הורות

בדרך האימוץ

9 עקרונות בגישה חדשנית

ד"ר ברנדה מקרייט

הוצאת הרמוני דרך חיים

לרגל שנתיים ל"מיזם האימוץ"
קבלו תמצית מהקורס:

הורות בדרך האימוץ

9 עקרונות יסוד
בגישה חדשנית

הירשמו לקבלת הדרכות **בחינם** מאנשי מקצוע, הורים ובוגרים

ההורות שלנו
מורכבת ורגישה

ההתמסרות עצומה!
משאבי הנפש והמימון
המושקעים הם אינסופיים

השבועיים הראשונים היו מתוקים מדבש. בהמשך הגיעו הגלים. הוצפתי. נשכַּבתי על החול ונרדמתי. קמתי נושאת עלי ילד מוכשר המשתוקק להיות די-ג'יי ולגדול בריא. בדרך לטיפולים שיחקנו בכדור. הלב שלי דמע. ידעתי שקיימת דרך טובה יותר.

משהתגלתה, פסענו בּה. האתגרים וכמיהתי לשתף אותך מה כּן עובד, הובילו לכתיבת הבלוג "אמא אמיתית" ובהמשך **להקמת "מיזם האימוץ", למען כולנו - הורים, בוגרים ואנשי מקצוע.**

הצטרפו אלי, באהבה שרונה

דצמ' 2016

שואפים:

לגבש את ה"**למה**" המשפחתי. להבין כיצד **הושפע** המוח של הילד מעברו. להישאר **רגועים**. ליצור **קירבה והנאה** משותפים.

לקבֵּל:

גישה אל **טובי המומחים** בעולם.

בזמן הנוח לך. למידה חוזרת. פרטיות מלאה.

את הכוחות שלך בחזרה.

שיעור **1**: הנטישה

ההפרדה בינקות יוצרת במוח רמות קורטיזול, הורמון המתח, שאין לילדים שלנו יכולת להתמודד עמן.

ניתוק ביולוגי **משפיע על התפתחות המוח**.

חווית **הנטישה הופכת לדפוס התנהגותי**.

ליישום

- **צפו בהתנהגות שלכם** כהורים. בחנו האם יש משהו שאתם עושים ש**"מרגיש" נטישה**.
- **צרו שגרה** היא נפלאה ומאפשרת חיזוי המשך היום.
- הדבר החשוב באיתור מטפל שיסייע לך להתמודד הוא שהמטפל הוא לאשורו **מומחה בתחום האימוץ**.
- קיראו לילדים סיפורי אגדות המתאימים לגילם העוסקים בנטישה. יש להם סיום שמח.

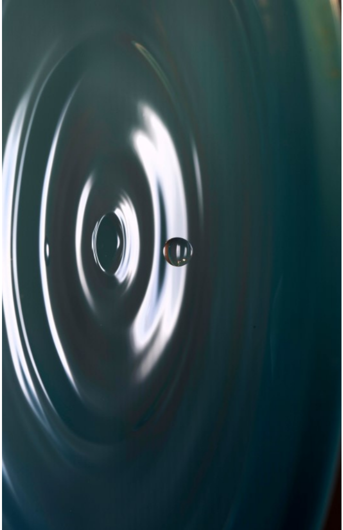
*זכינו להיחשף לקורס של ד"ר מקרייט **ולתכניו המעולים**. אנו מודים על **ההכנה המדהימה** שנוצרה עבורנו ועל כך ששרונה, משתפת מניסיונה, **מנגישה כמות אדירה של הרצאות ותכנים מדעיים ופסיכולוגיים**. נהיה **הורים מאמצים טובים יותר** הודות למיזם האימוץ.*

זוג לקראת אימוץ

שיעור **2**: ויסות עצמי-רגשי

כשאתם מביאים לחייכם ילד שבתחילת חייו עבר **טראומה** תהיה לכך השפעה עליך כהורה או כמטפל. אם אתה לא מסוגל לנהל את רגשותיך, הילד שלך לא יצליח לנהל את רגשותיו. היכולת לוויסות עצמי אינה מולדת, אלא מועברת מההורה לתינוק דרך האינטראקציות ביניהם.

עליך ועל הילד - ללמוד מיומנויות ויסות עצמי-רגשי.



ליישום

- ◊ היו ערים ליכולת **הוויסות העצמי** שלכם בעת תגובה להתנהגויות הילד (דחייה, כעס והשתוללות).
- ◊ הגיבו בדרך **מווסתת כהלכה ומתאימה,** אחרת הילד ירגיש אבוד וחסר סיכוי.
- ◊ שימרו את האמיגדלה (מע' ההתראה במוח) "מאוזנת" אצלכם ואצל הילד, כדי למנוע הסלמה.

*כמשתתפת בקורס של ד"ר מקרייט אני יכולה להעיד על כך שאני **מקבלת חיזוקים, מגובים במחקר ובניסיון קליני עשיר**, לתובנות אינטואיטיביות שצברתי מניסיון האימוץ שלנו. הקורס **עשיר בחומר כתוב ומצולם ואפשר לחזור ולצפות** בו כדי להצליח לחשוב על הכל, להטמיע ולשאול שאלות, אם ישנן. מומלץ. אמא מאמצת*

שיעור **3**: הפעלה

ילדינו חוו כאוס, פחד וחרדה. הם יתקשרו את הרגשות שלהם עמנו ע"י כך **שיעוררו בנו רגשות דומים** ויפעילו אותנו. הילד מפעיל אותך כדי **ליצור חווית נטישה** נוספת. נחוצה להם דמות יציבה (בלב הסערה) שתסייע ותלמד לנהל רגשות קשים שעולים.

*הידע שמועבר בקורס בנושא הניתוק הראשוני וגם הבאים אחריו **לא יסולא בפז**.*

*מדובר **במידע שהוא קריטי שיופץ ויילמד** כנקודת התחלה בכל הנוגע לילדים עם רקע של ניתוקים כאלה.*

בוגר שאומץ

ליישום

- הפעילו את שפת גוף שלכם, כך שהילד יחקה אתכם **למניעת הפיצוץ** (או לקיצור משך/ להפחתת עוצמה).
- בהתאמה לגיל **דבּרו** על נטישה, הפעלה והעברה.
- אל תבטאו ייאוש הם ייטלו על עצמם את האשמה.
- מה הילדים מפעילים אצלכם לעיתים קרובות? טפלו בנק׳ החולשה שלכם. הילדים מוכשרים לחשוף אותן.
- **נישמו**. כעת!

שיעור **4**: העברה

הזעם שהילד חש כלפי ההורים המולידים **מושלך עליך**. כשהם מתחילים להשליך כלפיך (רגשות), זהו צעד חיובי בתהליך ההיקשרות.

ההתנהגויות הופכות לבלתי נסבלות,
אתם נסוגים בדיוק בנקודה בה עליכם <u>להתקרב</u>.
זהו זמן מאד פגיע לשבר באימוץ.

ליישום

- ◊ דברו עם הילד בעיתוי רגוע.
- ◊ העניקו לו נרטיב (סיפור).

"אני מצטערת על מה שקרה לך. אני מצטערת שחייך היו כה קשים. הלוואי ויכולתי להפוך אותם לטובים יותר. אני מאושרת שאני כאן יכולה לעשות אותם טובים יותר עכשיו. אני מאושרת שאנחנו ביחד עכשיו ואני יכולה למנוע מדברים רעים שיקרו לך."

*המשפחה הרחבה אוהבת ככל שתהיה חסרה כלים להתמודדות ולתמיכה. מרכז ההדרכה ובמיוחד השיעורים המעמיקים של ברנדה מאפשרים **חוויה מעצימה** המעניקה **הבנה יסודית ותובנות** למצבו של המאומץ. כך ניתן להבין את החוויה שעבר **ולקרב אף יותר את הקשר בינינו ולהבין מה חווה אחותי שאימצה**. דודה מאמצת*

שיעור **5**: יגון ואובדן

אתם מתאבלים כי לא אלו החיים שחלמתם עליהם **וזקוקים מהסביבה לקבלה**. הילדים זקוקים לטיפול שיתייחס לאֵבֶל ויאפשר להם לחשוף את כל טווח הרגשות.

"חשבתי שכאשר יהיו לי הורים משלי ומשפחה משלי אהיה כזה ילד טוב... חשבתי שאהיה מבריק בביה"ס. חשבתי שאם תהיה לי משפחה הכל יהיה תקין. שום דבר לא בסדר. עדיין אינני ילד טוב. עדיין אני נכנס לצרות בביה"ס." מתוך הקורס האינטרנטי

ליישום

- ◊ צרו **יציבות**, היא תסייע לילד להתמודד עם יגון.
- ◊ **שחררו את הפנטזיות**.
- ◊ תיהנו ממה שיש!
- ◊ מצאו קבוצות תמיכה של הורים שיקבלו את התחושות שלכם. פורומים המתנהלים ללא שיפוט **בקבלה ובכבוד** לכל השותפים !

חשתי מאושרת להיחשף לחומרים שהתגלו עבורי ***כמשמעותיים ויעילים*** *מרוכזים ובעברית. להכיר מומחים וכיוונים נוספים, עוד ניסיון אמיתי, רב תחומי ומעודכן.*

בסוף יום של התמודדות עד 'קצה גבול היכולת' הרבה יותר קל ***לשאוב כוחות ולשתף בחומר שמוגש בעברית ובאופן ידידותי, מתומצת פשוט, ונוח.*** *אמא לשניים שאומצו*

שיעור **6**: גיבּוש הזהות המשפחתית

השינוי שעוברת משפחה עם קבלת הילד הוא **שונה מאד** ממשפחה שיולדת ילד. גם המערכות שסביב אמורות **להתאים** את עצמן.

ושוב - קיימת חשיבות רבה שהמטפל יהיה **בקיא באימוץ**.

ליישום

- חלק מהשינוי כרוך בקשיים רבים,
אל תפרשו זאת כדחייה מצד הילד.
- שימו לב אם הבהלה והתשישות גורמות לכם לסגת ולהגביל את האנרגיה הרגשית המושקעת בילד.
- **הקפידו כמה שיותר לבלות, לשחק ליהנות ביחד.**
- **אורך-רוח** חיוני לתהליך השינוי ולגיבוש הזהות שלכם כמשפחה לאחר האימוץ.

שיעור **7**: דיכאון לאחר אימוץ

נובע משנים ארוכות של **ציפייה גדושה במתח ובחרדה**. מעבר ממציאות אחת להורות מורכבת ורגישה במיוחד, יותר מכפי שניתן היה לצפות.
ההורים החוששים משיפוט של החברה וממסר חיצוני ש"אינם מתאימים להיות הורים" מסתגרים בתוך עצמם ונותרים בודדים להתמודד עם מציאות מאתגרת במיוחד.

ליישום

◊ **שתפו ברשת התמיכה** שלכם: חברים ובני משפחה היודעים להקשיב, להקל ולסייע.

◊ **מיצאו הורים כמוכם,** אנשים אופטימיים ומעשיים, שידעו לקבל, ללא שפיטה ותחושת קורבנוּת.

◊ **הרשו לעצמיכם** לנוח, לעסוק בתחומים הממלאים אתכם חיוניות. קחו פסקי זמן.

◊ **פנו לאנשים** שיקלו עליכם לוגיסטית ונפשית.

התרשמתי מגישתה האנושית *של ברנדה: יכולתה לשלב את* ***ניסיונה האישי והמקצועי-*** *עם שלל החוויות והאתגרים של הורה מאמץ ושל ילד מאומץ מועברת באופן בלתי אמצעי ונעים. למרות היותי מטפלת הלומדת את הנושא שמחתי לגלות שהקורס חידש לי.*

מטפלת ואמא מאמצת

שיעור **8**: לחישה למוח

מצבי מתח מפעילים מס' אזורים במוח:
ההיפותלמוס - יתרת המוח - בלוטת האדרנל.
ילדים שעברו הזנחה והתעללות מגיעים
לסטרס כרוני. מה שמוביל גם לאחר האימוץ
לרגישות יתר לגירויים ולתגובות עוצמתיות
במיוחד מצדם. **המוח פלסטי - ניתן לשינוי.**

ליישום

◊ **תרגול יומי של** מדיטציה, דמיון מודרך, יוגה (בביתך או בקבוצה) ישפיע לטובה על "המוח המשפחתי".

◊ **תרפיות מבוססות השפעה על המוח** הן E.M.D.R, EFT, ביופידבק ועוד.

◊ ההבנה שהמוח פלסטי-ניתן לשינוי מפיחה תקווה ומעניקה כוחות "**ללחוש למוח**" ולעורר ריפוי.

◊ לחישות טובות לילדים בשנתם מחוללות שינוי.

הסרטונים של מרכז סגול מנגישים באופן חי ופשוט את ההבנה של התפתחות המוח ומאפשרים בסיס יציב, ענייני ואופטימי להבנת הפגיעות הרגשיות כמו גם ליכולת לעבוד עמן, לטפל בהן ולהבריאן. תרפיסטית

שיעור **9**: היקשרות ושייכות

קבלו את חשיבותה של ההיקשרות טרום הלידה ותחושת האובדן של הילד מההורה היולד.
הבינו את חשיבותה של **יצירת מערכת יחסים חדשה** והצורך האמיתי בקשר המעניק **ביטחון, אמון ואהבה בכל תנאי.**

פירמידת הצרכים של מסלאו היא דרך אחת להבין מה חווה הילד כשהוא לומד כיצד להשתייך למשפחה החדשה.

ליישום

◊ לפני ובמהלך האימוץ חשוב שנברר לעצמנו את ה-**Why** ה"למה", שהניע אותנו לאמץ.

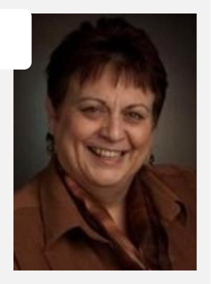
◊ עיון בתשובות שהכנת מראש יאפשר לך **לתפוש מרחק מהיום יום** ולשוב לתכלית האמיתית.

◊ זהו **פסק זמן למוח** !

◊ כך תוכלו להניח לקושי הנוכח, לחזק את החמלה **ולהתמלא בכוחות מחודשים**.

*לו היה ברשותנו הקורס הזה עוד טרום האימוץ יכולנו להיות **ממוקדים יותר בהבנת הגישה והטיפול** הנדרשים והיו **נחסכים מאתנו** הרבה מאוד קשיים, מאמצים, תסכולים והוצאות כספיות מיותרות. סבתא, אמא של חד הורית שאימצה*

Dr. Brenda Mc'Creight



ד"ר ברנדה מקרייט

פסיכולוגית קלינית,
30 שנות ניסיון,
מומחית באימוץ,
מרצה בכנסים בינ"ל, סופרת,
אם ל-14 ילדים (12 אומצו).

תודות:

למרכז סגול למוח ותודעה, המרכז הבינתחומי הרצליה, שמאפשר לקהילת האימוץ, למטפלים ולמחנכים גישה לידע בעל ערך מהותי בתחום חקר המוח. הסיוע למשפחות מתבטא באבטחת איכות הקורסים במיזם והעשרתם במחקרים חדשים ובהדרכות מצוינות.
הבנת תפקודי המוח מאפשרת להורים ולאנשי המקצוע גישה מצמיחה ולילדים ריפוי.

תודה לכן ד"ר נאוה לויט בן נון וד"ר נועה אלבלדה.

למשפחה ולמעגל החברים על התמיכה האינסופית.
אתם מאפשרים לי להיות הורה מוביל ומשפיע.

לילדי האהוב, הודות לך, ילדים רבים זוכים לאהבה, אמון ולחיים בריאים ושמחים.

הורות בדרך האימוץ – 9 עקרונות יסוד בגישה חדשנית

- **9** שיעורים, **50+** הדרכות
- **אינטרנטי** - נגיש מכל מקום
- **דיגיטלי** - וידאו, אודיו, מצגות
- **מתורגם** + מקור באנגלית
- **מועשר** בהדרכה-מדעי המוח
- **14** יום ניסיון - החזר כספי.

498 ₪ ב-**5** תשלומים

כ. אשראי | המחאות | העברה בנקאית

http://AdoptionWisdom.com