



"הורות בפשטות" ברוח האנתרופוסופיה

סילבוס להכשרת מדריכי הורות – תכנים ונושאי לימוד

הדגש בתכנים יהיה על שני השביעונים הראשונים (גילאי 0-14). הדרכה לגבי גיל ההתבגרות תדרוש העמקה מעבר לקורס בסיסי זה.

בחלק הראשון, בן היתר לפי הספר The Soul Of Discipline של קים ג'ון פיין והספר "איחוז בילדיכם" של ד"ר נאופלד וגאבור מאטה, נעסוק בכיצד מחזקת הצבת גבולות אוהבת, התואמת את שלב ההתפתחות, את ביטחונם העצמי ויכולתם של ילדינו להיות רגועים, שמחים ומשתפי פעולה.

נלמד גם להתבונן בחלקים המופעלים אצלנו כהורים מול התנהגויות מאתגרות של ילדינו, וכיצד להחליף אוטומטים ישנים בתגובות התואמות יותר את ערכינו כהורים. יחד נחווה כיצד התגובה הנכונה בזמן ובמקום הנכון מועילה, מזינה ומרפאת למשפחה כולה.

מפגש ראשון:

התנהגות מאתגרת כחוסר איזון
מדוע וכיצד לצמצם אפשרויות
הצורך שמאחורי ההתנהגות
הערכים שלנו כמכוונים

מפגש שני:

גבולות עקביים כמחזקים ומאזנים
שלבי התפתחות הילד והתפתחות תפקידנו כהורים
חמשת עקרונות שתוף הפעולה (היענות יצירתית)
מדיטציה לתגובה של חמלה ואהבה, שתומכת בדיוק תגובתנו ובחזרה לאיזון גם ברגעים הקשים

מפגש שלישי:

עקרונות מנחים לשיחה תומכת
"חום של הנשמה" כדרך נוספת להגדרת התנהגות מאתגרת
תיקון ולימוד לחיזוק תחושת העצב העצמי ("לעשות מחדש" - מגיל 5 ומעלה)
גישת הכריך (שביעון 2) – "שתף אותי בתוכניתך ואז אני אחליט"
כניסה לעולמם של הילדים כדי לעזור להם במעברים

מפגש רביעי:

כוחה של הפשטות (פחות) כמאזנת עבור נטייה אישיותית ("מודל הלחץ המצטבר")
בסיס מחקרי בהקשר להפרעות קשב וריכוז
יצירת מעברים שעוברים בהצלחה ("כניסה לעולמם כדי לאפשר להתחבר לעולמינו המשותף")
כוח רצון חזק או חלש
צמיחה מתוך הבנת מעגל ההפרדה (וכיצד התנהלו קונפליקטים בבית בו גדלתי)

מפגש חמישי:

Harmony Addiction התמכרות להרמוניה
"חזרה אחורה" בשלב ההתפתחותי כדי לעזור לילדינו להתאזן (כיצד לפגוש את ילדינו במקום בו
זקוקים לנו)
"נוכחות אהבת" כמאזנת
מוכוונות מבוגרים לעומת מוכוונות ילדים (היקשרות בסיסית להורה - מדוע ועד מתי!...)

מפגש שישי:

מוכוונות יתר אל חברים (היקשרות בסיסית להורה - מדוע ועד מתי!...)
מעבר משביעון ראשון לשני, כולל משבר גיל 9
הקשבה ללא תגובה
שלשה מצבים נפוצים ומה לעשות במקום (איום, ענישה ותשבחות יתר)
מתי ואיך להשתמש ב'תג מחיר' בכל זאת

בחלק השני, בן היתר לפי הספר Simplicity Parenting של קים ג'ון פיין, נעסוק בכיצד מחזקת
הפשטות והאטת הסביבה של ילדינו, את היצירתיות והשקט הפנימי שלהם, ואת הקשר שלנו
איתם.

מפגש שביעי:

סביבה – מדוע וכיצד לפשט את סביבתם הפיזית של הילדים (פחות זה יותר)
תרגיל חווייתי להשוואה בין סביבה טבעית/פשוטה לסביבה עמוסה/פחות טבעית
קריטריונים להבאת פשטות לצעצועים/משחקים, ספרים, בגדים וכו'
השיעורים הבלתי מדוברים של הפרסום והתרבות הצרכנית

מפגש שמיני:

ריתמוס/מקצב משפחתי בבסיס לאיזון, שת"פ וקשר
המחשה באמצעות תרגיל מחיאות כפיים
מבנים וריטואלים בוני קשר
רגעי שחרור מתח
סיפורים וסיפורים מהלב

מפגש תשיעי:

לוז/סדר יום – הריפוי שבהאטה
איזון לוז יומי ולוז שבועי
צבירת נקודות זכות במערכת היחסים
מתנת השעמום
הילדות כהזדמנות לצמיחה או העשרה

מפגש עשירי:
סינון עולם המבוגרים/מסכים – מדוע וכיצד לסנן
הילדים ניזונים גם מרגשותינו
לדבר פחות ולהקשיב יותר
תרגיל המחשה להדהוד החזק של עולם המבוגרים בעולם הילדים

מפגש אחד עשרה:
סיפור מסכם לספר "הורות בפשטות"
סינון המסכים – מדוע ואיך
אהבת הזמנים בהם אנו חיים – תרגיל בחשיבה חיובית
היקשרות אנכית ואופקית – במתח שבניהן, ילדים בונים אישיות ולומדים מי הם בעולם

החלק השלישי (מפגשים 12-15) והאחרון יוקדש להכוונה וכלים להדרכה הורית, עם דגש על
הדרכה קבוצתית. כמו כן יכלול חלק זה תרגול, העמקה והעשרה. בשלב זה, במידה והזמן יאפשר,
נעמיק בנושאים נוספים כגון: חיזוק כוח הרצון, תקשורת מחזקת קשר, דגשים בתקשורת עם
בנים/בנות, שחרור רגשי ועוד.

מפגש שנים עשר:
בית "מבוסס ערכים" לעומת "מבוסס (מובל ע"י) ילדים"
מריבות אחים
תגובה הורית מאוזנת יותר ברגעי חוסר איזון (הבעת תודות קטנות; "אוורור סיפורי ילדות"; חלקים
בתוכנו)

מפגש שלש עשרה:
כלים להדרכה הורית (דגש על קבוצתית)
מודעות ושחרור "כובעים" שאנו נוטות לחבוש כמדריכות
חסמים ללימוד
תגובה הורית מאוזנת יותר ברגעי חוסר איזון (המשך)

מפגש ארבע עשרה:
טיפוסי אישיות, רגישויות ורגשות
איזון השיחה במהלך מפגש עם הורים
תגובות להורים
הפשטות/טבעיות שבמבנה הקבוצתי

מפגש חמש עשרה:
תהליך בריא של התפתחות נורמות
סיכום ומשוב