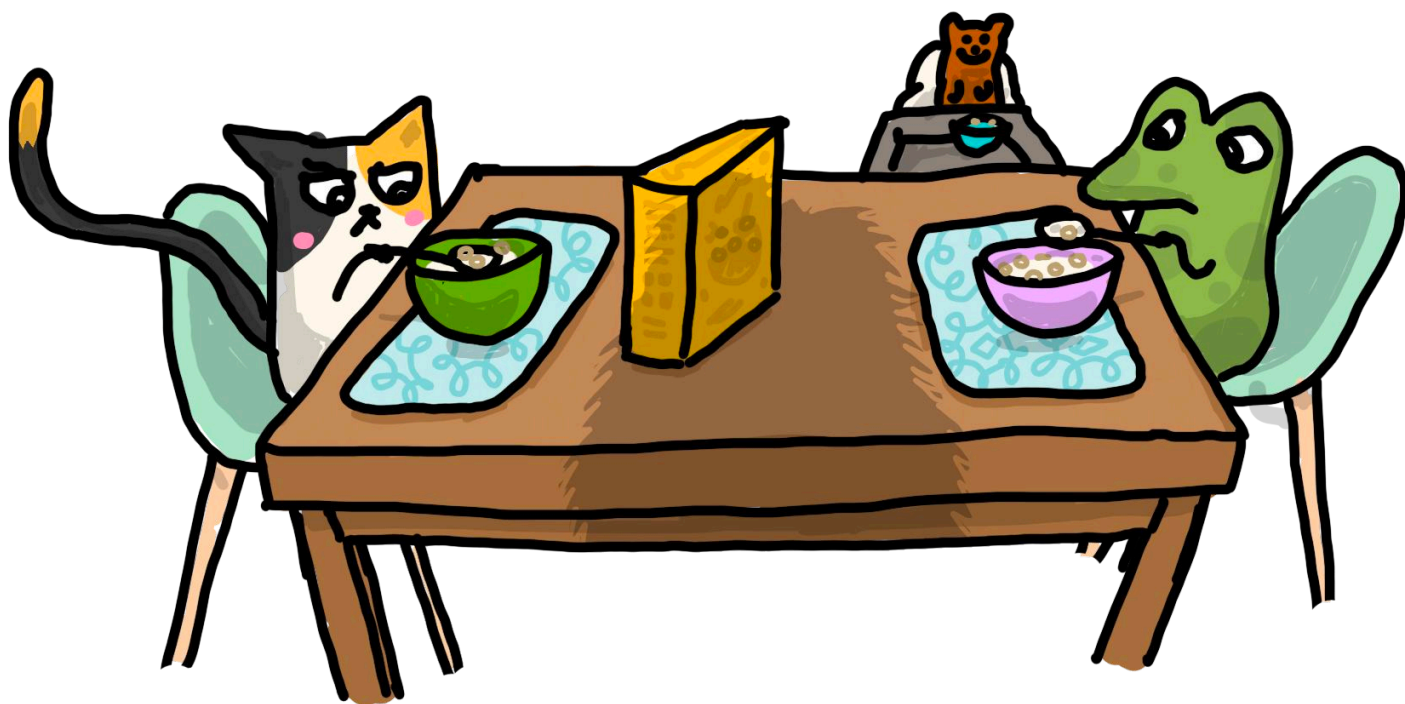
אָבא מַרְגִישׁ טוֹב.

“עֲכָשׁוּ הֵס לְמַדּוֹ אֶת הַלְקָח. לְכַבֵּד וְלֹא לְהִתְחַצֵּץ”.

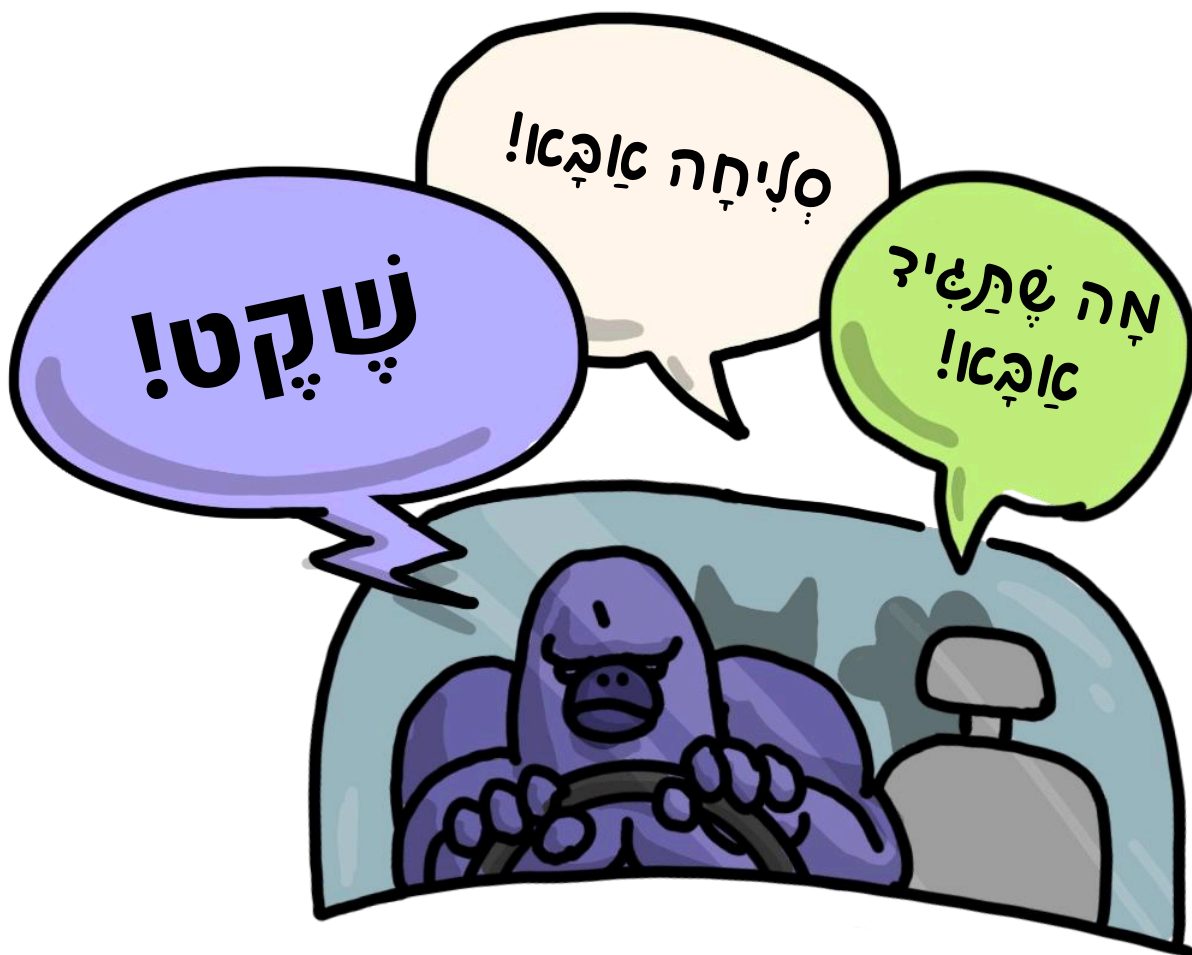
וְזֶה בְּאֵמֶת עוֹבֵד, אִו שְׁבַעְעָם רַק הַחֵלֶק הָרֵאשׁוֹן.
הֵם כְּבֹר לֹא מִתְחַצְּפִים, זֶה נָכוֹן.
אָבֵל זֶה לֹא בְגֵלֶל שֶׁהֵם מְכַבְּדִים.

הֵם לֹא מִתְחַצְּפִים בְּגֵלֶל שֶׁעֲכָשׁוּ הֵם מִפְחָדִים.

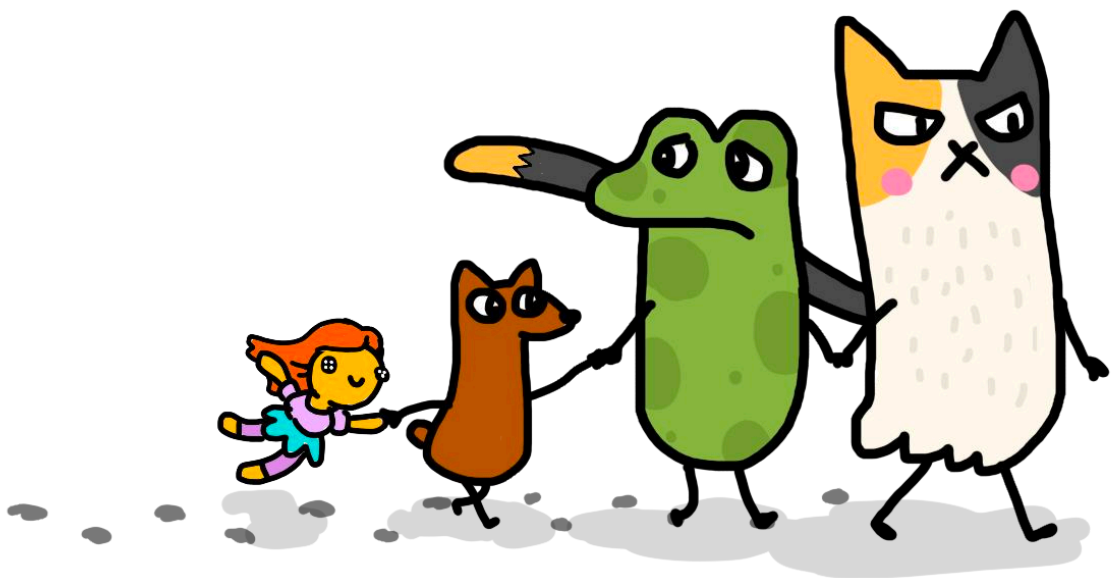
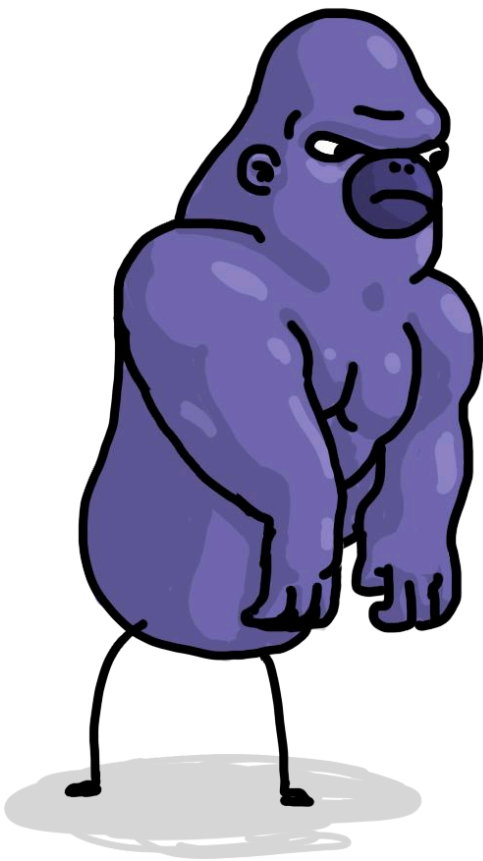
וְכִמוֹ שֶׁאֲנַחְנוּ יוֹדְעִים,
פִּחַד וְכָבוֹד, אֵלּוֹ שְׁנֵי דְבָרִים שׁוֹנִים מְאֹד.



הַיְלָדִים גִּדְּלִים, וְאַתֶּם גִּדְּלִים גַּם הַפֶּחַד.
הַפֶּחַד שֶׁלֹּא לְהַכְעִיס וּלְעַצֵּבֵן אֶת אָבִא, כִּי הוּא יְכוּל
לְהַתְּפַרֵץ כָּל שְׁנֵיהֶם.



וְעַם הַשָּׁנִים הַפֶּחַד הוֹפֵךְ,
לְמַרְחָק, וְעַלֹּל לַהֶפֶךְ לְטִינָה,
וּבְמִקְרִים קְשִׁים אֶפְלוּ לְשִׁנְאָה.
הָאָבָא שֶׁהִפְחִיד אֶת הַקִּטְנִים
עֲכָשׁוּ חֵלֶשׁ, וְהִפְחִד מִמֶּנּוּ נְחֵלֶשׁ
בְּהִדְרָגָה, וְסוֹף כָּל סוֹף הֵם
יְכוּלִים לְהִכִּיר בְּמָה שֶׁהֵם
בְּאֵמֶת מְרַגְיֵשִׁים.



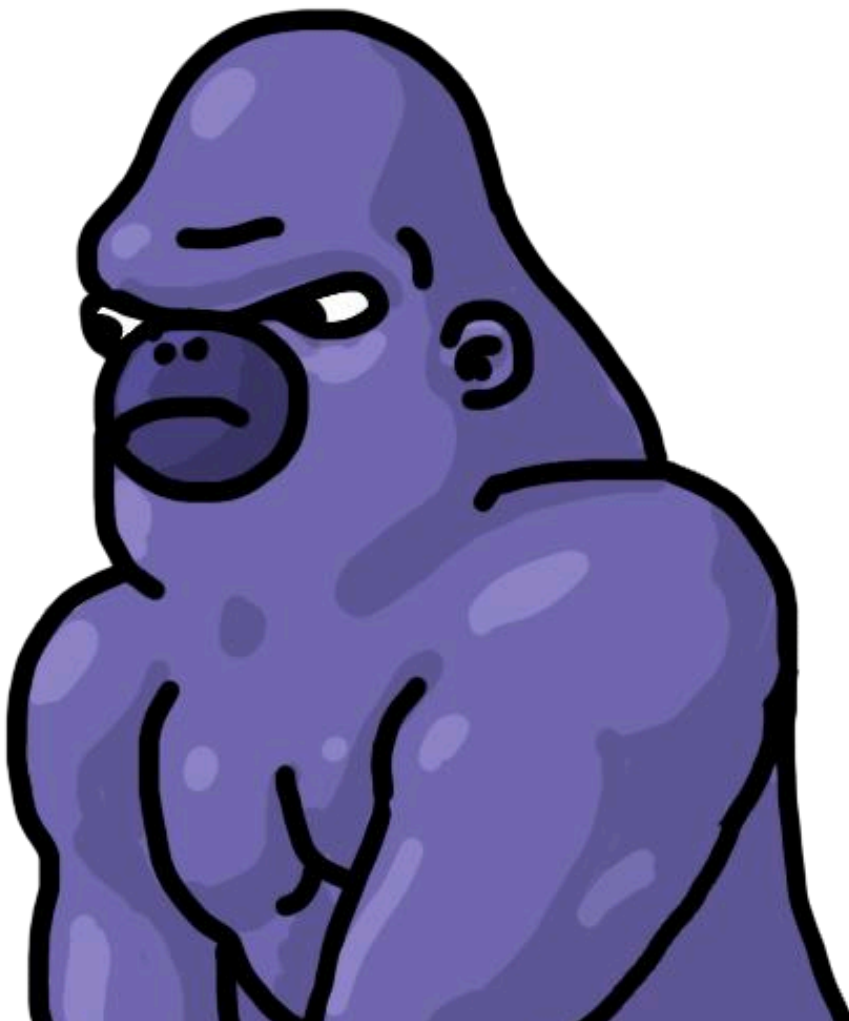
”כָּל הַזֶּמַן צָעֲקֶת עָלַי”, “הַעֲלֵבֶת אוֹתִי”
”זֶה כָּאוֹב שְׂאֵנִי נוֹשֵׂא אוֹתִי כָּל הַחַיִּים”

אַתָּה מְחַנֵּךְ אוֹתָם לְהִיּוֹת אֲנָשִׁים טוֹבִים, לְכַבֵּד, לְאַהֲבָה,
לְעֹזֵר אֶחָד לַיְשָׁנִי, וְלְהִיּוֹת אֲמִיצִים וְחֲזָקִים.

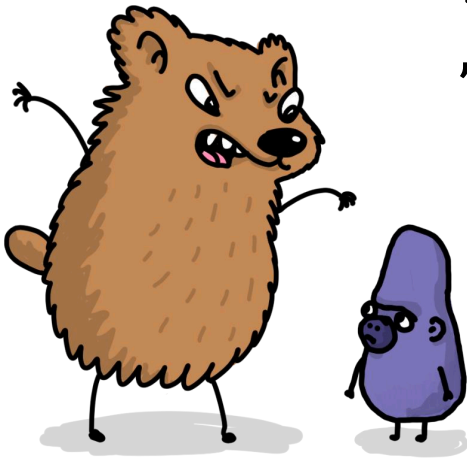
אָבֵל הַמַּעֲשִׂים שֶׁלָּךְ מְחַנְכִים אוֹתָם לְהַפְחֹדָה,
לְכוֹחֲנִיּוֹת, לְשִׁלִּיטָה. כָּל הַדְּבָרִים שֶׁבָּהֶם אַתָּה לֹא
מֵאֲמִין.

הַהֶפֶךְ מִמָּה שֶׁהַתְּכַוֵּנָת. הַדְּבָרִים שֶׁשָּׂנֵאת כְּשֶׁאַתָּה
הֵייתָ יָלֵד.

אַתָּה שֶׁכַּחֲתָ?



אָבא יָקָר, תִּדַע שְׁאַנְחָנוּ מְבִינִים. זֹ לֹא אֲשַׁמְתֶּךָ.
גַּם אָבא שְׁלֶךְ צָעֵק וְהִפְחִיד אוֹתְךָ. וְגַם אָבא שְׁלוֹ,
וְזֶה שְׁלִפְנִיו. וּבְכָל אֶרֶץ, בְּכָל לְאָם וּבְכָל עֵדָה,
כָּלֵם בְּתוֹךְ הַלּוֹפֵ הַזֶּה מְקַדְמַת דָּנָא.



וְגַם אָצְלָנוּ זֶה בְּדִיוֹק כָּכָה, בַּמְשֻׁפָּחָה.
כְּשֶׁאָבא כּוֹעֵס הוּא הוֹפֵךְ לְגוֹרִילָה,
אוּ לְבַבּוֹן, אוּ לְאֲרִיָּה.
הוּא צוֹעֵק וְשׂוֹאֵג,
וְכָלֵם מִתְנַהֲגִים
"יִפָּה".



אָבא, בִּבְקִשָּׁה מְמָה, קַח נְשִׁימָה עֲמָקָה. עֲדִין לֹא
מְאַחַר, וְאַפְשָׁר עוֹד לְשַׁנּוֹת.

בַּפֶּעַם הַבָּאָה שְׁהִילְדִים מִתְחַצְּפִים וּמְזַלְזְלִים, בְּמִקּוֹם
אָבא גּוֹרִילָה אֶתָּה יִכּוֹל לְהִיּוֹת...

אָבא סוֹס? לֹא. סוֹס הוּא גָּדוֹל וְיִכּוֹל לָתֵת בְּעִיטָה.
אָבא דֵּב קוֹאֵלָה? לֹא. הוּא קָטָן, אָבֵל יִכּוֹל לָתֵת
נְשִׁיכָה.



אולי אבא ברוז?
כשברוז כועס הוא עושה "גע גע גע", וזה די מצחיק.

כן, אבא ברוז תמיד חמוד.
הוא אף פעם לא מפחיד,
והוא לא יכול לצעק.

אבא גע גע.



הסכם אבא גע גע

"יִלְדֵימִי שְׂלֵמִי, אֲנִי מְבַקֵּשׁ מִכֶּם סְלִיחָה. אֲנִי טָעִיתִי.
סְלִיחָה שְׂצַעֲקֵתִי עֲלֵיכֶם, וּסְלִיחָה שֶׁהִפְחַדְתִּי אֶתְכֶם.
מֵהַיּוֹם, כְּשֶׁאֲבֹא מֵרִים אֶת הַקּוֹל, תִּשְׁדְּדוּ לִי אֶת
הַמַּלְאָכִים:

"אֲבֹא גֵעֵ גֵעֵ"

וְאֲנִי מֵיֵד אֶזְכֹּר שֶׁאֲנִי לֹא גִוְרִינָה יוֹתֵר,
וְלֹא בִבּוֹן, וְלֹא אֲרִיָּה.
אֲנִי בִרוֹז.
וְלֵעֲוֹנִים לֹא אֶזְעַק עֲלֵיכֶם, וְלֵעֲוֹנִים לֹא אֶפְחִיד אֶתְכֶם.
מִקְסִימוּם אֲבֹא יַעֲשֶׂה "גֵעֵ גֵעֵ".

חתימה של אבא

תאריך

THE
Catbears

וּמַהֲיֹוֹם, גַּם אִם יִתְנַהֲגוּ בְחֻצְפָּה וּבְצוּרָה לֹא
סְבִירָה, כְּשֶׁאֲנִי אֲנִיעַ לְשִׂיא שְׁלִי, הַמְקַסִּימוֹם שֶׁאֲגִיעַ
אֵלָיו הוּא "גַּע גַּע", וְלֹא יוֹתֵר.

וְאֲנִי מִזְכִּיר לְעֶצְמִי שֶׁאֲנִי יְכוּל וּמְסַגֵּל לַעֲשׂוֹת אֶת
הַשְּׁנוּי, כִּי שֶׁהֵם יִגְדְּלוּ עִם אָבָא מְסוּג אַחֵר.



מבוגרים יקרים,

הסיפור הזה לא מבקש מכם להתעלם מהכעס שלכם או להעמיד פנים שהכול בסדר. מותר לכעוס. הכעס עצמו הוא לא הבעיה. הרגע שבו הכעס יוצא בצעקות הוא הרגע שבו הדברים מתחילים להסתבך.

כשכעס הופך לצעקות, ילדים מפסיקים להקשיב ומתחילים להגן על עצמם. כלפי חוץ זה יכול להיראות כאילו צעקות "עובדות", אבל מבפנים הילד לומד דברים אחרים לגמרי:

① הם עלולים להתבלבל בין אהבה לבין תחושת סכנה.

② הם עלולים לחשוב שהם "ילדים רעים", במקום להבין שהייתה בעיה בהתנהגות מסוימת.

③ הם עלולים ללמוד שכוח קשור להיות רועש יותר, חזק יותר או מפחיד יותר.

אפשר לשנות את המצב, למרות שלעיתים זה לא נראה אפשרי, ובאמת, קשה מאוד לעשות שינוי כשמנסים לבד. לכן, בסיפור הזה אנחנו מצרפים את הילדים לתהליך. כשהקול שלנו מתחיל לעלות, הילדים לומדים להגיד: "אבא גע גע", וזה מאפשר את השינוי: הם מרגישים יותר בטוחים, ואנחנו מקבלים תמרוך "עצור" בדיוק ברגע הנכון.

כשהרגע הזה מגיע, חשוב לעצור ולשמור על רוגע, כדי לשמור על תחושת הביטחון שלהם. להסביר להם על מה אתם כועסים ומה צריך להשתנות בשביל שתוכלו להישאר אבא גע גע. כשההסכם הזה עובד דינאמיקה בבית משתנה, כזו שמבוססת על הקשבה והבנה, ולא על פחד ושליטה.

וזכרו: כשאנחנו צועקים על הילדים שלנו, זו אף פעם לא אשמתם. ילדים תמיד ימתחו את הגבולות. האחריות להישאר בשליטה תמיד תהיה שלנו.

באהבה,
הדובתולים

THE
Catbears

נ.ב. אם תרצו ללמוד עוד על כעס, קראו את הסיפור שלנו: [הביולוגיה של הקונפליקט](#)