



אמהות בגיל ההתבגרות

סילבוס לקורס מקוון

המרצה: יפה קדוש
היקף הקורס: 2 ש"ש אקדמיות
30 דקות שאילת שאלות

מטרות:

1. פיתוח מודעות לתהליכים פסיכולוגיים ונפשיים בגיל זה.
2. הבנה של צרכים משתנים בקרב הנוער ביחס להוריהם.
3. הכרה בנפרדות של המתבגרים וסיוע למסע שלהם.
4. קבלת המתבגר ללא תנאים. התגברות על חסמים.
5. פיענוח "הדרמה" של ההורים – אמון בתהליך.

יעדים:

1. הורה מכיל. מבין ומלא אמון ואמונה.
2. פרופורציות להתנהגויות חריגות ובלתי מקובלות.
3. אבחנה בין עיקר לטפל בתקשורת בין ההורים לילדים.
4. התבגרות ההורה והכלת הנפרדות.
5. מחויבות לעבודה פנימית של ההורים.
6. פיתוח זהות יציבה ומכילה תומכת ומאמינה.

נושאים:

1. הורים למתבגרים בדור השביעי.

עוצמת הנוער: חשיפה של תהליכים רבי עוצמה המתרחשים בגיל 10-20!! מודעות המביאה לבחירה הגורמת לפעולה נכונה.

הבנת גודל האחריות: למעשה התנהגות ההורים תשפיע על המרחב שיש למתבגר על מנת לבנות את זהותו. כל פגיעה במרחב תפגע בתקשורת בין ההורה למתבגר ותהפוך את התקופה למאתגרת ומתישה. מעבר מנוכחות הורית גלויה לנוכחות סמויה.

למרות שהמתבגרים "מוותרים" לכאורה על עמדות ההורים ועצותיהם – מסתבר שהם זקוקים להורים ביותר. רק בדרך אחרת. הורים בוגרים יעברו בקלות ל"אחורי הקלעים" ויטיבו עם ילדיהם בתקופה סבוכה זו.

הדור השביעי: לשאת הפכים!! העוצמה הכי גדולה מכל הדורות בנקודת השפל הכי ירודה אי פעם. כוח וחיות הנוער מול נחשולי הקליפה בנגישות חריגה.

2. יצירת הגשר ואחזקתו

יצירת חיבור:

א. הקניית יסוד בטוח. – ילדים צריכים מבוגרים שמנחמים אותם.

ב. אווירת צוות. – ילדים צריכים להרגיש שהם חלק מצוות. כדי לפרוח אנחנו והילדים זקוקים לשייכות!!

ג. אישורים. – הרבה אישורים!!

ילדים צריכים להרגיש שמבינים מה הם מרגישים ונותנים להם אישור להרגיש כך. ילדים זקוקים לביטחון שהם יקבלו עזרה בכל פעם שרגשות גדולים בלתי מוכרים יארבו להם באופק.

טעויות שהורים עושים....כולנו סטינו איפה שהוא מהנתיב הנכון.

יש דרך חזרה!!! הדף החדש יפתח ברגע שנשנה את סגנון ההורות. הורות היא תהליך ארוך – אפשר לתקן.

3. הקשר הרגשי

בניית הקומה העיקרית:

למוח האנושי שתי קומות. בקומה הראשונה הכל בנוי ומעוצב להפליא. אלו התנאים הראשונים לחיים בסיסים: הלב פועם בכוחות עצמו. הנשימה וכל הרגשות הראשוניים החיוניים קיימים. פחד. שמחה. ורפלקסים. כל מה שדרוש לחיות.

אבל – הקומה השנייה לא קיימת... היכולת לחשוב. לתכנן את העתיד. לחשוב בצורה מוסרית.

להבין את הרגשות הסוערים להתמודד איתם. צמיחת המוח כשמקבל מקום וזמן לא באמצעות משבר ועימות.

4. הנפרדות

הפחד של ההורים. חופש פעולה הוא לא רעיון רע. אמון, אמונה ותפילה.

5. הצילו את המערכת ההורית...המשפחה!

ילדים צריכים מבוגרים – הורים – מכבדים!! מערכת יחסים שעובדת היא בית ספר לאהבה ולנאמנות. סביבה לתקווה ואופטימיות!!

6. גבולות ותוצאות

עיצוב החיים על ידי גבולות. ההבנה של תוצאות לעשייה או היעדר עשייה. מתי וכמה להיות עיקביים? כללים חדשים לגבולות בגיל ההתבגרות. לדעת להתנצל. ההבדל בין גערה להנחיה.

7. עבודה פנימית – של ההורים!!!

זיהוי התבניות השליליות. שחרור הטייס האוטומטי. מה אני רוצה להיות באמת?! כשהחיים מכים בעוצמה.. –פניה לעזרה.

להיות נוכחת! את גיבורת – על !!

8. עמדות וערכים

מרד הנעורים. כבוד למתבגר. בחירה ועצמאות. "העולם" אינו נגדם. משחק או מלחמה? תפיסה אמיתית. החסרונות חיצוניים.

שלילת כל יאוש!! כבוד לכוונות טובות. להאמין בהצלחה. להימנע ממאבקים.

9. מי הנושא?

"הצנע לכת". ביטול כתנאי להצלחה. ילדים אינם קבלני נחת.

האיפוק משתלם – מבחן המרשملו. חשיבה חיובית על המתבגר.

10. חיי חברה

מעבר מרכז הכובד מהבית לחברה. הצורך להינתק מהתלות הרגשית בהורים. הכוח של המשמעות בחיים. תחושת שליחות מגביהה. עולם השליחות של הצעירים.

11. טיפוס אישיות

אל תשוו!! המופנם והמוחצן. החושב והמרגיש. הקונקרטי והאינטואיטיבי. השופט והמשקיף. המחוקק. המסייע. הביצועיסט. הדרמטי. החוקר. הפסימיסט. הנהנתן. הסמכותי. הרודף שלום.

12. הקשבה

בין שמיעה להקשבה. מחסומים להקשבה. אני מקשיבה – את יכולה לדבר. הקשבת? הרווחת!