

האקדמיה להורים מאושרים

להיות ההורים שתמיד רציתם להיות



האקדמיה להורים מאושרים

היא יוזמה חינוכית פורצת דרך, שנולדה מתוך ההבנה כי הורות היא המסע החשוב והמשפיע ביותר בחיינו- אך גם המורכב והרגיש שבהם.

אנו מציעות מגוון סדנאות והרצאות שנועדו להעניק להורים כלים פרקטיים, ידע עדכני ותובנות עמוקות- בדרך להורות מודעת ורגישה.

בקטלוג האקדמיה תמצאו מגוון סדנאות והרצאות שנבנו בקפידה, מתוך מטרה אחת- לחזק את הקשר המשפחתי, להעצים את ההורים, ולגדל ילדים מאושרים, רגועים ובטוחים בעצמם.

הרצאות-

משך ההרצאה: שעה

כמות משתתפים: אין הגבלה

נדרש: מקרן, ברקו, רמקולים.

סדנאות-

משך הסדנא: שעתיים

כמות משתתפים: עד 35 משתתפים

נדרש: מקרן, ברקו, רמקולים, חלל עם כסאות במעגל.

אופי הסדנא: הסדנא מחולקת ל- 2 חלקים.

בחלק הראשון- העברת תוכן ומידע.

בחלק השני- סדנא פעילה, והתנסות מעשית עם הכלים שנלמדו.

****** תינתן הנחה בלקיחת כול מפגשים.

נושאים מרכזיים בהורות אופטימית:

הורות טובה דיה:

תסכול ואשמה בהורות מפריעים להורה לשגשג. המפגשים שלנו יעזרו להורים לעצור לרגע ולשים לב לצרכים האישיים שלהם בתוך המרחב המשפחתי.

הצבת גבולות "כריזמה הורית":

איך מציבים גבולות ברורים בלי לצעוק? איך שומרים על סמכות הורית מבלי לפגוע בקשר הרגשי? המפגשים שלנו מעניקים להורים כלים פרקטיים להתמודדות יומיומית עם כעסים, מריבות וקשיים, תוך שמירה על קרבה וחום בבית.

כיתוח מיומנויות תקשורת משפחתיות:

בכל ילד קיים הצורך הפשוט להרגיש שרואים אותו באמת. במפגשים אלו נלמד להקשיב עם הלב, לחזק את תחושת הערך של הילד דרך שיח רגשי, ולהפוך את המרחב המשפחתי לחיובי לכל בני הבית.

הורות אופטימית- גישה לחיים:

הורות אופטימית אינה הורות מושלמת, אלא כזו שבוחרת, בכל יום מחדש, לראות את הילד בעיניים טובות. היא מזהה את החוזקות במקום את החולשות, מתמקדת במה שכבר עובד, ומאמינה שלכל אתגר יש דרך לצמיחה.

הורות על הספקטרום:

אסטרטגיות להתמודדות עם מצבים מאתגרים כהורים לילדים עם צרכים מיוחדים.

הרצאה: הורות טובה דיה

האם אתם מרגישים לפעמים אשמה או אכזבה מעצמכם כהורים? שלא הייתם סבלניים מספיק, לא הקשבתם כמו שצריך, או לא "עמדתם בציפיות"? אם התעייפתם מהמרדף אחרי ההורה המושלם-אתם לא לבד. בעדינות, עומק ודיוק, ננסה לצלול למקום הרגיש ביותר – המתח שבין השאיפה להיות הורים טובים, לבין המציאות היומיומית שמביאה עימה רגשות, טריגרים ופערים.

נדבר על-

מהי באמת "הורות טובה דיה".
איך תסכול מדוד נכון בונה עצמאות, חוסן ואמונה בעצמו.
איך להפסיק להלקות את עצמנו – ולהתחיל לחמול על ההורה שאנחנו.
כי הורות טובה דיה היא בדיוק מה שהילדים שלנו צריכים.

סדנא: גם לי מגיע

האם לפעמים את מרגישה שאת כשוט לא נושמת? האם אתה מרגיש שאתה רק נותן ונותן – ושוכח את עצמך בדרך? כולנו רוצים להיות הורים טובים, אבל כמה מאיתנו עוצרים לשאול: האם אני גם מאושר/ת?
"גם לי מגיע" היא סדנה ייחודית להורים שמבינים שאי אפשר למלא אחרים כשאנחנו מרוקנים. זו הזמנה לעצירה רגשית והתבוננות.
דרך שילוב של כלים מהפסיכולוגיה החיובית, עבודה אישית ותרגולים חווייתיים – נלמד איך להיות גם הורים טובים וגם אנשים שלמים.

מה מחכה לכם בסדנא?

מה באמת משפיע על תחושת האושר שלנו? מחקרים עדכניים.
משמעות, חופש פנימי וקבלה עצמית- מעולמות הפילוסופיה של ו. פרנקל.
כלים לניהול עומס רגשי, תקשורת חיובית ושימור אנרגיה.
תרגול חווייתי עם קלפי השראה.

סדנה שתשנה את איך שאת/ה מרגיש/ה בתוך ההורות – ומול עצמך.
כי בשביל לדאוג לילדים – צריך לדאוג קודם כל לעצמנו.

הצבת גבולות "כריזמה הורית"

הרצאה: גבולות של אהבה

איך מציבים גבולות מבלי להרגיש אשמה? איך אומרים "לא" בלי לשבור את הלב – או את הקשר?

בהרצאה נלמד גישה רכה אך ברורה להצבת גבולות, מתוך עולם הפסיכולוגיה החיובית. נגלה איך להציב גבולות שמובילים לגדילה ולא למאבקי כוח, ואיך לשלב סמכות עם חום, יציבות עם גמישות, ועקביות עם הקשבה. ונבין איך להפוך רגעי קונפליקט להזדמנות לחינוך, ולא לעונש.

נדבר על-

מהי הצבת גבולות חיובית, מה ההבדל בין שליטה לבין הובלה הורית? למה גבולות חשובים להתפתחות הרגשית של ילדים? טכניקות להצבת גבולות ממקום מקרב ולא מעניש.

איך להתמודד עם התנגדות – מבלי לוותר על עצמך כסמכות הורית.

גבולות לא מרחיקים – הם מקרבים, כשהם באים ממקום של הבנה, עוגן ואהבה. הצבת גבולות בגישה חיובית – כי אפשר גם אחרת.

סדנא: כשהסערה פורצת

כשהילד צורח, בועט, מתפרק, אנחנו, ההורים, לא תמיד יודעים מה לעשות. בין אם זו עייפות, תסכול, הצפה או סתם "עוד יום", רגעי הטנטרום יכולים לטלטל את כל הבית.

בסדנה מעשית ומרגשת נלמד איך אפשר להפוך את הרגעים הקשים להזדמנות לחוסן, קרבה ולמידה רגשית גם שלנו וגם של הילד.

מה מחכה לכם בסדנא?

הבנה: מה עומד מאחורי טנטרומים ולמה הם דווקא חשובים להתפתחות. כלים פרקטיים מהפסיכולוגיה החיובית לוויסות עצמי ורגשי- הורה וילד. איך לחזק את תחושת השליטה והמסוגלות של הילד תוך כדי האירוע. איך להישאר הורה רגוע ונוכח – גם כשילדך סוער.

גם בתוך סערה – אפשר לגדל רוגע.

ולפעמים, דווקא ברגע הכי סוער – נבנה הקשר הכי עמוק.

פיתוח מיומנויות תקשורת משפחתיות:

הרצאה: שפה הורית – חיים ומוות ביד הלשון

איך המילים שלנו בונות, מחזקות – ולעיתים גם פוגעות
מה אנחנו באמת אומרים לילדים שלנו – ולא רק במילים?
איך שיחה פשוטה יכולה להפוך לרגע מחזק, או לרגע מחליש?
איך המילים שלנו מעצבות את הדימוי העצמי שלהם, את הביטחון שלהם,
ואת תחושת השייכות שלהם?

נדבר על-

ההבדל בין שפה שופטת לשפה בונה- ומה זה עושה לילד?
איך מלים יוצרות מציאות, ומשפיעות על ילדים.
כלים לתקשורת מקרבת- איך עושים את זה?

המילים שאנחנו בוחרים הן לא רק צליל – הן מגדירות את הילד, ואת
הקשר שלנו איתו. בחרו בשפה שמחזקת – כי חיים ומוות ביד הלשון.

סדנא: רגעים של הקשבה

הקשבה אמפתית היא לא רק מיומנות, היא המפתח לבניית קשר חזק,
מכבד ומכיל בין הורה לילד.
בהרצאה נלמד כיצד להפוך רגעים יומיומיים לרגעים של קרבה, ומהי הדרך
הנכונה להקשיב באמת – בלי לשפוט, בלי למהר לתקן ובלי לאבד סובלנות.

מה מחכה לכם בסדנא?

מהי הקשבה אמפתית, וכיצד היא מחזקת את תחושת הבטחון העצמי של
הילד ומשפרת תקשורת כנה ומכילה בבית.
הדרך ליצירת מרחב רגשי בטוח בבית.
התמודדות עם שתיקה, כעס או הסתגרות של הילד.
כלים פשוטים לשיחה אמפתית ויומיומית – שמייצרת חיבור עמוק.
הקשבה אמפתית – המפתח ליחסי הורות מחזקים ומשמעותיים. ולפע-
מים, דווקא ברגע הכי סוער – נבנה הקשר הכי עמוק.

הרצאה : לגדול עם כוחות

הורות וחינוך מבוססי חוזקות מאפשרים לילדים לפתח תחושת מסוגלות ועצמאות. ילדים לא נבנים מהתמקדות בחולשות. הם פורחים דווקא כאשר מישהו רואה את הכוחות שבהם. בהרצאה זו נלמד כיצד לזהות, להעצים ולפתח את החוזקות הייחודיות של כל ילד, במקום להתרכז רק בקשיים. נכיר את היתרונות של גישה חיובית מבוססת חוזקות, ונקבל כלים פשוטים ויעילים לשילוב טיפוח החוזקות בשגרת הבית והמסגרות החינוכיות.

נדבר על-

כיצד חוזקות מעצבות את הדרך שבה ההורים מגיבים, מחנכים ומובילים, ומשפיעות על הדרך שבה ילדים חושבים, מגיבים ולומדים. כיצד הופכים את האימון לחוזקות לחלק מהשגרה - בלי מאמץ. זו הזדמנות להסתכל אחרת – ולגלות מחדש את מה שכבר קיים, ומחכה לנו שנאיר עליו. טיפוח חוזקות – הדרך לגדילה, שמחה והצלחה בחיים.

סדנא: הורות מבוססת חוזקות-

מבט חדש על ההורה, הילד – ועל הקשר ביניהם.

בעולם של השוואות, תחרות ותחושת "לא מספיק", הורים רבים נשאבים למעגל של תיקון, ביקורת ותסכול – גם כלפי עצמם, וגם כלפי ילדיהם. "הורות מבוססת חוזקות" מציעה נקודת מבט חדשה: על עצמנו, על הילדים שלנו, ועל הקשר המשפחתי.

מה מחכה לכם בסדנא?

זיהוי החוזקות הייחודיות שלכם כהורים – ואיך להשתמש בהן ביום-יום. ההבדל בין תכונה לחוזקה – ואיך מגלים את "מפת החוזקות" האישית. זיהוי, שיקוף וטיפוח חוזקות אצל ילדכם - בגישה מקרבת. תרגול RBS – Reflect Best Self: שיקוף חוזקות דרך עיני הסביבה. תרגול חוויתי עם קלפים ייחודיים לבניית שיח מחזק בבית.

כי כשאנחנו רואים את החוזקות – אנחנו מחזקים. ולפעמים, כל מה שילד צריך – זה הורה שרואה אותו בעיניים טובות.

סדנא: בנק האושר של ההורות

לבנות חוסן רגשי וקשר עמוק – רגע אחד טוב בכל פעם

רובנו חיים בעומס, ביקורת עצמית וריצוי אינסופי. במצב כזה, קל לשכוח את הדבר הפשוט שמחזיק אותנו ההורים: רגעים הקטנים של תקווה, אהבה והכרת תודה.

במפגש חווייתי נלמד כיצד כדאי ורצוי לעודד רגשות חיוביים אצל הילדים ואצל עצמנו, כמרכיב קריטי ליכולת שלנו כהורים לגדל ולגדול. נגלה איך רגשות טובים לא רק "מרימים" – אלא בונים יכולת, אמון ותחושת משמעות.

מה מחכה לכם בסדנא?

הבנה של "הטיה שלילית" – ולמה זה כל כך קשה "לראות את הטוב".

תובנות מחקריות מהפסיכולוגיה החיובית והחינוך הרגשי

נקבל כלים כיצד לאמן ילדים (ואת עצמנו) לראות גם את מה שטוב – בלי לייפות את המציאות.

תרגול אישי וקבוצתי ליצירת רגשות חיוביים ביום-יום

עבודה עם ערכת משחק משפחתית – ככלי לשיח רגשי חיובי בבית

בעולם שמודד הישגים, קל לשכוח שעלינו להיות לפני הכל, מחוברים. סדנה שתזכיר לנו שהורות טובה נבנית מרגעים של חום, חיוך ומשמעות.

הרצאה: אוטיזם והורות – להבין ולפעול

האם הילד שלך נמצא על הספקטרום? האם אתם מחפשים הבנה אמיתית של מה זה אוטיזם? בהרצאה זו תקבלו הסבר ברור ופשוט על אוטיזם, תכירו את עקרונות השיטה ABA – שיטה מוכחת לעידוד התפתחות ושיפור מיומנויות, ותקבלו כלים פרקטיים ליישום יומיומי.

נדבר על-

איך לזהות סימנים מוקדמים? איך לתקשר בצורה מיטבית עם הילד? איך להנחות ולתמוך בהתנהגויות חיוביות? ומה לעשות עם אתגרים יומיומיים? מידע מקצועי אך נגיש על מה זה בכלל אוטיזם. כלים פרקטיים לשימוש יומיומי בבית.

בואו ללמוד כיצד להפוך את המסע עם הילד על הספקטרום למסע של צמיחה, חיבור והצלחה.

סדנא: אוטיזם והורות- כלים מעשיים מהABA

האם הילד שלך נמצא על הספקטרום או בתהליך אבחון? האם אתם מחפשים הבנה אמיתית של מה זה אוטיזם? האם אתם מרגישים לפעמים אבודים, מוצפים, או פשוט רוצים להבין יותר? בסדנא זו תקבלו הסבר ברור ופשוט על אוטיזם, תכירו את עקרונות השיטה ABA – שיטה מוכחת לעידוד התפתחות ושיפור מיומנויות, ותקבלי כלים פרקטיים ליישום יומיומי. הסדנה הזו לא מיועדת למטפלים – אלא לכם, ההורים. עם שפה ברורה, דוגמאות מהחיים וכלים שקל להכניס הביתה כבר מחר בבוקר..

מה מחכה לכם בסדנא?

ידע מקצועי אך נגיש על מה זה אוטיזם
כלים פרקטיים לשימוש יומיומי בבית- דוגמאות מהקבוצה
תחושת הבנה, תמיכה וביטחון במסע ההורי- תרגול חוויתי עם קלפים
ייחודיים לבניית שיח מחזק בבית.

כי הורות לילד על הספקטרום היא אתגר – אבל גם הזדמנות. באמצעות הכלים הנכונים, נוכל להפוך קושי לקרבה, ובלבול- להבנה.

מי אנחנו?

האקדמיה מנוהלת על ידי אילנה ברי וזהבית מדהלה, יזמיות חינוכיות-חברתיות, חוקרות באקדמיה, מומחיות בליווי הורים וצוותי חינוך ובהטמעת מודלים מבוססי מחקר לחיזוק אופטימיות וחוסן רגשי.



אילנה ברי, בעלת תעודת הוראה לגיל הרך, תואר MA בכתיבת תכניות חינוכיות מאוניברסיטת בר אילן ו-MA בפסיכולוגיה מאוניברסיטת רייכמן בהרצליה. חוקרת בתחום הפסיכולוגיה החיובית והמוטיבציה האוטונומית. מנחת קבוצות, נשואה לאיציק, אמא של נועם, שחר ואור.

זהבית מדהלה, בעלת תעודת הוראה, תעודת מטפלת מוסמכת בשיטת ABA, בעלת תואר MA בכתיבת תכניות חינוכיות מאוניברסיטת בר אילן ו-MA בניהול מערכות חינוך בלתי פורמליות מאוניברסיטת בר אילן. דוקטורנטית בבר אילן, חוקרת בתחום הלחץ והחרדה. מנחת קבוצות, נשואה לאבירם אמא של נוגה, הילה וליאור.

הורים מאושרים – זה מתחיל אצלכם.

האקדמיה להורים מאושרים מציעה הרצאות וסדנאות מרתקות, חווייתיות ומעשיות להורים – שמובילות לשינוי אמיתי בבית ולקהילה רגועה, מחוברת ובריאה יותר.

אם גם אתם רוצים להעניק להורים אצלכם כלים לחיים, לתקשורת ולצמיחה משפחתית- זה הזמן להזמין פעילות משמעותית שתשאיר חותם.

**צרו איתנו קשר עוד היום להזמנת הרצאה או סדנה-
ובואו נחולל שינוי יחד.**

בטלפון: 050-2312126

בוואטסאפ: 050-2312120

במייל: info@academyofhappy.co.il