



3 משפטי הקסם

איך להפסיק את הקונפליקטים בבוקר ולעבור להתארגנות עצמאית
למתבגרים ומתבגרות

מדריך חינמי מ"מבלגן להצלחה" לגילאי 10-18

ורד סבילה כהן | אימון להורים לילדי קשב | M.Ed

מכתב פתיחה אישי

אני יודעת בדיוק איך זה נראה בבוקר שלך, הורה: הניסיון להעיר אותו/אותה בפעם החמישית, הוויכוח על הטלפון, ה"עוד רגע" שנמשך עשרים דקות....

זה לא כשל שלך. זה לא כשל של הילד/ה. זה פשוט שהבוקר הוא נקודת החיכוך הכי עוצמתית בבית עם בני נוער – מקום שבו עצמאות מול שליטה מתנגשות מדי יום.

אבל יש דרך אחרת.

במשך שנים עבדתי עם הורים שמתמודדים עם האתגר המתיש הזה – ילד/ה שרוצה אוטונומיה, ואתם שצריכים שיצאו מהבית בזמן. גיליתי שהפתרון כמעט אף פעם אינו יותר לחץ או יותר צעקות.

הוא שינוי עדין בדרך שבה אתם מדברים, מציבים גבולות, ומזמינים אחריות עצמית.

המדריך הזה מציע לכם **3 משפטים פשוטים** שיכולים לשנות לחלוטין את הדינמיקה של הבוקר שלכם – בלי מלחמות ובלי דמעות.



לא קסם אמיתי – אבל זה קרוב ✨

"מה אתה/את צריך/ה לעשות עכשיו?"

איך להשתמש בזה

1 שאלו בשקט

כשהוא/היא נראה/ית תקוע/ה,
שאלו/י: "מה אתה/את צריך/ה
לעשות עכשיו?"

2 תן/י מרחב

תן/י לו/לה רגע לחשוב ולענות –
אל תמהר/י ואל תציע/י תשובות

3 הכרי/י בבשלות שלו/ה

כשהוא/היא עונה: "בדיוק",
אתה/את יודע/ת בדיוק מה הכי
נכון לך"

למה זה עובד

במקום להגיד "תסיים/י את שיעורי הבית"
או "תתכונן/י לבית הספר" – את
שואל/ת שאלה. למתבגרים ולמתבגרות,
הכרה באוטונומיה שלהם/ן היא קריטית
– הם/ן צריכים/ות להרגיש שהם/ן
בוחרים/ות, לא מציית/ות.

התוצאה

המתח והעימותים פוחתים כי אין "מאבק
כוחות". הילד/ה שלך מרגיש/ה שמכבדים
את הבשלות שלו/ה – וזה משנה הכל.



"אני רואה שקשה לך עכשיו. איך אני יכול/ה לעזור?"



התוצאה

כשמתבגר/ת מרגיש/ה שמישהו/י רואה אותו/ה ולא שופט/ת — הוא/היא נפתח/ת. הבית הופך למקום **בטוח רגשית**, לא עוד מקור ללחץ 



האזינו באמת

אולי הוא/היא בדאון אחרי יום חברתי קשה, אולי מוצף/ת מהיקף הלימודים, אולי פשוט לא יודע/ת מה מרגיש/ה. **אמתו את מה שהוא/היא חווה** — בלי לנסות לפתור מיד.



למה זה עובד

גיל ההתבגרות מלא בלחצים — בית ספר, חברויות, תחושות שקשה להסביר. משפט זה מראה לו/לה שאתה/את **בצידו/ה**, לא שופט/ת ולא מבקר/ת. הוא מפחית הגנתיות ופותח דלת לשיחה אמיתית.



הטון חשוב יותר מהמילים עצמן. דברו בשקט ובחמלה — לא בחרדה ולא בתסכול. מתבגרים/ות מזהים/ות מיד אם אתם באמת נוכחים/ות.



משפט קסם #3

"מה את/ה יכול/ה לנהל בעצמך?" למה זה עובד

משפט זה מעודד עצמאות אמיתית ובונה אחריות.
מתבגרים/ות רוצים/ות להרגיש בוגרים/ות
ומסוגלים/ות לקבל החלטות.

→ לוח הזמנים שלו/שלה

עודד/י אותו/ה לנהל בעצמו/ה: "מתי
את/ה מתכנן/ת להכין את שיעורי הבית
הערב?"

→ החלטות על עצמו/עצמה

"את/ה יכול/ה לבחור מה ללבוש ואיך
לארגן את הבגדים שלך" – כבד/י את
הטעם שלו/שלה.

→ הכרה תמיד

ציין/י כל פעם שהוא/היא ארגן/ה, תכנן/ה
או קיבל/ה החלטה בעצמו/ה – גם
הקטנות חשובות!

צ'ק-ליסט בוקר וערב להדפסה

הדפיסו את זה והדביקו על הקיר בחדר או במטבח

צ'ק-ליסט בוקר

- ☐ התעוררתי בזמן בלי עזרה
- ☐ קמתי מהמיטה תוך 10 דקות
- ☐ התלבשתי בעצמי
- ☐ אכלתי ארוחת בוקר
- ☐ מברשתי שיניים ושטפתי פנים
- ☐ בדקתי שיעורי בית ומשימות
- ☐ ארזתי את התיק שלי
- ☐ יצאתי מהבית בזמן
- ☐ לא נגעתי בטלפון עד שסיימתי הכל

צ'ק-ליסט ערב (הכנה ליום הבא)

- ☐ סיימתי שיעורי בית ומשימות
- ☐ ארזתי את התיק ליום מחר
- ☐ בחרתי בגדים ליום מחר
- ☐ הגבלתי מסך – כיבוי טלפון בשעה קבועה
- ☐ התקלחתי
- ☐ מברשתי שיניים
- ☐ קראתי או נחתי בלי מסך לפני שינה
- ☐ הלכתי לישון בשעה קבועה (לפני 23:00)

כרטיס ניווט ויזואלי

שלבי הבוקר בתמונה אחת — הדפסו והדביקו!

3

ארוחת בוקר 

אכל/אכלי ושתה/שתי לפני היציאה

2

התכונן/י לבד 

התלבשי, סדר/סדרי שיער וטיפוח

1

קום/קומי בזמן 

כבה/כבי את הנוודניק, קום/קומי ממיטה

5

צא/צאי בזמן 

יציאה לפי שעה קבועה

4

בדוק/בדקי תיק 

 שיעורים, ציוד, הכל



 **טיפ למתבגר/ת:** הכן/הכיני את התיק וה-outfit שלך בערב — הבוקר יזרום בקלות ובלי לחץ, ותצא/תצאי ממוקד/ת ורגוע/ה!

3 טיפי זהב לבוקר שקט עם מתבגר/ת ✨

🌙 שיחה בערב – לא בבוקר

במקום לנסות לדבר על לוחות זמנים בבוקר העמוס, פתחי/פתח שיחה **בערב שלפני**. שאל/י אותו/ה: "מה אתה/את צריך/צריכה מחר? יש משהו שאתה/את דואגת/לגביו?" – שיחה רגועה עושה יותר מאלף תזכורות.

🤝 תן/י לו/ה לתכנן בעצמו/ה

אל תכין/י את התיק במקומו/ה – שבו יחד בערב **ותנו לו/ה להוביל** את הבדיקה. כשהוא/היא מחליט/ה מה לקחת ומה ללבוש, הוא/היא לומד/ת אחריות – וגם פחות שוכח/ת.

☀️ הכר/י בניסיון ובצמיחה

בגיל ההתבגרות, **העצמאות היא הצורך הכי עמוק**. גם אם לא הכל הלך חלק – הכר/י במה שכן עשה/עשתה לבד. "ראיתי שסידרת את כל הדברים בעצמך – זה לא מובן מאליו" בונה מוטיבציה אמיתית.

זכרו: זה תהליך

1

שבוע 1

הוא/היא עדיין
יתנגד/תתנגד — זה
נורמלי לחלוטין

2

שבועות 2-3

הוא/היא יתחיל/תתחיל
להבין את הדפוס

3

שבוע +4

הוא/היא יתחיל/תתחיל
לעשות זאת **בעצמו/ה**



כל צעד קטן קדימה הוא ניצחון — חגגו אותו!

אתה/את לא צריך/ה להיות מושלם/ת. אתה/את צריך/ה להיות **עקבית**.
שינוי אצל מתבגרים/ות לוקח זמן — וזה בסדר גמור.

שינוי אמיתי אצל מתבגר/ת לא קורה בן לילה. עקביות יומיומית, גם
כשקשה, בונה הרגלים לכל החיים.

בהצלחה,

ורד סבילה כהן

 "מבלגן להצלחה"