



# במקום עונש

וגם במקום לצעוק, לאיים ולספור עד 3

הדרך החדשה להניע את הילדים לשיתוף פעולה  
מבלי להשתמש בכוח, באיומים ובעונשים

## חברת עבודה לשיעור ראשון

ברוכים הבאים לשיעור הראשון בקורס 'במקום עונש - וגם במקום לצעוק, לאיים ולספור עד 3'. השיעור הוא צעד ראשון בדרך של 6 צעדים שאיתם עוברים בפרק זמן קצר של חודש וחצי מויכוחים ומאבקים עם ילדים בבית - להקשבה ושיתוף פעולה בדרך מקרבת ולהניע אותם לפעולה מבלי להשתמש בכוח, באיומים ובעונשים - ומבלי לוותר על מה שחשוב לכם ההורים.

מומלץ לעבוד עם חברת העבודה הזו במקביל לצפייה בשיעור ולכתוב לעצמכם סיכום של הדברים שנלמד בכל חלק שלו.

בהצלחה

ומפרגנים לכם על ההשקעה בעצמכם ובמשפחה שלכם!

יואב לבנה, יעל ארבל, גליה לבנה

הבית להורות מקרבת

[www.feelfamily.co.il](http://www.feelfamily.co.il)

[info@feelfamily.co.il](mailto:info@feelfamily.co.il)

## צעד ראשון בדרך המקרבת

שיעור ראשון –

### מבינים מה מייצר ויכוחים, ריחוק ומאבקי-כוח בבית ומחליטים מהלב לבחור בדרך אחרת

(כתבו וסכמו לעצמכם בדפים אלו – התשובות ניתנות במהלך ההדרכה)

מה אנחנו עומדים ללמוד בקורס:

---

---

---

---

הדרך המומלצת ללמוד בקורס:

---

---

---

---

---

### תקשורת מרחיקה

למה חשוב ללמוד מה זה תקשורת מרחיקה

---

---

---

---

על מה אתם מתווכחים ורבים עם הילדים שלכם?

---

---

---

---

---

מה משותף לכל הויכוחים והמריבות עם הילדים בבית?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

מה קורה לנו ההורים אחרי שאנחנו צועקים, מאיימים או מענישים?

---

---

---

---

---

---

---

---



## ההסתכלות המרחיקה

---

---

התפיסה הדיכוטומית של בסדר – לא בסדר

- בסדר – לא בסדר
- נכון – לא נכון
- צודק – טועה
- קורבן – אשם
- פרס - עונש

---

---

---

---

---

איך ומתי נולדה התפיסה של בסדר-לא בסדר

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## השפה המרחיקה

---

---

חסמי תקשורת שמבטאים חשיבה של בסדר-לא בסדר:

• האשמה

---

---

• הכללה

---

---

• קביעה

---

---

• דרישה

---

---

• ביטול

---

---

• איום

---

---

• השוואות שמקטינות

---

---

• שיפוטים

---

---

איך נוכל לדעת שאנחנו בחשיבה ובתקשורת מרחיקה?

---

---

---

---

---

---

---

---

“אבל אם לא יהיה לנו בסדר ולא בסדר -

זה אומר שמעכשיו מותר הכל ויהיה לנו כאוס בבית?”

---

---

---

---

---

---

---

---

ההשפעה של ההסתכלות של בסדר-לא בסדר על מערכות היחסים הכי חשובות שלנו

---

---

---

---

---

---

---

---



אז מה האלטרנטיבה?

---

---

מהי תקשורת מקרבת

---

---

---

---

---

---

---

---

במה שונה תקשורת מקרבת מגישות התנהגותיות -  
במה היא מתמקדת ואיך היא מייצרת שינוי בהתנהגות ומייצרת שיתוף פעולה בבית

---

---

---

---

---

---

---

---

מה אנחנו עומדים ללמוד בצעדים הבאים בקורס

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

התוצאות שאנחנו עומדים לבנות בבית

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

משימה לשבוע הקרוב:

- תתבוננו אם אתם חושבים בדרך של בסדר-לא בסדר ואם אתם או אחרים לידכם אומרים משפטים בתקשורת מרחיקה - ושתפו אותנו בפורום המשתתפים
- אחרי סיטואציות מאתגרות עם הילדים, נסו לחשוב מה היה חשוב לכם, ומה יכול להיות שהיה חשוב לצד השני (מהי הסיבה האמיתית להתנהגות)  
זה כבר ייקדם אותנו לצעד הבא בקורס!

**מפרגנים לכם על ההשתתפות בשיעור!**

**פרטי יצירת קשר עם הבית להורות מקרבת:**

אימייל – [info@feelfamily.co.il](mailto:info@feelfamily.co.il) 055-6868335



יואב לבנה, יעל ארבל, גליה לבנה

הבית להורות מקרבת

[www.feelfamily.co.il](http://www.feelfamily.co.il)