



המרכז לחינוך
קשוב ואכפתי

סילבוס סדנת הורות קשובה

שיעור	נושא	תת-נושאים	תרגול
1	הבנת הבסיס להורות קשובה וחומלת	<ul style="list-style-type: none">אתגרי הורות מיטיבה בזמננוההבדל בין הורות קשובה להנחיית הוריםמיומנויות הוריות נדרשותמה זה מיינדפולנסהמח המשולשהתודעה הנוודדת (מחקר מהארוורד)והשפעה על ההורותמערכת העצבים ותפקיד עצב הואגוסהמח הפלסטי	<ul style="list-style-type: none">דמות משמעותיתנשימה וגאליתהתמקדות בנשימה
2	ויסות רגשי וחוסן נפשי	<ul style="list-style-type: none">מיינדפולנס לילדים - תרגילי נשימהוהשהיית תגובהעמדה סקרנית מול עמדה שיפוטיתשלוש מערכות הויסות בגוף (גילברט)	<ul style="list-style-type: none">סריקת גוףמיינדפולנס עם ילדים,סרטונים ודוגמאותשלושת העיגוליםשלושת העצמים
3	היקשרות וטיפול יחסי הורה-ילד	<ul style="list-style-type: none">מהי היקשרות, חשיבותה והשפעתה על התפתחות הילד, ועל קשרים בחיינוסוגי היקשרות והופעתם בהורות בת-זמננורגישויות ההיקשרות וההשפעה על ההורותמה למדנו מההורות שחווינו וכיצד ליצר יחסים מטיבים עם ילדינו - דמות ותפקיד ההורה	<ul style="list-style-type: none">דמיון מודרך - ההרמיינדפולנס עם ילדים,המשך סרטוניםודוגמאות
4	טיפול חמלה	<ul style="list-style-type: none">מהי חמלה ומהם מרכיביה?חמלה עצמית (קריסטין נף) - שלושת הציריםחסמים לחמלה עצמית - אצלנו ואצל ילדינוההבדל בין ערך עצמי לחמלה עצמיתכיצד ללמד את הילדים חמלה עצמיתקשיים של מתבגרים בהקשר לחמלה	<ul style="list-style-type: none">קבלת חמלה מדמות יקרהרגע של חמלה עצמיתשאלון חמלה עצמיתחמלה עצמית ביום-יוםכתיבת מכתב חומל

	<ul style="list-style-type: none"> ☀ מסוגלות הורית והתמודדות עם ביקורת עצמית ואשמה 		
<ul style="list-style-type: none"> ☀ עלים על הנחל ☀ התבוננות במצוקה ☀ הורית מול הילד שלי 	<ul style="list-style-type: none"> ☀ מהי חמלה מעשית בהורות ☀ פיתוח סיבולת למצוקה בהורות ☀ סגנונות הורים ☀ סגנונות ילדים 	<ul style="list-style-type: none"> ☀ חמלה בהורות ☀ וסיבולת למצוקה 	5
<ul style="list-style-type: none"> ☀ דמויות השראה ☀ זיהוי ערכים - ACT ☀ הנחלת ערכים 	<ul style="list-style-type: none"> ☀ מהם ערכים וההבדל בין ערכים ויעדים ☀ מהם הערכים החשובים להורים ☀ ערכים ברמה הזוגית ☀ כיצד להנחיל ערכים 	<ul style="list-style-type: none"> ☀ זיהוי ערכים הוריים ☀ והנחלתם 	6
<ul style="list-style-type: none"> ☀ מדיטציית "הגשם" ☀ התבוננות במחשבות ☀ למוד בקשות ☀ צרכים ורגשות 	<ul style="list-style-type: none"> ☀ מהות הקשר עם הילד - הקשר האינטרסובייקטיבי ☀ מודלים להנחיית הורים - אדלר, חיים עומר, אייכה ☀ מהי תקשורת מקרבת (NVC - מרשאל רוזנברג) 	<ul style="list-style-type: none"> ☀ תקשורת מקרבת 	7
<ul style="list-style-type: none"> ☀ תרגול שת"א ☀ זיהוי צרכים ☀ סימולציה של קונפליקט ביתי 	<ul style="list-style-type: none"> ☀ מודל התקשורת של הרוויל הנדריקס ☀ שיקוף, תקוף ואמפתיה (שת"א) ☀ כיצד להכיל מבלי לתקוף ☀ פתרון קונפליקטים בדרך מטיבה 	<ul style="list-style-type: none"> ☀ תקשורת מטיבה ☀ ופתרון קונפליקטים 	8
<ul style="list-style-type: none"> ☀ תרגיל RAIN ☀ להתמודדות עם קושי ☀ 4 אפשרויות לשמוע מסר 	<ul style="list-style-type: none"> ☀ שחיקה הורית, מאפייניה וטיפול בה ☀ מהי סמכות לעומת נוקשות - מדוע הילד זקוק למישהו לסמוך עליו? ☀ מהי אמפתיה וכיצד ליזום אותה בקשר? ☀ מודל תקשורת מקרבת ☀ דיבור רגשות וצרכים ☀ מהן גבולות, כיצד להציב אותם, ומדוע הילד זקוק להם במצבים מסוימים 	<ul style="list-style-type: none"> ☀ סמכות הורית 	9
<ul style="list-style-type: none"> ☀ תגובתיות בזמן אמת ☀ התמקדות במצב הרצוי ☀ ביחסים עם הילד 	<ul style="list-style-type: none"> ☀ עידוד חשיבה מצמיחה (growth mindset) ☀ (mindset) וטיפוח אינטליגנציה רגשית ☀ מתי ואיך לפנות לילד כדי לתמוך בעצמאות, אחריות ונפרדות בריאה 	<ul style="list-style-type: none"> ☀ טיפוח עצמאות ☀ ויצירתיות 	10

ייתכנו שינויים קלים בתכני הסדנה ובסדר הלימוד.

תכני הסדנה יוקלטו והיו זמינים לצפייה למשך כארבעה חודשים.