

חוכמת האימוץ והאומנה

סילבוס - מחזור 6, יולי-דצמבר 2020

קישורים: סילבוס הכולל סרטוני וידאו | להרשמה ותשלום

הדפיסו המסמך לתכנון תהליך הלמידה שלכם

התכנית המקיפה בישראל להורים לילדים עם טראומת ההתפתחות

מיקוד בקשר ביניכם יחזק את תחושת הביטחון של הילד שלך

"פגשתי הורים העושים הכל כדי להיטיב ועדיין לא מבינים את פשר ההתנהגויות של הילד. חלקם מסתובבים עם תחושת אשמה, תשישות, חוסר אונים ובדידות. כאמא נאלצתי בעבר ללמוד 'דרך הרגליים' בהמשך הצלחנו כמשפחה לחולל שינוי ארוך טווח. שיתופי הפעולה עם מומחים הובילו לדרך המסייעת למשפחות נוספות. אני רוצה לחסוך לכם זמן ומשאבים אישיים, להקל ולהאיר את הדרך שלכם.

התכנית שלפניך, הינה הזדמנות להבין טוב יותר את הילדים, את עצמנו, להתקרב ולהירגע. **חוכמת האימוץ והאומנה היא תפישה מקצועית** - סינתזה של תובנות וכלים מחוללי שינוי. השילוב בין למידה, תרגול, מפגשי קבוצה, קול הקהילה ושיתוף אנשי המקצוע שלכם מוכיח את עצמו מזה שנים".

הצטרפו אלינו,

באהבה שרונה דוכנה

אימצה כהורה יחידני, ילד בן שש וחצי, כיום בן 20

מאפיינים:

הייחוד: תכנית ברמה בינלאומית המותאמת לצרכים ולבקשות של הורים, בוגרים ואנשי מקצוע. **השינוי:** טיפוח הקשר המשפחתי דרך חיזוק תחושת הביטחון, החיבור, האמון והרוגע. **אור:** העולם הרגשי שלנו מורכב, מרגש ולעיתים מתיש ושביר. התפישה תדליק עבורכם אור. **רב-תחומיות:** פסיכולוגיה ונוירוביולוגיה, סמכות הורית, רווחה פנימית, חזון, ויסות רגשי הדדי.

מוזמנים:

הורים: לקראת/ לאחר אימוץ או אומנה. | **בוגרים:** שאומצו/ במשפחות אומנה.

אנשי מקצוע: פסיכותרפיסטים, עו"סים, פסיכולוגים, פסיכיאטרים ומאמנים.

נפגעי טראומה מורכבת/ התפתחותית: התקשרות לא בטוחה, התעללות והזנחה, היריונות/ לידה מורכבת/ טיפולים רפואיים.

המתכונת:

טרם ההרשמה: מנוי משפחתי כולל מנוי לאיש מקצוע המלווה את המשפחה.

א. למידה עצמאית

קמפוס הכולל מעל 50 שיעורים באורך 15-90 דקות.

- הגישה בזמנר החופשי: עד **31.12.20**.
- הגלישה: ממחשב/ טאבלט/ טלפון. באמצעות שם משתמש שתיצרו ע"פ הנחיות.
- תהליך הלמידה: ניתן לתכנן ע"פ המלצותינו.
- מחויבות: הורים - מקצועות הליבה (20 ש'). שיעורי בחירה (לפחות 20 ש'), תרגול בשוטף. אנשי טיפול - פירוט יישלח, כולל הגשת תרגילים והנחיה.

ב. השתתפות במפגשי מומחים בזום

- הנושאים: מיזם האימוץ והאומנה פועל כחממה לחדשנות בתחום. אתם תקבעו את הנושאים החשובים לכם ואנחנו נגבש פאנל מומחים ומפגשי קבוצה להעמקה.
- יולי-אוגוסט: רתימת מערכת החינוך לעבודה עם לקויות התקשרות
- ספט': FASD תסמונת האלכוהול העוברי והתנהגויות בסיכון
- אוק': הורות משקמת - יסודות כולל ויסות רגשי הדדי
- נוב'-דצמ': התיאוריה הפוליוואגלית - מערכת העצבים דפוסי התנהלות ומערכות יחסים
- סילבוס: הזמנה על תוכן מפורט ומועד תשלח למשתתפים כ-3 שבועות מראש.
- ציוד: מחברת, כלי כתיבה, מים ונישנוש. עדיפות למחשב+אוזניות מחדר שקט.
- הכניסה: לזום עד 15 דקות לפני תחילת השיעור, לצורך התארגנות ובדיקת סאונד.
- השתתפות: לפחות 80% ממפגשי המומחים.

* ייתכנו שינויים * ט.ל.ח *

10 מפתחות:

1. **השינוי מתחיל בי** - במקום 'לתקן' ולרפא את הילד חיזוק ההורים והמעטפת
2. **רווחת ההורה** - טיפוח, תירגול רגיעה, יצירת סביבה בטוחה ומקרבת
3. **מעגלי תמיכה** - מקצועיים, משפחתיים וחברתיים דגש על עבודה של צוות רב מקצועי
4. **קול הקהילה** - הקשבה לבוגרים שאומצו/ אומנה, הורים והורים ביולוגיים
5. **חזון אישי** - ומשפחתי ברור יישום אפקט הדומינו
6. **גישה רב תחומית** - שילוב פסיכולוגיה, מוח, מערכת העצבים, טראומה וריפוי.
7. **תרגול מעשי** - נוכחות מלאה, ויסות רגשי הדדי, קשר עין, טון דיבור, הבעות פנים.
8. **זכויות** - מדינה/ בט"ל המגיעות לילד/ למשפחה ע"פ איבחונים וקריטריונים.
9. **מערכת החינוך** - רתימת צוות הגן/ בית הספר להבנת הייחוד
10. **החברה בישראל** - כולל קהילה, ועדות ומשרדי ממשלה

מה תפיק המשפחה שלך?

חיזוק תחושת הביטחון, החיבור והאמון בבית, בחוץ ובמערכת החינוך. שותפות מהמעגל התומך שלכם. שייכות שלך לקבוצת השווים.

גישה רב-תחומית

אקדמית-מדעית

- **טראומה, התקשרות לא בטוחה ו-RAD** (לקויות התקשרות): השלכות על התנהגות הישרדותית. כיצד ניתן לחזק את תחושת הביטחון Safety, האמון והקירבה בבית.
- **תפקודי מוח: חוויות קיצון גורמות לתפקוד יתר של מערכת ה-Stress ומשפיעות על רגישות ותגובתיות, למידה וזיכרון, בריאות וחוסן נפשי.** כיצד נוכל להפחית את מתח לטובת אהבה וחיבור.

פנימית-חוויתית

- **טיפוח WellBeing:** של ההורה/ מטפל כעיקרון מוביל בהורות משקמת. תרגילים ליצירת רוגע פנימי תשומת לב למען החוסן שלנו ושל ילדינו. קמפוס: מועדון מחזור 2
- **חזון אישי משפחתי:** מציאות מול פנטזיה, יצירת חזון צלול ותכליתי, הגדרת מטרות. קמפוס: מועדון מחזור 2, 3
- **ויסות רגשי הדדי: Co-Emotional Regulation** מה לעשות וממה להימנע, תרגול נוכחות ו'השהיית תגובה' - עיקרון מפתח המוביל להפחתת התנהגויות מאתגרות. קמפוס: סדנה 'ויסות רגשי משפחתי' כ-4 שעות.

מפגשים מקוונים

מיזם האימוץ והאומנה פועל כחממה לחדשנות בתחום. אתם תקבעו את הנושאים החשובים לכם ואנחנו נגבש פאנל מומחים ומפגשי קבוצה להעמקה.

נושאים - שתפו אותנו בסוגיות ובדילמות המעסיקות אתכם ובקשות. נעשה כמיטב יכולתנו להזמין מומחים ואורחים מקהילה כדי ללמוד מהם. בנוסף, נעמיק בהדרכות הקיימות בקמפוס.

שאלות - נא לשלוח לקראת המפגשים. המפגשים יכללו הרצאה ושיח פתוח.

המועדים - הודעה מסודרת תשלח במייל ובקבוצת ווטסאפ למשתתפי התכנית כ-3 שבועות מראש כולל קישור קבוע לכיתת זום.

להלן בקשות שקיבלנו מהורים ומאנשי טיפול:

- **התיאוריה הפוליוואגלית** - סטיב פורג'ס ומומחים נוספים - הטרואמה והשפעותיה על מערכת העצבים, דפוסי התנהגות ומה ניתן לעשות כדי לצאת מהתקיעות תוך דגש למערכת החברתית. סקירת טיפולים מתקדמים כמו Safe & Sound Protocol.
- **מערכת החינוך** - לקויות התקשרות בגנים ובבתי הספר. כלים ליצירת מרחב בטוח. מדברים אימוץ. יצירת שפה ומתן מקום למגוון. הסמכות החדשה במערכת החינוך.
- **התנהגות בסיכון** - הרקע להתנהגות של גניבת כספים. מה עושים כדי למנוע וכיצד מתמודדים כדי לייצר מרחב בטוח ומערכת יחסים של אמון.
- **FASD** - תסמונת האלכוהול העוברי. דרכי התמודדות בבית ובמערכת החינוך, הבריאות והמשפט.
- **זיהות אישית/ משפחתית ומגדרית** - פגיעה בילדות והשפעותיה. תגובות ותמיכה משפחתית לניהול ראוי של התהליך לגיבוש זהות בריאה.

רוצים להשפיע? על התכנים, הכנת המומחים ואופי שיתופי הפעולה עם המערכות השונות? כתבו לי מייל. שרונה דוכנה ChildAdoptionisrael@gmail.com

הקמפוס המקצועי

אתר החברים - (שימרו במועדפים): <http://adoptionwisdom.com/wp-login.php>

הדרכות מוקלטות של מפגשים מתוך 'חוכמת האימוץ והאומנה' - מחזורים קודמים וכן הקלטת הסדרות: 'מכאב לצמיחה' ו'מהקיצון אל האמצע' - לאור הטרואמה' ו'תרגומי הקורס' אימוץ - שעליך לדעת' ותקציר הספר 'מפחד אהבה' ועוד.

הקורסים הממתינים לכם:

פסיכולוגיה - הקורס: אימוץ - מה שעליך לדעת (3.5 שעות)

ד"ר ברנדה מקרייט, פסיכולוגית קלינית מקנדה, מומחית בתחום אמא שאימצה 12 ילדים פיתחה ומנחה את התוכנית, נפטרה ב-2018

מיקום: כניסת חברים < מומחים מובילים > ברנדה מקרייט. הקלקה כפולה על שם השיעור, תגלשו לתוכו.

כולל 9 שיעורים, כל שיעור מורכב מ-3 חלקים: **וידאו** באנגלית (כולל תרגום), תחתיו **תימלול** באנגלית ובעברית, **מצגת** באנגלית. בסרגל הקורס: לחלק מהשיעורים מוצעת העשרה בתחום המוח.

תפוקות הקורס:

- יסייע להבנת האתגרים הייחודיים המהווים כיום חלק מהותי מהאימוץ בעולמנו.
- יעניק שיטות הורות אפקטיביות שיפחיתו את העימות הכרוני במשפחה.
- תלמדו את תפקידה של היקשרות וכיצד לשפר את תהליך התגבשותה.
- תבינו איך החוויה הראשונית של נטישה והתעללות שינתה את האופן בו מוחו של ילדכם מתפקד.
- תקבלו אסטרטגיות למפגש נכון עם אתגרי ההתנהגות שמתעוררים.
- תלמדו אילו התנהגויות תוכלו לצפות לשנות אצל ילדכם ואיך לנהל באפקטיביות התנהגויות שתגלו כי אין באפשרותכם לשנות.

שיעור 1 נטישה

כיצד **נטישה מוקדמת של הורה** (דמויות מטפלות, בבית הילדים) משפיעה על יכולת הילד לעצב מערכות יחסים עתידיות.

תוצאות (א) תבינו כיצד חווית הנטישה שינתה את **השקפתו של הילד על מערכות יחסים**.

(ב) תלמדו איך לצאת מהעימות שנוצר כתוצאה מהנטישה.
(ג) תפתחו ציפיות ריאליות וברורות השגה עבור הילדים ועצמכם.

שיעור 2 ויסות עצמי רגשי

כיצד התנסות מוקדמת "שודדת" מהילד את **היכולת לנהל את רגשותיו** שלו ומפחיתה את יכולת ההורה לנהל את מיזגו ורגשותיו.

תוצאות (א) **מיומנויות אפקטיביות** לסייע לילד ללמוד כיצד להפוך לפחות מגיב לעניינים פעוטים.

(ב) יהיו לך המיומנויות להפחית תגובות רגשיות להתנהגות הילד.

שיעור 3 הפעלה

כיצד הילד יוצר ומפעיל בהורה **רגשות שליליים**. שימוש בתקשורת מילולית ולא מילולית בכדי לעורר בהורה את הרגשות שהוא עצמו חש.

תוצאות (א) תוכלו לזהות "שמפעילים אתכם" כשזה קורה.
(ב) יעמדו לרשותכם אסטרטגיות לניהול הרגשות שלכם.

שיעור 4 העברה

כיצד הילד מעניש את ההורה על הכאב שחווה בעבר לפני האימוץ.

ביטויים של **כעס, התקפי זעם, סרבנות קשה** בהווה ובהקשר של אלו לאירועים מתקופות חייו המוקדמות של הילד.

תוצאות

- (א) אמהות "שבמוקד" יבינו את הדינמיקה ולא יחושו אשמות.
 (ב) הורים יתפקדו כצוות.
 (ג) מערכת היחסים הזוגית לא תיחלש כתוצאה מ'האשמת האם'.
 (ד) מטפלים יהיו מכוונים לעזור לילד לקבל תחושת עבר והווה בהתייחסות לתחושות מחויות קודמות.

שיעור 5 יגון ואבל

חלק ניכר מחברי המשפחה ההורים הביולוגיים, המאמצים והילד חווים **יגון ואובדן בתהליך האימוץ**. אובדן הזהות עליה חלמו ואובדנים כספיים.

תוצאות

- (א) תהיו מסוגלים לזהות ולשים תווית על חווית האובדן שלכם.
 (ב) תוכלו ליצור תמיכה לאובדנים שלכם.
 (ג) תוכלו לאתר שירותי תמיכה מקצועית שיוכלו לסייע לשניכם - להורה ולילד להתאבל ולהמשיך הלאה.

שיעור 6 גיבוש הזהות המשפחתית

משפחות מאמצות אינן כמו משפחות אחרות וחובה עליהן ללמוד מיומנויות ספציפיות בכדי להמיר את **מערכות היחסים הייחודיות** והצרכים שלהם.

תוצאות

- (א) ההורים יזהו את ההיבטים בהם המשפחה שלהם משתנה.
 (ב) ההורים יהיו מסוגלים לבקש תמיכה בשינויים שהם עוברים
 (ג) את השינויים שהמשפחה עוברת בתהליך האימוץ, יהיו ההורים מסוגלים לראות כמעבר והתמרה במקום כהשפעה כפויה.

שיעור 7 דיכאון לאחר אימוץ

אנשים רבים מבינים דיכאון שלאחר הלידה, אך רבים לא תארו לעצמם שגם הורים מאמצים יכולים לחוות זאת.

תוצאות

- (א) הורים יכירו את הסימפטומים של דיכאון לאחר אימוץ.
 (ב) להורים תהיינה אסטרטגיות לטיפול עצמי בדיכאון לאחר אימוץ.
 (ג) הורים יחושו ביטחון לפנות לעזרה מקצועית מתאימה בדיכאון לאחר אימוץ.

שיעור 8 הלוחש למוח

טיפוח המוח כמסייע להורים להסתגל למתחים הכרוכים בגידול ילדים מאתגרים.

תוצאות

- (א) להורים תהיינה אסטרטגיות לטיפוח עצמי ולבריאות המוח.
 (ב) להורים תהיה אסטרטגיה להשפעה על בריאות המוח שלהם ושל ילדם.

שיעור 9 משייכות להיקשרות

עלינו להבין עד כמה ילד שחווה נטישה חש מבולבל לנוכח הצפת האהבה שהוא מקבל מאיתנו ומהסביבה. הוא לא "באמת מאמין" לה, ולכן לעיתים אינו מבטא את אהבתו ונזהר מלהתמסר למערכות היחסים החדשות שהוא פוגש. לכן, לעיתים תחוו מצד ילדיכם יחס דואלי.

תוצאות אנו עוסקים ביצירת תחושת שייכות וזו השאיפה המנחה אותנו: להעניק לילד מעבר לצרכים הבסיסיים ולביטחון את **תחושת השייכות שלו אלינו למשפחה.**

בריאן פוסט Bryan Post עו"ס קליני, מטפל מוביל בארה"ב, אומץ, (2.5 שעות)

תמצית ספרו From Fear to Love, מפחד לאהבה

בריאן פוסט: "אלוהים לא מסר את הילד שאימצתם לתוך חייכם על מנת שתעצבו אותו בהתאם לחזון שלכם, אלא על מנת שתגנו עליו, תדריכו אותו ותעודדו אותו...המטרה שלכם היא להיות יותר מודעים וערים לפחד שלכם, שתוכלו לנשום דרכו, להבין אותו ולעבד אותו. כדי שתוכלו לעבור לאהבה, שהיא המקום שמתוכו תרצו להיות הורה. מהמרחב של הכרת הפחדים שלכם תוכלו לראות את הפחד של ילדכם. כאשר תופסים שמקור התנהגותו הקשה של ילדכם בא מתוך מצוקתו ופחדיו, ולא מתוך שתלטנות או אי-ציותנות, באופן טבעי תחול מהפכה בקשר ביניכם. תעברו מהישן לחדש. נלמד על ההשפעות של מצוקה ופחד בחייו של ילדכם שאומץ."

הסיכום של כל פרק תורגם לעברית: לעבור מפחד לאהבה, מתח ואימוץ, הבנת הטראומה, ויסות וחוסר ויסות, השפעת האוקסיטוצין, טיפול במקור במקום תיוג, להיות הורה יוזם במקום ראקטיבי, שקרים, גניבות ופגיעה עצמית, תוקפנות, לולאת המשוב, הריפוי מתרחש בבית.

קישורים לסרטונים ומאמרים:

- **שש דקות שישנו את חיך**
- **הסוף לשקרים**

מיקום: כניסת חברים < מומחים מובילים > בריאן פוסט.
מאמרים חשובים ותמצית הספר החשוב הנ"ל. [גישה ישירה](http://adoptionwisdom.com/club/experts/bryanpost) (אם אתם בקמפוס)

<http://adoptionwisdom.com/club/experts/bryanpost>

התפתחות ותיפקודי מוח - נוירוביולוגיה

בשיתוף מרכז סגול למוח ותודעה, בית הספר לפסיכולוגיה, המרכז הבינתחומי, הרצליה

מיקום: 8+ הדרכות העשרה להיכנס דרך מומחים < ד"ר ברנדה מקרייט < קורס אימוץ

<u>נושא השיעור</u>	<u>תוכן</u>
המערכת ההורמונלית	מהו הורמון , איך הוא מופרש ומה הוא עושה בגוף שלנו.
התמודדות עם מתחים	מהו Stress , מהי תגובת הסטרס ברמה המוחית, הגופנית והפסיכולוגית
מתח והשפעתו על המוח	ציר ההיפותלמוס - יתרת המוח - אדרנל, ציר ה-HPA
לנגן ביחד	ללמוד לנגן ביחד - הורים ומטפלים ככווננים של התזמורת המוחית.
אינטואיציה חברתית	עד כמה הרדאר החברתי שלכם מלוטש? על נירונים מראה , אמיגדלה והורמון האוקסיטוצין .
המוח העוברי	האם לכל אחד מבנה מוח ייחודי?
מילדות לבגרות	התכווננות לעולם, גיל ההתבגרות, פלסטיות המוח .
תקשורת מוחית	הכל מתחיל בסינפסה.
סגנונות רגשיים	הבסיס המוחי של הרגשות

<http://adoptionwisdom.com/sago> תקציר (**6 ש')**

• **'מוח וגיל ההתבגרות', מיקום:** מכאב לצמיחה.

בגיל ההתבגרות המוח עובר שינויים מפליגים. שינויים אלו מתבטאים גם בשינויים פסיכולוגיים והתנהגותיים דרמטיים. בגלל השינויים הללו, גיל ההתבגרות הוא גיל של הזדמנות אך גם גיל של רגישות. נשוחח על השינויים המוחיים המאפיינים את גיל ההתבגרות ועל הקשר שלהם להתנהגויות האופייניות לגיל זה. כמו כן נשים דגש על ההשפעה של 'סטרס' בינקות על היכולת של המתבגר/ת "לצלוח" גיל זה בהצלחה. המפגש פורסם בקמפוס המקצועי.

העשרה: באתר הפתוח הרצאה באנגלית, ד"ר דן סיגל: **'סערת מוחות'**, כולל תמצית בעברית. [קישור](#)

• **'מתח והשפעתו על המוח'** תתפרסם בקרוב במועדון: מחזור 1.

ילדים שחוו מצבי קיצון (פגיעת התקשורת הגורמת למתח-סטרס) זקוקים לצוות המורכב מהורים, אנשי טיפול וחינוך המבינים את הפגיעות שעברו ואת השפעתן על התפתחות ותיפקודי המוח. חינוכי שחברי המעגל התומך יתרגלו חמלה כלפי הילד (וכלפי עצמם) וכן ישפרו את מיומנויות הויסות העצמי-רגשי. חשוב לזכור שההתמודדויות הרבות חושפות גם את ההורים למתחים עצומים עדי כדי טראומה משנית. * המפגש הוקלט ופורסם בקרוב *

• **'עמידות ופגיעות המוח'** תתפרסם בקרוב במועדון: מחזור 4.

המונח עמידות מתייחס ליכולת ההתמודדות של אדם עם קשיים ואתגרים בהם הוא נתקל במהלך חייו. בשנים האחרונות אנו מנסים להבין כיצד עמידות מתבטאת ברמה הביולוגית שלנו (מוחית וגופנית) והאם ניתן **למדוד** אותה. כמו כן, אנו מנסים להבין **מה מבדיל** בין אנשים עמידים לפגיעים ואילו **התערבויות** מחזקות עמידות פסיכולוגית וביולוגית. על כל זה נשוחח במפגש.
*המפגש הוקלט ופורסם בקרוב *

- ההרצאה: **'מרשתות מוחיות לרשתות משפחתיות'**, מכנס משפחתא תפרסם כשנקבל

הדרכות נוספות בקמפוס:

שיעורי התחלה: מיקוד בהווה. 'הדבר האחד' ואפקט הדומינו - עם מה להתחיל כדי להניע תהליכים חיוניים. מיקום: מועדון חוכמת האימוץ, מחזור 3

נטישה: נטישה - מהי? מהן השלכותיה. מיקום: מועדון, מחזור 2: נטע. התקשרות לא בטוחה.

טראומה וסביבה צפויה (2.5 ש')

"להורה עשויה התמודדות זו להיות מלווה גם בתחושות של מתח כרוני, "קיפאון" תפקודי ו/או רגשי וסימפטומים פיזיולוגיים שונים שמקורם בתחושה עמוקה של חוסר אונים לנוכח ה"היסטוריה הלא-ידועה" של הילד והשפעתה על עתידו. שיטת (SE (Somatic Experiencing) - חווית הגוף מציעה הסבר "פיזיולוגי" ולא רק "פסיכולוגי" לאותם סימפטומים ותחושות. מיקום: מומחים מובילים: גלית חי

הורדה והרמת מסך מעל מערכת העצבים - מע' היחסים ע"פ התיאוריה הפוליווגאלית (1.5 ש')

מערכת העצבים השפעתה וההזדמנויות הטמונות בה לניהול מערכות יחסים מאוזנות ובריאות בכלל ובפרט בין הורים שאימצו וילדיהם. שיח על עצב הוואגוס ועל הריקוד הנע מקירבה לריחוק שהופך עם הזמן לתבנית פיזיולוגית - לדפוס התנהגותי. נלמד כיצד נוכל כמבוגרים האחראים 'להרים מסך'. מיקום: מחזור 5, מפגש 7. ג'ודית סאטניקה, פסיכותרפיה, מיינדפולנס, טיפול בטראומה, גוף ותנועה, מרצה, מדריכה ושרה.

חרדה והקשרים לאימוץ (1.5 ש')

מצבי פחד בהשוואה להפרעת התנהגות. אימונים בבית לעומת מצבים הדורשים התערבות עמוקה יותר. תפקיד והשפעת ההורים. חרדת פרידה ולא חרדת נטישה. התנהגויות הדורשות טיפול עומק. תירגול יציאה מחרדה דרך אי הימנעות. בהנחיית: דני לוטן, פסיכולוג קליני, מנהלת המרפאה לחרדה בביה"ח שניידר. מחזור 5, מפגש 8

ויסות רגשי משפחתי (4 ש')

ויסות רגשי עצמי ומשפחתי

להבין את מקור הקושי בויסות רגשי עצמי של הילד וכיצד ניתן לנהל משברים בהצלחה. איך מייצרים חסינות הורה-ילד. צמיחה משפחתית לטווח הארוך, כולל מערכת הסטרס בגוף-מוח והורמונים. היישום בבית: חמשת השלבים למניעת הסלמה ומיקוד על: להיות 'השקט בעין הסערה'. תירגול נוכחות מלאה לטיפוח הרווחה הפנימית. סדנה: ויסות רגשי משפחתי, בהנחיית שרונה דוכנה. שיעור 2: בקורס של ד"ר מקרייט + העשרה של ד"ר מיקולינסר: התקשרות.

ויסות רגשי בקרב ילדים עם טראומה מוקדמת (כשעה וחצי)

ד"ר דן סיגל: המוח בכף ידך, מודל התיכנון של גרוס: תיכנון תרחישים ויצירת הרגלים להפחתת מצבי אי וודאות, פיצוצים ועימותים. ויסות רגשי בקרב ילדים שחוו טראומה מוקדמת קריטי כדי שנצליח להנהיג משפחות מתפקדות ומשגשגות הן בשיגרה והן בימי משבר ואתגר. בהנחיית: שרית שרם יניב, פסיכולוגית חינוכית, מנהלת מטיב ילדים, המרכז הישראלי לפסיכוטראומה. קמפוס: מחזור 5, מפגש 6

נירוני המראה

מיקום: בקורס אימוץ של ד"ר מקרייט, שיעור 3 בהעשרה.

תרגול נוכחות

הקניית ביטחון שאנו חסונים וצולחים ביחד את הקושי. הבנת האתגר כהזמנה לקרבה

הסמכות החדשה_ע"פ חיים עומר התנגדות לא אלימה

ארבעת עקרונות הסמכות ההורית החדשה

דוגמאות מהתנסות אישית, גיוס תומכים, השהיית תגובה ועוד.

מיקום: בסרגל של חוכמת האימוץ עם הקלטה וקישורים להעשרה לבלוג שלי 'אמא אמיתית'

למידה ומערכת החינוך (4 ש')

מערכת החינוך וההתאמה לילדינו - דילמות בבחירת מסגרת מתאימה. התמודדות עם

דרישות המערכת לנוכח הקשיים של הילדים. לעיתים הרצון שהילד יחוש שמכילים אותו מוביל לפראדוקס ולבחירת מסגרות בהן ילדינו הולכים לאיבוד. קווים מנחים לבחירתה מושכלות וכלים לגיוס הצוות ובעיקר איך לעזור לילד בתיפקוד מייטיבי. בהנחיית: אסנת חזן.

גשר מעל מעל הקשיים בבית הספר - בין המלווים את הילד באתגריו במערכת החינוך קיימים

פערי תפיסה, שפה וגישה. יחד נגשר בין הגורמים השונים ליצירת הבנה של כל שותף בתהליך תוך הענקת מענה לדילמות ולהתמודדויות הרבות. בהנחיית: ליאור דגן.

מיקום: סדנה: מכאב לצמיחה

בנוסף: מערכת החינוך: ערכת הצלחה, כולל את תמצית ההרצאות הנ"ל ומאמרים קישור

מירי הילר - החינוך המיוחד. מחזור 5. מפגש 4

תזונה ואכילה רגשית (3 ש')

אכילה רגשית בקרב ילדים שאומצו ומתבגרים: דרך האוכל אנחנו מכניסים אל תוכנו רגשות, תחושות ודפוסי התקשרות. ההזנה האמביוולנטית מתחילה עוד בשלב העוברות. היא ממשיכה כשהילד גדל עם הוריו המולידים שאינם מצליחים לספק רבים מצרכיו הביולוגיים והרגשיים. איך תוכלו כהורים לקבל את הפערים, את מה שלא היה ולא יהיה. כיצד תוכלו להפוך אוכל וחוויות נוספות כהזדמנויות להתקשרות מייטיבה. נתייחס לחשיבות ההזנה הרגשית למתבגרים הרעבים שלנו.
בהנחיית: יעל לי

תזונה נפשית והכלה: איך העבר של הילדים הופך לרעב בלתי מסופק וגורם להסתרת מזון או לחטיפתו מילדים אחרים. כיצד נוצר הרעב האמיתי ומדוע הוא נוכח, למרות הבית המאמץ והמייטיב. מה ניתן לעשות כדי להכיל, להאכיל ולהשביע. על הפרעות אכילה בקרב ילדים שחוו מצבי קיצון. מתאים להורים ולמאמצים מתבגרים ובוגרים. (יעלה בקרוב)
בהנחיית: אסנת חזן. **מיקום:** מכאב לצמיחה

מהקיצון אל האמצע לאור הטראומה, סדרה

- **טראומה התפתחותית והתמכרויות לסמים ולאכזחה,** גלית סרברניק-חי
- **מיניות ילדית: מהתנהגויות מיניות נורמטיביות ועד להתנהגויות מיניות פוגעניות,** ניצן אדרי
- **משיכה לסיכונים - הכמיהה לריפוי,** יעל לי
- **2 הרצאות חשובות באנגלית, פול סאנדרלאנד:** וויתור ומסירה לאימוץ, אימוץ והתמכרות
ההרצאות כוללות תמצית בעברית. ניתן לשתף את הקישור.
מיקום: מהקיצון את האמצע.

שיחות עם בוגרים שאומצו

- גילעד יעקבזן -** שיחה משנת 2018 (בקרוב)
שיחה עם צילה על אימוץ פתוח
[להדליק את האור חלק א'](#)
חלק ב' (בקרוב)
- רונית קרצנר -** [שיחה מ- 2014](#) | [9 דקות מ- 2019](#)
מחזור 2 - נטישה והשלכותיה הרגשיות 8:37 דק' [קישור](#)
- נטע סימן טוב -** נטישה - מכאב לצמיחה - מפגש כשעה וחצי (יועלה בקרוב)
ראיון רדיו [קישור](#) תנו לי לכאוב, דקה [קישור](#)
- עדן -** פודקאסט, אומצה בגיל כמעט 4, רוכבת סוסים אלופה, [קישור לשיחה המלאה](#)

מירי הילר שייכות מירי לא חשה שייכות, הוריה לא העניקו לה תחושה עמוקה של 'אנחנו רואים אותך'. מירי פתחה את תיק האימוץ, פגשה את משפחתה הביולוגית.
אילנה מישן זיהות שייכות ושיח פתוח על אימוץ ואי הסתרה, אשת טיפול.

בקרוּב יעלו לאתר:

תרפיית המפגש הורה-ילד

יצירת מרחב משפחתי מייטיב ואוהב. איך גם כשמתקיימות חוויות של כאב ופחד ניתן ליצור הבנה וצמיחה. איך להיות הגיבורים של סיפור חיינו. מפגש להורים שאימצו. מנחה: הדס קאן.

משפחות מעורבות - ילדים שאומצו וילדים ביולוגיים באותה משפחה

היערכות משפחתית לקראת תהליך האימוץ ובמהלכו. על חשיבות קולם של ילדי המשפחה בתהליך האימוץ לקראת הרחבת המשפחה בדרך של אימוץ. התמודדות משפחתית מערכתית כצוות. על הבנת המניע לאימוץ במשפחה עם ילדים. מפגש להורים ולמטפלים. מנחה: שרון פוסט.

משפחות צבעוניות - אימוץ ילדים עם ניראות שונה

"הילדה שלך מאד יפה, למי היא דומה?" על הדרך להתמודד מול חטטנות החברה הישראלית, הצקות בביה"ס ושנוי אקזוטי במשפחה. מנחה: ורד וילר.

המסע הרגשי המטלטל לאימוץ

על הכמיהה להורות טבעית, המסע הרגשי והבחירה באימוץ. על החשיבות שבהצבת יעדים. על הפולשנות והשיפוט החברתי. מפגש לזוגות ויחידות/ים בשלבים השונים בתהליך. מנחה: ורד וילר.

סמנו 'מעקב' אחר הערוצים שלנו:

<https://www.facebook.com/SharonaDuchne> פייסבוק פרופיל

[/https://www.facebook.com/AdoptionUniversity](https://www.facebook.com/AdoptionUniversity) - פייסבוק מקצועי

[/https://www.youtube.com/user/ChildAdoptionIsrael](https://www.youtube.com/user/ChildAdoptionIsrael) - יוטיוב - לחצו פעמון

<https://web.telegram.org/#/im?p=@AdoptionWisdom> - טלגרם

אני לרשותכם,

שרונה דוכנה

0522-941146

Programs@AdoptionWisdom.com דוא"ל

מייסדת מיזם האימוץ והאומנה. מעל 20 שנה מרצה ומנחה סדנאות להורים ולמטפלים. בוגרת כלכלה ומנהע"ס. יזמית חברתית. אימצה ילד גדול.

חוכמת האימוץ והאומנה סילבוס - קישור לפרטים ולהרשמה