



ליווי צמוד של 15 שבועות

הוכנית שלמה לסיני חווית ההורות מהיסוד.

15 לדורות של מסמכים

הן נחצק את הדיטחון שלך כאמא,

הנה שיתור עמלה אמיתית עם הילדים,

ונצח דנמיקה מלפחית מחדרת.

אין כאן ללוא אורב צמד אחר צמד ❤️





1 מפגש ראשון: תשאל



הגע לנפגש שמיצח העצות והטיפים חלוד
לקדל תמונה מלאה ולהדין את כל המורכבויות.
שאלון שצולל ודודק את התנהלות המשפחה, את
הצורה שדה את תעבסת אותה ואת עצמך.

2 בחינה מחדש של האוירה בבית.



הדית שדו גלנו ממצד את אישיותנו וחלקו יחדור
גם ילדים שלנו. אני מאפשרת לנצור הנו
ולתבוס את המושכות.
להחליט מה יחדור הלאה ואלו חלקים כדאי לעצור.

3 הגדרת החזון ההורי.



כהורים אנחנו ריד הצמן מטפלים דדלת"מים
וכידו לריעות דמכגש הצה אנחנו נעצור כד
להגדיר ממה מורכבת ההצלחה ההורית שלך
ואיך את יכולה לממש אותה?





4 איפה הלכתי לאיבוד?

האם האמא שלך השתלטה עליך לעמרי?
איך לשלד את הצרכים, התחדידים, והרצונות האישיים
שלך דועך דילת החיים? נלמד יחד איך לעדל את
עצמך מדלי להצניח את המשפחה.

5 לבחור בחיזוק העצמי

נלמד כלי חלוד מאוז שיעדיה אותך מנוסעת
דמסלול החיים לנהגת נצדה מ כל החסמים
שמפריעים לך מלפמול אודיך.



6 אתגרים הוריים

אין הורה שלא מתמודד עם אתגרים, אדל כל אחת
מאיתנו חווה אותך אחרת נפרוש את האתגרים
השכיחים דיועך דדיך ונלמד איך להתמודד איתם.



טכניקה להתמודדויות



מהגל אחרון יחסוק דערשנות מצדים, האם
אני מתמודדת עם מכדרים או פילים וכיצד כדאי
לי לפעול?
* דדתיים לדהם יל גוג הורים נזדר מ תקשורת
דין ההורים והתמודדות עם אי הסכמות

8 שייכות - הספתח לשיתוף פעולה



תחשבת לייכות היא המפתח למוטיבציה ושייכות
פמולה של ילדים. נכיר את חמשת מרכיבי השייכות
ונלמד כיצד להטמיע אותם דחי היומיום

9 שיפוטיות ותחרותיות בהורות



נלמד לזהות צרכים של סיבוסיות ותחרותיות
דחי היומיום שלנו כהורים. נקדל כלים מעשיים
לפיתוח גישה מקדלת יותר ונעבול את שרייר
האיבוק.





עידוד ופרסים 10

נדחין דין שימוש דפרסים לדין מצד אמית ונלמד
מתי כל אחד מהם מתאים. נעלה כיצד מצד יכול
לצור ילדינו להדין את המסלול החייד ואתם
מוטיבציה פנימית.

הקטבה אקטיבית ולחץ 11

הקטבה אקטיבית יכולה לחצק את הקשר עם ילדינו
ולמנוע מצדי לחץ מיותרים. נעבול כלים פריקטיים
להקטבה אמיתית ונדון איך להפחית לחץ דתקשורת
היומיומית

בקשת עזרה וחסות יתר 12

דקשר צורה היא כלי חינוכי חשוב ולא סימן
לחולשה. נדין את ההדל דין תמיכה לחסות יתר
ונעבול קדל צורה מהילדים דאופן שמחצק
את תפולת המסוגלות שלהם.



שיתוף ועצמאות

13

מה החשיבות של שיתוף הילדים דמולמנו הפנימי?
איך גה מחצק את הקשר המשפחתי? קדין את
ההדל דין עצמאות אנטישה ונקדל כלים למודד
לעצמאות דריאה.

עונשים ומבט קדימה

14

נסכס ונטמיט את תפליך ההזרכה המשמעותי לעדורו
יחז, תוך התדונות דזרכי החינוך שלנו דנושאי עצמאות
ומנשים. נדנה תכנית אישית אישום הכלים לרכלנו
לאורך הזרר, דמטרה להמליך ולחצק את הקשר
המשפחתי דאובן עצמאי.

סיכום ומשוב

15

נסיים את התפליך דהתדונות אישית אל השלינויים
והתדונות לעדורו לאורך הזרר. נחלוד יחז אל
זרכים אפקטיביות להטמטת הכלים לרכלנו
כדי להמליך ולשמר את השלינוי החיודי
דמשפחה.

