



המסע להורות: הכנה רגשית להורות

danamc@mta.ac.il
seedcenter@mta.ac.il



תזכורת:

המצפן ההורי

כל טעות שאני עושה
 מציתה כוכב בשמי חיי,
 עוד כוכב שמאיר לי את הדרך
 הביתה.
 בערוב ימי שמי המפוארים
 יעידו כמה העזתי להיות.
 (אריק מנדלבאום)

במה התיק מלא לקראת סיום המסע להורות?

מיתוסים

- אין אמת אחת- אין מה שנכון או מומחה שיודע
 הכל- פנטזיית המוסך



מיתוסים

פנטזיית ה-Super Parents
 ככל שמודעים לחשיבות בהתנהגות
 ההורה עולה הדרשנות



חמלה self-compassion

- רגש חם- ידידות שלי כלפי עצמי
- הכרה באנושיות שלי
- הפחתה בביקורתיות
- הפחתת לחצים
- מיינדפולנס- להיות בכאן ועכשיו
- להתמודד ולא להמנע



Neff (2013)



מרכיבי החמלה self-compassion

- self-kindness versus self-judgment
- common humanity versus isolation
- mindfulness versus over-identification

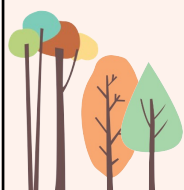
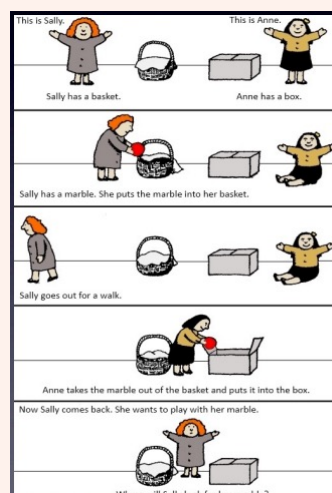


Raes, Pommier, Neff & Van Gucht (2011)



חמלה/ אמפתיה כלפי האחר

- היכולת להכיר בחוויה הפנימית של אדם אחר
- TOM-Theory of mind
- חמלה עצמית שונה מחמלה כלפי האחר-
נמצא גם שפעמים רבות אדם בעל רמות
גבוהות של חמלה כלפי האחר יהיה בעל רמות
נמוכות של חמלה עצמית.



חמלה בהורות

• חמלה עצמית מביאה לרווחה נפשית גבוהה יותר.

• קיים קשר בין התקשרות בטוחה להתפתחות של חמלה עצמית אצל הילד.

Wei, Liao, Ku & Shaffer (2011)



מיהו ההורה הטוב דיו?

• טוב עבור התינוק ועבור עצמו

• מכיר בקריסות מנטליזציה ומודע לקושי

• מכיר בילד כסובייקט נפרד



Mindful Parenting

- הבנת תפקידה של תגובתיות הורית והקשר שלה ללחץ ולדפוס אינטראקציה בין הורה לילד שצמחו בעבר
- טיפול של ההורה בעצמו כהורה
- תשומת לב לא שיפוטית לילד
- קבלת הילד וקשייו
- קרע ואיחוי בהקשר של הורות

