

# קורס הדרכת הורים



הישארו מחוברים

השיעור מתחיל בשעה 20:00

מתרגשים לראות אתכם



## אינטליגנציה רגשית- מהי?



# אינטליגנציה רגשית

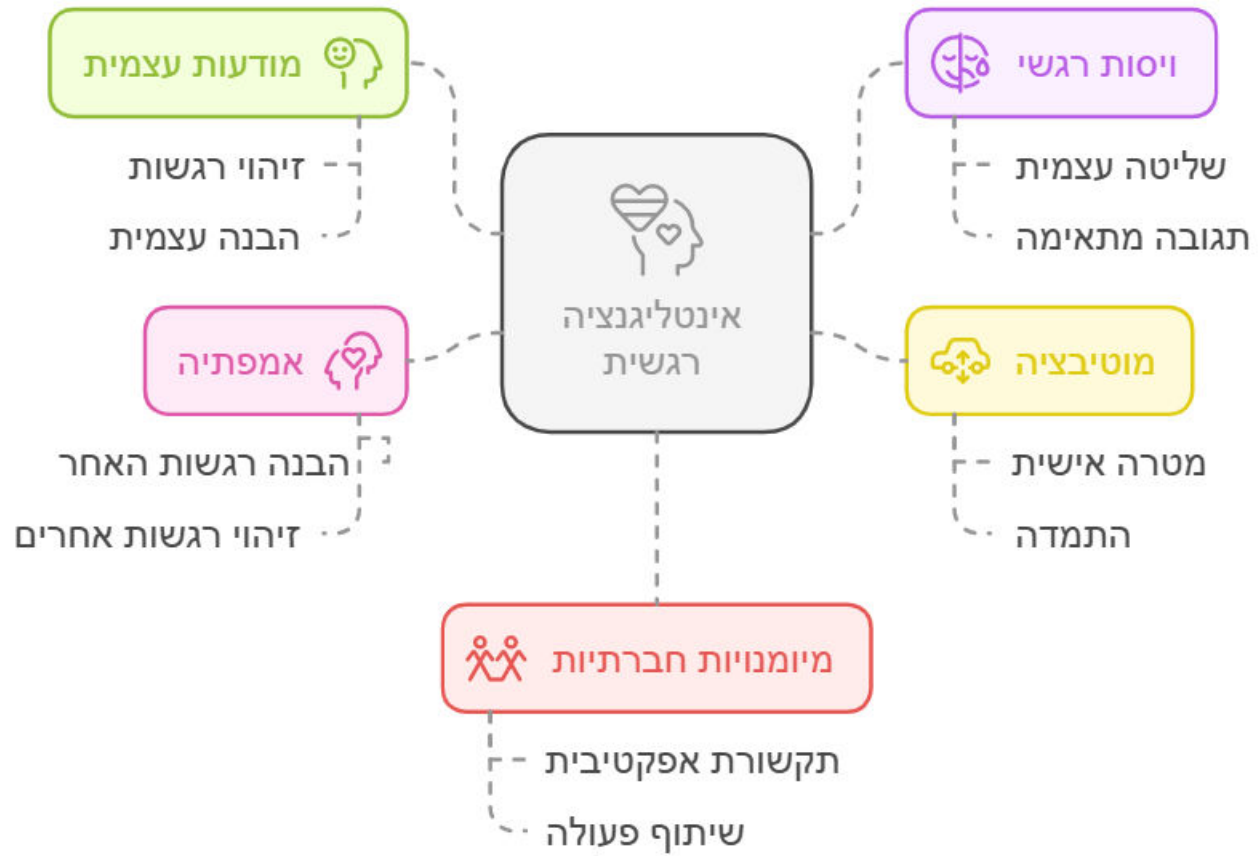
הגדרה: יכולת לזהות, להבין לווסת ולנהל רגשות, מסוגלות לנהל קשרים באופן שמאפשר תקשורת טובה, קבלת החלטות נכונה ובניית קשרים בריאים



Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.

# מרכיבים עיקריים - אינטליגנציה רגשית

דניאל גולמן: (1995)



# אינטליגנציה רגשית אישית ובין אישית

אינטליגנציה

רגשית

אישית



מודעות עצמית

ויסות עצמי/ניהול רגשות

מוטיבציה

אינטליגנציה

רגשית

בין אישית



אמפטיה

מיומנויות חברתיות



## מודעות עצמית – היסוד לשינוי

מהי וכיצד באה לידי ביטוי בהורות



# איך נראית תגובה מודעת/לא מודעת - תרגול

הילד שופך כוס מיץ על הרצפה.

הילדה מסרבת להתלבש בבוקר לגן.

הילד מתפרץ ובוכה כי לא קנה לו צעצוע.

הילדה מפחדת לישון לבד ובוכה כל לילה.

הילד דוחף חבר בגן כשלא קיבל תור.



# מודעות עצמית – היסוד לשינוי

**הגדרה:** מודעות עצמית היא היכולת של אדם לשים לב למה שהוא מרגיש, חושב ורוצה, ולהבין איך זה משפיע עליו ועל הקשר שלו עם אחרים.

**חשיבות:** מודעות עצמית היא נקודת ההתחלה של כל תהליך רגשי. בלי מודעות, אין שינוי. זו היכולת לעצור רגע, לשים לב לתחושות שלי, מה גרם לזה, ואיך זה משפיע עלי ועל מי שמולי.

**יישום:** מתחיל תמיד בשאלות מנחות שמכוונות לרגש, לא רק לסיפור:

מה הרגשת באותו רגע? מה גרם לך להגיב ככה? מה היית רוצה שהילד שלך יבין ממך ברגע הזה?



# אמפתיה, אמפטיה בהורות

היבט קוגניטיבי

היבט רגשי

היבט התנהגותי



# מה מאפשרת אמפטיה בקשר?

הבנה עמוקה של הילד

שיח רגשי פתוח

תחושת ביטחון ושייכות

קשר הורי חזק ובריא

למידה רגשית דרך דוגמה



# הגדרה. חשיבות ויישום

**הגדרה:** אמפתיה היא היכולת להבין ולחוש את מה שאדם אחר מרגיש. היכולת לראות את העולם דרך העיניים שלו, בלי לשפוט ובלי למהר לתקן.

זו שילוב של שלושה מרכיבים:

היבט קוגניטיבי – להבין מה עובר עליו.

היבט רגשי – להרגיש איתו, לא בשבילו.

היבט התנהגותי – לבטא את ההבנה הזאת במילים או במעשה (נשמע שהיה לך קשה, אני רואה שאתה עצוב).

**חשיבות בהורות** אמפתיה מאפשרת לילד להרגיש שרואים אותו ומבינים אותו. זה הבסיס לביטחון רגשי ולתקשורת פתוחה.

**יישום** הקשבה, הכלה, הבנת מבטו של האחר



## איך יגיב הורה עם אמפטיה/ללא אמפטיה

הילד אומר שהוא לא רוצה ללכת לגן.

הילדה אומרת שהיא לא רוצה שחברה שלה תשחק עם אחרים.

הילד אומר שהוא הפסיד במשחק והוא שונא להפסיד.

הילדה אומרת שהמורה כעסה עליה והיא לא רוצה ללכת מחר לבית

הספר.

הילד אומר שהוא מפחד לישון לבד.

הילדה אומרת שהיא לא רוצה שאמא תלך לעבודה.





- הקשבה פעילה
- הבנת נקודת המבט של האחר
- הימנעות משיפוטיות
- שיקוף רגשות
- תמיכה והכלה





**ויסות רגשי**

**ניהול רגשות**



## ויסות רגשי

**ויסות רגשי** הוא היכולת לזהות רגשות, להבין אותם, ולנהל אותם בצורה שמשרתת את האדם ואת הסיטואציה.

ויסות רגשי לא אומר "לא להרגיש", אלא להרגיש ולבחור איך להגיב.

**ויסות רגשי אינו נולד – הוא נרכש. ככל שנתרגל לזהות את הרגש ולשהות רגע לפני התגובה, כך נגדל את היכולת שלנו להגיב בחוכמה.**



**ניהול רגשות- איך אנחנו מגיבים בזמן כעס/חרדה, בהלה**

# ארגז כלים למנחה שיעור מס 1

נתבונן בארגז הכלים, ואיך יעמוד לרשותנו

ארגז כלים למנחה  
שיעור מס 1



אשכול ראשון רגשי-מה ההורים מעניקים לילד

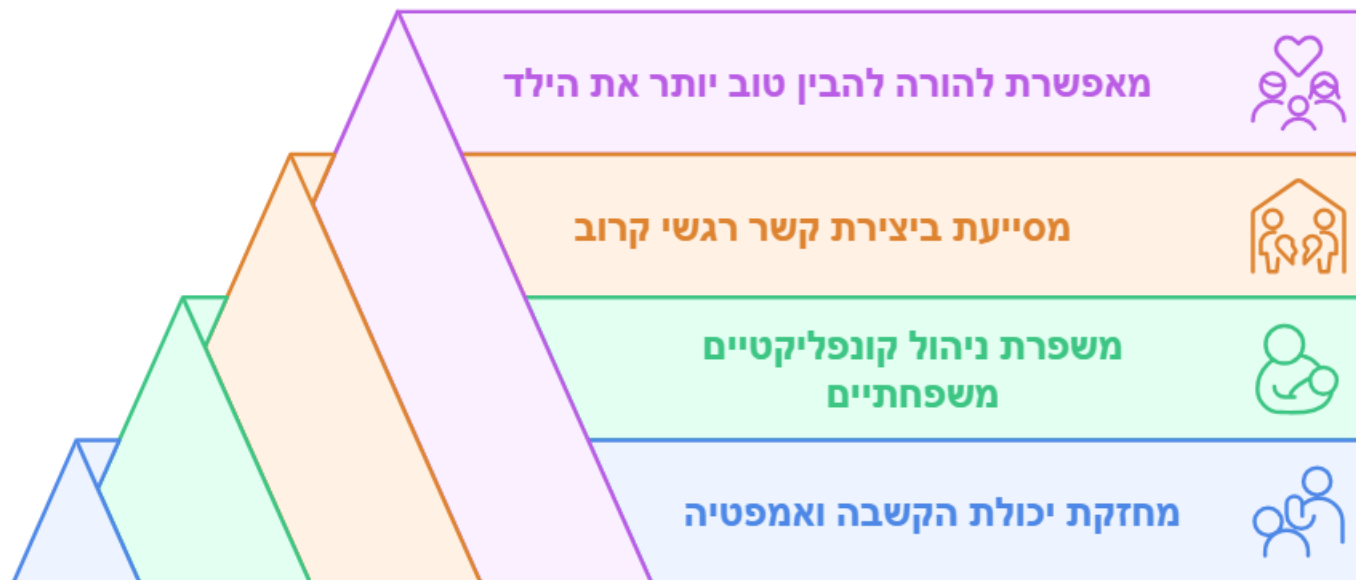
אינטליגנציה רגשית

אמפטיה

מודעות עצמית ומודעות לאחר

ניהול רגשות

# חשיבות האינטליגנציה הרגשית בהנחיית הורים



- הורה עם אינטליגנציה רגשית גבוהה: רגוע, מקשיב, מבין רגשות
- הורה עם אינטליגנציה רגשית נמוכה: מגיב באימפולסיביות, מתקשה בהבנת רגשות ובניהולן
- הורה רגוע ומודע = ילד בטוח יותר רגשית

## ניתוח אירוע

נועם בן 6 חוזר מהגן עם דף מקומט ביד.

הוא נראה כעוס ובוכה. אמא שואלת מה קרה, והוא צועק:

עידו קרע לי את הציור שעבדתי עליו מלא זמן אמרתי לו שיפסיק והוא צחק עליי, אני לא הולך לגן יותר. האמא בדיוק באמצע שיחת טלפון מהעבודה, מותשת מהיום, ומגיבה בקול חד: די כבר לבכות מכל דבר למה בכלל אתה שם לב אליו. תצייר ציור חדש.

נועם בוכה חזק יותר, זורק את התיק על הרצפה ונכנס לחדר. כעבור כמה דקות, כשהיא מסיימת את השיחה, האמא ניגשת לחדר. היא רואה את הציור הקרוע ומניחה יד על כתפו: אני רואה שהיית ממש עצוב כשהוא קרע לך את הציור. השקעת בו המון, אה?

נועם מהנהן בשקט. האמא ממשיכה: זה באמת מרגיז כשמשהו שאנחנו אוהבים נהרס. אני מבינה אותך. מה אתה חושב שיעזור לך מחר כשאתה תראה את עידו שוב?

נועם מהנהן בשקט. האמא ממשיכה: זה באמת מרגיז כשמשהו שאנחנו אוהבים נהרס. רוצה שנדביק אותו יחד או שתצייר חדש? נועם אומר: אני רוצה להדביק, זה עדיין יפה.

האמא: רעיון טוב. אתה ממש מתאושש יפה מזה

# ולסיום

תובנה, מחשבה שתלווה אותי במהלך השבוע?  
בצ'ט או במליאה

