



הכשרת מדריכי ילדים, מתבגרים ומדריכי הורים ברוח הטרילותרפיה

יקירי,

במפגש הרביעי עברנו דרך מספר שערים:

- **שאלות מהקליניקה והחיים** – שאלות אישיות לגבי העבודה עם ילדים.
- **קהל היעד** – בהירות לגבי המקרים שיגיעו אלינו לקליניקה
- **עיצוב הקליניקה** – חיבור לחלום וחזון אישי – לחלום את הקליניקה שלכם.
- **פרסום ויצירת קהילה** – פוסטים, תוכן חינוכי, הפצת מידע ברשתות החברתיות. פשוט לתת.
- **דרכים לריפוי ושחרור מחרדה (המשך).**
- **כלים מתוך חוברת העבודה עם הילדים** – עבודה בזום – כלי הכרות עם הכוחות שלי, כלי שלושת הכוחות (לקבלת החלטות).
- **תאוריית הכוחות** – הסצנה שראינו מתוך הסרט "ריי" סיפורו של ריי צ'ארלס. "לפנות את המקום ההורי עבור ההתמודדות של הילד".
[הסצנה כאן](#)
- **הכרות עם שיטת הטיפול "הורות למיומנות"** המבוססת על גישתו של דר' דן פרומן "kids skills". לכל קושי יש מיומנויות רלוונטיות.
- **דגשים בפסיכותרפיה** – קארל יונג (תורת הארכיטיפים).
- **פינת ההמלצות:** "חכמת הטראומה" סרטו של דר גאבור מאטה – קישור לסרט [כאן](#) (יש לתרום לפחות שקל אחד כדי לצפות בסרט. לאחר התרומה הסרט נפתח לצפייה ל-48 שעות. מומלץ בחום).
- **פינת העשרה** – הספר "הורות כמעשה ניסים" של שי אור. ספר המפרט את גישת "הורות כמעשה ניסים" שפיתח שי אור. ספר פורץ דרך ומתווה דרך חדשה להתבונן על ההורות דרך צרכי הילדים ובקשות העומק שלהם. מומלץ בחום.

[הקישור להקלטה](#): [כאן](#)



הכשרת מדריכי ילדים, מתבגרים ומדריכי הורים ברוח הטרילותרפיה
תרגולים מומלצים לשבוע הקרוב (גם אם תעשו רק חלק זה יהיה נהדר):

- **מבעיה למיומנות** – לקחת קושי שיש לילדיכם ולשאול את עצמכם מהן המיומנויות החסרות לו כדי להתמודד טוב יותר עם הקושי. נסו לבחור מיומנות אחת לאימון ולמצוא הזדמנויות להתאמן עליה יחד עם ילדיכם.
דוגמה למיומנויות: יכולת להרגעה עצמית, יכולת לבקש עזרה, יכולת לעצור בזמן, יכולת לשים לב לפרטים, יכולת לשים לב לשעון, יכולת לחשוב חיובי, יכולת לראות את הטוב, יכולת לניחוח עצמי, יכולת לזרום עם שינוי, יכולת איפוק, יכולת לתמלל רגשות יכולת לתכנן קדימה, יכולת לעמוד בזמנים, יכולת לקחת אחריות, יכולת ליזום, יכולת להתגמש ולוותר, יכולת להתעקש על רצונו ועוד.
- **לפתח את המימוש העצמי כמדריכי ילדים והורים** – להתחיל ליצור תוכן – לכתוב טקסט אחד עד עמוד אחד על "טרילותרפיה לילדים" שתוכלו לפרסם במדיה חברתית כלשהי. ראו זאת כנתינה לקהילה. הכלל הזני אומר "JUST DO IT".
- **חיזוק האמצע (תרגול בהמשכים, כל המרבה הרי זה משובח)** – הליכת מדיטציה. הליכה איטית וקשובה. להנות מהדרך, להביט ולנשום, לחייך ולהרפות. ללכת ללא מאמץ.
- **הורות מברכת:** זמן איכות עם אחד הילדים השבוע. כנסו יחד לחנות משחקים ובחרו משחק אחד עבורכם ומשחק אחד עבורם. פנו זמן לשחק ביחד בכיף. מומלץ לשבת על הריצפה בזמן המשחק - זה תורם לחוויית הכיף 😊.

בברכת שנה מטיבה ורגועה.

יונתן