

התוכנית להורות חיובית של מרכז מיטיב, אוניברסיטת רייכמן, מבוססת על עקרונות הפסיכולוגיה החיובית ומשלבת תיאוריה מחקרית וכלים מעשיים להורות מיטיבה. התוכנית כוללת 6-8 מפגשים, במהלכם נלמד ונתרגל פסיכולוגיה חיובית, ונרכוש כלים שיחזקו את החוסן והרווחה האישית והמשפחתית

התוכנית להורות חיובית סילבוס מפגשים:

מפגש ראשון - מהוא פסיכולוגיה חיובית:

פסיכולוגיה חיובית הינה שדה מחקר יישומי, מתפתח ודינמי המתמקד בחלקים הצומחים והבריאים בקיום האנושי, המקדמים תפקוד מיטבי של יחידים, קבוצות וקהילות בעולם. זאת, על ידי טיפוח חוזקות, שיפור הניהול הרגשי, מתן כלים להובלת שינוי ויצירת תמונת עתיד מיטבית, תוך דגש על קשיבות, חמלה, מאמץ והתמדה, הכרת תודה ועוד. לאור יתרונותיה היישומיים מבוססי המחקר, זכתה הפסיכולוגיה החיובית לצמיחה מואצת ולפופולריות רבה בעשור האחרון, הן במחקר והן ביישום בתחומים מגוונים ביניהם: החינוך, הטיפול, הארגונים והקהילות. מפגש המבוא בתוכנית חושף את המשתתפים למרכיבי הליבה של פסיכולוגיה חיובית בדגש על הורות חיובית, תוך התייחסות לאתגרי ההורות. במפגש נכיר את חברי הקבוצה וניגע ברעיונות המרכזיים והנחות היסוד של הפסיכולוגיה החיובית, המהווים את התשתית לתוכנית כולה.

מפגש שני - שינוי האכילאסה:

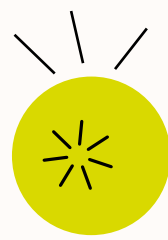
במפגש נדון בכוחה של האמונה בקידום תהליכי שינוי והשפעתה על עיצוב הזהות של ילדים ובני נוער. נבחן יחד אילו אפשרויות וכלים זמינים לנו כהורים על מנת לקדם תהליכי שינוי חיוביים עם ילדינו וכיצד נוכל למצב את עצמנו כדמויות משמעותיות עבורם. במפגש נכיר התערבויות חינוכיות מבוססות מחקר מרחבי העולם שחוללו שינויים מרחיקי לכת בקרב ילדים ונוער. כמו כן, נתמקד באלמנטים מרכזיים בהורות מעודדת שינוי והתפתחות, ובתנאים המאפשרים צמיחה בבית, במטרה לגדל ילדים בריאים ושמחים.

מפגש שלישי - רגשות:

במפגש זה נצלול לעולמות הרגש - הן של הילדים, והן שלנו כמבוגרים וכהורים. כל הורה מכיר מקרוב התמודדויות ואתגרים התנהגותיים ורגשיים עם הילדים, מצבים של פחד, כעס, ייאוש חרדה ועוד. כיצד ניתן מצד אחד, להתמודד עם מצבים ורגשות לא נעימים אלו כשהם מופיעים? ומצד שני, לקדם ולהזמין רגעים ורגשות חיוביים, כמו שמחה והנאה? מחקרים מראים כי רגשות חיוביים מסייעים לנו להיות הגרסה הטובה של עצמינו. הימצאותם מקדמת יצירתיות, למידה, חוסן, השתלבות חברתית ובריאות נפשית. במפגש נעסוק ביכולת שלנו לאפשר לעצמינו את הרשות והמרחב להרגיש ולבטא את טווח הרגשות האנושיים, הנעימים ואלו שלא, תוך מתן כלים לבנייה וטיפול של רגשות חיוביים במרחב המשפחתי.

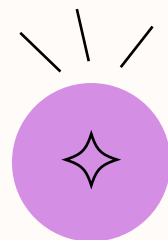
מפגש רביעי - פוקוס והנכר גאדה :

הדרך בה אנו תופסים את העולם משמעותית הרבה יותר לאושרנו מאשר נסיבות חיינו האובייקטיביות. במפגש נלמד כיצד ניתן לקדם ראייה רחבה וחיובית יותר, ונעמיק בערכה של הכרת תודה כדרך חיים. מחקרים מראים כי תרגילים פשוטים בתחום הכרת התודה הניבו שיפור משמעותי בתחושת שביעות הרצון והשפיעו על הרווחה הנפשית והביצועים של המשתתפים. במפגש נתנסה ב'ריטואלים', הרגלים יומיומיים, שניתן לאמץ עם בני המשפחה ליצירת זמן איכות משפחתי, בדרך לשגרה בריאה ומיטיבה.



מפגש חמישי - אימץ ואימץ אוסף :

חוזקות הינן תכונות אופי חיוביות בעלות בסיס ערכי או יכולות, הניתנות לרכישה ולטיפול במהלך השנים. השימוש בחוזקות מקדם רווחה נפשית ושגשוג ומעלה את תחושת המשמעות בחיים. על אף המודעות והחשיבות בטיפול החוזקות, רוב בני האדם והארגונים מזניחים את העיסוק בהם ונוטים להשקיע אנרגיה ומשאבים בשיפור חולשות. במסגרת המפגש נזהה את חוזקות האופי שלנו כהורים-תכונות אופי המייצגות את כישרונותינו הטבעיים אשר מעניקים לנו כוח והתלהבות. כמו כן, נלמד ונתנסה בכלים יישומיים לזיהוי, איתור וטיפול החוזקות של הילדים.



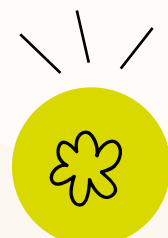
מפגש שישי - גוף-נפש :

במפגש נעסוק בקשר שבין הגוף לנפש ובחשיבות הבריאות הגופנית כחלק משמעותי מהרווחה הנפשית. במהלכו, נכיר את ארבעת המרכיבים המשפיעים על איכות חיינו: תזונה, שינה, פעילות גופנית ומגע, ונבחן את השפעת השימוש במסכים על מצבם הנפשי שלנו ושל ילדינו.



מפגש שביעי - אמנה יוצרת מציאות :

מפגש מרתק זה עוסק בכוחן של האופטימיות והאמונה ההורית החיובית בילדים, והשפעתן כמעצבות התפתחות בריאה של ילדים. כיצד בוראת המחשבה את המציאות? מהי ההשפעה הבלתי מודעת של תפיסות ההורה על הילד? מהי החשיבות של פרשנות חיובית על אירועים? וכיצד ניתן לאמץ דפוסי חשיבה גמישים? במפגש נעסוק בגישות התיאורטיות השונות הדנות בקשר בין אמונה למציאות וביישומן במרחב האישי והמשפחתי.



מפגש שמיני - ושינה אנפגמט וסיכום :

בעשורים האחרונים חוקרי מוטיבציה ואישיות גילו הבדלים מהותיים בין אנשים בתבניות החשיבה שלהם, אשר נחלקות לשתי תבניות חשיבה מרכזיות: תבנית חשיבה מקובעת ותבנית חשיבה מתפתחת. תבניות החשיבה מהוות את 'המשקפיים' דרכן אנו רואים ומפרשים את העולם. על כן, הן בעלות השפעה מכרעת על מרכיבים שונים הקשורים בלמידה והתפתחות. ביניהם: המטרות שאנו מציבים לעצמנו ולילדינו, היחס לתהליך הלמידה, היחס לטעויות ואתגרים, בחירותיו של הילד, המוטיבציה להשקעת מאמץ והיכולת לקבל ולתת משוב. לנו כהורים תפקיד חשוב בטיפול בתבניות חשיבה מתפתחות ככלי להגברת מוטיבציה, התמודדות עם שינויים ואתגרים, וקידום למידה מיטיבה. בחלקו השני של המפגש נקדיש זמן לפרידה מהקבוצה ולסיכום התהליך שעברנו.

