



ליף סנטר ומכון ניופלד ישראל
 טלפון: 159-9550-777
 דוא"ל: info@lifecenter.org.il
 מגדל דוד 6, אלקנה 4481400
www.lifecenter.org.il

קורס הכוח להיות הורה

סידרה זו, בת שלושה חלקים, מעבירה את המידע העדכני ביותר בתחום מדעי ההתפתחות לאלה שצריכים להוות המבוגרים העיקריים בחיי הילדים – הורים ואלה התומכים בהם. מטרת הקורס היא להשיב להורים את האינטואיציה הטבעית הטמונה בהם וכן את מקומם הראוי בחיי ילדיהם. העקרונות והדינמיקות הנלמדות רלוונטיות לילדים בני כל הגילאים.

הסדרה מציגה גישה שלמה להורות. היא אינה מציעה "מתכונים מהירים" או אסטרטגיות שטחיות, המובילות לתלות ובלבול בקרב הורים. במקום אלה, הסדרה שואפת להעביר מידע חיוני להורים, על מנת לאפשר להם להפוך למומחים אמיתיים בחיי ילדיהם. הצרכים ההיקשורתיים וההתפתחותיים הבסיסיים של ילדים נחשפים, על מנת לאפשר להורים לספק מענה אמיתי לצרכים אלה. בעיות מאתגרות מוצגות באופן המאפשר לפתור את הבעיות מהשורש.

• חלק א' – החיבור החיוני

חלק א' מתמקד במערכת היחסים הורה-ילד כהקשר הנכון ביותר לגידול ילדים. במהלך הקורס נלמד כיצד מערכת יחסים זו אמורה להתפתח, מה עלול להשתבש, מדוע הורים צריכים להיות חשובים יותר מחברים, כיצד לטפח הקשר של חיבור, כיצד להשיב חזרה את לבבות ילדים בעת הצורך, ועוד. בנוסף, נגע באסטרטגיות משמעת המגנות על מערכת היחסים ועל התפתחות הילדים.

מפגש 1: מדוע ילדים צריכים להיות במערכת יחסים נכונה עם המבוגרים האחראים להם

מה הופך ילד לקל לגידול * כיצד היקשורות הילד מעצימה את ההורה * המלכודת בהורות בהיעדר הכוח המתאים * ההבדל בין כוח טבעי לכוח מאולץ

מפגש 2: כיצד מערכת היחסים ילד-הורה אמורה להתפתח

כיצד היכולת למערכת יחסים אמורה להתפתח * מה מונע מילד לפתח מערכת יחסים עמוקה להורה * מה גורם לילד לסגת מתוך היקשורות: הבעיה של הינתקות מגוננת * מדוע פסקי זמן והרחקות מובילות לתוצאות הפוכות * כיצד להתייחס לבעיות פרידה בקרוב ילדים

מפגש 3: כיצד לרתום את כוח ההיקשורות

כיצד ליצור הקשר של חיבור * מדוע אנו צריכים ליצור חיבור לפני שאנו מכוונים * מדוע יש צורך לסגת מתוך תקריות ולתוך מערכות היחסים * כיצד להביא ילד אלפא לשחרר שליטה



ליף סנטר ומכון ניופלד ישראל
 טלפון: 159-9550-777
 דוא"ל: info@lifecenter.org.il
 מגדל דוד 6, אלקנה 4481400
www.lifecenter.org.il

מפגש 4: כיצד להימנע מאובדן ילד להיקשרויות מתחרות

אי התאמה וכוחות ההרס של ההיקשרות * מה מביא לאי התאמה בין היקשרויות * מדוע בעיית האי התאמה בין היקשרויות הולכת וגוברת * המשמעות האמיתית של ביישנות ומדוע יש לכבד אותה * כיצד ליצור כפר היקשרות פעיל * כיצד לזהות היקשרות מתחרה * כיצד לנטרל אי התאמה בין היקשרויות * כיצד הורים יכול להימנע מכך שיחליפו אותם בהיקשרויות מתחרות

מפגש 5: כיצד לשמר (או להשיב) את הקשרים המעצימים

נטילת אחריות על מילוי רעב הילד להיקשרות – כיצד? * נטילת אחריות על מערכת היחסים – כיצד? * שימוש במבנים והרגלים לטפח חיבור ולהגן על מערכת היחסים * הימנעות ממשמעת המפרידה * ריכוך לב הילד על מנת להעמיק את ההיקשרות ולתקן בעיות דומיננטיות * השבת הילד אם הכרחי

מפגש 6: התמודדות עם אגרסיביות מבלי לנתק את החיבור

מה מניע ילד לתקוף: התפקיד הראשוני של תסכול והיקשרות * שלושת התוצאות האלטרנטיביות לתסכול המונעות מילד לתקוף * גורמים המעכבים התמודדות עם תסכול * כיצד למנוע מאגרסיביות הילד לנתק את החיבור * התייחסות יעילה לבעיית האגרסיביות

מפגש 7: התמודדות עם התנגדות מבלי לסכן את מערכת היחסים

מדוע ילדים מסוימים מונעים להתנגד * ההבדל בין רצון נגדי לבין רצון עצמי * שבעה צעדים להגן על מערכת היחסים מפני רצון נגדי * נטרול רצון נגדי: ששה דרכים לצמצם לחץ וכפיה * צמצום רצון נגדי: כיצד לרתום את כוח ההיקשרות

מפגש 8: שימוש במשמעת הבטוחה להיקשרות ולמערכת היחסים: שבע אסטרטגיות להשלטת סדר

פעילות מתוך הקשר של חיבור * שימוש במבנים והרגלים לעומת שימוש בצווי וחלוקת הוראות * התמקדות בשינוי עמדה ולא שינוי התנהגות * משיכת רגשות מעורבים לעומת התקשות על שליטה עצמית * התמקדות בעצבות כשהילד מתמודד עם תסכול * שליטה בסיטואציה ולא בילד * תסרוט התנהגות כאמצעי ביניים עד שהילד צומח



ליף סנטר ומכון ניופלד ישראל
 טלפון: 159-9550-777
 דוא"ל: info@lifecenter.org.il
 מגדל דוד 6, אלקנה 4481400
www.lifecenter.org.il

• חלק ב' – לעזור לילדים לגדול

חלק ב' מתמקד בתהליכי הצמיחה של ילדים ובתפקיד המהותי של הורים בחשיפת הפוטנציאל האנושי המיטבי של ילדים. בחלק זה נבחן כיצד ילדים צומחים מבחינה רגשית והופכים לבוגרים אנושיים, אחראים, גמישים ובעלי תושיה, ממותנים בתגובותיהם, מסוגלים להכיל מורכבות מחשבתית ורגשית, בעלי איכפתיות לסביבה ועצמאות ועצמיות אמיתית. תהליכי הצמיחה הרגשית מקורם בתהליכים טבעיים, אך דרושים תנאים ספציפיים על מנת שאלה ייחשפו כראוי. לא כל מי שגדל בהכרח מתבגר והמפתח לצמיחה רגשית ולגידול ילדים הוא היכולת לטפח הבשלה.

מפגש 1: הורים ונס ההבשלה

חוסר בגרות כגורם עיקרי של בעיות * היקשרות ביסודה של צמיחה * צמיחה נובעת מעמדה של מנוחה * הצגת שלושת תהליכי הצמיחה * הבשלה ומשל הצמח * הבשלה ומשל המנוע

מפגש 2: כיצד לספק לילדים את המנוחה לה הם צריכים על מנת לגדול

כיצד ליטול שליטה על מלאכת הקירבה * כיצד לספק יותר ממה שמתבקש * כיצד לשמר קירבה באופן בטוח * סיפוק רעב היקשרות * אמון בהתפתחות הילד * שתי סיבות עיקריות לחוסר מנוחה כרוני

מפגש 3: מפתחות לעצמאות ואחריות

תהליך ההתהוות ופירותיו * שלושת הסימנים של התהוות בפעולה * חמשה דרכים בהן ילדים צריכים לנוע קדימה * היקשרות והתהוות * מדוע הלא מתהווים מתקשים בלמידה והתנהגות

מפגש 4: כיצד לסייע לילדים להפוך לישויות משל עצמם

משיכה החוצה של פעילות התהוותית * סיפוק מרחב לצרכי הילד * טיפוח התהוות ומתן אחריות * טיפוח תחושת אחריות ושליטה * הגנה על ניצני ההתהוות והעצמיות * התמודדות עם ילד שאינו מתהווה

מפגש 5: המפתחות לגמישות, תושייה והתאוששות

תהליך ההסתגלות ופירותיו * מדוע ילדים זקוקים לדמעותיהם * מדוע ילדים מסוימים מאבדים את היכולת לבכות * התהוות כתוצר של חוסר ואובדן * הקשר בין היעדר הסתגלות לקשיי למידה והתנהגות



ליף סנטר ומכון ניופלד ישראל
 טלפון: 159-9550-777
 דוא"ל: info@lifecenter.org.il
 מגדל דוד 6, אלקנה 4481400
www.lifecenter.org.il

מפגש 6: כיצד לסייע לילדים לקבל גבולות ולהסתגל לנסיבות חייהם

ההורה כסוכן כפול – סיפוק חוסר תוחלת ונחמה * שלושת הצעדים של ריקוד ההסתגלות * פינוק – לא מה שחשבתם: מהו 'קלקול' וכיצד ניתן להימנע ממנו * התמודדות עם ילד חסר דמעות

מפגש 7: המפתחות להבשלה רגשית וחברתית

תהליך האינטגרציה ופירותיו * נס הרגשות המעורבים * נורוביולוגיה של ההבשלה * התהליכים של התפתחות אינטגרטיבית * צמיחה טבעית של אישיות ומוסריות * היעדר רגשות מעורבים בילדים * הקסם בהוספת ה"מצד שני" * כיצד להפוך להורה ממותן היטב

מפגש 8: כיצד לסייע לילדים לפתח שליטה עצמית ורגישות חברתית

רגשות מעורבים – מהם ומה חשיבותם * כיצד לסלול את הדרך לרגשות מעורבים * שימוש ב"מיתון" כאמצעי משמעת * סינדרום "ילדי הגן" ומה ניתן לעשות בעניין * התמודדות עם הילד הלא בשל והאימפולסיבי

• חלק ג' – אתגרים נפוצים

חלק זה מתמקד באתגרים המצויים של ההורות. כל ילד נתקע מעת לעת בדרכו לבגרות. בחלק זה הורים יפתחו את התובנה כיצד לקרוא את הסימנים של הילד התקוע, לחיות עם הילד הרגיש, טיפוח בילד גמישות ויכולת התאוששות, הובלת הילד הדומיננטי, ריכוך הילד ה'קשוח', השלטת סדר ועוד. בחלק זה נלמד גישה בטוחה ויעילה המכבדת ושומרת על מערכת היחסים בד בבד עם עידוד צמיחה, גם כאשר הבעיות מרתיעות. המטרה העיקרית של חלק זה היא זיהוי ההבדלים בין בעיית התנהגות המפריעה לנו בחיי היומיום, אך הנובעת מצמיחה בריאה לבין בעיית התנהגות הנובעת ממצב בו הילד נתקע בתהליכי הצמיחה וההבשלה. התובנות הנלמדות בקורס מאפשרות להורה לשחרר ילד ממצב בו נתקע ולעודד מחדש את תהליכי הצמיחה.

מפגש 1: 'חשיבה התפתחותית' בעת התמודדות עם אתגרים יומיומיים

מאפייני הגישה ההתפתחותית-היקשרותית * משל הגנן והפסל



לייף סנטר ומכון ניופלד ישראל
 טלפון: 159-9550-777
 דוא"ל: info@lifecenter.org.il
 מגדל דוד 6, אלקנה 4481400
www.lifecenter.org.il

מפגש 2: זיהוי סימנים של בעיות

זיהוי סימנים של ילד במצוקה * סימנים של בעיה היקשורתית * סימנים של הילד התקוע * הבנת התנהגות מהפנים אל החוץ ועבודה מהשורש לעומת עבודה על סימפטומים

מפגש 3: החיים עם הילד הרגיש

רגישות – מהי? * מדוע ילדים מסוימים רגישים יותר מאחרים * מדוע ילדים רגישים מאתגרים יותר * ששה אתגרים להוריהם של ילדים רגישים

מפגש 4: ריכוך הגנות בילדים

מדוע חיוני לרכך הגנות אצל ילדים * אתגר הריכוך * שמונה דרכים לריכוך הגנות בילדים

מפגש 5: טיפוח גמישות יכולת התאוששות בילד

מהי גמישות ויכולת התאוששות ומניין הן מגיעות * חשיבות פיתוח גמישות ויכולת להתאושש מאכזבות, כישלונות ואובדן * שחרור דמעות תקועות ומדוע זה הכרחי

מפגש 6: הובלת ילד אלפא

אתגר הובלת ילד אלפא * דינמיקת האלפא במערכת היחסים * מדוע ילדים מסוימים נתקעים בעמדת האלפא * 12 דרכים המאפשרות להורה לחתור להובלה חזקה

מפגש 7: משמעת עם הילד התקוע

הקושי באכיפת סדר על ילד תקוע * ששה אמצעי משמעת שאינם עובדים על ילדים תקועים * שמונה דרכים לפצות על החסרים ההתפתחותיים ועל חוסר התפקוד של ילדים תקועים

מפגש 8: יישום הגישה ההתפתחותית – היקשורתית

שנים עשר עמודי התווך של ההרגל – העבודה המעשית * שלושה הרגלים של מערכת יחסים * שלושה הרגלים התומכים בעבודה היקשורתית * שלושה הרגלים התומכים בתהליכי התבגרות * שלושה הרגלים חיוניים בעקבות תקיעות * כיצד להפוך להורה שילדך זקוק לו