

עוד חמש דקות!

לא רוצה

לא!

חיבור + הנהגה הורית

גבולות בלי מאבקי כוח

מדריך מעשי להורים שרוצים להציב גבולות ברורים – בלי לאבד את הקשר.

מה יש במדריך

1

דף עבודה לשבוע הקרוב

6

משפטים לרגעים שחוזרים בבית

3

צעדים לרגע האמת

אפשר להבין את הרגש, בלי לשנות את הגבול.



01 לפני שמתחילים

המטרה היא לא לגדל ילד שתמיד מקשיב

גם לא למנוע ממנו כעס, אכזבה, תסכול או את המילה **לא**. בחיים יהיו רגעים שבהם הוא ירצה מאוד — ולא יקבל. רגעים שבהם יצטרך לחכות, להתגמש או לעשות משהו שלא מתחשק לו.

השאלה היא לא רק איך נעצור את ההתנגדות — אלא מה נלמד בתוך הרגע הזה?

מה שאפשר לומר

“

אני רואה כמה רצית. מותר להתאכזב. התשובה עדיין לא.

הילד שלנו לא לומד להתמודד רק כשהכול מסתדר. הוא לומד גם כשהוא רצה, התאכזב — וגילה שהוא מסוגל לעבור את זה.

הילד הוא לא ההתנהגות

יש הבדל גדול בין להגיד לילד "אתה חצוף" לבין להגיד "הדרך שדיברת עכשיו לא מתאימה".

נכון ✓

הדרך שדיברת עכשיו לא מתאימה.

במקום ✕

אתה חצוף.

כשאנחנו מגדירות ילד דרך רגע קשה, ההתנהגות הופכת לזהות.

התנהגות אפשר לשנות. מיומנות אפשר ללמד. תגובה אפשר לתרגל.

המסר שאנחנו רוצות להעביר הוא: **אתה לא הבעיה**. יש כאן התנהגות שצריך לעצור ומיומנות שעוד צריך ללמוד.

מתארות מה קרה. מציבות גבול. **מלמדות מה אפשר לעשות אחרת**.

להבין זה לא לאפשר

אם ילד מרביץ, אני רוצה להבין מה קרה: הוא כעס? לקחו לו משהו? לא היו לו מילים? הוא כבר היה מוצף?

“ובאותו זמן אני עוצרת ואומרת
אני לא אתן לך להרביץ.”

הסיבה להתנהגות לא מבטלת את הגבול. היא עוזרת לנו להבין מה ללמד במקום.

המיומנויות שאנחנו מלמדות במקום

לנסות שוב

לקחת מרחק

להשתמש במילים

לחכות

לבקש

עצירת ההתנהגות מגינה על הרגע. לימוד מיומנות משנה את הרגע הבא.

לא חייבות להציל מאכזבה

בכי לא תמיד אומר שטעינו.

לפעמים הילד בוכה דווקא כי הגבול ברור והוא לא אוהב אותו. אנחנו יכולות להישאר לידו בתוך האכזבה — בלי לקחת אותה ממנו ובלי לשנות את התשובה.

”

מה שאפשר לומר

אני רואה שקשה לך. אני איתך. הגבול נשאר.

עברתי את זה

• כעסתי

• לא קיבלתי

• רציתי

לא כל רגש צריך פתרון. לפעמים הנוכחות שלנו היא בדיוק מה שמאפשר לילד לגלות שיש לו כוח לעבור גם רגעים לא נעימים. **שם מתחיל חוסן.**

גם להורה יש אחריות

אי אפשר ללמד ויסות מתוך צעקה של "תירגע!". אי אפשר לבקש תקשורת מכבדת מתוך השפלה. והאמת היא שגם אנחנו נאבד לפעמים סבלנות.

המטרה אינה להיות הורה מושלם. המטרה היא לדעת לחזור, לתקן ולקחת אחריות.

“אפשר לומר לילד

לא אהבתי את הדרך שדיברתי אליך קודם. כעסתי, אבל יכולתי לומר את זה אחרת.

התנצלות לא מחלישה סמכות. היא מלמדת אחריות.

06 פחות מילים, יותר הנהגה

שלושת הצעדים ברגע האמת

1 רואות את הרגש

"רצית עוד זמן. קשה לעצור כשכיף."

2 מחזיקות את הגבול

"זמן המסך הסתיים."

3 מלמדות את הצעד הבא

"את יכולה לכעוס. בואי נכבה יחד ונבחר מה עושים עכשיו."

קול רגוע לא מבטיח ילד רגוע. הוא כן עוזר לנו להישאר ההורה שמוביל.

משפטים לרגעים שחוזרים בבית

• כשהמסך צריך להיסגר

• **במקום:** "כמה פעמים אמרתי לך?"

• **נסו:** "אני יודעת שרצית עוד. זמן המסך הסתיים. את יכולה לכבות בעצמך או שאני אעזור."

• כשהגיע הזמן לצאת מהפארק

• **במקום:** "אם לא תבוא עכשיו, לא נחזור לפה!"

• **נסו:** "לא בא לך ללכת. זה באמת מבאס כשכיף נגמר. עכשיו הולכים. לבד או יד ביד?"

• כשילד מרביץ לאח

• **במקום:** "מה יש לך?!"

• **נסו:** "אתה כועס. אני לא אתן לך להרביץ. נתרחק רגע ואז נמצא מילים למה שקרה."

08 קצר, ברור, מחובר

עוד שלושה רגעים מהחיים

כשלא רוצים להתקלח

“אתה לא חייב לאהוב את זה. עכשיו מתקלחים. רוצה לבחור מגבת או צעצוע לאמבטיה?”

כשמדברים בצורה פוגעת

“אני שומעת שאתה כועס ואני מוכנה להקשיב. לא בדרך שפוגעת. נסה שוב במילים שאפשר לשמוע.”

כשמפסידים במשחק

“מותר להתבאס. אי אפשר לשנות את תוצאת המשחק. אפשר לקחת רגע ואז לבחור אם חוזרים לשחק.”

לא צריך משפט מושלם. צריך מסר קצר שהילד יכול להישען עליו.

09 תרגול לשבוע הקרוב

עוצרות רגע לפני שמגיבות

בחרו מאבק קטן שחוזר בבית. לא את הקושי הכי גדול — רגע אחד שקורה שוב ושוב.

1 מה קרה, בלי פרשנות?

2 מה הילד אולי מנסה לתקשר?

3 איזה גבול באמת חשוב כאן?

4 איזו מיומנות אני רוצה ללמד?

5 מה המשפט הקצר שאגיד בפעם הבאה?

המשפט שלי לפעם הבאה:

10 מכאן לחיים עצמם

לא צריך לעשות את זה לבד

לדעת מה היינו רוצות לומר זה דבר אחד. להצליח לומר את זה כשכולם עייפים, ממהרים או מוצפים — זה כבר משהו אחר.

אם יש אצלכם רגע שחוזר שוב ושוב, אפשר להסתכל עליו יחד — בלי אשמה ובלי שיפוט.

ליווי הורים פרטי בבית בדרום פלורידה



קבוצות חברתיות קטנות לילדים



תמיכה בעברית או באנגלית



חזרו להודעה שבה קיבלתם את המדריך וכתבו לי:

הגבול שלנו

טלי גל | אשת חינוך, RBT וליווי הורים
אמא שהייתה שם. כלים שאפשר לקחת הביתה.



המדריך מיועד למידע חינוכי ואינו מחליף ייעוץ או טיפול אישי.

Five more minutes!

NO!

I don't want to

CONNECTION + PARENTAL LEADERSHIP

Boundaries Without Battles

A practical guide for parents who want clear limits — without losing connection.

WHAT IS INSIDE

3

steps for the hard moment

6

scripts for moments that repeat

1

worksheet for this week

I can understand the feeling without changing the boundary.



Tali Gal
@taligal.parenting

01 BEFORE WE BEGIN

The goal is not a child **who** **always listens**

Our job is not to prevent anger, disappointment, frustration, or the word **no**. Life will include moments when our child wants something deeply and cannot have it — moments that require waiting, flexibility, or doing something they do not feel like doing.

The question is not only how to stop the resistance. It is: what am I teaching inside this moment?

“**WHAT YOU CAN SAY**

I know how much you wanted it. It is okay to be disappointed. The answer is still no.

Children do not learn to cope only when everything goes their way. They also learn when they want something, feel disappointed, and discover that they can get through it.

02 DESCRIBE BEFORE YOU DEFINE

The child is **not** the behavior

There is a meaningful difference between saying “You are rude,” and saying “The way you spoke to me just now is not okay.”

✕ **INSTEAD OF**

You are rude.

✓ **TRY**

The way you spoke to me just now is not okay.

When we define a child by a difficult moment, behavior starts to become identity.

Behavior can change. Skills can be taught. Responses can be practiced.

The message we want the child to receive is: **you are not the problem.** There is a behavior to stop and a skill we still need to teach.

Describe what happened. Hold the boundary. Teach what to do instead.

03 EMPATHY IS NOT PERMISSION

Understanding is **not** allowing

If a child hits, I want to understand what happened. Was the child angry? Did someone take something? Were words unavailable? Was the child already overwhelmed?

“

AND AT THE SAME TIME, I STOP AND SAY

I will not let you hit.

Understanding the reason does not remove the boundary. It helps us identify **the skill to teach instead.**

The skills we teach instead

Ask

Wait

Use words

Take space

Try again

Stopping behavior protects this moment. **Teaching a skill can change the next one.**

04 A FEELING IS NOT AN EMERGENCY

We do not have to **rescue** them from disappointment

Crying does not automatically mean the boundary was wrong.

Sometimes children cry because the limit is clear and they do not like it. We can stay close while they feel disappointed — without removing the disappointment and without changing the answer.

“

WHAT YOU CAN SAY

I can see this is hard. I am here. The boundary stays.

I wanted it



I did not get it



I was upset



I got through it

Not every feeling needs a solution. Sometimes our steady presence is what helps a child discover that difficult feelings can be survived. **That is where resilience begins.**

05 NOT PERFECT — ACCOUNTABLE

The parent has **responsibility** too

We cannot teach regulation while yelling “Calm down!” We cannot ask for respectful communication while humiliating a child. And the truth is that we will all lose patience sometimes.

The goal is not perfect parenting. The goal is knowing how to return, repair, and take responsibility.

“**YOU CAN SAY TO YOUR CHILD**

I did not like the way I spoke to you before. I was angry, but I could have said it differently.

Repair does not weaken authority. It **models responsibility.**

06 FEWER WORDS, STEADIER LEADERSHIP

Three steps for **the hard moment**

1**See the feeling**

“You wanted more time. Stopping is hard when you are having fun.”

2**Hold the boundary**

“Screen time is over.”

3**Teach the next step**

“You can be upset. Let’s turn it off together and choose what comes next.”

A calm parent does not guarantee a calm child. **It helps us remain the parent who leads.**

07 WHAT TO SAY INSTEAD

Scripts for moments **that repeat at home**

- **WHEN SCREEN TIME ENDS**

- **Instead of:** “How many times do I have to tell you?”
- **Try:** “I know you wanted more. Screen time is over. You can turn it off, or I can help.”

- **WHEN IT IS TIME TO LEAVE THE PARK**

- **Instead of:** “If you do not come now, we are never coming back!”
- **Try:** “You do not want to leave. It is hard when fun ends. It is time to go. Walk, or hold my hand?”

- **WHEN A CHILD HITS A SIBLING**

- **Instead of:** “What is wrong with you?”
- **Try:** “You are angry. I will not let you hit. Let’s step away, then find words for what happened.”

08 SHORT, CLEAR, CONNECTED

Three more moments **from** **real life**

WHEN BATH TIME IS A NO

“You do not have to like it. It is bath time. Would you like to choose the towel, or the bath toy?”

WHEN WORDS BECOME HURTFUL

“I hear that you are angry, and I am ready to listen. Not in a way that hurts. Try again with words I can hear.”

WHEN LOSING FEELS UNBEARABLE

“It is okay to feel disappointed. We cannot change the score. You can take a break, then choose whether to return.”

You do not need a perfect sentence. **You need a short message your child can lean on.**

09

PRACTICE FOR THIS WEEK

Pause **before you react**

Choose one small battle that repeats at home. Not the biggest problem — just one moment that keeps returning.

1 What happened, without interpretation?

2 What might my child be communicating?

3 Which boundary actually matters here?

4 Which skill do I want to teach?

5 What short sentence will I use next time?

MY SENTENCE FOR NEXT TIME:

10 FROM READING TO REAL LIFE

You do not have to figure it out **alone**

Knowing what we want to say is one thing. Saying it when everyone is tired, rushed, or overwhelmed is something else.

If one moment keeps repeating in your home, we can look at it together — without blame or judgment.

✦ Private in-home parent support in South Florida

✦ Small social-skills groups for children

✦ Support in English or Hebrew

Return to the message where you received this guide and write:

OUR BOUNDARY



Tali Gal | Educator, RBT & Parent Support

A mom who has been there. Tools you can take home.

This guide is educational and does not replace individualized clinical or mental-health care.