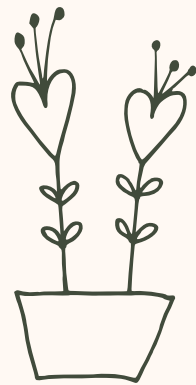


נפגשים מחדש

הדרכה ליחסים טובים

בין הורים לילדיהם



אם הייתי מציע לך דרך חדשה לטפח את
האדמה הכי חשובה בחייך,
היית עושה את זה?

המדריך הזה בא ליצור אפשרות חדשה ומיטיבה
ביחסי הורים וילדיהם - הצעד הראשון לטיפול
קרקע משותפת.

שימו ♥ אנחנו לא הולכים לטפל בפצעים
ומחלוקות, אנחנו הולכים ליצור גשרים, שפה
והסכמות שיתמכו בדרך הזו.

**מדריך זה הוא פרי עבודה משותפת בייני לבין
אמא שלי גלית וגם מבוא לקורס שיצרנו יחד.**

הקשר שלנו עם ההורים הוא אחד הקשרים
הכי משמעותיים בחיינו והקשר הכי ארוך בחיינו.
עם זאת, אנחנו עלולים לתפוס את הקשר הזה
כמובן מאליו.

החברה מסלילה את המחשבה שלנו שהקשר הזה
מלכתחילה חייב להיות קשר טוב אך כולנו יודעים
שזה קשר מורכב ומפעיל. הוא יכול להיות מדהים
אבל גם ממש ממש לא. מערכת יחסים משפחתית
היא לרוב מורכבת ושוזרת בתוכה זיכרונות,
חשבונות וכעסים לא פתורים. אנחנו נחשפים
למורכבות הזו בסרטים, סיפורים, טלוויזיה ועוד.

לכן, אני מציע שניגש לנושא ממקום קצת אחר,
המציע תפיסת עולם שלא לוקחת את מערכת
היחסים הזו כמובן מאליו. אלא, **כמערכת יחסים
חשובה ומשמעותית שיש לטפח, להשקות,
ללמוד ולתחזק.**

באתי מבית עם לא מעט מחלוקות בין ההורים.
לאורך השנים נעתי בין המחנות (אמאבא) עד
השלב שבו ההורים שלי באו לבקר אותי במסע
ארוך שעשיתי בהודו. תלאות המסע הוציאו
מאיתנו קשיים שהבליטו את **האנושיות האישית**
של כל אחד מהם.
הבנתי שמעבר להורים, **הם בן ובת אדם נפרדים
עם צרכים, פצעים, רצונות ומקצבים שונים.** שם
התחילה הדרך בטיפוח הקרקע בייני לבין
כל אחד מההורים שלי כבן ובת אדם שלמים
ונפרדים מתפקיד ההורה.

היום, אני ואמא שלי מנהלים מערכת יחסים
מעולה. **יש לנו יחסים טובים כי אנחנו עובדים
בזה מרצון.**

אין דבר בחיים שלא מגיע בלי עבודה, לאו דווקא
קשה, אבל עם השקעה.
אדמה שלא משקים לא פורחת.

**בואו יחד נשנה מסלול, נתחיל דרך חדשה
ונבנה קרקע מיטיבה.**

תרגול

מה יהיה בתרגול?

☀ תרגיל כתיבה שמחולק ל- 4 חלקים
כל חלק תכתבו בנפרד ואחרי כל חלק
תשתפו בקול
☀ תרגיל אינטגרציה

צריך שיהיה איתי

15 דקות פנויות, כלי כתיבה, מחברת, כלי
למדידת זמן ופלאפון על מצב טיסה לצמצם
הסחות דעת. בנוסף, משהו מפנק לשתות אם
בא לנו, ישיבה במקום שקט ללא הפרעות.
מומלץ להדליק נרות וקטורות למתקדמים.

תרגיל כתיבה ושיתוף

דגשים לשימוש הכלי וטיפ קטן לדרך ☀
להאט, להנות מהדרך ולקחת את הזמן.
המטרה היא לא לענות על השאלות בלבד אלא
להביא את האמת שלנו בעדינות החוצה. זה לא
הרגע לחנך, ללמד, להאשים ולסגור חשבונות.

נתחיל...

ניקח יחד 3 נשימות עמוקות,

מומלץ להסתכל בעיניים (זה בסדר אם זה
מביר) ונתחיל לענות על 3 שאלות.

על כל שאלה נענה בכתיבה אישית כ- 3 דקות
• ולאחר מכן, נשתף בקול אחד את השני בלי
לפתח שיח נוסף.

שוב ניקח 3 נשימות וניגש לשאלה הבאה וכן
הלאה.

› המשאלה שלי לגבי הקשר היא _____

› אני מוכנה להשקיע בזה _____

› הצעד שאני מוכנה לקחת על עצמי הוא _____

אינטגרציה

כותבים בנפרד כ- 3 דקות •

מה חי בי עכשיו? מה הכי נגע בי? מה אני לוקח.ת?
מה השינוי שחוויתי בגוף? דבר חדש שלמדתי?

לבסוף, משתפים בקול וקובעים ביומן את הצעד
הבא שכתבתם בתרגיל ואתם מוכנים לקחת ביחד.

בזנוס להעמקה ☀

ליצור קשר עם חבר.ה ולשתף באינטגרציה למען
הטמעה טובה של מה שלמדנו. זה לא בום טראח
וסיימנו, אלא תהליך שלם.

**השלמנו יחד את הצעד הראשון
לשיפור הקרקע שלנו יחד! 🎯!**

הייתם רוצים לפתח עוד את האמון במערכת היחסים?
לחזק את התקשורת המיטיבה בניכם?
לבסס הסכמות וכבוד לגבולות אחד/אחת לשני/ה?
ליצור איים משותפים של כיף והנאה יחד?

הייתן רוצות לטפח את האדמה הכי חשובה בחייכן?



בואו נמשיך להתפתח יחד

למידע על קורסים וערכות נוספים
וביניהם "נפגשים מחדש" -
יחסים טובים בין הורים וילדיהם

להמשיך להתפתח

שניה לפני שנסיים,
המשוב שלך יעזור לי ללמוד ולהתפתח ואשמח
מאד אם תמלאי אותו :) לכל עונה אשלח במייל
הנחה על המוצרים שלי

למילוי משוב

