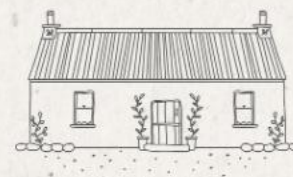


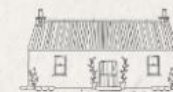


הורות מחזקת בתקופה מאתגרת

כלים להתמודדות בשגרה ובשעת
משבר



מלי תורג'מן - הדרכת הורים
052.6091221



חוסין



מלי תורג'מן - הדרכת הורים
052.6091221





כלים לחוסן:

חמלה עצמית

לבחור את
המלחמות עם
הילדים

שמרו על שיגרה

שדרו רוגע

בלי חדשות

שדרו אופטימיות

שחררו גבולות

מוזיקה מרגיעה

קחו זמן לעצמכם

שימרו על סדר יום



מלי תורג'מן - הדרכת הורים
052.6091221

היעד: ילדים עם חוסן

בואו נצא לדרך...



מלי תורג'מן - הדרכת הורים
052.6091221



מה התפקיד ההורי שלכם?



מלי תורג'מן - הדרכת הורים
052.6091221





תשובות נפוצות...

- לאהוב ללא תנאי
- לתת בטחון וחום
- להיות שם בשבילם תמיד
- לדאוג שיהיו מאושרים
- לספק את כל צרכיהם
- לחנך אותם להתנהג יפה
- לוודא שתמיד יהיו שמחים
- להקל עליהם את החיים



מלי תורג'מן - הדרכת הורים
052.6091221

התפקיד ההורי: להכין את הילדים לחיים

- החיים מלאים באתגרים - והם לא ייעלמו
- אנחנו לא יכולים להגן על הילדים מהחיים - אבל כן להכין אותם אליהם (דרייקורס)
- חוסן הוא כמו "שריר פנימי" - וכמו כל שריר, הוא צריך אימון





חוסן נפשי זה...

היכולת להתמודד עם קושי בלי להישבר,

ולקום, לאסוף את השברים ולהמשיך,
גם אם נשברנו.



מלי תורג'מן - הדרכת הורים
052.6091221

איך נראים ילדים עם חוסן?

- מאמינים בעצמם
- אופטימיים
- יוזמים
- מנסים שוב אם נכשלו
- לא חוששים לבקש עזרה
- מתמודדים עם הקושי



שלושת המרכיבים העיקריים של חוסן נפשי

- דימוי עצמי חיובי ובטחון עצמי
- תחושה חברתית
- היכולת להתמודד עם תסכולים
וכישלונות





שלושת המשימות העיקריות של ההורים בשגרה ובעת משבר:

1. טיפוח דימוי עצמי חיובי ובטחון
עצמי

2. פיתוח תחושה חברתית

3. חיזוק היכולת להתמודד עם
תסכולים וכישלונות



מלי תורג'מן - הדרכת הורים
052.6091221

משימה הורית 1: טיפול דימוי עצמי חיובי ובטחון עצמי

דימוי עצמי - הדרך שבה הילד תופס את עצמו.

בטחון עצמי - האמונה של הילד בכוחו להתמודד.



מלי תורג'מן - הדרכת הורים
052.6091221



משימה הורית 1: טיפול דימוי עצמי חיובי ובטחון עצמי

איך עושים את זה?

- ✓ כבוד הדדי - לילד ולעצמי
- ✓ תיאום ציפיות והכנה מראש
- ✓ עידוד יומיומי
- ✓ לאפשר מרחב לטעויות
- ✓ תשומת לב אמיתית
- ✓ שיח בגובה העיניים
- ✓ להאמין בהם
- ✓ לאפשר עצמאות מדורגת
- ✓ לשתף בחוויות ובכישלונות שלך





משימה הורית 2: פיתוח תחושה חברתית

היכולת להבין שאנחנו חלק מחברה, ושיש
לאחרים רגשות, צרכים ודעות.



מלי תורג'מן - הדרכת הורים
052.6091221



משימה הורית 2: פיתוח תחושה חברתית

איך עושים את זה?

- שיתוף, התייעצות, בקשת עזרה ✓
- שיקוף והוקרה של נתינה והתחשבות מצד הילד ✓
- איזון בין הצרכים של הילד לבין שאר בני הבית ✓
- מודעות להשפעה שלי על אחרים ✓



מלי תורג'מן - הדרכת הורים
052.6091221

**משימה הורית 3:
חיזוק היכולת להתמודד עם תסכולים,
קשיים וכשלונות**

הילד לא צריך מאיתנו חיים קלים – הוא
צריך כלים לחיים

חוסן נבנה ממה שהילד מתמודד איתו –
לא ממה שאנחנו פותרים עבורו



משימה הורית 3: חיזוק היכולת להתמודד עם תסכולים, קשיים וכשלונות

איך עושים את זה?

- ✓ לא להציל מיידית
- ✓ לשקף רגשות במקום לבטל אותם
- ✓ לתת כלים לוויסות
- ✓ לשתף בסיפורי כישלון אישי כהורה
- ✓ לחזק בשפה של צמיחה
- ✓ לעודד התמדה ומאמץ על פני הצלחה





מה מפריע להתפתחות החוסן?

- ביקורת ❌
- שליטה ❌
- פינוק ❌
- חסות יתר ❌
- זלזול ❌
- ציפיות מוגזמות ❌



מלי תורג'מן - הדרכת הורים
052.6091221



היעד, המטרה ההורית: להכין את ילדינו לחיים, לפתח בהם חוסן

משימה 1:
לפתח דימוי עצמי ובטחון
עצמי יציב

משימה 2:
לטפח תחושה
חברתית



משימה 3:
לחזק את היכולת להתמודד
עם תסכול וקושי



מלי תורג'מן - הדרכת הורים
052.6091221



דבר אחד שלקחתי מההרצאה...



מלי תורג'מן - הדרכת הורים

052.6091221