

# לְלַכֵּת בְּשָׂבִיל הַיְלָדִים

תכנית ליווי קבוצתית



לגדל ילדים זה קשה!

יותר ויותר מחקרים בשנים האחרונות מראים באופן מובהק כי ילדים עושים "סיכול ממוקד" לאושר של ההורים שלהם.

זה מתחיל בעייפות הזויה, מטלות בית שלא נגמרות, דאגות כלכליות, משבר בין הבית לעבודה, פגיעה במעגלים החברתיים פגיעה משמעותית בזוגיות ובזמן הפרטי, חרדות, לחץ, אחריות שלא הכרנו, רגשות אשם, שינויים הורמונאליים (כן גם לגברים) וזו רק ההתחלה.

לאתגרי ההורות יש השפעות על היחידה המשפחתית כולה. בעיות בזוגיות, השחיקה ההורית, מצבי הרוח וההצפות הרגשיות לעולם "יזלגו" לקשר שבין ההורה לילד, אותו קשר שמהווה בסיס להתפתחות התקינה של הילדים שלנו, בטח בשנים הראשונות.

בתכנית ליווי אינטימית וייחודית המבוססת על המחקרים העדכניים ביותר בתחום ההורות, תקבלו נקודת מבט מפוכחת על האתגרים שמציב לנו התפקיד המיוחד והמרגש הזה, כי זה יותר פשוט ממה שאתם חושבים ויותר מורכב ממה שדמיינתם.

במסגרת התכנית תרכשו כלים פרקטיים לאינטראקציה איכותית בתוך המשפחה, כלים להתמודדות עם הצפה רגשית ושחיקה הורית והכל לצד אסטרטגיות פעולה וארגז כלים יישומי, תומך וחיובי אל מול הסערות של הילדים.

## מרצה:

דנה אמר

מנתחת התנהגות מוסמכת, MA בחינוך והורות, מעל 18 שנות ניסיון בליווי הורים, משפחות וצוותי חינוך, אמא של אביתר ושל עופר נשואה למשה.

## התכנית כוללת:

5 מפגשי זום שבועיים (שעתיים כל מפגש) ומפגש הדרכה פרטני (בקליניקה/בזום לבחירתכם).

## עלות התכנית:

950 ש"ח

\*בני/בנות זוג מוזמנים ללא תשלום נוסף מתוך הבנה שזה כל כך הרבה יותר נכון לצעוד יחד!



הורים מושלמים קיימים, רק לא נולדו להם ילדים עדיין.

דנה אמר - מדריכת הורים | DANA.DBS@GMAIL.COM | 052-6626921

# לוח זמנים ותכני המפגשים

מפגש	שעות	פירוט הנושאים	משימה שבועית
1	20:30-22:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• הקונסטלציה המשפחתית</li> <li>• ניפוץ הפנטזיה</li> <li>• סגנונות הורות</li> <li>• META-EMOTION</li> <li>• מה כולנו רוצים?</li> <li>• אינטליגנציה רגשית - מיומנות נרכשת</li> </ul>	META-EMOTION זכרונות ילדות
2	20:30-22:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• מערכת בתקופת הרצה</li> <li>• רגעי הקסם בהורות</li> <li>• EMOTION COACING</li> <li>• מנטליזציה הורית</li> <li>• כבוד האדם וחרותו</li> </ul>	זיהוי הרגש כהזדמנות
3	20:30-22:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• מה בין גבולות, חינוך ושיתוף פעולה?</li> <li>• מודל אפר"ת</li> <li>• הפרדוקס ההורי</li> <li>• שחיקה הורית</li> <li>• דרכי התמודדות</li> </ul>	ניתוח סיטואציה רשת תמיכה ניהול זמן
4	20:30-22:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• העובדות שלא מדברים עליהם</li> <li>• מפת האהבה</li> <li>• דברים קטנים לעיתים קרובות</li> <li>• דפוסי תקשורת</li> <li>• שמירה על האבות מעורבים</li> <li>• מסורת משפחתית ומשמעות משותפת</li> </ul>	כולנו עושים את זה תרגול חיבה והערכה
5	20:30-22:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• מה ילדים צריכים?</li> <li>• חבילת הטריפל</li> <li>• נוכחות הורית</li> <li>• אינטראקציה</li> </ul>	סיכום התכנית ומשוב



הורים מושלמים קיימים, רק לא נולדו להם ילדים עדיין.

דנה אמר - מדריכת הורים | DANA.DBS@GMAIL.COM | 052-6626921