

שנים של עבודה עם זוגות, משפחות, ילדים, הורים, סבים סבתות, צעירים ואנשים הובילו אותנו ב "משפחה כאן ועכשיו" לבניית סדרות הרצאות בהם יוכל כל אחד ואחת למצוא את עצמו או את היקרים לו.

ההרצאות מאוד ספציפיות וכולן **מלוות במענה של שאלות ותשובות באמצעות המייל בשבוע שלאחר כל הרצאה**. מתוך אמונה שכשאנחנו נחשפים לחומר חדש יש משמעות רבה להטמעה נכונה ולדיוקים בהתאם לכל בית, לכל הורה, ילד, ילדה, איש ואישה.

להלן רשימת התוכניות:

- תוכנית אחרי החגים
- תוכנית לזוגות צעירים, לזוגות בדרך להורות ראשונה או לזוג עם ילד אחד
- תוכנית להורים לילדים לקראת או בראשית דרכם במערכת החינוך
- תוכנית התמודדות עם משברים (חברתי, מדיני, אישי)
- תוכנית שנינו ביחד וכל אחד לחוד
- רשימת הרצאות בודדות לבחירה

תוכנית אחרי החגים

“אחרי החגים יתחדש הכל יתחדשו וישוּבו ימי החול”

ההתחדשות של אחרי החגים משלבת בתוכה חששות רבים, הלוא אנחנו לא חוזרים לימי חול רגילים כי אם לימים של הסתגלויות, מצב ביטחוני ומדיני שאינו יציב, אזעקות לא צפויות, חששות וכל מה שאנחנו מוכנים לקנות כאן ועכשיו בעל מחיר - זו שגרה מעט בטוחה יותר ממה שאנו מכירים בשנים האחרונות.

להלן מספר אפשרויות להרכבה

הילד “המציק”

בכל משפחה יש את הילד הזה המעצבן, המציק, אותו אחד שלא מקשיב, שמכעיס את כולם ושמכל האחים הוא זה ששומעים את קולו הכי הרבה. איך עובדים בתוך פלטפורמה משפחתית, כשיש יותר מילד אחד בבית שצריך “להתעסק” איתו בצורה נכונה ששומרת על הדימוי העצמי של אותו ילד וגם משמרת מערכת יחסים טובה בינו לבין אחיו

“קשה יש רק בלחם!?”

“קשה לי...” / “אני לא יודע...” / “אני לא יכול...” / “תעזרו לי...” / “תכין לי...” – בעוד אנחנו מציגים לילדים שלנו מודלינג של עבודה קשה ומירוץ סבוך בין ניהול בית ועבודה לצד הרצון לתת להם כל מה שרק יבקשו, הילדים שלנו נהיים מפונקים יותר ויותר, דורשים יותר ויותר ובעיקר מעסיקים אותנו סביב השעון לפעמים בתחושה שהם מצפים מאיתנו להתאמץ במקומם. במפגש נדבר על חלומו של כל הורה – איך

לגדל ילדים למוטיבציה של עשייה, להגשמה עצמית, לאחריות, למאמץ ולרצון להצליח במה שהם בוחרים לעשות.

מתחילים להנות מההורות (שלא לומר – להפסיק "לסבול")

הבאנו אותם לעולם, רצינו בהם ואנחנו הכי דואגים ואוהבים אותם. אז למה אנחנו כל כך מותשים, למה אנחנו מרגישים סובלים, רק רוצים שיגמר, רק רוצים שילכו לישון ורק רוצים שיגדלו כבר? איך אפשר להפוך את ההורות לחוויה מטעינת אנרגיה בפרט במקומות שבהם אנו חשים שהיא גוזלת אנרגיה.

תוכנית לזוגות צעירים, לזוגות בדרך להורות ראשונה או לזוג עם ילד אחד

שנינו יחד וכל אחד לחוד

במתמטיקה אחד ועוד אחד שווה שתיים, בזוגיות אחד ועוד אחד שווה שלוש. מה זה המספר החשוב הזה? מה יש בו שיכול להצמיח זוגיות או לפרק אותה? איך בונים בסיס זוגי מיטבי שיאפשר לנו להתמודד עם כל אירועי החיים המשותפים והאישיים שלנו, להשאיר את נר האהבה והתשוקה דולק שנים רבות, להתנהל בהרמוניה עם המשפחות המורחבות ולאחד שתי מזוודות שונות לארון בגדים אחד. כל הסודות על בנייה ושמירה של זוגיות בריאה.

הוא לא מרכז העולם

הוא הופך לבכור רק כשנולד לו אח, עד אז הוא ילד יחיד, מרכז עולמכם, מרכז העולם של הסבים והסבתות, לפעמים זה חביב אך יש רגעים שזה פשוט מתיש. אבל יותר מהכל האם להיות "מלך העולם" תורם לו? משפר את הביטחון העצמי שלו? מלמד אותו להיות חלק מחברה? במפגש נלמד, איך נכון להתנהל עם הילד הראשון על מנת שיוכל להכיל את הרחבת המשפחה בשלב מאוחר יותר, כדי שיהיה לו קל בחברה ושהוא לא יגדל עם תחושת קורבנות תמידית.

מזוג לזוג הורים

תמיד ידענו לומר ששלשה עובדת פחות טוב מאשר בשניים. אנחנו מכירים את זה כבר בחברויות שלנו בבית הספר היסודי ובכלל- חלוקה למספר זוגי נוחה יותר ופשוטה יותר. המעבר מזוג לזוג הורים, מביא עימו הפרת חוזה זוגי בסיסי, הוא מקפל בתוכו חלומות, פנטזיות התמודדויות הוריות רבות. איך בונים בסיס זוגי איתן? איך שומרים על החברות והאהבה? איך מרגישים אחד את השני בתוך שעות של ערות וליאות? ואיך הילדון הקטנטן הזה לא מצליח להרחיק ביננו? כל זה במפגש מרתק מלא בכלים פרקטיים

תוכנית להורים לילדים לקראת או בראשית דרכם במערכת החינוך

ברוכים הבאים – כיתה א'

רגע לפני שהיום הגדול מגיע, עוד לפני הילקוט החדש, עטיפות הספרים, הדמעות וההתרגשות הגדולה, בואו, תפרגנו לעצמכם עצירה. מן אחת כזו שתספר לנו, על ההתמודדויות הקרבות ובאות, על התהליך שהילד שלנו עומד לחוות בשנים הקרובות, על שאלת האחריות האישית, שיעורי הבית והתפקיד ההורי שלנו בליווי ילדינו בבית הספר. ההרצאה מתאימה להורים שילדיהם עולים לכיתה א' ולהורים אשר נתקלים בשאלות אלו גם כשילדיהם כבר בכיתות ב' /ג' /ד'

הפרעת קשב

זה נמצא בכל מקום, בכל בית ובכל כיתה, כבר לא מסתירים אותה וילדים עצמם כבר מאבחנים את עצמם איתה- הפרעת הקשב והריכוז, כל מה שאנחנו ההורים צריכים לדעת עליה, החל מדרכי האבחון, דרך הטיפול וגם אם בוחרים שלא. איך להתמודד עם הסביבה, המערכת החינוכית, איך לא להתעייף מזה ובעיקר איך לשמור לילד שלנו על דימוי עצמי חיובי

איך להוציא את הראש מהמסכים?

בעיית ההתמכרות למסכים היא מחלה כלל עולמית ועדיין לא הגיעה לשיאה. האם במקום להלחם בה או להיכנע לה נוכל לנהל אותה? בהרצאה נדבר על התפקיד ההורי בניהול שעות המסך של הילדים שלנו
ההרצאה מיועדת להורים לילדים עד גיל 12

תוכנית התמודדות עם משברים (חברתי, מדיני, אישי)

דימוי עצמי

המפתח לאושר, המפתח להגשמה עצמית, להתגברות ולהתמודדות, לחציית מכשולים ולמעבר מעבר למשברים, לתחושה של יכולת וכוח? איך משיגים מפתח כזה לדלת הקסמים אל עולם שכולו עוצמה פנימית?
בהרצאה נלמד לאסוף את הנכסים של הילדים שלנו ולהוריש להם את הירושה השווה ביותר- דימוי עצמי איתן

חוסן נפשי

”משבר אינו האירוע אלא התגובה לאירוע” הילדים של כולנו חווים את תקופת המשבר הזו ביחד אתנו. משברים על סוגיהם, הם חלק בלתי נפרד מהחיים שלנו. האם יש משהו שאנחנו יכולים לעשות כעת, על מנת שהילדים שלנו, יהיו כלים

להתמודד בעתיד עם משברים, ללא פיתוח חרדות, פחדים משתקים? האם יש דרך ללמד אותם התמודדות והתגברות במשברים העתידיים בחייהם?
התשובה לשאלות הללו, הינה תשובה חיובית. בהרצאה נדבר על משבר ועל דרכי ההתמודדות העומדים לרשותנו.

“היום שאחרי”

משברים הם חלק בלתי נפרד מהחיים שלנו. חלקם פוערים לנו בורות וחלקם רק מניחים בפנינו מהמורות קטנות. אך הם שם, בתוך הזרימה של מעגל החיים. מה מבדיל בין אדם שמצליח לעבור את מהמורות חייו או משברי חייו בתחושה של צמיחה, אל מול אותם אלו שכל במפר הכי קטן משבש להם את המשך הנסיעה? בהרצאה נתפוס “טרמפ” על משבר הקורונה, ובעיקר על היום שאחרי. נדבר על כללים וכלים ליציאה ממשבר והכי חשוב נלמד מה יש בידינו ההורים לעשות על מנת להכין את הילדים למשברים כאלו ואחרים בחיים. התשובה לשאלה הזו היא- **חוסן נפשי**. אם כן, מה בידיים שלנו? איך אנו יכולים לפתח אצל ילדינו תחושה של חוסן נפשי? והאם באמת אף פעם לא מאוחר מידי.

תוכנית “שנינו ביחד וכל אחד לחוד”

תאומים- ואיך אף אחד לא הכין אותנו לזה?

“ ככה זה כשיש שניים ” - פלא גדול, שניים ברחם אחד.
הקשר לצד החיבור, המבט לצד ההבנה - זר לא יבין זאת.
אך עד מהרה הופך הפלא הגדול להתמודדות מורכבת ומאתגרת.
ההרצאה תבחן דילמות הוריות והתמודדויות יומיומיות. נדון על רגשות האשם, על מקומו של ההורה מול כל אחד מהתאומים ואל מול מסגרות החינוך השונות, נענה על

שאלת ימי ההולדת, הבשלות שמסרבת להופיע בתיאום בין השניים, מעגלים חברתיים וכל אותם רגעים שרק הורים לתאומים יבינו. ההרצאה מיועדת להורי תאומים.

שנינו יחד וכל אחד לחוד

במתמטיקה אחד ועוד אחד שווה שתיים, בזוגיות אחד ועוד אחד שווה שלוש. מה זה המספר החשוב הזה? מה יש בו שיכול להצמיח זוגיות או לפרק אותה? איך בונים בסיס זוגי מיטבי שיאפשר לנו להתמודד עם כל אירועי החיים המשותפים והאישיים שלנו, להשאיר את נר האהבה והתשוקה דולק שנים רבות, להתנהל בהרמוניה עם המשפחות המורחבות ולאחד שתי מזוודות שונות לארון בגדים אחד. כל הסודות על בנייה ושמירה של זוגיות בריאה.

היינו ביחד ועכשיו כל אחד לחוד- האומנם?

התאהבנו התרגשנו הקמנו משפחה, לרגע לא חשבנו שכל מה שבנינו יתפרק, שנתפצל ונחזור להיות אחד. האומנם? האם זהו באמת הסוף של המפעל הזה שהקמנו? משפחות רבות שהתפצלו מאחת לשתיים- אבא והילדים, אמא והילדים- מוצאות את השבילים הנכונים לחיבורים בריאים, ארוחות משפחתיות, טיולים בארץ ובחו"ל, חגיגות ימי הולדת ועוד ועוד. האוזניים השומעות שהורים פרודים טסים ביחד עם הילדים, נפערות והתגובות חד משמעיות "זה חריג" "זה נדיר" "מה הם נפלו על הראש?" "אז זהו שלא, משפחות רבות מצליחות לייצר חיבורים מחודשים נכונים ובריאים להורים ולילדים. לא רק בפנטזיה- הרצאה להורים לפני אחרי או תוך כדי תהליך פרידה

הרצאות נוספות

ואהבת לאחריך כמוך או מרוב מריבות לא רואים את הטוב

מריבות אחים, יחסי אחים הם הפצע הגדול ביותר של ההורים, איך מנהלים את מערכת היחסים של הילדים כך שהם יהיו ביחסים טובים, ללא טינה, ואולי אפילו נצליח לגרום להם להיות חברים.. הטעויות הגדולות שלנו ביחסי אחים וכלים פרקטיים לשינוי מערכת היחסים ביניהם כל זה בהרצאה מרתקת

לשקר אין רגליים

שקרים הם חלק בלתי נפרד מהחיים של ילדינו ואם נהיה כנים עם עצמנו גם שלנו. מדוע ילדים משקרים? האם כל סיפור דימוני נכנס לקטגוריית השקרים? מה החלק שלנו בכך ואיך ניתן לצמצם משמעותית את נושא השקרים ואף להעלות את נושא השיתופים הכנים והנושאים שפחות נוח לדבר עליהם.

בשם החוק (או בשם הגבול?)

הקו הדק (או שלא..) העובד בין חוקים לגבולות. מדוע כל כך קשה לנו איתם? איך הם יכולים לשפר את חיינו בצורה משמעותית והאם כל אחד יכול? מה קורה כאשר לאחד ההורים הקו הדק הזה בהיר וברור ולהורה השני לא? הרצאה שעושה סדר בתוך החוק.

מאבקי כוח

כשהבית מתנהל באיומים, בעונשים, במשא ומתן, אוף כמה מעייף המשא ומתן הזה, כל משא מרגיש כמסע. איך הגענו למצב כזה שבבית שלנו הכל מתנהל במאבק כוח? ואיך יוצאים מהלופ? בהרצאה נקבל כלים להבנת מאבק הכוח וליציאה ממנו

תקופת ההתבגרות- אפשר לצלוח אותה

אנחנו לא מספיקים למצמץ ופתאום יש לנו עוד איש בבית. הם גדולים, הם רעבים, הם מסתגרים, הם עונים במשפטים קצרים, ויש להם שפה שרק מי ששייך לקבוצה הזו מבין אותה, הם מדלגים על ארוחות משפחתיות או בילויים משפחתיים, הם דעתניים ונתונים למצבי רוח משתנים. מה קרה לילדים שלנו עם הפיכתם למתבגרים ומה התפקיד ההורי שלנו בגילאים כאלו, בהם אנחנו כבר לא יכולים להרים אותם על הידיים ולהכניס אותם למקלחת. בהרצאה נבין את משימות המתבגר וחשיבותן להמשך חייו, נעמוד על משימות ההורים ונציע כלים להתמודדות עם הסערה שנמצאת אצלנו ממש בתוך הבית

מאבקי כוח

כשהבית מתנהל באיומים, בעונשים, במשא ומתן, אוף כמה מעייף המשא ומתן הזה, כל משא מרגיש כמסע. איך הגענו למצב כזה שבבית שלנו הכל מתנהל במאבק כוח? ואיך יוצאים מהלופ? בהרצאה נקבל כלים להבנת מאבק הכוח וליציאה ממנו

זוגיות בהורות

אז מה נוגס במה? ההורות בזוגיות או הזוגיות בהורות? מה שבטוח מאז שהפכנו להיות הורים משהו בזוגיות שלנו השתנה. האם זה העומס? הציפיות? האכזבות? האם הפערים שלא הצלחנו לשים עליהם את האצבע מראש? איך מתנהלים בחילוקי דיעות מול הילדים? , חוק הגיבוי ההורי, למה חשוב לשמור על זוגיות טובה ומהי זוגיות טובה? למה לא להסתפק רק בסיפוק שיש מהילדים? על כל שאלה תשובה בהרצאה עשירה בכלים עלחיבור לזוגיות טובה, תקשורת בריאה ודינמיקה מאוזנת בבית

גיל שנתיים האיום

זה מגיע ללא כל התראה, פתאום אנו מרגישים עייפים יותר, חסרי סבלנות וקצרי רוח. עד אתמול עוד עשינו להם "קוצי מוצי", פרצופים מצחיקים ולפתע ביום בהיר אחד הם עומדים זקופים וניצבים, אוחזים בידם את שלט המחאה האומר "לא!" כל התנהלות נהיית מורכבת יותר, קשה משהו ומתובלת במאבקי כח. ולא אל תבלבלו הם טרם חגגו שנתיים! מה קורה לילדים שלנו terrible two? איך עוברים את הגיל הזה ברגיעה ובשלוש? ההרצאה מתאימה להורים לילדים שבין שנה וחצי לשלוש וחצי

אין כמו סבא וסבתא

הם צעירים יותר, יפים יותר, עסוקים יותר וניידים יותר, יש להם דעה על כל דבר והם שם תמיד כשהכי פחות זקוקים להם. הם מפנקים, וקונים והורסים לנו את כל מה שאנו מנסים לבנות. אנחנו "מתים" להעיר להם אך לא מסוגלים והילדים שלנו? הם מצידם מעריצים את האדמה עליה הם עומדים-סבא וסבתא של שנות האלפיים!

איך מסתדרים איתם, איך מבינים אותם ואת הצרכים שלהם, מה אפשר לומר להם ועל מה לוותר ובעיקר איך לבנות מערכת יחסים טובה איתם ההרצאה מתאימה לכל ההורים באשר הם.

הנייר שהפך למסך

מסכים הם ההתמכרות החדשה, מי לא מוטרד משעות הרבות בהן מבליים ילדינו במסך? בהרצאה נעלה את הקשיים והדילמות, אך נתמקד בפתרונות הנמצאים והזמינים ברשותנו.

נעשה הבחנה בין ילדים צעירים למתבגרים, נסביר איך ניתן לנהל את הנושא כשהילדים קטנים ובעיקר נקבל כלים להתמודדות עם ההתמכרות המטרידה כל בית בישראל

התפקיד ההורי השלם

ההורות שלנו מקבלת פנים רבות, בפרט בתקופה האחרונה. מה משמעות התפקיד ההורי שלנו? איך נפחית רגשות אשמה?
מתוך כל גישות ההורות, איך נדע שהדרך שבחרנו הכי טובה לילדינו ולנו? איך בוחרים דרך הורית?
האם מתוך הבית בו גדלנו? האם מתוך מה שהיה בילדותינו או ההפך הגמור משם?
האם יש דבר כזה דרך הורית? והאם כל הילדים צריכים את אותה הדרך?
בהרצאה נפתח את השאלות הללו ונציע תשובות שונות הכוללות דרכי פעולה שמדייקות אתכם ואת ילדיכם.
במטרה להקל על האווירה המשפחתית, להימנע ממאבקי כח ובעיקר להרגיש בטוחים בתוך הבית שלנו.

