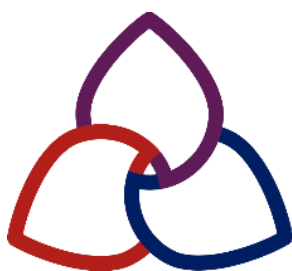


# חוברת ליווי הדרכת הורים ברוח הטרילותרפיה



כתיבה והנחיה: **יונתן מנחם**, טרילותרפיה ומדיטציה

# תוכן עניינים -

1. האינטקט ההורי ..... 3
2. ראש, רגש ואמצע של ההורים ..... 6
3. הטבעות הקארמה להורים ..... 9
4. סולם הסבל המשפחתי ..... 12
5. מיומנות הכלה ..... 13
6. תקשורת מקרבת הורים וילדים ..... 15
7. גבולות בריאים ..... 16
8. חופש רגשי בבית "הצל" ..... 19
9. ביקורת מופרזת ..... 21
10. טראומות ילדות - זיהוי ומענה ..... 25
11. מדיטציית להיות ילדך ..... 28
12. לחלום את ילדך מחדש ..... 30
13. שבעת הצרכים ..... 32
14. זוגיות מבריאה ..... 34
15. הכרת תודה - לראות את ה"יש" ..... 36



# האינטייק של ההורים

שאלת שאלות ככלי לברור נקודות מפתח בחיי הילד והבית.

- ילדות מוקדמת - חוויות משמעותיות (לידה, שנה ראשונה)

---

---

---

---

- אירועים בעלי פוטנציאל טראומטי - מעבר דירה, גירושין, מעבר לכיתה א', נטישה, הליכה לאיבוד, מוות של בן משפחה.

---

---

---

---

---

- מערכות יחסים בדגש על נקודות הקונפליקט - עם האחים, עם החברים, עם המורים.

"ספרו לי קצת על הקשר של \_\_\_\_\_ עם האחים."

"ספרו לי על הקשר של \_\_\_\_\_ עם החברים שלו כפי שאתם רואים זאת"

---

---

---

---

- 
- 
- היבטים פיזיולוגיים – מחלות, אלרגיות, הרטבה, נטייה לדלקות באוזן/בגרונ, כאבי בטן.

- 
- 
- 
- 
- מערכת היחסים עם ההורים – מאבקי כוח, שתלטנות, ריצוי, פתיחות מול סגירות, תלות מול עצמאות.

- 
- 
- 
- 
- היבטים רגשיים – התקפי זעם וטנטרומים, כעסים, בכי בלטי נשלט, חרדות, פגיעות ורגישות גבוהה.

• מה הקושי העיקרי של ההורים? מה הדבר הכי בוער לדעתם?

---

---

---

---

---

---

---

---

• מה המטרה העיקרית בעיניכם בטיפול בילדכם?

---

---

---

---

---

---

---

---

מטרת השאלות היא לקבל כמה שיותר מידע על האתגרים השונים של ההורים ושל הילדים.  
חשוב לברר את המוטיבציה של הילד/ה להגיע לטיפול. במידה והילד מסרב הגישה שלנו היא לא ללוות ילד שמסרב להגיע. לא מכריחים. אפשר ללוות את ההורים ולתת להם את הכלים לתת מענה רגשי לילדיהם.

# ראש רגש ואמצע אצל ההורים

## שאלון לאבא,

על פי הטרילותרפיה לכל אחד מאיננו יש ראש רגש ואמצע.  
ברשותך אשאל אותך מספר שאלות לצורך הכרות עם עולמך.

- אתה חושב הרבה, קצת בינוני?
- אתה אוהב להיות בשליטה?
- אתה בדרך כלל מסיים את מה שאתה מתחיל?
- יש לך דאגות?
- אתה ביקורתי?
- יותר כלפי פנים או יותר כלפי חוץ?
- אתה יותר רציונאלי או אמוציונאלי?
- מה סוג העבודה שלך?
- מתי בכית לאחרונה?
- אתה מרשה לעצמך לרקוד?
- אתה מרשה לעצמך לשיר?
- אתה מרשה לעצמך לשחרר שליטה לפעמים (אלכוהול? גראס?)
- יש לך תחביבים?
- מה מבחינתך נחשב פינוק כיפי?
- עשית פעם מדיטציה?
- אתה אוהב שקט?
- אתה אוהב טבע?
- אתה אוהב להיות לבד לפעמים?
- יש תכונות שהיית רוצה לשנות בעצמך? להיות יותר... להיות פחות...
- כמה שלוה יש בחייך מ1-10?
- בתור אבא, אתה אבא מחבק? נותן חום ואהבה?
- אתה אבא סמכותי או יותר חבר?
- יש מקום לצחוקים עם הילדים?
- בילויים משותפים עם הילדים? אחד על אחד?
- היית רוצה להוסיף דברים או להוריד להורות שלך?

## שאלון לאמא

- את חושבת הרבה, קצת בינוני?
- את אוהבת להיות בשליטה?
- את בדרך כלל מסיימת את מה שאת מתחילה?
- יש לך דאגות?
- את ביקורתית?
- יותר כלפי פנים או יותר כלפי חוץ?
- את יותר רציונאלית או אמוציונאלית?
- מה סוג העבודה שלך?
- מתי בכית לאחרונה?
- את מרשה לעצמך לרקוד?
- את מרשה לעצמך לשיר?
- את מרשה לעצמך לשחרר שליטה לפעמים (אלכוהול? גראס?)
- יש לך תחביבים?
- מה בחינתך נחשב פינוק כיפי?
- עשית פעם מדיטציה?
- את אוהבת שקט?
- את אוהבת טבע?
- את אוהבת להיות לבד לפעמים?
- יש תכונות שהיית רוצה לשנות בעצמך? להיות יותר... להיות פחות...
- כמה שלוה יש בחייך מ1-10?
- בתור אמא קל לך לחבק ולתת חום ואהבה?
- את יותר סמכותית עם הילדים או חברית?
- יש מקום לצחוקים עם הילדים?
- יש בילויים משותפים הילדים? אחד על אחד?
- היית רוצה להוסיף דברים מסוימים להורות שלך?

## לאחר המפגש,

אבא נוטה ל\_\_\_\_\_ האתגר ההתפתחותי שלו הוא \_\_\_\_\_.

אמא נוטה ל\_\_\_\_\_ האתגר ההתפתחותי שלה הוא \_\_\_\_\_.

### שאלות שמבקשות להנכיח את האמצע:

• דרגו את עצמכם על סולם הסבל מ1-10 בממוצע:

אמא \_\_\_\_\_ אבא \_\_\_\_\_

• דרגו באותו סולם את הילדים.

---

• פרקטיקות לירידה בסבל עבור ההורים: (לתרגל חלק יחד בקליניקה)

1. מדיטציה.

2. פסקי זמן

3. טיולים בטבע

4. הקשבה למוזיקה

5. שירה

6. ריקוד

7. בילוי עם חברים טובים.

8. פרקטיקות לאהבה עצמית.

מה מתוכם אתם עושים?

---

מה מתוכם הייתם רוצים להוסיף לחיים?

---

הכי הייתי ממליץ להתחיל לעשות מדיטציה.

כאן נפנה אותם לרשימת המדיטציות שיש באתר של ניסים אמון/באתר של יונתן. מידי יום להוסיף 15 דקות של מדיטציה תוך כדי נסיעה ברכב. להתחיל להשקות את האמצע.



# הטבעות הקארמה של ההורות

הסבר קצר על הטבעות הקארמה,  
לאחר מכן מדיטציית חזרה לבית הילדות,  
ואז פתיחת העיניים וכתיבה מהירה של הטבעות הקארמה הבאות:

להיות הורה = אבא: \_\_\_\_\_ אמא: \_\_\_\_\_

להיות ילד = אבא: \_\_\_\_\_ אמא: \_\_\_\_\_

משפחה = אבא: \_\_\_\_\_ אמא: \_\_\_\_\_

חינוך = אבא: \_\_\_\_\_ אמא: \_\_\_\_\_

לימודים = אבא: \_\_\_\_\_ אמא: \_\_\_\_\_

זוגיות = אבא: \_\_\_\_\_ אמא: \_\_\_\_\_

אהבה = אבא: \_\_\_\_\_ אמא: \_\_\_\_\_

בית = אבא: \_\_\_\_\_ אמא: \_\_\_\_\_

משמעת = אבא: \_\_\_\_\_ אמא: \_\_\_\_\_

מתי מותר להנות = אבא: \_\_\_\_\_ אמא: \_\_\_\_\_

הטבעות לשינוי

---

---

---

---

## **דרכים לשינוי הטבעות הקארמה:**

**דמיון מודרך** – לראות אותם מוחקים מהמוח (מהיכל הקארמה) את

המשוואה וכותבים בהיכל הקארמה את המשוואה החדשה.

**מנטרה.** לבחור משוואה חדשה לחיווט.

**תזכורות.** דפי ממו.

**התהפכא.** לעשות ההיפך. במקום לומר מיד לא. לומר מיד כן.

במקום לתת ביקורת לתת מחמאה.

במקום \_\_\_\_\_ לומר \_\_\_\_\_.

# הטבעות הקארמה של ההורות

(דף להורים)

אני	אבא	אמא	הטבעה
			להיות הורה
			להיות ילד
			משפחה
			חינוך
			לימודים
			זוגיות
			אהבה
			בית
			מתי מותר להנות

# סולם הסבל המשפחתי

הסבר קצר מהו סולם הסבל? (20-80).

סולם הסבל של בני המשפחה:

אבא: \_\_\_\_\_

אמא: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_:

\_\_\_\_\_:

\_\_\_\_\_:

מהם גורמי הסבל במשפחה: (מריבות בין אחים, מריבות בין הורים, משמעת, ביקורת, חוסר גבולות, עודף גבולות, אחד מחברי המשפחה שסובל מאוד ומעלה את כולם בסולם, הורה כעסן)

---

---

---

---

---

## דרכים לרדת בסולם הסבל:

- מדיטציה.
- ניהול מחשבות מודע.
- העצמת הטוב.
- מביקורת לפירגון.
- משליטה לאמון.
- צחוק.
- להפוך להיות "יחידת אושר עצמאית".

# הורה מכיל הוא הורה מוכל

## שאלת מפתח: מה עשיתם עבור עצמכם היום?

- פרקטיקות לאהבה עצמית. להנחות את ההורים לכתוב 10 פרקטיקות לאהבה עצמית. לדוגמה:
  1. אמבטיה חמה
  2. טיול בטבע
  3. סרט
  4. ארוחה מפנקת
  5. חיוך ללא סיבה
  6. חיבוק עצמי
  7. כתיבה
  8. משחק מהנה
  9. בילוי
  10. קריאת ספר בים.

כל יום האחריות הראשונה של האדם היא אהבה עצמית. היא הבסיס לכל נתינה ולכל עשייה. היא ההטענה שמאפשר לאדם לפעול באופן מטיב בעולם. לאהוב את עצמכם זו לא מותרות זו המחויבות העליונה ביותר.

- פרקטיקות לביטוי רגשי. **אילו פרקטיקות לביטוי רגשי יש לכם בחיי היום יום?**

1. לשיר
2. לרקוד
3. לצייר
4. לפסל
5. שיחת נפש
6. לקבל ולתת מגע מטיב
7. לחבק
8. לחייך
9. לנשק
10. להתבטל

11. להתחרדן

12. לשחק

• פרקטיקות להטענה זוגית – **מתי ואיך אתם מטעינים את הזוגיות שלכם?**

לדוגמה:

1. זמן איכות קבוע ביומן.
2. לראות את הטוב באחר – מחמאות ופרגונים.
3. מגע נעים ולא מיני
4. מיניות בריאה של נתינה הדדית
5. טיול משותף
6. בילוי משותף
7. שיחת נפש
8. צחוקים והשתטות.
9. התכרבלות
10. פרויקט משותף

# תקשורת מקרבת הורים ילדים

קצת לשוחח על תקשורת מקרבת וסוגי הקשבה.

התנאים לתקשורת מקרבת בין הורים לילדים.

## נקודות המוצא:

"הילד הוא לא נגד ההורה הילד הוא **בעד** עצמו".

"היחסים בין הורים לילדים מתחילים בכבוד לעצמיות של הילד".

"מטרת היחסים היא התפתחות ושגשוג האהבה".

## התנאים לתקשורת מקרבת:

- דיבור בגוף ראשון. אני... אני מרגיש... אני צריך... קשה לי... כואב לי...
- הימנעות מהאשמה ומאשמה.
- הימנעות מהכללה – אתה תמיד... אתה אף פעם...
- הקשבה אמפתית – אני מבין ש... (אימאגו).
- דגש על החיובי והטוב – זרקור הטוב.
- מדרישה וציווי לבקשה מכבדת.
- טון דיבור – לדבר מהאמצע.
- מבט רך.
- לזכור את האהבה.

## שאלות להורים:

איך אתם מתקשרים עם ילדיכם? מה קורה שרצונכם לא מתממש? איך אתם כשאתם כועסים? איך הייתם רוצים לנהל את האירוע הזה אחרת?

לקחת אירוע ולנתח אותו דרך המשקפיים של התקשורת המקרבת.

"מי אני (ההורה) בוחר להיות?" "איך אני בוחר לנהוג?"

# גבולות בריאים

סוגי גבולות

**אדום** – בל יעבור (סכנה ברורה – הילד רץ לכביש).

**כתום** – יש דיאלוג וגמישות ( אין סכנה מידית – כן מקלחת לא מקלחת, זמן מסכים, מה אוכלים).

**ירוק** – גבול שהילד מחזיק בעצמו בהתאמה לגיל (מתי לאכול, מתי לישון, מה ללבוש, לקום לבית הספר, לפנות צלחת, לסדר חדר, לדבר בצורה מכבדת).

**המצב כיום:**

ירוק	כתום	אדום



## השינוי הרצוי:

אילו גבולות לא עובדים וכיצד ניתן לעודד את הילדים לקחת בעלות על גבולות הללו.

### מוטיבציה חיצונית מחולקת לשתי תנועות:

האחת – השיטה השלילית (עונשים ואיומים).

אין \_\_\_\_\_ עד ש \_\_\_\_\_.

השניה – השיטה החיובית.

אם \_\_\_\_\_ אז תקבל \_\_\_\_\_.

מוטיבציה פנימית נובעת מהאדם עצמו מתוך רצון והבנה אישיים.

לדוגמה – לזכור ללכת לחוג. מה שהאדם רוצה מבפנים ופועל להשגתו.

ללמוד כדי להצליח. תלמיד שיושב ללמוד בלי שהוריו מזכירים לו כי חשוב לו להצליח.

ניקח ילד שלא רוצה להתקלח.

נניח וההורים זורמים והוא לא מתקלח עד שהוא מבאיש. הילדים בבית הספר לא רוצים לשבת לידו. הוא משלם מחיר חברתי ואז רוצה להתקלח מיוזמתו. במוטיבציה בעקבות חוויה לא נעימה הפכה להיות פנימית.

### **מוטיבציה פנימית נובעת מהרצון לחוות עונג או מהרצון להימנע מכאב.**

מוטיבציה חיצונית פועלת על אותם מנגנונים אך מפעילה אותם באופן חיצוני ויזום במקום שהם יקרו באופן טבעי.

הדגש בהדרכה הורית היא לא מה הגבול אלא **איך** לשים את הגבול. לכל הורים יש את סל הערכים שלהם ואת סל הגבולות שחשובים להם. אנחנו לא אומרים להם אילו גבולות נכונים או לא אלא רק מתמקדים באופן הפעלת הגבול.

**גבול מהראש** – נוקשה, קפדן, מנותק מהקשרים ובסיסו הוא שליטה ופחד.

**גבול מהרגש** - או העדר גבולות או גבולות תגובתיים, מתחננים, משחדים, לא מתוכננים ומתפרצים מהבטן. יכולים להגיע לדרמות גדולות, צעקות ואף אלימות מילולית ופיזית.

**גבול מאמצע** – "לא" בתדר גבוה. עד כאן. טון דיבור שלו ואסוף. מבט בעיניים. זוכר את האהבה. מסביר במידה. עמיד, גמיש בהתאמה לסיטואציה, שומר על נוכחות ערה אל מול כעס ותסכול של הילד. מדיטציה בפעולה.

# חופש רגשי - "הצל"

קצת על הצל:

הצל הוא מושג שטבע קארל יונג. הצל הוא החלק הדחוי שבנפש. אותו חלק שהחברה אינה מקבלת. כאשר הילד צריך לבחור בין הצורך להיות אהוב לצורך להיות אותנטי החברה רוצה שהילד יבחר ב- אהוב. ואת החלקים האותנטיים שלו הנפש תשליך אל הצל.

ככל שיש יותר חלקים אותנטיים בצל כך אדם מתרחק מהכוחות הגדולים שטמונים בו. כאילו שלאדם יש מכולל אנרגיה עצום אך הוא סגר אותו בחדר אטום ונידח ונותר עם מנוע דינאמו קטן וחלש.

החיבור לצל הוא חיבור לאותנטיות של האדם חיבור לכוחות הנפש ולזרימה בריאה של האנרגיה.

הצל הוא לא רע. הוא פשוט לא מתאים לכל סיטואציה ועוצמתו יכולה לאיים על האנשים שנמצאים בקרבתו.

כאשר הצל מודחק יתר על המידה הוא משתבש והופך להיות מזיק.

ריפוי הצל הוא חלק מריפוי כללי של האדם והמקום הראשון שיכול לאפשר את הריפוי הזה הוא הבית. והאנשים הראשונים יכולים לאהוב אותך עם הצל שלך הם ההורים שלך.

לאחר ההקדמה אנחנו רוצים לשאול כמה מקום יש לאותנטיות בבית?

כמה יש מקום להתבטא בחופשיות? כמה מקום יש לביטוי חולשה? כמה מקום יש לביטוי כעס? קנאה? אכזבה? כמה זמן לוקח להתאושש ממריבות? כמה שומרים טניה? כמה מראים אכבה מהתנהגויות מסוימות? כמה יש מקום לאכילה עם הידיים? כמה יש מקום להתלכלך? כמה יש מקום למשחקי ידיים? למריבות בין אחים? לדווקא? להצקות? לצחוקים? לשטויות? ליצירה? לאומנות?

ככל שיש יותר מקום והכוונה לביטוי רגשי אומנותי, יצירתי, ספונטני, אותנטי ופראי כך לצל יש פחות צורך להיות "פורץ גבולות" והרסני.

האנרגיות הללו קיימות בכל אחד מאתנו והבית הוא המקום הראשון בו אנחנו יכולים להיות אותנטיים.

### **דרכים לרפא את הצל:**

1. אומנות, אומנות, אומנות.
2. צחוק והשתטות. משחקי ידדים, השתוללות על המיטה של ההורים, השתוללות בבריכה.
3. סליחה ומחילה. לסלוח ולשכוח.
4. גבולות מאמצע – לא כאן, לא עכשיו. אפשר שם... הכוונה של האנרגיה ולא סירוסה.
5. עבודה עם מוזיקה – טראנס או כל סוג שעושה חשק לרקוד בלי מחשבה.
6. עבודה עם חיית כוח – "הייתי רוצה שתהיו כחיות הנוהמות בלילה לילות שלמים".
7. להרגיש על מלא ולבטא.

## החופש מביקורת

ביקורת עצמית באה לידי ביטוי כביקורת חיצונית מוגזמת.

ביקורת איננה משיגה את מבוקשה. היא מדלדלת את האמון של האדם בעצמו, את האמון של האדם בכוחו להשתנות ומתפתחת תחושת אשמה והלקאה עצמית.

על כן אנו רוצים להפחית ככל האפשר את השימוש בביקורת והחליפו בשיח מעצים ומעודד.

בקשה, גם אם היא נאמרת 100 פעם עדיפה על ביקורת שמייצרת זהות שלילית לאדם.

אתה כך וכך.

אין בכך שום תועלת לטווח הרחוק.

הפחתת הביקורת היא אחת האתגרים הגדולים של ההורות. זוהי קארמה שעוברת בירושה כבר מאות ואף אלפי דורות. אנחנו רוצים להשתחרר מהרגל מגונה זה וליצור תחתיו אלטרנטיבה חדשה. אלטרנטיבה של אמון והעצמה.

**לאלטרנטיבה הזו קראתי – הורות מברכת.**

הורות מברכת מבקשת בפשטות - לברך.

לברך במבט, לברך במילים, לברך במתן אמון, לברך בעידוד, לברך באהבה.

אתם יכולים. הכל אפשרי. החיים הם בידינו להופכם לכל מה שנרצה.

העת הזו היא עת רצון בה התודעה הקולקטיבית משתנה.

היכולת לשנות אותה לכיוון הרצוי נמצאת בידינו.

**לברך במקום לבקר.**

לשנות את הדינאמיקה בבית.

במקום לבקר – לברך. נסו ותראו את ההשפעות המרחיקות לכת שיש לפרקטיקה הזו על חברי המשפחה.

### **דוגמה לברכות:**

במקום: למה תמיד אתה לא מפנה את הצלחת שלך לומר: אהוב, אני יודעת שפעם הבאה אתה תזכור לפנות את הצלחת שלך. יש לך זיכרון מצוין.

במקום: למה אתה אף פעם לא מקשיב כשאני פונה אליך 5 פעמים. לומר: אהוב, קראתי לך ולא שמעת. תעצור רגע ובוא אליי. אני מחכה לך. ואז לחכות ולתת לו את הזמן לבוא. גם אם הוא בא אחרי 10 דקות. או שכח לומר

"אני מאמינה שבפעם הבאה אתה לא תשכח.

לתת משוב מעצים. שוב ושוב.

זה שונה 180 מעלות ממה שאנחנו קבלנו.

זה שונה 180 מעלות ממה שהיה נהוג פה בששת אלפי השנים האחרונות.

זו יצירת מציאות חדשה והיא תיווצר אצלנו בבית.

נקודות לברור:

על מה אני נותנת/ת בעיקר ביקורת?

---

---

---

---

איך אוכל להתנסח אחרת?

---

---

---

---

מה יקרה אם אני לא אקבל את מבוקשי?

---

---

---

---

מה מעצבן אותי באמת כאן?

---

---

---

---

כדי לברר מה שורש העניין אנו נעזרים בשאלה – "ואז מה?"

דוגמה:

אמא: הוא לא מקשיב לי כשאני אומרת לו להכנס למקלחת.

מדריך: ואז מה?

אמא: ואז הוא לא מתקלח ונשאר מסריח.

מדריך: ואז מה?

אמא: ואז הוא ילך ככה לבית הספר כמו ילד רחוב? מה יחשבו על ההורים  
שלו?

מדריך: ואז מה?

אמא: ואז זה בושות.

מדריך: אז בעצם הקושי כאן הוא פחד מבושות?

אמא: כן.

מדריך: זה מזכיר לך משהו מהבית שגדלת בו?

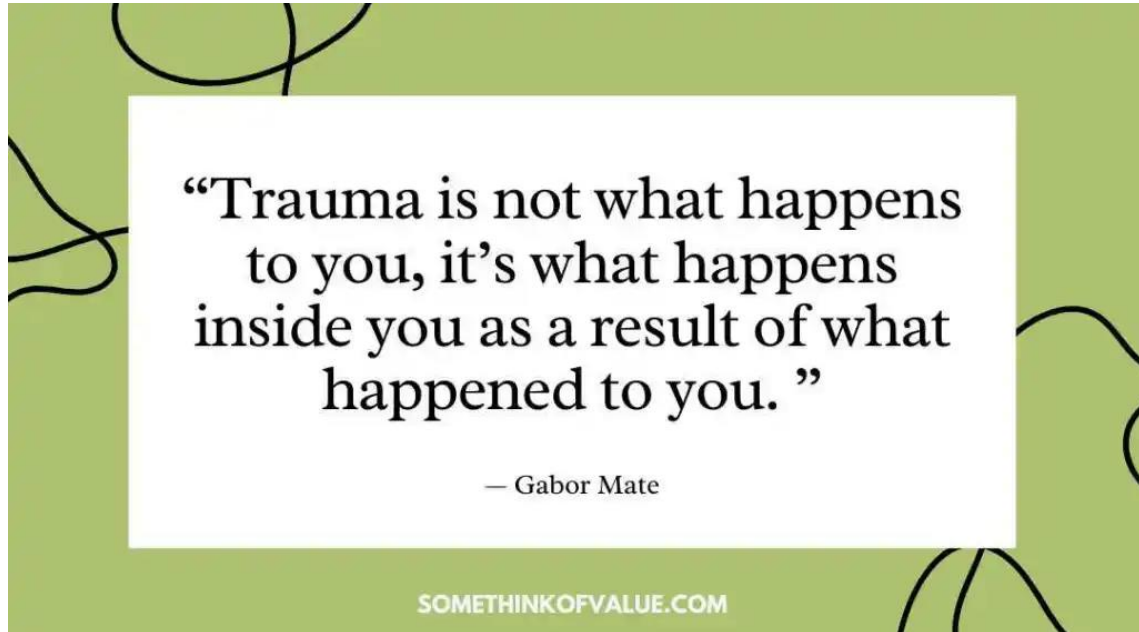
אמא: מממ כשאני חושבת על זה, זה אולי כן קצת דומה לאמא שלי  
שתמיד פחדה שנעשה לה בושות...

זו דוגמה לגלות איך רגשות ופחדים שעברו אלינו בירושה מנהלים את  
הבחירות שלנו הרבה יותר ממה שנדמה לנו...



# טראומות ילדות – זיהוי טיפול

ראשית נגיד מהי טראומה. נעזר במילותיו של דר' גאבור מאטה מומחה עולמי לטיפול בהתמכרויות וטראומה.



"טראומה זה לא מה שקרה לך אלא מה שקרה בתוכך כתוצאה ממשהו שקרה לך".

מתוך הגדרה זו אנו מבינים שטראומה היא לא אירוע מסוים אלא חוויה מסוימת. זו יכולה להיות חוויה יומיומית או חוויה יוצאת דופן מטלטלת. החוויה הפנימית שמייצרת טראומה היא חוויה של הלם, חוסר אונים ובדידות. להיות לבד עם מה שקרה ללא יוכל להשפיע על הדברים וללא יכולת לעבד ולהבין את מה שקרה. זה יכול להיות חוויה של השפלה בכיתה, חרם חברתי או ששכחו אותנו בבית, מעבר דירה או איבוד של אדם קרוב.

## כיצד נזהה שילדינו סובלים מטראומה?

1. שינוי בהתנהגות ללא סיבה נראית לעין.
2. גרסיה לשלב התפתחותי מוקדם יותר (הרטבה בלילה, חזרה לשינה עם ההורים וכדומה).

3. ריבוי התקפי זעם ואיבוד שליטה רגשית.
4. הסתגרות והימנעות מהעולם.
5. איבוד התיאבון, החשק ומצב רוח דיכאוני.

הסימפטומים הללו יחד או רק ביטוי של חלקם ידליקו בהורים נורה אדומה ש"קרה משהו".

ואז השאיפה היא לתת מענה מידתי ונכון.

לרוב טראומה היא זמנית וחולפת מעצמה, מה שנקרא "ריפוי ספונטני". ברוב המקרים הילדים חוזרים לישון אצל ההורים או מרטיבים במיטה למשך זמן מסוים ואם הם מקבלים הכלה מטיבה וחוסר שיפוטיות הסימפטומים חולפים מעצמם והנפש מרפאה את עצמה וחוזרת לתפקוד רגיל.

לכן ההנחיה הראשונה היא "לזרום עם הילד". כלומר אם הילד מבקש לחזור לישון עם ההורים כדאי לזרום איתו ולאפשר את זה לתקופת מה. במידה ולאחר מספר שבועות או חודשים המצב לא השתנה אז נדרשת התערבות נוספת.

ההנחיה השנייה היא לשמר סביבה פתוחה לשיח ושיתוף. במידה וההורים שמים לב שמהו השתנה אצל ילדם ההמלצה היא ליצור "מפגשים אחד על אחד" עם הילד בבילוי משותף ולזמן אפשרויות לשיתוף ספונטני. במרחב כזה הילד יכול לשתף שעבר עליו משהו בבית הספר, לשתף שקרה משהו עם מישהו מבני המשפחה, עם מורה או חבר. הנפש של הילד רוצה לשתף אך גם חוששת מבושה, אשמה, ביקורת ומבוכה. לכן ההנחיה היא לייצר סביבה שאין בה ביקורת ויש בה "**סקרנות חומלת**". סקרנות לא שיפוטית המאפשרת לילד לשתף את מה שקרה לו. עצם השיתוף מאפשר יציאה ממצב הקיפאון ומגדיל את הסיכוי לריפוי שחרור מהטראומה.

ההנחיה השלישית היא "**לשים עין**". למשך תקופה להיות יותר בתשומת לב לילד. איך הוא ישן בלילה, איך התיאבון שלו? איך המצב רוח שלו? במידה והמצב לא משתפר אז מומלץ לפנות לעזרה והכוונה מקצועית.

## התמודדות עם טראומה:

- יצירת מרחב בטוח לשיח ושיתוף. פעולת הדיבור היא תחילתו של הפורקן הרגשי והעיבוד של האירוע שקרה. ילדים ומבוגרים ששומרים בבטן ולא חולקים את חוויותיהם עשויים לפתח מצב של תקיעות של הטרומה.
- פינוי זמן לזמן אישי משותף.
- עידוד של פרקטיקות לפורקן רגשי כמו בכי, צעקות, משחקי מכות, משחקים של פורקן אנרגיה.
- פרקטיקות של נשימה להרגעה.
- דמיון מודרך – "האור הלבן" או "ענן האהבה".
- מגע מנחם, חיבוק והחזקה.
- בגילאים צעירים (מתחת לגיל 9) – לעודד משחקי בובות בו הילד יכול להשליך את התכנים הלא מודעים על הבובות. (להציל את הדובי).
- אמפתיה והכלה. "כמו שאתה ככה זה טוב".

# מדיטציית להיות ילדך

הקדמה – רשמו בבקשה את שמות הילדים שלכם על דף בגדלים שווים. סרקו את השמות עם העיניים ושימו לב שהעיניים נמשכות לאחד השמות.

מבלי להבין מדוע. בחרו בילד/ה זה/זו.

כעת נכנס למדיטציה.

בואו נרפה את הגוף,

נרפא את המצח והפנים,

נעצום את העיניים ונתן לכתפיים לרדת.

נספור לאחור ביחד מ20 עד 1.

ובסיום הספירה נקום בתור הילד שלנו.

נשים לב לחוויית החיים שלו. לקימה בבוקר. למחשבות המתרוצצות בראש.

איך הוא מרגיש? איך הוא חושב? מה מעסיק אותו? מה הצורך שלו ביום הזה? ברגע הזה?

בתקופה הזו? תנו לעצמכם להרגיש את הצורך. תנו לעצמכם להבין אותו מבפנים.

מה הוא באמת באמת רוצה?

תישארו עם זה רגע.

תעברו איתו את היום בבית הספר. בגן. עם החברים. מול המורים. חוזר הביתה.

משחקים. יחסים עם האח או האחות.

היחס שלו להורים שלו. מה הוא צריך מכם?

מה הוא מרגיש שהוא מקבל מכם?

תנו למסרים הללו לחלחל.

חזרו לשכב במיטה והחזיקו בתחושה של המסר.

עצמו עיניים במיטה. וקומו בתור עצמכם.

היו אתם. ההורים. הרגישו. הבינו. ולאט לאט ספרו יחד איתי מאחת עד חמש.

וכעת כתבו על הוויה שלכן מספר משפטים. מה למדתם? מה הצורך העמוק שלו?

איך הוא מרגיש? עם מה הוא מתמודד?

# לחלום את ילדך מחדש

לפני תחילת המדיטציה אנחנו רוצים לכתוב את החזון שלנו כלפי הילד שנו. לראות אותו באור חדש. לבחור נקודה אחת שבה אנחנו נתמקד בחייו של הילד שלנו ונכתוב תסריט קצר שבו התכונה או ההתנהגות או היכולת באות לידי ביטוי.

לתסריט אנחנו נותנים כותרת.

לדוגמה: "אחריות טבעית" או "איפוק חדש".

אנחנו כותבים סצנה שבה היכולת הזו כבר בדרגת הווה.

אפשר לקחת סצנה מהעבר שיש בה שיבוש ואז לכתוב אותה מחדש.

לאחר כתיבת הסצנה המשותפת על ידי שני ההורים אנחנו עוברים למדיטציה.

בואו נעצום את העיניים.

ניקח נשימה עמוקה.

נתחבר אל השקט הפנימי ונספור יחד מ-10 עד 1.

כשנגיע למספר 1 נכנס אל שדה האפשרויות הבלתי נגמרות.

סופרים אחרונה בקצב איטי ובטון דיבור רגוע ונמוך יותר מהרגיל.

וכשמגיעים לאחד אנו אומרים – הגענה לשדה האפשרויות הבלתי נגמרות.

אנחנו עכשיו מקרינים את הסצנה על מסך גדול ולבן.

ואז אנחנו מקריאים מתוך הסצנה שהם כתבו את התרחשות הסצנה.

הדגש המרכזי ביותר בתרגול מסוג זה הוא – הרגש.

החוויה הרגשית היא מה שמייצרת את הטרנספורמציה.

לכן נחזור ונאמר משפטים כמו: תרגישו את זה שזה כבר קרה.  
המציאות הזו כבר כאן.  
תרגישו את זה ברגע הזה.  
תנשמו את זה ותרגישו את ההקלה ואת הגאווה.  
הפוטנציאל הזה הוא לא רק פוטנציאל ההוא גם ממשות קיימת.  
תוקירו תודה על ההצצה הזו ועל ההרגשה שאתם מרגישים עכשיו.  
תוקירו תודה על היכולת שלכם לעזור לילדכם מבלי שהוא אפילו יודע זאת...  
לאט לאט אחרי שראינו את הסצנה בברור אנו אומרים את המילים "רצונך  
יעשה".  
וסופרים עד חמש.  
לאט לאט פוקחים את העיניים וחוזרים למודעות הרגילה.

# שבעת הצרכים על פי שבע הצ'אקרות

צורך בתחושת ביטחון מוגנות ושלמות פיזית.

צורך בעונג, משחקיות ויצירה.

צורך ברצון עצמאי וחופשי, הכרה, העצמה ופירגונים.

צורך באהבה ללא תנאי - ככה כמו שאני אני אהוב.

צורך בביטוי חופשי ועמידה מאחורי האמת שלי.

צורך בחשיבה עצמאית, בזמן חלימה ודמיון חופשי.

צורך בחיבור לדבר מה גדול יותר - חיבור לרוח הגדולה.



שבעת הצרכים קיימים בכל אדם באשר הוא אדם. הורים וילדים כאחד.

הרבה מביטויי ההתנהגות והקשיים הרגשיים יושבים על צורך שאינו מקבל מענה.

לדוגמה - כאשר הילד "עושה מה שבא לו" הצורך שלו **בביטחון** נפגם כי ההורה לא מכוון אותו באמצעות הדרכה וגבולות. או כי ההורה מפחד מהזעם של הילד והופך להיות הורה מרצה. כתוצאה הילד מרגיש שהוא האחראי הבלעדי לגורלו - דבר העלול ליצור חרדה. במקרה זה חרדה יושבת על חוסר ביטחון בצ'אקרה הראשונה.

בנוסף, אירועים של מעבר דירה או חוויה של פגיעה פיזית יכולות גם כן להשפיע על תחושת הביטחון הפיזי.

ילד אשר הצורך שלו **בעונג ומשחקיות** מקבל שיפוטיות וביקורת מתחיל להימנע מחוויות של עונג דבר היכול להוביל לאישיות דיכאונית, לאישיות מתמכרת, לפחד מעונג או לרדוף אחר עונג באופן כפייתי ללא שובע.



ילד שלא מקבל **הכרה** על מאמציו, או שמצפים ממנו שתמיד יוותר, תמיד יהיה בסדר, תמיד יהיה "ילד טוב" חווה ירידה של כוח הרצון, החיוניות והחיות שבו נחלשות.

ילד שלא מקבל **אהבה ללא תנאי** אלא מקבל רק אהבה מותנית – רק כשאתה בסדר אתה אהוב אז מפתח את התפיסה של "כשלעצמי אני לא מספיק / אני לא ראוי".

ילד שאומר **אמת** ונענש בחומרה יימנע לומר את האמת ויפתח נטייה לשקרים והעמדות פנים.

ילד **חולמני ומרחף** שמקבל עונש על כך ש"לא הספיק להעתיק מהלוח" יפתח כעס על **הרגש** שלו שבגללה הם לא מצליחים וכועסים עליהם. או לחלופין יפתח כעס כלפי המערכת הבית ספרית שלא מבינה אותו והוא לא מבין אותה. דבר המייצר אנטגוניזם ללמידה ולאורך זמן מייצר חווית כישלון שתורמת לפיתוח דימוי עצמי נמוך ותחושת חוסר מסוגלות.

ילד **שמדבר עם אלוהים ומרגיש חיבור להשגחה** אך מחונך באופן הגורם לו לפחד מאלוהים או באופן שגורם לו לכפור בקיומו (התפיסה הדתית לעומת התפיסה המדעית) יכולות לייצר קונפליקט פנימי וחסימה בצורך לחוות חיבור לרוח הגדולה שהאדם הוא חלק ממנה.

ישנם ילדים רוחניים מאוד שלא מקבלים הכרה לנטייה הרוחנית שלהם דבר היוצרת תחושה עמוקה של בדידות.

**בהדרכה ההורית אנו מבקשים לברר את רמת מימוש הצרכים הללו בחיי המשפחה והילד וכך לעזור להורים לשים את הדגש שלהם בצורך שנמצא בחוסר.**

## זוגיות מבריא

בהדרכה ההורית פעמים רבות אנו נפגוש קשיים זוגיים. לעיתים הקשיים הזוגיים הם השורש של הקושי הרגשי של הילד/ה שמטופל/ת. לעיתים הסתימה מתקיימת במרחב הזוגי של ההורים וההצפה מתרחשת בנפשו של אחד הילדים (בדרך כלל הילד הרגיש מבין כל הילדים).

בטרילותרפיה למדנו על המודל לטיפול זוגי שבו עוברים דרך מספר תחנות חשובות באופן זוגי. התחנות העיקריות הן: מפת התכונות, סולם הסבל של כל אחד, הטבעות הקארמה, תקשורת מקרבת, אהבה בילדות של כל אחד, מגיע לי לא מגיע, דרמות של שליטה, מיניות מודעת ומעגל עץ התפוח.

בהדרכה ההורית בדרך כלל יוקדש מפגש אחד או שניים לתקשורת זוגית. במידה והמצב הזוגי קשה נציע לעבור תהליך מקביל לתהליך של הילד/ה.

במפגש אחד אנחנו נשים את מירב הדגש על "תקשורת מקרבת".

העקרונות של התקשורת המקרבת היא לנוע מ"תקשורת פצועה ופוצעת" ל"תקשורת מכבדת ומכילה". האתגר הוא לעזור להורים לשמוע את הפצע שיושב ומנהל את בן או בת הזוג. להציע הקשבה וחמלה במקום שיפוטיות וביקורת.

פעמים רבות המדריך מהווה סוג של מתורגמן שמטרתו לעזור לזני הזוג לשמוע את מה שנאמר מתחת לשורות.

"לא אכפת לך בכלל מהבית, אתה כל היום בעבודה!" = "אני מרגישה לבד, קשה לי עם עול האחריות וזה מרגיש שאתה לא רואה אותי. אני צריכה...".

לעזור להם לעבור מתקשורת מאשימה לתקשורת של צרכים.

לכן שאלה שאנו נשאל לאורך המפגש שוב ושוב היא: "מה אתה בעצם צריך".

"מה את בעצם מבקשת באמצעות ההתנהגות הזו?"

התפקיד שלנו זה לעזור להם להבין אחד את השנייה יותר טוב. לעזור להם להכיר בכך שהאחר הוא רוצה לפגוע אלא פשוט פגוע בעצמו. להסכים לחשוף את הפצעים ולהציע חמלה והבנה יובילו לשיפור התקשורת, לשיפור החוויה הזוגית וכתוצאה מכך לשיפור ההורות וההנהגה המשפחתית.

### **פרקטיקות לעבודה זוגית:**

- שיטת אימאגו – הדהוד (אני שומע ש... אני מבין ש... האם הבנתי אותך נכון?) הדגמה
- להפריח את האהבה – מחוות אנושיות של נתינה.  
(פרקטיקות לאהבה זוגית)
- לנקות את הלב – מהלכים של סליחה ומחילה. (אני רוצה לבקש סליחה על... (אני רוצה לסלוח על...))
- לתרגם את המסר האמיתי – מה אני אומר/ת באמת (כל כך כואב לי שאני לא יכול ל...))
- צודק או אוהב – תקשורת מהראש או תקשורת מהרגש – להעיר את בעל הבית.
- מיניות קשובה – לאט ונוכח.
- להפיח תקווה – נקודה של אור בלב החשכה.
- ערכת הקלפים מומלצת לעבודה זוגית - כאן

# תקשורת בונה ומבססת אמון וקרבה –

## הכרת תודה והערכה

אחת התנועות החשובות ביותר במערכות יחסים בכלל ובזוגיות בפרט היא – הערכה.

בדומה להורות מברכת יש את המושג "זוגיות מברכת". להיות בן או בת זוג מברכים זו ברכה גדולה.

להעריך זה את זה. לתת משוב של הכרת תודה, של הערכה, של ראיית הטוב, מחמאות, חיזוקים, פירגונים. אין יותר מידי כאן.

כל המרבה הרי זה משובח.

ברוב מערכות היחסים יש מעט מידי מהאיכויות הללו.

על כן, במרחב הבטוח של הקליניקה אנו רוצים לתת מקום לחזק את היכולת להעריך זה את זה.

אני מעריכה/ה ש...

אני רוצה שתדע/י שמאוד אהבתי ש...

אני רוצה להודות לך על...

לתת לבני הזוג להשלים את המשפטים הללו ככלי לחיזוק החיבור והאמון.

ביקורת נאמרת בשם הצדק והאגו מאוד אוהב להיות צודק אך פעמים רבות זוגות נשארים עם המון צדק ביד אך עם מעט מאוד אהבה.

אהבה וצדק, שתיהן חשובות. האגו יעדיף את ההרגשה "אני צודק" גם במחיר שהאהבה תפגע.

הרוח תעדיף את האהבה כי מבחינת הרוח **באנו לכאן כדי לממש אהבה.**