

# בייקידס

העצמה פוגשת אפייה

## מדריך ההורים

לתכנית אפייה דיגיטלית

מרסל רביבו

מדריכת הורים | פסיכותרפיסטית | אשת חינוך | קונדיטורית  
מנחת קבוצות | מגשרת | 12 שנות ניסיון | 600 בוגרים

# מי אני ולמה כתבתי את המדריך הזה

## כמה מילים ממרסל

שמי מרסל רביבו. אני מדריכת הורים, פסיכותרפיסטית ואשת חינוך. במשך יותר מ-12 שנה עבדתי עם מאות ילדים בפנימייה. ראיתי מקרוב מה בונה ילד ומה פוגע בו. לצד זה אני קונדיטורית, מנחת קבוצות ומגשרת. את בייקידס הקמתי מתוך הבנה פשוטה: אפייה נותנת לילד תוצאה בידיים. ותוצאה בידיים בונה ביטחון שאי אפשר לקנות.

המדריך הזה לא בא ללמד אתכם להיות הורים טובים. אתם כבר כאלה. הוא נכתב כדי לעזור לכם לתמוך בילד שלכם בתהליך הזה.

## למה אפייה עושה את מה שהיא עושה

ראיתי ילדים שאף שעה טיפולית לא הצליחה לפתוח אותם, שקמו לחיים ליד גז דולק ובצק שצריך ללוש. זה לא קסם. כשהגוף עסוק בלישה ובמדידה, המוח יוצא ממצב ההגנה ומתחיל להיות נוכח. ילד שמוציא עוגה מהתנור לבד חווה דבר שאי אפשר ללמד בשיעור: "ידיים שלי עשו את זה." זה ביטחון שהוא בנה לעצמו. וזה נשאר.

# לפני, בזמן ואחרי השיעור

מה עושים בכל שלב

## לפני שהילד מתחיל

- הכינו יחד את המטבח לפני שמתחילים. זה חלק מהחוויה.
- צרו ריטואל קטן: לבישת הסינר, שטיפת ידיים, כיבוי הטלויזיה.
- שאלו שאלה אחת בלבד: "מה אתה מתכנן להכין היום?"
- הכינו מראש את כל המרכיבים לפי הרשימה שצורפה לכל שיעור.
- כבו מסכים אחרים ברקע. הסרטון עצמו כבר מסך.

## בזמן שהוא אופה

כלל אחד: תנו לו לעשות לבד. עוגה פחות מושלמת מידי שווה יותר מעוגה מושלמת שאתם עזרתם לה לקרות.

- אם הוא שואל, שאלו אותו חזרה: "מה אתה חושב שצריך לעשות?"
- אל תתקנו כל טעות. הטעות היא חלק מהלמידה.
- אל תנקו מסביבו בזמן שהוא עוד עובד.
- לא חייבים לשבת לידו כל הזמן. אמון הוא מתנה.

## כשהאפייה מסתיימת

- חגגו בקול. גם אם לא יצא מושלם. בעיקר אם לא יצא מושלם.
- שאלו: "מה היה הכי קשה? מה הכי כיף? מה תשנה בפעם הבאה?"
- צלמו ביחד ושתפו עם המשפחה. הוא יגאה.
- תנו לו להגיש לשולחן בעצמו. הרגע הזה הוא כל הסיפור.

# כשזה לא הולך חלק

כלים מהשטח

## כשהוא אומר: זה לא יוצא לי

ילד שמתוסכל יודע שדברים לא הלכו טוב. אם תגידו לו "יצא נפלא" כשברור שלא, הוא לומד שאתם לא רואים אותו.

במקום: "יצא נפלא, אל תדאג"

נסו: "רואה שזה לא כמו שרצית. מה לא עבד לדעתך?"

במקום: "עזוב, זה לא חשוב"

נסו: "מה לדעתך קרה שם? מה אפשר לנסות בפעם הבאה?"

במקום: "מעולה! הצלחת!"

נסו: "ראיתי שהשקעת. מה הרגשת?"

## כשהוא רוצה לוותר באמצע

זה יקרה. בצק שלא תפח, שוקולד שנשרף, עוגה שירדה. ברגע כזה הילד לומד דבר חשוב: מה עושים כשדברים לא עובדים.

- שבו לידו. לא כדי לתקן, אלא כדי להיות שם.
- אמרו: "אני איתך. מה אתה רוצה לנסות?"
- אם הוא עצר לגמרי, תנו לו הפסקה של עשר דקות ואז חזרו.
- לפעמים מספיק להגיד: "גם לי קורה. וממשיכים."

# דברים שכדאי להימנע מהם

ממרסל, ישר מהניסיון

## רשימה קצרה

- אל תשוו לאחים, לחברים או לילדים של שכנה. בכלל.
- אל תתקנו כל פעם שמהו לא יצא בדיוק כמו בסרטון.
- אל תשאלו שאלות על שיעורים וציונים בזמן האפייה.
- אל תנקו מסביבו בזמן שהוא עוד עובד.
- אל תיקחו ממנו את הכלים כי "כבר לוקח יותר מדי זמן".
- אל תאמרו "תיזהר" כל שתי דקות. הוא שומע חוסר אמון.

כשלוקחים מהילד את הכלים כי "הוא כבר יגמור", הוא לומד שהוא לא מסוגל. תנו לו לסיים, גם אם לוקח כפול מהזמן.

## קצת עליי

אני מדריכת הורים ולומדת כיצד לדבר עם ילדים בצורה שהם באמת שומעים. אני פסיכותרפיסטית ויודעת מה קורה רגשית כשילד מצליח או נכשל.

עבדתי 12 שנה בפנימייה עם מאות ילדים שגדלו רחוק מהבית, וראיתי איך מוצאים להם מקום להצליח. לצד זה אני קונדיטורית, מנחת קבוצות ומגשרת.

את בייקידס הקמתי כי אפייה מחברת בין ביטחון עצמי, יכולת מעשית, חיבור חברתי וגאווה. כשילד יוצא מהתנור עם עוגה שהוא עשה, הוא לא אותו ילד שנכנס.

# קבוצת התמיכה וסיכום

## קבוצת הווסטאפ

לאחר הרכישה תצורפו לקבוצת הווסטאפ של הקורס. אני עונה שם פעם בשבוע. הקבוצה פעילה 60 יום.

- שתפו תמונות של מה שיצא. זה מחזק את הילד ואת כולם.
- שאלו שאלות ספציפיות, למשל: "הבצק לא תפח, מה לעשות?"
- לא חייבים לכתוב כלום. מותר גם רק לצפות.

## ציפיות ריאליות

לא כל שיעור יצליח בפעם הראשונה. לפעמים הבצק ידבק, העוגה תירד, הביסקוויטים ישרפו. זה נורמלי לחלוטין. בייקידס לא מבטיח עוגות מושלמות, אלא תהליך אמיתי.

הצלחה קטנה במטבח בונה ביטחון גדול בחיים. זה לא על העוגה, אלא על הרגע שבו הוא הוציא אותה מהתנור לבד.

## ולסיום

הילד שלכם עומד ללמוד 19 שיעורים עם ידיים, עם ריח, עם טעם ועם תוצאה. תנו לו לקחת את זה לבד כמה שיותר, ואתם תהיו שם לחגוג איתו.

מחכה לשמוע מכם,  
מרסל.