



הכשרת מדריכי ילדים, מתבגרים ומדריכי הורים ברוח הטרילותרפיה

יקירי,

במפגש השלישי עברנו דרך מספר שערים:

- הגישה הנרטיבית בפסיכולוגיה – האומנות של מספרי הסיפורים.
- משחקי רגש – (ביטוי יצירתי, הוצאת אנרגיה ורגשות, קלפים השלכתיים, חיבור לחושים)
- משחקי אמצע – חיבור לרגע הזה.
- מקורות החרדה בילדים.
- דרכים לריפוי ושחרור מחרדה.
- כלים מתוך חוברת העבודה עם הילדים – "עבודת נשימה".
- דגשים בפסיכותרפיה – לא הספקנו – קארל יונג (תורת הארכיטיפים, בשבוע הבא).
- פינת ההמלצות: "בחזית הכיתה" התמודדות עם תסמונת טורט – קישור [לסרט כאן](#)
- פינת העשרה – הספר של דר פינקי פיינשטיין "נפרדים מהחרדות". ספר מצוין ומומלץ מאוד לכל מי שמבקש/ת להעמיק בטיפול בחרדה. ספר עם כלים פרקטיים פשוטים ונגישים.

הקישור להקלטה: כאן

תרגולים מומלצים לשבוע הקרוב:

- **מספרי סיפורים** – להתאמן בלספר "סיפור חדש". לקחת סיטואציות מחיי היום יום ולספר עליהן סיפור חדש מנקודות מבט אחרות.
- **לחלום את הקליניקה** – לבקר בחנות משחקים השבוע ולבחור להוסיף מספר משחקים לקליניקה שלכם.
- **חיזוק האמצע (תרגול בהמשכים, כל המרבה הרי זה משובח)** – לפנות זמן להקשבה לשקט למשך מספר דקות. אפשר עכשיו 😊
- **הורות מברכת:** זמן איכות עם אחד הילדים השבוע. להתחיל לתרגל משחקים לפי החלוקה **לראש רגש ואמצע** ולראות לאילו משחקים אתם יותר מתחברים...