



הכשרת מדריכי ילדים, מתבגרים ומדריכי הורים ברוח הטריילותרפיה

יקירי,

במפגש השישי עברנו דרך מספר שערים בהדרכת הורים:

- **עבודה עם משימות כתיבה ושאלות שאלות** – "מהם שלושת האירועים הראשונים שעולים לכם מהיום שהיה?" לפתוח ולחקור יחד – מה האתגר? מה ההתפתחות? מה התובנה? מה ההחלטה בעקבות החקירה המשותפת.
- **הדרכה הורית** – שיח משאבים: סולם הסבל של ההורים ושל המשפחה. גבולות הבריאים להורה (איפה אני שם גבולות שמטיבים איתי כהורה), הורה מטיב הוא הורה המשקיע באושרו, זוגיות כמטען, יצירה ויצירתיות.
- **עבודה עם הצל** – להתקרב אל הצל, לפתח הומור סביב הנושא, נוכחות לא תגובתית, זיהוי בקשת העומק, עמידה מול "גוף הכאב". (הרחבה על גוף הכאב בתחתית הקובץ), מודלניג לכעס מודע.
- **מודל למפגשים עם ילדים והורים** – מתוך החוברת....

מבנה תהליכי לילדים ומתבגרים עד גיל 16

- מפגש ראשון - הורים – הכרות עם ההורים (האינטיק ההורי + ראש רגש ואמצע של ההורים והבית).
- מפגש שני – ילד/ה - הכרות עם הילד (MAKE THE BOND + מעגל החיים) + משחק.
- מפגש שלישי – ילד/ה – מפת התכונות + רשימת הקשיים + למצוא את האמצע + משחק.
- מפגש רביעי – ילד/ה – עולם המחשבות (ניטור מחשבתי + מפת הצרכים + משחק הורה וילד.
- מפגש חמישי – הורים – הטבעות הקארמה של ההורים + סולם הסבל המשפחתי.
- מפגש שישי – ילד/ה – טיפוח גינת הרגש - תרגולי רגש להעצמה רגשית + משחק.
- מפגש שביעי – ילד/ה – פרקטיקות להורדת סטרס + תרגולי ראש + משחק הורה וילד.
- מפגש שמיני – ילד/ה – קונסטלציה משפחתית + הרגלים בריאים + 12 המשפטים + משחק.
- מפגש תשיעי – הורים – גבולות בריאים + לרפא את ה"צל" + לחלום את ילדך מחדש.



הכשרת מדריכי ילדים, מתבגרים ומדריכי הורים ברוח הטרילותרפיה
מפגש עשירי – ילד/ה – משחק לחיזוק ראש/רגש + הכרת תודה + ציור
אינטואיטיבי + משחק הורה וילד (בגילאים צעירים).
מפגש אחת עשרה – ילד/ה – סיכום התהליך – מה למדנו עד כה? +
מנדלות/דימיון מודרך ילד + משחק + מתנה סמלית לסיום (תליון של יין
ויאנג, סיכה של פרח החיים).
מפגש שתיים עשרה – הורים – סיכום המסע, שבעת הצרכים ותקשורת
מקרבת הורים וילדים.

• **שיחה על גבולות בבית – גבול מהראש מהרגש ומהאמצע.**

גבולות מהראש:

שליטה/הפחדה/אשמה/ברוגז

גבול מקבע

אין גמישות

עקרונות

למה? ככה!

דיבור בסימן קריאה

חוסר ראייה של האחר

ניתוק רגשי

גבולות מהרגש

דרמה/נקמנות/אלימות

חוסר גבולות ואז גבול מוגזם

אין עקביות

אין מידתיות

אין הגיון בגבול

הגררות למשא ומתן והסברים

הכלת יתר = אין גבול

הזדהות יתר = אין גבול

גבולות מהאמצע

נוכחות/אמפתיה

גבול נוכח ללא האשמה

גבול מתפתח



הכשרת מדריכי ילדים, מתבגרים ומדריכי הורים ברוח הטרילותרפיה

גבול גמיש

כבוד גם מול גבול אדום

מודעות למה שאומרים

מסרים נקודתיים

המטרה היא לעזור להורים למצוא את הגבולות שנכונים עבורם ועבור משפחתם. אנחנו לא נותנים להם את התשובות אלא עוזרים להם למצוא את התשובות שלהם מתוך עצמם בדיאלוג של סקרנות ופתיחות.

הקישור להקלטה: כאן

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

- **לפתח את המימוש העצמי כמדריכי ילדים והורים חלק 3** – לכתוב טקסט קצר עם כותר בסגנון "הילדות של העתיד" - אם תוכלו לפרסם את הטקסט בקבוצה או בפייסבוק זה יהיה נהדר.
- **חיזוק האמצע (תרגול בהמשכים, כל המרבה הרי זה משובח)** – טבע, טבע, טבע. למצוא זמן לחבק עץ וללכת בטבע.
- **הורות מברכת:** לבחור לעשות השבוע זמן איכות עם לפחות אחד מהילדים. זמן של יחד. לקבוע ולבחור יחד מה לעשות. לספר להם על עצמכם. על הילדות שלכם. על חוויות משמעותיות מחייכם.

אודות גוף הכאב – הרחבה. מתוך הספר "ארץ חדשה/אקהרט טולה"

"גוף הכאב הוא צורת אנרגיה אוטונומית למחצה שחיה ברוב בני האדם, כמו ישות המכילה רגש.

בדומה לבעל חיים ערמומי, יש לו חוכמה פרימיטיבית,

והיא מכוונת בראש ובראשונה להישרדות.

בדומה לכל צורות החיים, מפעם לפעם עליו להזין את עצמו – לקלוט אנרגיה חדשה –

והמזון הדרוש לו מכיל אנרגיה התואמת את האנרגיה שלו,

כלומר אנרגיה שרוטטת בתדר דומה.

כל חוויה רגשית כואבת יכולה לשמש מזון לגוף הכאב.

לכן הוא משגשג בהתבססו על **חשיבה שלילית ועל דרמה ביחסים.**



הכשרת מדריכי ילדים, מתבגרים ומדריכי הורים ברוח הטרילותרפיה גוף הכאב הוא התמכרות לאומללות.

אולי תזדעזעו כאשר תבינו שיש בכך משהו שמחפש מפעם לפעם רגשות שליליים והזדהות. נדרשת מודעות אפילו רבה יותר כדי לזהות זאת בעצמכם ולא רק באחרים. כשהאומללות משתלטת עליכם, לא רק שאינכם רוצים לשים לה קץ, אתם אפילו רוצים לגרום לאחרים להיות אומללים כמוכם כדי להזין את עצמכם בתגובותיהם הרגשיות השליליות.

גוף הכאב מתעורר מתרדמתו כאשר הוא נעשה רעב, כאשר מגיע הזמן לחדש את כוחותיו. הוא יכול להתעורר גם עקב אירוע מסוים בכל זמן נתון. כאשר גוף הכאב מוכן להזין את עצמו, הוא יכול להשתמש באירוע לא משמעותי כגורם מעורר, למשל משהו שמישהו אומר או עושה או אפילו מחשבה. אם אתם חיים לבד או שאין מישהו בסביבה באותו זמן, ישתמש גוף הכאב במחשבותיכם להזנתו.

פתאום חשיבתכם הופכת שלילית ביותר.

בשביל גוף הכאב, הכאב הוא אוכל.

הוא זולל ברעבתנות כל מחשבה שלילית.

למעשה, הקול הרגיל שבראשכם הופך עתה לקולו של גוף הכאב.

הוא השתלט על הדיאלוג הפנימי שלכם.

אם יש אנשים בסביבה, עדיף בני זוג, ילדים, הורים או בני משפחה קרובים,

ינסה גוף הכאב להתגרות בהם כדי להזין את עצמו בדרמה שתפתח.

גופי-כאב אוהבים יחסים אינטימיים ומשפחות כי שם הם מוצאים את רוב מזונם.

קשה לעמוד בפני גוף הכאב של אדם הנחוש בדעתו לגרור אתכם לתגובה.

גוף הכאב של האדם האחר רוצה לעורר את גוף הכאב שלכם,

כדי ששני גופי הכאב יוכלו להטעין זה את זה באנרגיה.

הדרך לעבדו עם גוף הכאב היא – נוכחות לא תגובתית. לראות אותו ולהישאר במודעות כך אתם לא מזינים אותו, לא מחזקים אותו בתגובותיכם וכך הוא נחלש מפעם לפעם. "