



## הכשרת מדריכי ילדים, מתבגרים ומדריכי הורים ברוח הטרילותרפיה

יקירי,

### במפגש השביעי עברנו דרך מספר שערים בהדרכת הורים:

- **עבודה עם משימות כתיבה ושאלות שאלות** – "ממש בא לי עכשיו..." (10 משפטים) חיזור החיבור לילד הפנימי.
- **הדרכה הורית דגשים** –
  - הורות קרקע לטיפול תהליך ההתעוררות.
  - התהליך מתמקד קודם בהורה ואז בילדים.
  - ידיעה עצמית ויציאה מאוטומטים וטריגרים.
  - שבירת הקארמה הרב דורית.
  - ריפוי עצמי וריפוי משפחתי.
  - אהבה היא הדרך – "לנקות את האהבה"
  - אהבה מתחילה באהבה עצמית.
- **שבע בקשות העומק (שי אור/הורות כמעשה ניסים)** –
  - בקשה ראשונה - בית ובטחון
  - בקשה שנייה – הנאה, חיות ועונג
  - בקשה שלישית – לנצנץ את הייחודיות שאני (אני רוצה)
  - בקשה רביעית – להיות אהוב ללא תנאי, להיות שייך ושותף
  - בקשה חמישית – ביטוי אותנטי של כל מי שאני
  - בקשה שישית – לדמיין, לחלום, לעוף
  - בקשה שביעית – לחיבור למשהו גדול יותר, לנשגב, לפלא
- **הורות תמונה יפה** – המרחק בים המציאות לתמונה שבראש היא מקור לסבל גדול.
- **ריפוי טראומות:** הטראומה היא אנרגיה שנתקעה במערכת ומבקשת לקבל השלמה כמו פצע שמבקש ריפוי באמצעות שחזור הדרמה שנחווה בזמן הטראומה. ההסכמה של המטפל ושל ההורים לאפשר את השחזור ולהגיב אליו באופן שמאפשר ריפוי היא הדרך לריפוי הטראומה.
- **שבע התחנות לריפוי טראומות ילדות:**
  1. להיות מרכז של נוכחות. נשימה לבטן, קרקוע (grounding), מבט בעיניים.
  2. להשלים את מעגל האנרגיה. דגש על חוויות הגוף – רעד, תנועה, ריקוד, הליכה.



הכשרת מדריכי ילדים, מתבגרים ומדריכי הורים ברוח הטרילותרפיה

3. פורקן רגשי בימים שאחרי או בסיטואציות "לא קשורות" – כעסים וצערות.
  4. מגע מכיל ועוטף במידת האפשר. במידה ויש רגישות למגע, לתת מגע עדין ומותאם.
  5. משחק – לאפשר ולזמן זמן משחק, ציור, בובות, בצק, דרמה. אפשרויות לנפש להשליך את התכנים הלא מודעים אל המודע. "הילד מציל את הדובי".
  6. הדהוד ושיקוף רגשי ללא פרשנות עם דגש על הבנה ואמפתיה. להרגיש מובן.
  7. זמן. לתת לנפש את הזמן לעשות את הריפוי מאחורי הקלעים – תאוריית הכוחות.
- **העשרה פסיכותרפיה – פסיכולוגיית הגשטאלט (תרפיית התבנית) של פריץ פרלס.** טיפול מבוסס כאן ועכשיו, טיפול מבוסס חוויה, ירידה מהראש אל הגוף, דגש על ביטוי רגשי אותנטי.

## **הקישור להקלטה: כאן**

### **תרגולים מומלצים לשבוע הקרוב (גם אם תעשו רק חלק זה יהיה נהדר):**

- **לפתח את המימוש העצמי כמדריכי ילדים והורים חלק 4** – אתם רגע לפני הסיום. זמן להגדיר עצמכם כמדריכי ילדים או מדריכי טרילותרפיה המתמחים בעבודה עם ילדים והורים ולהעביר את זה הלאה.
- **חיזוק האמצע (תרגול בהמשכים, כל המרבה הרי זה משובח) –** מדיטציית נוכחות, לשבת בישיבת מדיטציה ל-15 דקות או הליכת מדיטציה לחצי שעה. להיות לגמרי ברגע. INTO THE MOMENT.
- **הורות מברכת: לכתוב מכתב לילדים ולשים להם מתחת לכרית – זה יכול להיות גם פתק קצר עם משהו כמו "אתה פלא יחיד ומיוחד".**