

שיגעון הקקעוים בקרב בני הדור הצעיר מסרב לדעוך וחברת סמוש מנצלת היטב את הפוטנציאל עם שיווק של משחק קקעוים מלך הדינוזאורים. המשחק מפיל 75 קקעוים גוף לצביעה בצורות שונות של דינוזאורים, טושים צבעוניים (לא רעילים, הבטיחו לנו) וספוג להצמדת הקקעוים על הגוף. השפנו הקטן שזכה לקבל את הערכה לא הפסיק לקעקע כל חלקה טובה בגופו עד שלא נותרה לו טיפת עור חשופה. מזל שהקקעוים נעלמו לאחר מספר ימים.
קקעוים מלך הדינוזאורים, סמוש; 49.90 שקל



אם אתם אוהבים את הקפה שלכם בבוקר ליד פרוסת עוגה אויל כדאי שתנסו את עוגות הבוקר של עלית. הסדרה החדשה כללת עוגת בננה וחיטה מלאה ועוגת דגנים מלאים המכילה שיבולת שועל וחיטה מלאה. במבחן הטעימה זכו שתי העוגות לציון עובה. הטעימה מביניהן היתה עוגת הדגנים המלאים שהיתה פריכה לנועמת הבננה שהיתה צמיגית עם טעם לוואי שאזכיר סוכריות.
עוגות הבוקר, עלית; 10 שקלים



לכל הנשים שרוצות להכתיס ביהולמים אבל לא לשלם עליהם כל כך הרבה כסף, משיקה חברת ג'ייד קרם יום המכיל אבקת יהלומים טהורה המשמשת כמוליך למריכוזי הנוספים של הקרם ובכך מאפשרת לקרם לטרה את העור מרעלים ולסייע במינצור העור שמפננה נוצות במיוחד התמרחה ודיווחה כי לקרם מנע משי רך במיוחד, הוא נספג במהירות ומרגיע את העור החבר הטוב ביותר החדש! למה לא.
Diamonds Radiance Day Cream, ג'ייד; 279 שקל



אוהבות את השיער שלכן מעוצב ויציב לאורך זמן? מי לא. בחברת וולפלסק מוציאים מליטה מלאה על הפריזורה עם סדרת מוצרים הכוללת ספריי מוס לעיצוב השיער. בסדרה מוציאים המתאימים לכל סוגי השיער - משיער שרירי ועדין ועד מתולתל וסורר. המוס החזק במיוחד לשיער מתולתל השתלט היטב על שיערותיה הסוררות של מפננת המערכת מבלי לפגוע יותר מדי במרקם השיער. וכשתתלולים שמודרים הגבות שמפננת גרועה - הניחו בבחנת מוס לשיער, וולפלסק; 29.90 שקל



פסגת הפחד

הגיע זמן השינה והילד מתחיל לראות מפלצות? אולי זה רק שלב התפתחותי או שמדובר בחדרות עמוקות יותר? בכל מקרה, יש מה לעשות

השמש שקעה כבר מזמן, הכוכבים מנצנצים הירח מחייך מאחורי העננים. הילדים אחרי ארוחת הערב, מקולחים ולבושים בפיג'מות. כמו שנאמר: פיפי ולישון (מה שגם אומר: קצת זמן איכות להורים). "אמא!!!", מפלחת צעקה את השקט, "יש מפלצת מתחת למיטה". להתראות טלוויזיה, נפגש מאוחר יותר כוס קפה. שלום למפלצות ולחייזורים, חשבנו שאתמול נפרדנו לתמיד. כנראה שטעינו.

בין מציאות לדמיון

מעל 70 אחוז מהילדים בגילאי שלוש עד 12 יחוו פחד לילה בשלב זה או אחר של חייהם. לרברי אורית אריסטו-לוי, פסיכולוגית במרכז ת.ל.מ. אשקלון, פחד לילה הם חלק טבעי בשלבי ההתפתחות של הילד ומקורם הנו לרוב התפתחות הדמיון, התפתחות העולם הפנימי והתפתחות יכולות קוגניטיביות. "הילד קולט יותר ויותר מידע מהעולם הסובב אותו, ומידע זה עובר אצלו עיבוד אישי", היא מסבירה. "באמצעות הדמיון חוויות שנראות לנו המבוגרים שוליות או בלתי מאיימות עלולות להפוך לממשיות מאוד עבור הילד".

הפחדים משתנים בהתאם לגילו של הילד ולעולמו: ילדי גן מפתחים יותר מדבירים דמיוניים (ילד בן ארבע יפחד ממשל ממפלצת שמסתתרת מתחת למיטה), משום שבגיל הרך הגבול בין דמיון למציאות עדיין רך למדי. לילדים הבוגרים יותר יהיו פחדים מציאותיים יותר כמו פחד מפני להתמודד עם עומס הרגשות המציפים אותו ועם הפחדים הקשורים לכך, היא מסבירה. "לא ניתן לצפות ממנו כי ירחיק את הפחדים בכוחות עצמו. חוויה טראומטית מעוררת אצל הילד תחושות נרחבות של חוסר אונים וכן תחושת איום על שלמותו (הנפשית או הפיזית)".

אריסטו-לוי מברילה בין פחדים נורמליים ובין פחדים כתוצאה מחוויה טראומטית, איתם יש להתמודד בצורה מקצועית יותר (קראו גם על טיפולים אלטרנטיביים בהמשך). בחוויה טראומטית הוא נוקט לעזרה הישגית ככדי להתמודד עם עומס הרגשות המציפים אותו ועם הפחדים הקשורים לכך, היא מסבירה. "לא ניתן לצפות ממנו כי ירחיק את הפחדים בכוחות עצמו. חוויה טראומטית מעוררת אצל הילד תחושות נרחבות של חוסר אונים וכן תחושת איום על שלמותו (הנפשית או הפיזית)".

לחבק את הפחד

במידה ומדובר בפחד לילה הקשורים להתפתחות הילד יש מספר רכיבים באמצעותם יכולים ההורים לסייע. ראשית יש לקחת בחשבון כי הילד חווה פחד אמיתי וממש ולא



פנס, מנינים, לוכדי חלומות או בובה מנחמת, מה שיעזור לעבור את הלילה? צילום אילוסטרציה: 0000

לפני השינה בפעולות פשוטות שגם המבוגרים מבצעים בשגרה: לנעול חלונות ורולתות ולוודא שהילד שותף לכך. במהלך התקופה מבקשים ילדים רבים להירדם יחד עם הוריהם. לרברי אריסטו-לוי, התנהגות זו מפחיתה באופן משמעותי את הפחדים אך אינה מומלצת כפתרון ארוך טווח: "על הילד ללמוד לווסת בכוחות עצמו את המתח הכרוך בהליכה לישון. אם אחרי מספר לילות של שינה משותפת הילד מסרב לשוב לישון לבדו יש לסייע לו באופן הדרגתי להתרחק מההורים. אפשר למשל להרחיק את המזון עליו ישן הילד עוד ועוד בכל לילה עד עזיבה של חדר השינה". ולא לשכוח כמובן לתת שפע של חיזוקים חיוביים, וגם תאורה קטנה במסדרון או מנורת לילה בחדר לא יזיקו.

לשנות עמדה

במידה וניסיתם את כל הטריקים שהצענו למעלה אך עדיין השכיחות עובריים והילד לא מתגבר על פחדיו כדאי להיוועץ באיש מקצוע כמו פסיכולוג או פסיכותרפיסט או לנסות את הפתרונות שמציעה הרפואה האלטרנטיבית. ההומאופת גבי וסלבסקי, בעל קליניקה באשדוד, מסביר כי הפחדים יכולים להיות תעתיק של החוויות אותן עבר הילד במהלך היום. אל הקליניקה שלו הגיעו ילדים שחוו פחדים גם בגלל דרך החינוך של ההורים. כך למשל, אם כשיטת חינוך אומר ההורה לילד שיבוא שוטר במידה ולא יתנהג כראוי הדבר יכול להציף את הילד במהלך הלילה. בטיפול ההומאופתי המטרה היא להגיע לשרש הבעיה, ממש כמו בטיפול פסיכולוגי רק בדרך אחת הפשוטה יותר עבור ילדים. דרך הטיפול מחזק וסלבסקי את הפנימיות של הילד ועוזר לו להתמודד עם פחדיו ולקחת דברים בפרופורציה. "אנחנו לא מטפלים בכלים פסיכולוגיים", מסביר וסלבסקי. "אלא האורגניזם של הילד לומד להתמודד". לרברי, התוצאות נראות מהר מאוד לעין כבר מהשבוע הראשון. הטיפול כולל מפגשים ורמדי שנקראת עבור כל ילד באופן אינדיבידואלי בהתאם לאבחון מעמיק שנעשה בטיפול הראשון. עלות הטיפול הראשון היא 600 שקל ולאחר כחודש וחצי יש להגיע לטיפול שני שעלותו 300 שקל. הדר גלברד מקיבוץ בארי, מטפל רב תחומי באנגריה ובשני עמדה, ניגש לטיפול בפחד לילה באמצעות אבחון אנרגטי ושאלון מעמיק של 320 שאלות שבאמצעותן הוא מבין את ארבעת הרבדים הנמצאים באדם: רוח, רגש, גוף ונפש.

לרברי גלברד, הטיפול נעשה עם ההורה והילד משום שברוב המקרים הפחדים של הילד נשאים מהפחדים שמקיימים ההורים. הטיפול הוא באמצעות היילינג ופרחי באך ונמשך 45 דקות בכל פעם. לרברי, בדרך כלל ייראו שינויים לאחר שלושה מפגשים כשעם הילדים התוצאות נראות מהר יותר מאשר עם ההורים. מטרת הטיפול בפרחי באך היא להציף את הרגשות החבויים ולאחר מכן להרגיע אותם. לרברי, ילדים נוהגים לשוחח לאחר מכן על הפחדים שלהם ועל מה שמטריד אותם. באמצעות שיטת הטיפול של גלברד יצליחו הילדים וההורים לשנות את העמדה שלהם לגבי עצמם ויידעו להתמודד טוב יותר עם פחדיהם. עלות המצויית הפרחים, המספיקות לכשלושה שבועות (כדרך כלל לא נדרש יותר מחוזה), היא 50 שקל וכל טיפול במרפאה שבבארי עולה 150 שקל.

כדאי לטפוח אותו באמירות כמו "זה שטויות", "זה לא יכול להיות", "זה הכל בראש". ילד שחש כי הוריו מבנים אותו ומקצפים את פחדיו נוטה להתמודד טוב יותר. לילד הצעיר אפשר לומר כי מפלצות או רוחות לא קיימות בעולם שלנו אך בר בכך לעזור לו למצוא דרך אקטיבית לגרש את אותן רמיות מפחידות. ככל שהילד יהיה פעיל יותר בהתמודדות עם פחדיו, כך סביר יותר שיצליח להתגבר עליהם. הילדים יכולים לברוק מתחת למיטה ובארונות שאין שם כלום. אפשר לקחת פנס ולארוב יחד עם הילד מתחת למיטה, כך שתראה בידה שהמפלצת לא מגיעה. אפשר גם להכין מגינים ותחמושת נגד הרמיות המפחידות כמו: מלכרות מפלצות, ספריי נגד רוחות, לוכד חלומות רעים או ללכת לישון עם פנס שמכריח את הרעים. כדאי לאפשר לילד להשתמש במגינים שיבחר על פי שיקול דעתו על מנת להגביר את תחושת השליטה האישית במצב.

יהיה טוב אם את משחק הגירוש תמחיו עם הילד גם בשעות הערות שלו ותעודדו אותו להביע אמון בכוחו. דרך נוספת לרבר על תחושות הילד הנה באמצעות סיפור ("פחדון בארון", "איתמר צייד החלומות") או משחק שיעודד אותו לרבר על פחדיו ("מסגרת). בנוסף, כדאי לעזור לו להתמגן



חלומות נעימים

הרקות שלפני השינה הן המעבר של הילד משגרת היום יום, אותה הוא מכיר היטב, לעולם החלומות המסתורי. בזמן זה יכולים ההורים לתרום למעבר רגוע של הילד באמצעות השריית אווירה נעימה ותתפלאו, אפילו לסייע לו להזמין את החלום הראשון שלו. המשחק "חלום לי" שיצא באחרונה ומומלץ על ידי מכון ארלר יעזור למשתתפים באמצעות קלפים ורמיות לספר על היום שעבר, על הדברים שמרגיעים אותם וכמובן גם על החלומות שלהם. בזמן המשחק תינתן הורגמות לשותף ולהקשיב ולהלמד דברים חדשים על ילדכם וגם על עצמכם. המשחק מורכב משלוש רמיות מרכזיות: מרשמלו החתולה שאוהבת לרמיין ולחלום, טופי הקוף שאוהב להצחק ושוקו הפיל שזומין אתכם להצצה לעולם האישי של כל אחד מכם. אל משחק הקלפים מצורפת חוברת הדרכה ובה אפשרויות משחק וטיפים חשובים להורים בנושאי הקשבה, שיתוף והתמודדות עם הפחד. אמא וילד בן שבע שיחקו את המשחק במשך שלושה לילות ברציפות ונהנו מזמן איכות לפני השינה. המשחק איפשר להם לספר על חוויות היום יום, לחלוק חלומות ולהעניק מחמאות האחד לשנייה. זוהי דרך מצוינת להכיר את ילדכם טוב יותר, במידה והוא לא מאלה שאוהבים לשוחח במהלך היום, ובמקביל לחלוק עמו קצת מעולמכם הפנימי כך שתפתח ביניכם רו שיח בגובה העיניים. עם כזה כיף לפני השינה אין סיכוי שהחלומות רעים יתפרצו פנימה. המשחק מיועד לגילאי שלוש ומעלה ונבחר במחיר היכרות ברשת סטימצקי במהלך חודש נובמבר ב-39 שקל במקום 59.

במיוחד בשבילכם
טיפול שני בחינם
לכל המביא קופון זה לקליניקה של ההומאופת גבי וסלבסקי באשדוד, טל': 054-4920180

במיוחד בשבילכם
עשרה אחוזי הנחה
לכל המביא קופון זה לקליניקה של הדר גלברד, מטפל באנגריה ובפרחי באך, בקיבוץ בארי, טל': 054-7918091

במיוחד בשבילכם
עשרה אחוזי הנחה
על הפגישה הראשונה לכל המביא קופון זה למרכזי ת.ל.מ. אשקלון (8653300) או אשדוד (626766)