

---

---

---

---

---

---

---

---




**המסע להורות:  
הכנה רגשית  
להורות**

[danamc@mta.ac.il](mailto:danamc@mta.ac.il)  
[Masa.horut2022@gmail.com](mailto:Masa.horut2022@gmail.com)

---

---

---

---

---

---

---

---



**המצפן ההורי**



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

במה התיק מלא לקראת סיום המסע להורות?

---

---

---

---

---

---

---

---



**self-compassion חמלה**

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



Neff (2013)



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

SEED CENTER  
מקדמת תר אגרי-טו

### מרכיבי החמלה self-compassion

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



Faas, Pommier, Neff & Van Gucht (2011)

SEED CENTER  
מקדמת תר אגרי-טו

### 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.



Wei, Liao, Ku & Shaffer (2011)

SEED CENTER  
מקדמת תר אגרי-טו

### חמלה בהורות

- הגדרה – היכולת לחוות אכפתיות כלפי עצמו, להחזיק יחס לא שיפוטי כלפי הטעויות והכישלונות של האדם והכרה בכך שהחוויה גם השלילית היא חלק מהחוויה האנושית המשותפת.
- Neff (2003)
- חמלה עצמית מביאה לרווחה נפשית גבוהה יותר.
- קיים קשר בין התקשרות בטוחה להתפתחות של חמלה עצמית של ההורה אצל הילד.

Wei, Liao, Ku & Shaffer (2011)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### Maternal Desire

נשים לא רוצות רק להפוך לאימהות; הן רוצות להוות את הילדה הללו!

- לדאוג
- לטפח
- להזין
- לטפח מערכת יחסים הדדית
- להכיר
- ליישם את הרצון

 De Marneffe (2004)



### 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







### מיהו ההורה הטוב דיו?

- טוב עבור התינוק ועבור עצמו
- מכיר בקריסות מנטליזציה ומודע לקושי
- מכיר בילד כסובייקט נפרד