

הבית להורות מקרבת

לחיות קרובים לאי שאתם אוהבים

גליה לבנה

יעל ארבל

יואב לבנה

סילבוס

תכנית הליווי "הבית להורות מקרבת" - יסודות למשפחות

לשדרג את התקשורת ומערכות היחסים שלך עם עצמך
ובכל התחומים - זוגיות, הורות, משפחה, עבודה, עסקים, שותפים
לבנות מערכות יחסים של אמון, קרבה, הבנה, שיתוף פעולה ותקשורת טובה
מבלי לוותר על עצמך ומבלי לבטל את הצד השני

מה לומדים, איך ומתי, ארגון, תוכן, לוחות-זמנים
וכל מה שצריך לדעת על התכנית



~1~

3 חודשים של לימודי היסודות של תקשורת מקרבת למשפחות שרוצות שינוי בתקשורת בתוכנית משנה חיים, עם מעטפת ליווי, הדרכה ותרגולים ועם "הרשת" – קהילת ההורים של הבית להורות מקרבת. להטמעת תקשורת מקרבת במשפחה שלך מתחילים ללמוד וליישם כבר היום!

שלום לכם – ברוכות הבאות וברוכים הבאים!

תוכנית הליווי הבית להורות מקרבת – יסודות למשפחות בתקשורת מקרבת (Nonviolent Communication), היא תכנית דגל משנת חיים בבית להורות מקרבת, שנותנת לכם כלים עוצמתיים לתקשורת, ליצירת קרבה, הבנה, שיתוף פעולה ולניהול קונפליקטים בדרכים של שלום ודיאלוג, ויצירת פתרונות הדדיים שנשמרים לאורך זמן.

אנחנו שמחים להגיש לכם את תוכנית הליווי למשפחות שמועברת על ידי המנחים הבכירים של "הבית" בסיוע צוות תומכות ומתרגלות ובמתכונת מיוחדת, שמותאמת במיוחד להורים עסוקים ומאפשרת למידה נוחה מהבית מבלי לפגוע באיכות הלמידה והיישום.

התוכנית כוללת למידה, תרגול ויישום בבית לצד מעטפת רחבה של ליווי והדרכה ותמיכה במשפחה שלכם עם תרגולים והדרכות בשידור חי בזום, בעזרת "הרשת" – קהילת ההורים של הבית להורות מקרבת. במסמך זה ריכזנו לכם את הפרטים החשובים - מומלץ לקרוא את התוכן בעיון לפני ההרשמה.

אם יש שאלות נוספות על התכנית מוזמנים ליצור איתנו קשר באימייל – info@feelfamily.co.il או להשאיר את פרטיכם [בקישור יצירת קשר](#) ונחזור אליכם בתוך זמן קצר - נשמח להכיר וללוות אתכם,

יעל ארבל, יואב לבנה, גליה לבנה
וצוות הבית להורות מקרבת

תוכן הסילבוס:

- 4 למה ללמוד תקשורת מקרבת?
- 6 מה זה הבית להורות מקרבת ולמה כדאי לי ללמוד אתכם?
- 7 מהי תקשורת מקרבת?
- 7 למה כדאי ללמוד איתנו?
- 8 מהי תכנית הליווי הבית להורות מקרבת - יסודות למשפחות ולמי היא מיועדת
- 9 התכנים שנלמדים בתכנית הליווי הבית להורות מקרבת - יסודות למשפחות
- 11 מבנה התכנית
- 11 מה אתם מקבלים בתכנית הליווי הבית להורות מקרבת - יסודות למשפחות -
- 12 הדרכה, תמיכה וליווי שאתם מקבלים במהלך התכנית:
- 13 הטבות מיוחדות בהרשמה לתכנית הליווי
- 13 היתרונות של לימודי יסודות בשיעורים האינטרנטיים במסגרת תכנית הליווי:
- 14 שכר הלימוד בתכנית הליווי הבית להורות מקרבת - יסודות למשפחות
- 14 איך מצטרפים לתכנית הליווי הבית להורות מקרבת - יסודות למשפחות?
- 15 שאלות חשובות ששאלו אותנו על התוכנית - ומענה שלנו

למה ללמוד תקשורת מקרבת?



כי על אף שהכוונות שלנו תמיד טובות, בהרבה מקרים אנחנו מוצאים את עצמנו בתסכול ובקושי דווקא במערכות היחסים הכי קרובות לנו -

- בהתנהלות מתסכלת ומתישה מול הילדים
- במאבקים איתם שגוררים שימוש בכח שלא עובד, ובתחושות אשמה ותסכול שאנחנו פועלים בניגוד לערכים שלנו
- בויכוחים, טענות, האשמות ומתחים בזוגיות שיוצרים ריחוק שהולך וגדל ומשפיע על האווירה בבית
- במתחים שנצברים במערכות יחסים חשובות לנו (במשפחה המורחבת, בעבודה ובכלל) שמביאים לשיחות לא מדוברות ולאווירה טעונה שלא נעים לנו להיות בה לאורך זמן.

יש אנשים שמאמינים ש'ככה זה בחיים', אבל האמת היא, שזה ממש לא חייב להיות ככה.

מערכות יחסים קרובות, כנות, תומכות, צומחות, שמייצרות הבנה, שיתוף פעולה, אווירה טובה בקשר, ופתרונות בדרך של הידברות ודיאלוג - הן קיימות, אפשריות ובהישג ידך! ואפשר גם להתקרב מחדש!

איך עושים את זה?

משנים את אופן התקשורת שלך - קודם כל עם עצמך ולאחר מכן עם האחרים וחווים הקלה ושחרור פנימיים, ושינוי מידי באופן שבו העולם ואנשים אחרים מתייחסים ומגיבים אליך, בקיצור - עוברים לתקשורת מקרבת.

אם את או אתה קוראים את הסילבוס הזה, זה אולי בגלל -

- שחסרים לך הקשבה, הבנה הדדית וקרבה בתוך מערכת יחסים עם בן/בת הזוג או בהורות עם הילדים והיית רוצה ללמוד לעשות שם משהו אחר, שיביא לשיתוף פעולה וחיבור במשפחה שלך
- שהתעייפת ממריבות וקונפליקטים ומעניין אותך למצוא מענה אמיתי לאתגרים שלך בתקשורת ובמערכת היחסים
- שלמדת לשתוק ולא להגיד את מה שחשוב לך, כדי שלא לייצר עימותים, אבל זה כבר נעשה מעיק ומכאיב וכבר יש תחושה מתמשכת של חוסר אונים וכאב
- שמצאת את עצמך שוב ושוב בכעס שמתעורר מהר ולמרות שניסית לעצור אותו לא הצלחת והתחושה היא שהאוטומט מנהל אותך במצבים מאתגרים וזה קשה לך
- שאת מוותרת על עצמך ועל מה שחשוב לך כדי לא לעורר עימותים ומרגישה שזה לא נכון לך
- שאתה נסגר ומנתק קשר ולא מדבר, והצד השני חווה את זה כתוקפנות, או שיש לך דפוס תקשורת אחר שמכאיב לך ומאתגר אותך ואת הסובבים אותך

~4~

- שקשה לך להגיע ללב של הילדים שלך, הם מסתגרים ולא משתפים אותך כמו שהיית רוצה
- שתחושת החיבה, האהבה, האינטימיות שאפיינו את תחילת מערכת היחסים שלך, התחלפו בשתיקות, במטענים בתחושת בדידות ובהתרחקות מחלחלת. ושכל ניסיון לטפל בה מייצר התלקחות מחדש וקונפליקט.
- שאת או אתה מרגישים שאתם רוצים תקשורת טובה יותר לעצמכם, למשפחה שלכם ובכלל אבל לא יודעים איך ליצור אותה

אם אחת או יותר מהסיבות האלו מדויקות לך – אנחנו רוצים להגיד לך שבאפשרותך לחוות משהו אחר לגמרי במערכות היחסים החשובות לך.

תכנית הליווי הבית להורות מקרבת – יסודות למשפחות - תאפשר לך:

- לקבל כלים יישומיים ואפקטיביים שישמשו אותך בכל תחומי חיך האישיים והמקצועיים. כלים לתקשורת שיוצרת קרבה, לפתרון קונפליקטים ולניהול מערכות יחסים.
- להבין התנהגויות של אנשים וילדים ולדעת מה עומד מאחוריהן, מבלי להיגרר להגיב אליהן.
- לייצר התקרבות מיידית ורצון של האחר לשתף איתך פעולה בעזרת דיוק והעמקה ביכולת ההקשבה האמפתית שלך.
- לקבל כלים לזהות ולהגיד את מה שחשוב לך ולהרגיש חופשי לדבר את זה לאדם שמולך מבלי שזה יישמע ביקורתי או מתנצל, ומבלי שהאחר ייפגע וייסגר, בעזרת המיומנות של ביטוי עצמי.
- להעמיק את היכולת של חיבור לעצמך, ליצירת שקט פנימי אמיתי, גם ובמיוחד בתוך מצבים מאתגרים ומצבי עומס ולחץ.
- לבקש בקשות באופן שיוריד את ההתנגדות אליהן ויעלה את הרצון לעזור לך ולהתחשב בך.
- לנהל שיחה כשהצד השני סגור, כועס או מאשים אותך - ולסיים אותה בתחושת הבנה, חיבור עמוק ורצון לשיתוף פעולה.
- ללמוד את אמנות הניהול של שיחה מקרבת, איך להגיע בעזרת דיאלוג לפתרונות שמוסכמים על כולם ומיושמים לאורך זמן.
- לטפל במצבים מאתגרים במשפחה שלך, להפוך התרחקות לקרבה והבנה, לחולל תפנית אמיתית ולהתחיל לרפא את מערכות היחסים המשמעותיות בחיך.
- להכיר את הדפוסים הפנימיים והטריגרים שיכולים להוציא אותך מאיזון ולגרום לך לתקוף ולהתפרץ - ולהעמיק את היכולת שלך להתמודד איתם.
- ללמוד ולהכיר את מרכיבי השפה המרחיקה וחסמי תקשורת - ויכולת להימנע מהם כמעט לגמרי



~5~

- ללמוד את מהלך ההקשבה שיאפשר לך להגיע אל הלב של ילדייך ושל בן-זוגך - ושיעורר אצלם את הרצון לשתף אותך.
- להכיר את כל הטעויות שהורסות ברגע אחד מהלך הקשבה טוב - וגורמות לסגירת הלב של אחרים מולך (גם כשהכוונה שלך היא לגמרי אחרת).
- לקחת אחריות על התקשורת בבית - ללמוד לנהל אותה ולהביא לבית שלך הקשבה עמוקה, חיבור אמיתי, אכפתיות, התחשבות, רצון לשתף פעולה - ותחושה של יחד.

אם אחד או יותר מכל אלו מדבר אליך – נשמח לתת לך בסילבוס הזה מידע על **תכנית הליווי הבית להורות מקרבת - יסודות למשפחות.**

אבל אולי לפני כן כמה מילים עלינו ולמה אנחנו בכלל פותחים תכנית שכזו:

מה זה הבית להורות מקרבת ולמה כדאי לי ללמוד אתכם?



גליה לבנה יעל ארבל יואב לבנה

נעים להכיר,

אנחנו יואב לבנה, יעל ארבל וגליה לבנה -

מנחים ומטפלים מנוסים בתקשורת מקרבת עם מעל 12-14 שנות ניסיון. כולנו עובדים שנים רבות עם אנשים, עם ארגונים ועם קהלים רבים ומגוונים כמנחים ומטפלים בתקשורת מקרבת.

לפני 4.5 שנים חברנו ביחד לשיתוף פעולה לעזרת הורים ופתחנו תכנית משותפת שקראנו לה "**הבית להורות מקרבת**". האמת היא, שגם אנחנו לא צפינו את גודל ההצלחה שנוצרה ואת הצמא של הורים לגישה שנותנת להם פתרון אמיתי ליצירת קרבה עם הילדים, בלי לוותר על מה שחשוב להם, וגם מבלי להשתמש בכלים שלא עושים להם טוב כמו - לצעוק, לאיים, להעניש, ואחר-כך להצטער ולהרגיש אשמה.

מאז, הפכנו לשותפים באופן רשמי, וזו השנה החמישית שבה אנחנו מלמדים בבית להורות מקרבת הורים, שמחפשים לעשות שינוי גדול ביחסים ובהתנהלות עם הילדים בבית. אנחנו עובדים עם גישה שנקראת - תקשורת מקרבת של דר' מרשאל רוזנברג (Nonviolent Communication) ועם טכניקות וכלים שפיתחנו בעצמנו, ואנחנו ממשיכים ללמוד, ללמד ולפתח כלים וטכניקות ברוח הגישה המקרבת.



צוות הבית להורות מקרבת



יעל ארבל ויואב לבנה -

~6~

מהי תקשורת מקרבת?

תקשורת מקרבת היא גישה לניהול תקשורת ומערכות יחסים בכל תחומי החיים, שעוזרת ליצור הבנה וחיבור בין אנשים וכן בין אדם לעצמו, לגשר על מתיחויות וקונפליקטים וליצור שיתוף פעולה ואווירה של חיבור וקרבה בתוך מערכות יחסים בכל תחומי החיים. השיטה פותחה על-ידי דר' מרשאל רוזנברג, שהיה פסיכולוג קליני מארה"ב ותלמידו הישיר של קארל רוג'רס, אבי הפסיכולוגיה ההומניסטית. היא ידועה גם בשם Nonviolent Communication או בקיצור NVC, והיא מיושמת בכל רחבי העולם.



דר' מרשאל רוזנברג

תקשורת מקרבת עוזרת לנו ליצור מפגש בין אנשים, שיש בו חיבור מהלב והוא מאפשר מרחב ומקום למה שחשוב לנו וגם למה שחשוב לאחר. (ולא או-או). בתוך מערכת יחסים המרחב הזה יוצר תחושה של חיבור, אכפתיות הדדית, תחושת יחד, והוא מאפשר שיתוף פעולה מתוך רצון, הקשבה ועזרה הדדית.

תקשורת מקרבת היא גישה יישומית, שנולדה מתוך מודל פשוט ופרקטי, היוצא מנקודת הנחה שכל פעולה או אמירה שלנו נובעת מתוך סיבה, משהו מהותי שחשוב לנו מבפנים, שנקרא – צורך. ושהרגשות שלנו הם תולדה של מילוי או אי-מילוי הצורך שלנו.

כשאנחנו מבינים מהו הצורך שלנו, מה חשוב ויקר לנו שמתוכו נובעות הפעולות שלנו, וכן לומדים לזהות מה חשוב ויקר לצד השני, ומתייחסים למידע הזה באופן מילולי – באמפתיה או בביטוי עצמי, במפגש שכזה מתרחש לעתים קרובות חיבור ופתיחת הלב. במצב כזה שאנחנו חווים הבנה וחיבור, קל לנו יותר להקשיב לצד השני, להסכים לשתף איתו פעולה ולרצות לעזור לו מתוך רצון ובחירה (ולא מתוך פחד, אשמה או בושה). התוצאה היא הבנה הדדית, תחושה של חיבור, לב שנפתח אחד לשני, אכפתיות שמתעוררת ורצון לשתף פעולה.

למה כדאי ללמוד איתנו?

הייחודיות שלנו היא בשילוב של יכולות, ניסיון וערך ייחודי אישי שכל אחד מאיתנו יוצר –

- ידע ייחודי ומרתק של תקשורת מקרבת, עם ניסיון של שנים והתמחות בעבודה עם הורים. אנחנו מבינים את הקשיים והאתגרים של הורים מקרוב, אנחנו בעצמנו הורים, ונפגשים מדי שבוע עם עשרות שאלות ותכנים שמביאים הורים אל השיח שלנו.
- אנחנו מחזיקים בתוכנו ידע נרחב והבנה עמוקה של התכנים שאנחנו מלמדים. ויחד עם זאת אנחנו מביאים אותם בדרך יישומית, פרקטית, מעשית, לפעמים קצת הומוריסטית, כדי להפוך את הלימוד למהנה ואת ההבנה והיישום לקלים.
- אנחנו חיים בעצמנו את מה שאנחנו מלמדים. לא נבקש מכם ליישם דברים שאנחנו לא מיישמים בעצמנו. אנחנו כמובן גם מודעים למגבלות האנושיות של עצמנו ולא חוששים לדבר עליהן ולשתף בהן באופן גלוי. זה חלק ממה שהתלמידים שלנו הכי אוהבים בנו.

~7~

- כיף ללמוד איתנו. אנחנו לא מתייחסים לעצמנו ברצינות תהומית ועל אף שאפשר למצוא אותנו מתווכחים בלהט על דיוק כלשהו שחשוב למי מאיתנו, עדיין מרבית הלמידה איתנו רוויה בקלילות, בסיפורים, בדוגמאות. וכן, גם לפעמים בדמעות. אל דאגה, אנחנו לא נבהלים מהן, להיפך, מברכים שהן מגיעות לפעמים.

- יש לנו הרבה ניסיון במה שאנחנו מלמדים ומיישמים. קשה להפתיע אותנו במצב או בשאלה שלא נתקלנו בהם לאורך 12-14 שנות הניסיון שלנו בהנחיה. שזה אומר שאנחנו מציעים לתלמידים שלנו גב יציב ומנוסה, שכשאנחנו אומרים משהו אנחנו יכולים לעמוד מאחורינו, וגם כשעולה קושי, התלבטות או שאלה אנחנו לא נבהלים ממנה ויודעים איך לגשת אליה. משתתפים שלנו אומרים לנו לעתים קרובות שזה משרה עליהם תחושה של יציבות וביטחון ומוגנות בתוך המפגש איתנו.



- אנחנו מחוברים לשטח

- אנחנו באמת אוהבים אנשים וילדים ואת מה שאנחנו עושים.

- אנחנו יודעים להגיד את כל מה שיש לנו באותנטיות ובלי להסתיר דבר, ולהביא את האמת שלנו מבלי לייפות אותה, ובאופן כזה שאחרים מוכנים לשמוע אותה מאיתנו גם אם היא קשה לעיכול. הסוד שלנו הוא ביכולת לראות את מי שנמצא מולנו במלואו, מתוך מקום לא שיפוטי ולא ביקורתי, ולהביא לו את הדברים שחשוב להגיד מתוך אמפתיה ובאופן שהוא מסוגל להקשיב להם.

- בכל הקורסים שלנו אנחנו חולקים ברוחב לב ובנדיבות את הידע שלנו ואת כל הסודות שלנו, הגדולים והקטנים. כדאי ללמוד אצלנו גם בשביל לצפות בנו בחי איך אנחנו עושים את זה ולקבל השראה ודוגמה לאופן שגם אתם יכולים.

מהי תכנית הליווי הבית להורות מקרבת – יסודות למשפחות ולמי היא מיועדת

תכנית הליווי הבית להורות מקרבת – יסודות למשפחות - מיועדת ללמד את כל היסודות וכלי הבסיס של הגישה, בדגש על יישום כבר במהלך התכנית, בפורמט אינטרנטי המבוסס על שיעורי וידאו, כדי לאפשר להורים שמתקשים להגיע למפגשים הפרונטליים שלנו ללמוד מהבית את כל מיומנויות היסוד והכלים האפקטיביים של הגישה. למי שרוצה ללמוד תקשורת מקרבת באופן מובנה ומפורט, אנחנו מאד ממליצים על התכנית הזו – היא תכנית משנת חיים ואתם תרגישו את השינוי בבית כבר עם תחילת הלמידה (ואנחנו עומדים מאחורי ההבטחה הזו).



~8~

התכנים שנלמדים בתכנית הליווי הבית להורות מקרבת – יסודות למשפחות

בתכנית נלמד את הכלים ומיומנויות הבסיס של תקשורת מקרבת (עם מרחב מובנה שבו תוכלו לתרגל, לשאול שאלות, להתאמן בכלים וליישם כבר מתחילת הלמידה) – הנה פירוט התכנים:

- 1. תקשורת מרחיקה וחסמי תקשורת - איך לזהותם ולהפחית משמעותית את השימוש בהם -**
פעמים רבות אנחנו לא מבינים למה אחרים מתווכחים איתנו, נעלבים ונסגרים מדברים שאמרנו. הסיבה לכך היא שאנחנו משתמשים באופן לא מודע במשפטים ומילים שיוצרות בצד השני פגיעה והתנגדות. בשיעור הזה נלמד לעומק מהי צורת החשיבה המרחיקה ואיך להימנע ממנה ומחסמי התקשורת כדי להפחית משמעותית את השימוש בהם ולחסוך לעצמנו המון קונפליקטים מיותרים.
- 2. איך לעבור מתקשורת מרחיקה ותגובתית - לתקשורת מקרבת שמחברת אחרים אלינו -**
באמצעות שינוי צורת החשיבה שלנו ומעבר להתמקדות במה שנמצא מתחת לרובד הגלוי של ההתנהגות החיצונית.
- 3. חמש הנחות היסוד של תקשורת מקרבת -** שעליהן בנויה הגישה המקרבת ושעוזרות להחזיק ולחשוב ולדבר את השפה המקרבת בבית.
- 4. איך לעבור מכעס ושיפוטיות כלפי אחרים - לחיבור עמוק ללב שלנו ולהבנה של מה שחשוב לנו -** אם אנחנו רוצים בכך ואם לא, ביחסים שלנו עם אחרים – הילדים שלנו, בן/בת הזוג, בני משפחה ואחרים, עולים בנו שיפוטיות כלפיהם – מחשבות שמספרות לנו מה לא בסדר בהתנהגות שלהם. כשאנחנו מבטאים את השיפוטיות האלה מתלקחים קונפליקטים ומריבות, וכשאנחנו לא מבטאים אותם (כדי להימנע מקונפליקט או מלפגוע באחרים) אנחנו נשארים עם התסכול בתוכנו ומתפרצים אחר כך ללא סיבה ואז כועסים ומאשימים את עצמנו. בשיעור הזה נלמד איך לקחת את אותן מחשבות שיפוטיות ולהפוך אותן לחיבור לצרכים העמוקים שלנו, מה שמאפשר הפחתה של 90% מהכעסים שלנו כלפי אחרים וכלפי עצמנו וליכולת שלנו לדבר את מה שחשוב לנו בדרך שיכולה להישמע במקום להאשים אחרים או לשתוק.
- 5. שלוש מיומנויות היסוד של תקשורת שיוצרות הבנה, קרבה ושיתוף פעולה ביחסים: חיבור עצמי, ביטוי עצמי, אמפתיה -** כדי לעבור ביחסים שלנו עם עצמנו ועם אחרים לתקשורת מקרבת אנחנו לומדים שלוש מיומנויות יסוד: חיבור לעצמי – היכולת להבין מה בעצם חשוב ויקר לי מתחת לתסכול ולכעסים ולרגשות לא נעימים אחרים, ביטוי עצמי – היכולת לדבר את מה שחשוב לנו בדרך שלא תישמע מאשימה או תוקפנית (וגם לא מתנצלת מתוך ויתור על עצמנו), אלא שתגיע ללב של אחרים, ואמפתיה – היכולת להקשיב לאחרים בדרך שנוגעת במה שהם מרגישים ושחשוב להם מתחת למילים ולהתנהגויות שלהם, בדרך שיוצרת איתם הבנה וחיבור.
- 6. טכניקות לזיהוי צורך -** היכולת לזהות את הצורך (הסיבה, המניע) שנמצא מתחת להתנהגויות הגלויות והמילים שנאמרות ושמחולל אותן. כשאנחנו עוברים לזהות את הסיבות להתנהגויות אנחנו יכולים לתת מענה מדויק למה שמייצר אותן ולהביא לשינוי ניכר בהתנהגות שנשאר לאורך זמן (במקום לשפוט ולריב עם ההתנהגות עצמה ולהיגרר לויכוחים, מריבות ומאבקים).

7. **חיבור עצמי** – אנחנו יכולים לחיות חיים שלמים עם תחושות של תסכול וכעס על אחרים, רגשות אשמה ושיפוטיות עצמיים, מבלי שאנחנו בעצם יודעים מה חשוב לנו עמוק בפנים שבגללו אנחנו מרגישים את כל התחושות האלה. לאורך התכנית נלמד איך לזהות בכל רגע שנבחר בכך את הצרכים העמוקים שלנו – את מה שחשוב לנו, ואיך לבחור את התגובות שלנו אחרי שהתחברנו לצורך במקום לפעול באוטומט ולהיגרר לעימותים ומאבקים עם אחרים.
8. **ביטוי עצמי מקרב** – איך לבטא את מה שחשוב לנו בדרך שתגיע אל הלב של הילדים שלנו, בן/בת הזוג ואחרים סביבנו, מבלי לוותר על עצמנו ומבלי להאשים או לפגוע, באופן שמאפשר לאחרים סביבנו להקשיב ולהבין מה חשוב לנו, לעזור לנו ולהתחשב.
9. **איך לבקש בקשות מאחרים בדרך שמייצרת אכפתיות כלפינו ושיתוף פעולה איתנו** – המרכיב הכי נפוץ בתקשורת שלנו בבית הוא בקשות – אנחנו מבקשים המון דברים מהילדים, מבן/בת הזוג ובכלל מאחרים סביבנו, ולעיתים חווים תסכול כשאחרים מתעלמים מהבקשות שלנו, כועסים עלינו או עוברים להתווכח איתנו. בשיעור הזה אנחנו לומדים איך לבקש בקשות בתקשורת מקרבת – באופן שעוזר לאחרים להבין מה חשוב לנו ומעודד אותם להתייחס אלינו, לעזור לנו, להתחשב בנו ולשתף איתנו פעולה.
10. **איך להקשיב באמפתיה ולהבין התנהגויות, למוסס כעסים, ולהפוך ויכוחים וקונפליקטים לחיבור והבנה** – הקשבה אמפתית בתקשורת מקרבת היא מיומנות-על שברגע שאנחנו שולטים בה היא חוסכת 90% מהכעסים, המריבות והמאבקים במשפחה. לאורך התכנית נלמד ונמקצע את ההקשבה הזו אצלכם ותוכלו כבר במהלך התכנית לעבור בזמן אמת מויכוחים וכעסים עם הילדים, בן/בת הזוג ובכלל, לחיבור, הבנה, קרבה ורצון לשתף פעולה.
11. **ניהול דיאלוג מקרב שיוצר הבנה ומניע לשיתוף פעולה (במקום ויכוחים ומריבות)** – בתכנית נלמד איך לקחת כל אתגר, קושי או תסכול ביחסים עם אחרים, ואיך לדבר אותו בדיאלוג מקרב שמייצר הבנה הדדית, שפותח את הלב להקשבה ומאפשר להגיע יחד לשיתוף פעולה והסכמות משותפות. דיאלוג מקרב עוזר לפתור בקלות מצבים של רצונות סותרים והוא גם בונה אמון וקרבה ביחסים ומחזק אותם לטווח הארוך.
12. **ניהול קונפליקטים** – בתכנית תקבלו הבנה מלאה של הדרך לנהל קונפליקטים וליצור הקשבה, הבנה והסכמה עם אחרים, במקום לתת לקונפליקטים ליצור ריחוק ביחסים. בסיום התכנית תהיה לכם דרך מובנית לנהל אותם ולהרגיש ביטחון שאתם יכולים להיכנס לשיחה גם על נושאים מורכבים ולצאת ממנה עם הרבה יותר הבנה, קרבה ורצון הדדי לשתף פעולה.
(ועוד:-)

במהלך השנים שאנחנו מלמדים תקשורת מקרבת השקענו מחשבה רבה בהבניית הלימוד כך שיביא את התכנים הכי חשובים ומהותיים ללמידת היסודות של תקשורת מקרבת ובאופן הכי בהיר, מסודר, מעניין וחוויתי שאפשר. כבר שנים שאנחנו מפיקים למידה לאחר כל שיעור ומדייקים שוב ושוב את הפורמט, התוכן ואופן ההעברה שלו. עד שהגענו למקום שאנחנו מאוד מרוצים ממנו ובעיקר התלמידים שלנו עפים עליו. במבנה התכנית מתקיים מינון מאוזן של תכנים מרתקים, עם דוגמאות והדגמות על סיטואציות בתקשורת שקורות לכולנו באופן יומיומי, בהורות, בזוגיות, בעבודה ועוד.

מה מקבלים בתכנית הליווי הבית להורות מקרבת – יסודות למשפחות –

- **9 שיעורים עם תוכן מרתק, מחובר למציאות ורלוונטי למשפחה שלכם, כלים ומיומנויות משני חיים** – שילמדו אתכם איך לנהל את מערכות היחסים שלכם עם עצמכם ועם אחרים בדרך מקרבת. השיעורים נפתחים אחת לשבוע (ראו את לוחות הזמנים בתוכניה), מה שמאפשר לכם צפייה בזמן המתאים לכם ויישום בקצב שלכם לאורך השבוע.
- **למידת היסודות של תקשורת מקרבת בפורמט מורחב** של 3 חודשים, עם מעטפת של תרגולים בשידור חי ליישום והטמעה בתוך הבית שלכם.
- **מסר מוטיבציה שבועי עם המלצה לתרגול** צמוד לכל שיעור שיעזור לכם ליישם בכל שבוע את מה שתלמדו.
- **תרגול חי אחת לשבועיים בזום עם מתרגלות התכנית** – שבו תוכלו להעלות כל שאלה ולתרגל את המיומנויות והכלים שתלמדו, ולקבל הדרכה אישית שתדייק אתכם ותעזור לכם להטמיע וליישם.
- **ספר קורס מלווה למידה להורדה** (כ-70 עמודים) – שכולל סיכומים, תרגילים, תכנים והדרכה לתרגול והעמקה בתכנים של תקשורת מקרבת הנלמדים בשיעורים
- **ליווי הדרכה ותמיכה למשך כל זמן הלימוד דרך "הרשת"** – קהילת ההורים של הבית להורות מקרבת. מתחם אינטרנטי שפתוח 24/7 מכל טלפון נייד ומחשב, שבו תוכלו להתייעץ, לשאול שאלות, לקבל תשובות ממלוות הורים של הבית להורות מקרבת, לדבר עם הורים כמוכם, לקבל עזרה באתגרים שלכם במשפחה וליהנות מספריית הדרכות עשירה.
- **קבצי אודיו של כל השיעורים** – שמאפשרים לכם לשמוע את ההדרכות מכל מחשב, טלפון וטאבלט כשאתם בנסיעה ברכב, מבשלים, מקפלים כביסה, שוטפים כלים, עושים כושר – כל תכני השיעורים זמינים לכם בכל זמן ובכל מקום.
- **הדרכות מקצועיות איתנו בשידור חי אחת לשבועיים** בהנחיית יעל, יואב וגליה, בנושאי עומק בתקשורת מקרבת ובהורות (בנוסף לתכני התכנית)
- **תומכות בתכנית שיקשיבו לכם, ידריכו ויתרגלו אתכם** ויעזרו לכם לחוות שינוי גדול בבית בארבעת חודשי הליווי של התכנית

- **כרטיסיית רגשות וצרכים והסבר מפורט של איך לעבוד איתה** – שתשמש לכם ככלי עזר לרכוש את השפה המקרבת ולהטמיע אותה בבית שלכם.

- **מעטפת למידה נרחבת ותכנים נוספים** להשראה והשרייה בתקשורת מקרבת ללא עלות נוספת!

היקף שעות התכנית – כ-30 שעות לימוד - הכוללות שיעורים במשך 18 שעות + 8 תרגולים של שעה וחצי ועוד עשרות שעות לימוד דרך ספריית ההדרכות והתרגולים של "הרשת" – קהילת ההורים של הבית להורות מקרבת.

הדרכה, תמיכה וליווי שאתם מקבלים במהלך התכנית:

במטרה לתמוך בכם במהלך הלמידה ולעזור לכם ליישם בבית עם הילדים ובן/בת הזוג את הכלים של תקשורת מקרבת שתלמדו בתכנית, יצרנו עבורכם מרחב מובנה לתרגול, אימון, הדרכה ומענה לשאלות שיעלו לכם - כשאתם מצטרפים לתכנית הליווי הבית להורות מקרבת - יסודות למשפחות - אתם מקבלים מאיתנו בנוסף מעטפת ליווי שלמה למשך 3 חודשים ב"רשת" – קהילת ההורים של הבית להורות מקרבת. זהו מרחב אינטרנטי שזמין לכם 24/7 מכל טלפון נייד או מחשב שנותן לכם העשרה, תרגול, מענה לשאלות ותמיכה בכל נושא שמתעורר במהלך הלמידה. התמיכה ברשת מתבצעת דרך מתרגלות "הרשת" שהן מלוות הורים מעולות שהוכשרו על ידינו וישמחו לעזור לכם, וכן מהורים כמוכם שנמצאים ב"רשת" שחיים תקשורת מקרבת ויכולים לתרום לכם מניסיונם.

בנוסף תוכלו לפגוש אותנו - יעל, יואב וגליה, בהדרכות בשידור חי ב"רשת" שיאפשרו לכם להשרות את עצמכם בתקשורת מקרבת ויתנו לכם השראה והרבה כוחות ליישם את הדרך המקרבת במשפחה שלכם.

לוחות זמנים

ללוחות זמנים של תרגולים והדרכות בתוכנית וכן לתאריכי פתיחת השיעורים –

[לחצו כאן להורדת התוכנית](#)

התוכנית רלוונטית לכם מרגע ההצטרפות לתוכנית הליווי ולמשך שלושה חודשים.

לאחר מכן ניתן להמשיך לקבל תרגולים והדרכות שלנו ולהישאר ברשת בתשלום חודשי מופחת.

ה' 5	יסודות - שיעור 3	ה' 3	יסודות - שיעור 7
ו' 6		ו' 4	
ש' 7		ש' 5	
א' 8		א' 6	הדרכת "הרשת"
ב' 9	תרגול בשידור חי	ב' 7	
ג' 10		ג' 8	
ד' 11		ד' 9	
ה' 12	יסודות - שיעור 4	ה' 10	יסודות - שיעור 8
ו' 13		ו' 11	חנכה - נר ראשון
ש' 14		ש' 12	חנכה
א' 15	הדרכת "הרשת"	א' 13	חנכה
ב' 16		ב' 14	תרגול - חנכה

הטבות מיוחדות בהרשמה לתכנית הליווי

כדי לעודד משפחות להכניס תקשורת מקרבת לבית ולהתחיל ללמוד כבר מהיום, למצטרפים עכשיו אנחנו נותנים שתי הטבות מיוחדות (בהקשבה לתקופה הזו):

שווי ההטבות – 1,900 ₪

ההטבות בהצטרפות עכשיו:

- 1- הנחה משמעותית של 1,300 ₪ בשכר הלימוד של התכנית** – שכר הלימוד של התכנית כרגע נמוך משמעותית מעלותו הרגילה, בהקשבה לצרכים של משפחות בימים אלה. ברגע שנחזור לשגרה מלאה שכר הלימוד יעלה למחירו המלא.
- 2- השתתפות ב'רשת קהילת ההורים של הבית להורות מקרבת'** – ל-3 חודשים מלאים ללא תשלום נוסף. "הרשת" היא מרחב זמין 24/7 במחשב או בטלפון, שיאפשר לכם לשאול שאלות ולקבל עזרה ומענה לאתגרים שלכם מהמתרגלות בתכנית, ללמוד, לתרגל, לשתף ולהתפתח עם תקשורת מקרבת ולשמור על התדר העמוק שלה במשפחה שלכם (שווי 600 ₪)

היתרונות של לימודי יסודות בשיעורים האינטרנטיים במסגרת תכנית הליווי:

1. אתם לומדים בזמן שנוח לכם, בקצב שנוח לכם, שמשתלב בחיים שלכם
2. יש לכם מקום לתרגל ולשאול שאלות ולקבל הדרכה אישית ליישום שלכם בבית
3. יש לכם אפשרות לשוב ולצפות בהדרכות כדי לחזק את ההבנה ולהעמיק את הלמידה
4. במהלך הצפייה תוכלו לעצור את ההקלטות ולכתוב לעצמכם דגשים, תובנות ומשפטים שאנחנו מלמדים, וזה יעצים את האפקטיביות של הלמידה שלכם
5. בן/בת הזוג יכול לצפות אתכם בכל הדרכות התכנית או בחלקים נבחרים שתרצו להראות לו
6. נחשכים מכם הנסיעות, ההתארגנות ובייביסיטר – אתם משקיעים את הזמן נטו בלימוד
7. אתם לומדים באופן מפורט ומסודר את היסודות של תקשורת מקרבת, עם כל הניסיון שלנו וההתמחות בתחום ההורות המקרבת שאותו פיתחנו
8. הכי חשוב - אתם יכולים להתחיל ללמוד החל מהיום ולשנות לטובה את המציאות בבית שלכם, ליצור חיבור, הבנה ותקשורת טובה במערכות היחסים שהכי חשובות לכם.

שכר הלימוד בתכנית הליווי הבית להורות מקרבת – יסודות למשפחות

שכר הלימוד המלא של התכנית – 3,750 ₪

שכר הלימוד בימים אלה בהקשבה לצרכים של משפחות בתקופת קורונה –

245 ₪ X 10 תשלומים

2,450 ₪ בלבד! (אפשר גם בפחות תשלומים), כולל מע"מ.

הנחה של 1,300 ₪ מהמחיר המלא

+ הטבה של 3 חודשים מלאים ברשת בשווי 600 ₪ שאתם מקבלים ללא עלות נוספת!

הערות חשובות לשכר הלימוד

- המחיר כולל מע"מ ומוכר לצרכי מס לעצמאים (השתלמות מקצועית)
- ההרשמה במחיר המופחת היא רק לימים אלה מתוך הקשבה לצרכים של משפחות עכשיו. ברגע שנחזור לשגרה רגילה שכר הלימוד יעלה ל-3,750 ₪
- ההטבה של הצטרפות ל'רשת' של הבית להורות מקרבת ל-3 חודשים תינתן למשתתף אחד במשפחה לבחירתכם (אפשר להוסיף את בן/בת הזוג ל'רשת' בתשלום סמלי – דברו איתנו).
- הדרכות התוכנית זמינות ופתוחות לכם לצפייה לתמיד.
- הדרכות הרשת יהיו פתוחות מזמן ההרשמה ועד סיום התכנית. לאחר מכן יהיה אפשר להמשיך את המנוי ברשת בתשלום נוסף ולהמשיך לקבל את התכנים שבה.

איך מצטרפים לתכנית הליווי הבית להורות מקרבת – יסודות למשפחות?

תכנית הליווי שלנו מתאימה להורים שמוכנים ופתוחים ליישם דרך חדשה שבאמת עובדת ולכל משפחה שרוצה לעבור לדרך המקרבת וליצור שינוי אמיתי בבית.

כדי להצטרף פשוט נרשמים – לוחצים על כפתור ההצטרפות הכתום, ממלאים את הפרטים בדף התשלום ובאותו רגע אנחנו מצרפים אתכם לתכנית הליווי - אתם מתחילים ללמוד ולקבל עזרה ותמיכה מהצוות שלנו, ורואים כבר מהשיעורים הראשונים את השינוי מתחיל בבית

לחצו כאן כדי להצטרף לתוכנית

רוצים לדבר איתנו בטלפון לפני ההרשמה?

[לתיאום שיחה איתנו ולפרטי יצירת קשר איתנו – לחצו כאן](#)

מחפשים דרך לבסס במשפחה שלכם יחסים שמחברים את כולם יחד?
רוצים לחסוך את הוויכוחים, הקונפליקטים והמריבות ולבנות לכם תשתית של הבנה והסכמה בבית?
רוצים לחזק את ההורות שלכם, את הזוגיות – ואת עצמכם – ולרכוש את הכלים הכי אפקטיביים לניהול יחסים, תקשורת בין אישית ונוכחות עצמית חזקה?

תכנית הליווי הבית להורות מקרבת – יסודות למשפחות - היא תכנית משנת-חיים!

חשוב לדעת! התכניות והקורסים שלנו מבוקשים מאוד וההצעה הזו מוגבלת וייחודית רק לזמן הזה.
הבטיחו את מקומכם כבר עכשיו!

שאלות חשובות ששאלו אותנו על התוכנית - ומענה שלנו

אם אראה את ההדרכות וארצה לשאול שאלות לגביהן?

האפשרות לשאול שאלות ולקבל עליהן מענה במהלך הלמידה היא חשובה ליישום של תקשורת מקרבת בבית שלכם, ולכן כחלק מהשתתפותכם בתכנית אנחנו נותנים לכם חברות ב'רשת' – מרחב אינטרנטי שפתוח 24/7 שמיועד לתת מענה לבוגרי הקורסים והתוכניות שלנו במהלך הלמידה ובשלבי היישום שאחריה.

בתוך 'רשת קהילת ההורים של הבית להורות מקרבת' אתם יכולים לשאול כל שאלה שתעלה לכם בנוגע להדרכות ולקבל מענה ממתרגלות התכנית, מעשרות מלוות הורים שהוכשרו על ידינו ומהורים נוספים שיש להם ניסיון בחיים עם תקשורת מקרבת ושישמחו לעזור לכם - יש לכם תמיכה יומיומית מאיתנו לארבעה חודשים מרגע הצטרפותכם (ואם תרצו תוכלו להאריך בהמשך את החברות שלכם ב'רשת' וליהנות ממנה ליותר זמן בתוספת תשלום).

ואם אצטרך ייעוץ אישי בנוגע לאתגרים ספציפיים במשפחה שלי?

כחלק מחברותך בתכנית יהיה באפשרותך לשאול שאלות, לקבל הדרכה אישית ולהיעזר במתרגלות התכנית שהן מלוות הורים מעולות בתקשורת מקרבת, ולקבל מענה לאתגרים ספציפיים של המשפחה שלך. מלוות ההורים ייענו לך בכתב בפורומים ובמידת הצורך יהיה באפשרותך להיעזר בהן גם בהתייעצות אישית – ה'רשת' תיתן לך מעטפת שלמה של ליווי ותמיכה שיעזרו לך ליישם את הכלים בבית שלך ולחוות הקלה, רגיעה, הקשבה ושיתוף פעולה ביחסים במשפחה.

ואם ארצה קשר ישיר עם יואב ויעל?

כחלק מהחברות שלך ב'רשת' (מרחב התמיכה וקבלת הליווי למשך 3 חודשים שאתם מקבלים עם הצטרפותכם לתכנית) תוכלו להשתתף בהדרכות דו-שבועיות בשידור חי עם יואב, יעל וגליה, שבהן הם מלמדים נושאי העשרה שיעזרו לך לחיות וליישם תקשורת מקרבת בחיים שלך. כך שיש לך ערוץ חי להישאר בחיבור איתם ולהזין את עצמך בנושאי העשרה מרתקים, בהשראה, ובהרבה כוחות לתהליך שלך בבית.

לכמה זמן פתוחות לי ההדרכות האינטרנטיות?

- הדרכות התוכנית זמינות ופתוחות לך לצפייה לתמיד מרגע הצטרפותך ויש לך גישה אליהן בכל רגע ומכל מקום. יש לך אפשרות לבחור את זמני הלימוד בהתאם לנוחות שלך, להתקדם בקצב שנוח לך, לעצור את ההדרכות ולכתוב לך דגשים, תובנות ומשפטים שאנחנו מלמדים – זו פשוט דרך נוחה ללמוד את הכלים האפקטיביים של תקשורת מקרבת מהבית, בקצב ובזמן שלך.
- הדרכות הרשת יהיו פתוחות מרגע ההצטרפות לתוכנית ולמשך 3 חודשים. לאחר מכן יהיה אפשר להמשיך את המנוי ברשת בתשלום נוסף ולהמשיך לקבל את התכנים שבה.

האם תכנית הליווי הבית להורות מקרבת – יסודות למשפחות, מקבילה בתכנים שלה לקורס היסודות הפרונטלי?

בשיעורים האינטרנטיים אנחנו מלמדים את עיקרי הכלים והמיומנויות שנלמדים בקורס יסודות הפרונטלי. בקורס הפרונטלי יש יותר תרגול איתנו ב'חי' ויש לנו זמן להעמיק יותר וכן ללמד נושאים נוספים בתקשורת מקרבת – אבל את עיקרי התכנים, הכלים והמיומנויות אנחנו מלמדים באופן מפורט גם בתכנית הליווי הבית להורות מקרבת – יסודות למשפחות (שימו לב שאם מעניינת אתכם תכנית ההכשרה למאמנים ומלווי הורים בגישת תקשורת מקרבת – יש לעבור את קורס יסודות הפרונטלי כדי להתקבל אליה. למקרה שאתם מחליטים להתחיל בתכנית הליווי הבית להורות מקרבת – יסודות למשפחות, תהיה לכם אפשרות להשלים בהמשך לקורס הפרונטלי).

אתם מדברים הרבה על הורות – התוכנית עוסקת גם בתקשורת בזוגיות ובמערכות יחסים אחרות?

תכנית הליווי הבית להורות מקרבת – יסודות למשפחות בתקשורת מקרבת, מלמדת איך ליישם תקשורת מקרבת בכל מערכות החיים: בהורות, בזוגיות, במשפחה, עם חברים ובעבודה (בקיצור, לא רק בהורות). היסודות והכלים שנלמד בתוכנית ישרתו אותך בכל אחת ממערכות היחסים האלה.

הייתי רוצה שגם בן/בת הזוג שלי ילמד איתי... זה אפשרי?

אחד היתרונות של תכנית הליווי הבית להורות מקרבת – יסודות למשפחות, שהיא מאפשרת לבן/בת הזוג שלך ללמוד איתך בכל השיעורים וההדרכות או בחלקים שיעלה ברצונך לשתף אותו ולהציע לו לראות. ויחד עם זה לפעמים בן/בת הזוג לא פנויים ללמידה. במצבים כאלו אנחנו ממליצים לא לחכות שהצד השני יהיה פנוי (כי זה יכול לא לקרות אף פעם...) ופשוט להתחיל ללמוד היום ולהכניס תקשורת מקרבת למשפחה שלך - אנחנו עובדים בשנים האחרונות עם נשים רבות שהחליטו להכניס תקשורת מקרבת למשפחתן, גם אם בהתחלה הן מובילות את השינוי לבד. הדבר המיוחד בתקשורת מקרבת שהיא עובדת גם כאשר רק אחד משתמש בה בבית. בואי, תלמדי, תיישמי, בן-הזוג שלך ירגיש את השינוי, ויצטרף במוקדם או במאוחר לשיחות המקרבות. ואם זה אתה שרוצה לבוא וללמוד – בוא ותיצור אתה את השינוי בבית שלך.

אתם כותבים לפעמים בלשון נקבה, האם התכנית היא גם לגברים?

בוודאי שכן! אנחנו כותבים כך כי יש יותר נשים בקבוצת העוקבים שלנו. אבל האמונה שלנו היא שהאחריות על היחסים והתקשורת בבית היא כמובן של הנשים והגברים כאחד. בתכניות ובקורסים שלנו משתתפים גם הרבה גברים. אתם מאד תהנו מהתכנית שלנו והיא תעזור לכם גם בבית וגם ביחסים עם עובדים ועמיתים בעבודה ובכלל :-)

ואם נשארתי עם שאלות ו/או התלבטויות שרוצה אליהן מענה?

מוזמנת/ת לדבר איתנו ונשמח לענות על כל שאלה והתלבטות לגבי ההשתתפות בתכנית:

[לתיאום שיחה איתנו – לחצ/י כאן](#)

או כתבו לנו במייל: info@feelfamily.co.il

נשמח להכיר אתכם ולפגוש אותך בתכנית,

יעל ארבל ויואב לבנה – מנחי התכנית

וצוות הבית להורות מקרבת

לחצו כאן כדי להצטרף לתוכנית

רוצים לדבר איתנו בטלפון לפני ההרשמה?

[לתיאום שיחה איתנו ולפרטי יצירת קשר איתנו – לחצו כאן](#)