

במקום עונש

הדרך החדשה להשיג מהילדים שלכם הרבה יותר בלי להשתמש בכוח, באיומים ובעונשים



דף עבודה לשיעור מקדים



הדפוס דף זה

על מנת להפיק את הערך המקסימלי מהשיעור הדפיסו את הדפים האלו כך שתהיו מוכנים לכתוב



במקום עונש - שיעור הקדמה - מהי הסיבה מתחת להתנהגות

(כתבו וסכמו לעצמכם בדפים אלו - התשובות יינתנו במהלך ההדרכה)

למה חשוב לפרגן לעצמי ומהן הסיבות שאני מפרגן/ת לעצמי עליהן עכשיו?

ארבעה עקרונות למידה חשובים ללמידת הורות מקרבת?

כתבו לעצמכם אתגר אחד או שניים מרכזיים שאתם מתמודדים איתם בהקשר לילדים? איך אתם מגיבים כשזה קורה?

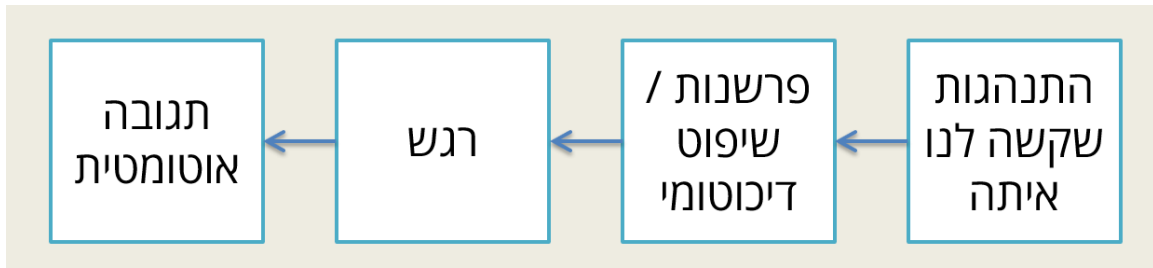
עם כל אתגר אפשר להתמודד ב-2 דרכים: 1- _____

חשיבה ושפה דיכוטומית ~לעומת~ חשיבה ושפה משרתי צרכים -

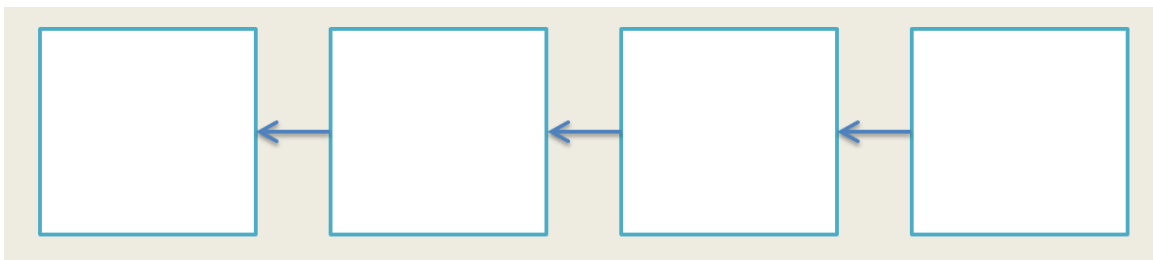
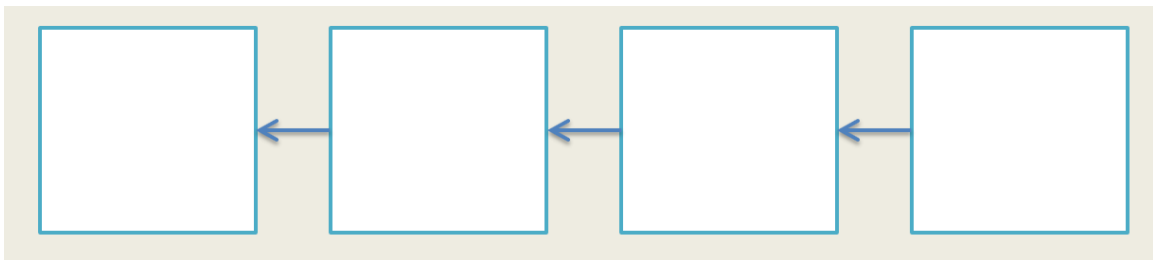
תנו דוגמאות למה אתם מחזיקים כבסדר או לא-בסדר בהתנהגות של הילד/ה שלכם או שלכם

תנו דוגמאות לצורך או צרכים של הילד/ה שלכם או שלכם

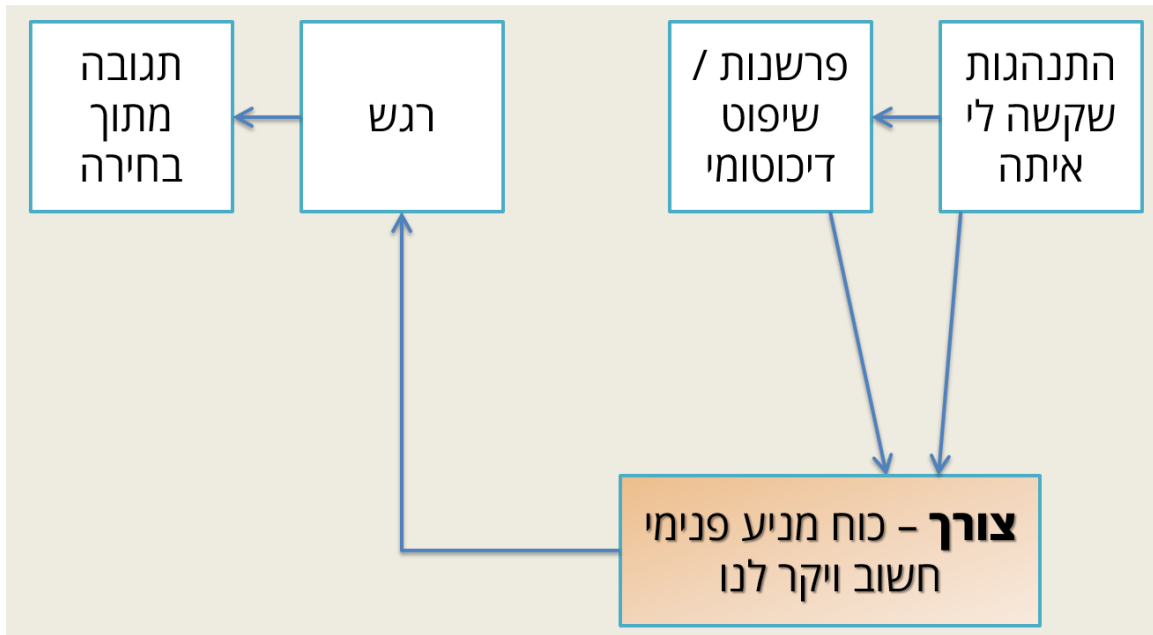
המנגנון הפנימי האוטומטי



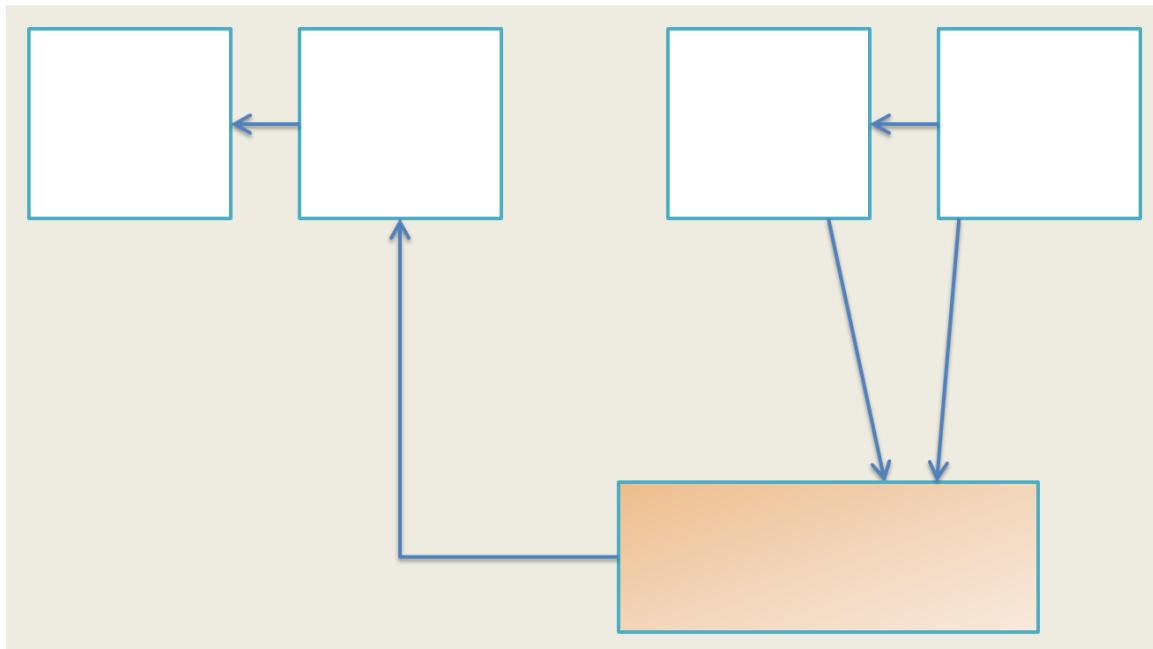
קחו את האתגר שכתבתם בדף הקודם ונתחו איך אתם מגיבים או מתנהגים כשאתם בתוך המנגנון האוטומטי



המנגנון הפנימי המודע



קחו את האתגר שכתבתם בדף הקודם, נסו לזהות את הצורך שלכם (מה חשוב לכם? יקר לכם? למה אתם זקוקים?) איך הייתם מגיבים או מתנהגים כשאתם מחוברים לצורך?



מה זה צורך?

עקרון יסוד מס' 1 של תקשורת מקרבת

עקרון יסוד מס' 2 של תקשורת מקרבת

הקשר בין צורך-רגש-והתנהגות

כשצורך מתמלא –

רגשות אופייניים: _____

התנהגויות אופייניות: _____

כשצורך לא מתמלא לאורך זמן –

רגשות אופייניים: _____

התנהגויות אופייניות: _____

איך למצוא צורך?

טכניקה 1 - דרך התנגדות (הכן שמאחורי הלא)

טכניקה 2 - דרך שיפוטים (הפיכת שיפוטים לצרכים)

טכניקה 3 - דרך רגשות (מה אני מרגישה/ה או מה הייתי מרגישה במקומו כי מה אני צריכה או מה אני מרגישה שהוא צריך כרגע)

מה עושים אחרי שזיהינו צורך?

חמשת הרבדים להטמעת הדרך המקרבת בחיים ובמשפחה שלנו?

התהליך המלא של הדרך החדשה (6 מרכיבים)

במקום עונש - הקורס המלא

קורס קיץ להורים שמטרתו לעזור לכם ליצור בבית אוירה של שיתוף פעולה בלי להזדקק לאיומים ועונשים:

- לטפל בכעסים ולבחור את התגובות שלנו מחדש
- ליצור שינוי בהתנהגויות באמצעות טיפול במניעים
- לעבור לעבוד יחד - פתרונות שעובדים לכולם
- לייצר אוירה נעימה, התנהלות קלה ושיתוף פעולה

מטרות הקורס

1. להתחיל לפעול בדרך החדשה - להכניס מודעות, התייחסות ושפה חדשה למשפחה
2. להשאיר מאחור ויכוחים, שימוש בכח, באיומים ובעונשים ולאמץ דרך שתואמת את הערכים ואת האני מאמין שלכם
3. ליצור עם הילדים שיתוף פעולה מסוג חדש ולהנות משינוי משמעותי באווירה בבית

מה לומדים בקורס?

- בחירה מודעת והסכמת לב לבחור בדרך החדשה
- היכרות עם מעגל התגובה האוטומטי ואיך לנתק את עצמנו ממנו באמצעות טכניקות מתקדמות לטיפול בכעס
- כלים ייעודיים לביסוס נוכחות הורית יציבה וחזקה (שלא נגררת למאבקי כח)
- ביטוי עצמי מלא, ברור ומדויק - שהילדים יוכלו לשמוע
- דרך הסתכלות מפורטת ומסודרת כדי לבהין מה באמת קורה בסיטואציות מאתגרות
- טכניקות מובנות ומפורטות לזיהוי המניעים להתנהגויות המאתגרות (ושחוזרות)

- איך לפתוח בזמן אמת את מרחב ההידברות – במקום להילחץ ולפעול בדרכים המוכרות
- איך לתת מענה מדויק לצרכים של הילדים – ברגש, במילים ובמעשים
- סדר פעולות מובנה לטיפול במצבים מאתגרים רווחים עם הילדים

מה מקבלים בקורס?

- 3 שיעורי ליבה אינטרנטיים בשידור חי
- 2 הדרכות ליווי, תרגול ותמיכה בשידור חי
- הקלטות כל ההדרכות האינטרנטיות לצפייה
- הקלטות mp3 להורדה והאזנה בנסיעה ומחוץ לבית
- 3 חוברות עבודה ותרגול מפורטות
- תמלולים של ההדרכות לקריאה ולהעמקת הלמידה

הטבות מיוחדות נוספות:

- 2 הדרכות עומק בוידאו
- מדריך כתוב ומפורט
- כרטיסיה של רגשות וצרכים

המחיר המלא של הקורס "במקום עונש" _____
 בהרשמה עד יום שלישי, 28.6.2016 _____

איך נרשמים לקורס?

קישור הרשמה – <http://feelfamily.co.il/now>
 קישור לשיחת ייעוץ לגבי הקורס – <http://feelfamily.co.il/contact>

פרטי יצירת קשר עם הבית להורות מקרבת:

אימייל – info@feelfamily.co.il
 יואב - 052-6905706, יעל – 054-7453196, גליה – 052-6905707

תודה שהשתתפתם! מקווים שנהניתם והפקתם למידה מהשיעור

