



ישנן שתי מתנות נצחיות שאנחנו יכולים להעניק לילדינו האחת היא שורשים, השנייה היא כנפיים " הודינג קרטר

זהו המדריך עבורנו, ההורים שרוצים כל כך להיות הורים טובים, משמעותיים עבור ילדינו. לא לחזור על טעויות הורינו, להיות כמו הורינו, להגיב נכון, לפעול נכון, להיות תמיד שם עבורם, לתת להם לחיות את חייהם, להתמודד, לקום וליפול, לתת יד, למנוע כאבים ...

להרגיש טוב, כי הרי הכול פוגש את ילדינו, ואנחנו מתעצבנים, אוהבים, מתוסכלים, צוחקים, עייפים, שמחים, רוגזים, שורדים, מקווים, שואפים ואין לנו תמיד את הסבלנות שאנחנו רוצים שתהיה לנו מול ילדינו.

הרי בחרנו להביאם לעולם, אז למה הם כל כך מעצבנים אותנו? (תשובה לשאלה בהמשך:)

קודם כל בואו נירגע, אנחנו הורים טובים, כל זמן שאיננו מרעים מתוך כוונה רעה, הרי כל רצוננו הוא בטובת ילדינו.

כוונתנו הבסיסית טובה היא, חיובית הינה. ברגע שמגיח לאוויר העולם ילדינו הבכור, הופכים אנו להורים, קיבלנו סטטוס חדש לא עוד זוג, משפחה אנחנו, הורים אנחנו, לעיתים רגש טבעי מתעורר של אהבה, אחריות ולעיתים לא.

לעיתים אנו בטוחים שאנו יודעים מה ברצוננו לתת ולהיות למען ילדינו ולעיתים לא. לעיתים אנו "חורשים" ספרות מקצועית, מתייעצים עם בני משפחה, חברים בעלי "ותק", אנשי מקצוע ולעיתים לא.

אבל תמיד, תמיד אנחנו אוהבים ורוצים את הטוב ביותר עבורם.

מצד אחד אנחנו שומעים הציבו גבולות לילד אחרת "יטפס" עליכם, "יסובב" אתכם על האצבע הקטנה. "אם עכשיו הוא כך מה מחכה לכם בגיל ההתבגרות.

מצד שני שומעים תהיה חבר של הילד שלך, תקשיב לו הוא יודע מה טוב עבורו, אם תציב גבולות הוא לא יאהב אותך, ילך לחברים, יעשה לך דווקא, יגיד שאתה לא הורה טוב וכו'...

אז מה עושים?

מקשיבים מהלב .
מקשיבים ללבנו ושואלים את עצמנו מי חשוב לי כהורה להיות ? מה חשוב לי שילדי יזכור בבגרותו מילדותו . מה הדרך שלדעתי תאפשר לילדי להיות הוא במיטבו בעולם הזה .
אם חושבים אתם שיש תשובת קסם, צר לי .
אין תשובה ודאית אחת, התשובות הינן בשאלת השאלות ובהקשבה .
ככל שנשאל את עצמנו האם הדרך הזאת משרתת את ילדי? אותי ? את הורי?
חברי? הסביבה? ערכי ? נקשיב לתשובה העולה מליבנו , נדע לבחור בדרך הנכונה .
מכאן מזמינה אני אתכם לזהות מספר כללים שנכונים לנשמת ילדיכם ולנשמתכם .
אתם .הרי ילדינו הם המורים הגדולים של חיינו , אם נסכים עם אמירה זאת ואם לא .
הקשיים שמביאים ילדינו לחיינו נועדו להפנות את תשומת ליבנו פנימה, אל מי שאנחנו, באמת.

"בלב ליבו של הקושי טמונה ההזדמנות " אלברט איינשטיין

במקום שבו קשה לנו מולם, "במקום שהם מעצבנים " , יש לנו מה ללמוד , לקבל, לשחרר, לאהוב , לשנות .
נתחיל בערנות , נעור לחמלה כלפי עצמנו, אהבה וסליחה .
ככל שנשנה את גישתנו כך ישתנו תגובות ילדינו , ומכאן ניתן יהיה לחיות ביתר הרמוניה והקשבה .

במדריך תקבלו מענה לשאלות הבאות :

1. לשם מה צריך בכלל להציב גבולות לילדנו?
2. מה הוא גבול?
3. למה חשוב להתייחס כאשר בוחרים גבול?
4. לשם מה זקוקים ילדנו להצבת גבולות?
5. מספר כללים חשובים ביותר בבואנו להציב גבול
6. איך בוחרים במה להתמקד וכיצד?
7. מה עושים כשעולה הצורך לשים גבולות לילד?

האם הצבת גבול נועדה :

- ^ לגרום לילדים שלי לעשות מה שאני רוצה?
- ^ לאלץ את ילדי להיות מה שאני חושב/ת שיעשה להם טוב?
- ^ לתקתק עניינים?
- ^ להעניש אותם כי הם לא מקשיבים לי ?
- ^ לחנך את ילדיי ?
- ^ שיאמרו שאני הורה טוב ? שילדי מחונכים?
- ^ לספק הגנה ? מרחב ?
- ^ או ?

מהו גבול ?

הגדרת מילון " קו הפרדה, קו מבדיל, קצה, טווח, תחום, שטח, שפה, ספר; הגבלה, סייג; קץ, סוף" " המונח גבול בזיכרון של רובנו מתקשר פעמים רבות לגבול בין המדינות השכנות לנו והזיכרון אינו תמיד חיובי .
מזמינה אתכם לבדוק מה המילה גבול מעוררת בכם : רגשות, זיכרונות, תחושות , מה האמונות שלכם בנושא גבולות בכלל ובמערכות יחסים .
לאמונה שלנו בנושא מסוים יש משקל כבד ביכולתו להיות או להיות חלק ממציאות חיינו

- מצורפת הרצאה של הפסיכולוגית קלי מק'גוניגל בנושא לחץ- אמונה- איך להפוך את הלחץ לידיד :

- http://www.ted.com/talks/lang/he/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend.html?source=facebook#.Uj9YubLqhA1.facebook

כיוון שמוחנו אינו מבדיל בין גבול לגבול , כדאי אולי למצוא מילה, מונח שתרגישו אתם עמה שלמים , אשר מבטא את שברצונכם לעשות והזיכרון שלכם כלפיו חיובי .
מהו התפקיד שלכם כהורים , שה"גבול" עומד לתת לו מענה ?
אחד התפקידים בעיני של ההורים הוא לעטוף את ילדם באהבה , לעטוף בעטיפה שתאפשר לילד לחוש בטחון , הכלה , חופש , אמפתיה, תנועה . לכן העטיפה גמישה בהתאם לצרכי הילד ויכולת ההורה .

למה חשוב להתייחס כאשר בוחרים "גבול":

קבלו ואהבו את ילדכם ממש כפי שהוא

- **אמרו מה כן במקום מה לא** - מחקרים מראים שהשימוש במילות שלילה ובמילות איסור, יוצר אנטגוניזם, ואילו השימוש במילים חיוביות מגביר את הנטייה להיענות ושיתוף פעולה.
הלא מודע שלנו אינו קולט שלילה, לא, אל, לכן על מנת להבין את משמעות ההוראה הנאמרת בניסוח שלילי, עלינו קודם כל לדמיין את ההתנהגות מתרחשת. כלומר, כדי להבין את משמעות ההוראה "אל תלכלך את הבית", הילד צריך קודם כל לחוות את עצמו מלכלך, ואז למצוא מה ההיפך מזה. הוראה זו מבלבלת, ומכוונת אותו בדיוק אל הדבר שעליו אנו אוסרים.
כמו כן יש ביטוי האומר: **"לאן שהולכת האנרגיה לשם הולכת תשומת הלב"** – אם כך בואו נשים לב למילים שאנו משתמשים בהם, להתנהגויות שאנו מתייחסים אליהם ככל שנתייחס יותר לחיוב, יהיה יותר מכך.
שימו לב לדיבור המשולב התניה: אם לא תכין שעורים, לא תלך ל... – מיד נוצרת התחושה שלא סומכים עלי שאכין שעורים, אסדר את החדר, אוכל ארוחת צהריים...מצד שני, כאשר אנחנו אומרים לילד: "כשתסיים את השיעורים, תוכל ללכת ל..", אנחנו יוצרים התניה חיובית, תוך אמונה שהילד יכין שעורים, יסדר את החדר וכו'. **"כש..." ולא "אם"!**

יחד אם זאת יש מקרים בהם נרגיש חסרי אונים, ברוב המקרים מה שיעורר את התחושה הוא:

1. הילד שלנו עושה משהו שנוגע בדיוק המקום הכואב והמפחיד של הילד הפנימי שלנו
2. כשאנחנו בעומס / לחץ מסיבות אחרות והילד שלנו מכביד עליכם בחוסר שיתוף פעולה

מה עושים? עוצרים, נושמים, מתבוננים

1. היו במודעות למצבכם
2. כשאתם בלחץ - הימנעו מעימות עם הילדים.
3. אתם קולטים שאתם בהתפרצות? – לכו לחדר אחר, אם אפשר צאו לסבוב מחוץ לבית.
4. נשמו נשימה שקטה וארוכה, אשר מורידה את הדופק לקצב רגיל.
5. התבוננו במה שקרה:

הקשיבו לילד, מה בעצם הוא מבקש מכם, מה בעצם התנהגותו הוא מבקש מכם. מה קורה לי, ההורה, כאשר הוא מגיב כפי שהוא מגיב – האם אני נפגע באופן אישי, אני כועס, כואב – איזה כפתור הפעלה אצלי ההורה הופעל וממנו אני מגיב? כאשר זיהיתי את כפתור ההפעלה או כאשר מקבל אני כי משהו בתוכי הקשור אלי הוא זה הגורם לי כרגע להגיב כפי שאני מגיב – ממליצה לנשום, להודות על הזיהוי, להודות לעצמי על שעצרתי להתבונן, לסלוח לעצמי על התגובה האוטומטית

ולאהוב את עצמי על עצם הנכונות לעשות את הדרך. זה לא אומר שהכפתור לא יופעל שוב, יופעל גם יופעל עד שאלמד לקבל את החלקים הללו בתוכי ואז אוכל להגיב ממקום אחר להתנהגות ילדי.

אנחנו מגיבים רק לדברים שהם שלנו, הילדים שלנו הם טריגר- כן אני יודעת עצם המשפט הזה לעיתים מעצבן, שוב אנחנו אשמים ולא הילד.

לא אתם לא אשמים, לאשמה אין כאן מקום, הנה אתם מודעים יכולים לגדול ולהתקדם

הילד שמכעיס אתכם יותר, זה שאתם פחות מסתדרים איתו - הוא זה שדומה לכם. הוא הילד שיש בו יותר מאותן תכונות שאתם לא אוהבים בעצמכם הוא הילד שמשקף לכם את המקומות שעדיין כואבים לכם.

דרך נוספת להתבוננות היא שימוש במצלמה דמיונית - בה נראה את האירוע מאחורי העדשה, כמתבונן מהצד ולא ממקום של חוויה רגשית אשר בה מיד חוש הביקורת והשיפוט מתעורר ומגיב.

ההתבוננות דרך העדשה יכולה לאפשר לנו להשתמש **במודל א.פ.ר.ת** -

אירוע- עובדות

פירוש- מה הפירוש שנתתי לאירוע?

רגש- מה הרגש שהתעורר בעקבות הפירוש?

תגובה - כיצד הגבתי?

מה הפירוש האחר שאני מוכן לתת לאירוע, שיעורר בי רגש ותגובה מקדמים?

מתוך ההתבוננות האחרת מתעוררות שאלות אמפתיות, של רצון להבין ולדעת מה באמת גורם לתגובה כזו או אחרת.

כשהלב פתוח, אנחנו מכילים ומקבלים את הילד כמו שהוא, זה לא אומר שאנחנו מסכימים עם התנהגותו. כאשר אנחנו נוכחים, מקשיבים, אמפתיים ואוהבים ניתן ליצור מערכת יחסים מכבדת ומעצימה.

הכינו מראש לפני הפסקת פעילות: חשוב להכין את הילד מראש לכך שעליו לסיים. ניתן להשתמש בשעון (כשהמחוג יגיע לכאן, אתה תצטרך לסיים, או כאשר מסתיימת התוכנית, הולכים לאכול ארוחת ערב)

תנו חיזוקים חיוביים על התנהגויות של שליטה עצמית, התאפקות, חוסר הפרעה. חשוב שהילד ידע שההורה שם לב להתנהגויות אלו ומעריך אותם- זכרו לאן שהולכת האנרגיה לשם הולכת תשומת הלב, הילד ירצה עוד חיזוקים חיוביים ... הסבירו את הסיבה לאיסור: אם הילד תופס את האיסור כמשהו שרירותי ולא מובן, סביר שלא ירצה לציית. אולם, אם הוא מבין שההורה מגביל אותו מתוך דאגה ושמירה עליו, יהיה קל לו יותר לבצע ואף להפנים את האיסור. (הסבר קצר התואם את התפתחות הילד)

תנו אפשרות אחרת לבחירה: אתה רוצה ללכת לשחק עם ... ב...

ובכל זאת לשם מה זקוקים ילדינו להצבת גבולות ?

- יצירת מסגרת בעולמו הפנימי המביאה לסדר, בטחון ושקט פנימי כשתינוקות וכשילדים מסתכלים על העולם, הם רואים המון דברים שלא ברורים להם ולא מובנים להם. העולם הוא מקום עצום עבורם, עם אינסוף אפשרויות, אנשים לא מוכרים, אמיתות לא מובנות ובעיקר הרבה חוסר וודאות. התפקיד שלנו כהורים הוא לתת להם מקום בטוח, שממנו יוכלו לצאת לחקור את העולם ואליו יוכלו לחזור. כדי שהבית יהיה מקום בטוח, צריך שיהיה בו סדר. גבולות חיוניים לצורך התפתחותו של הילד משום שהם מסייעים לו לארגן את עולמו הפנימי הילד יודע מה צפוי לו באירועים החוזרים על עצמם, וזה מפחית חרדה קיומית של אי וודאות. ללא מסגרת הילד יכול ללכת 'לאיבוד' בתוך התחושות, הרגשות והרצונות שלו המשתנים תדיר וזה יכול לגרום לו להצפה רגשית ובלבול גדול. עלינו ההורים ליצור לו מסגרת יומית/שבועית בה הוא יודע מראש את התבנית הבסיסית ויודע כיצד להתנהל בתוכה.

שעת קימה, השכבה, מה הפעולות העושים לפני השינה : סדור חדר, מקלחת, ארוחת ערב, ספור במיטה וכו'.

צפייה בטלוויזיה בין השעות Y-X, בתוכניות אלו ואלו.

משחקים במחשב X זמן. וכו'.

- אחריות ועצמאות
אריק אריקסון, פסיכולוג והוגה תיאוריית השלבים הפסיכו חברתית טוען כי, החל בגיל שנה ושמונה חודשים עד גיל שלוש לערך, תינוקות חשים בעצמאות מסוימת: הם מתחילים לנוע באופן עצמאי, לבדוק ולחקור את הסביבה ואף יכולים לשלוט בצרכים. הם נהנים מהשליטה, מהאוטונומיה ומהיכולת לעשות משהו מבלי שהוריהם יקבעו בשבילם מה ואיך לעשות.

כתוצאה מכך מתחיל "מאבק כוחות" בינם לבין הוריהם בנושא האוטונומיה. במאבק זה יכולים התינוקות לבחון את יכולותיהם ואת עצמאותם. כאן מתרחש הקונפליקט בין תחושת העצמאות המעטה שיש להם לבין תחושת הספק שלהם בכוחם, כיוון שהם מודעים לחולשתם. במאבק הזה על ההורים לחזק את ביטחון הילדים ביכולתם ולעודדם בעצמאותם.

* תחושת עצמאות: אפשרו לילד לעשות דברים לבד (בהתאם לגיל וליכולות, גם

אם זה לא בדיוק כמו שאתם חושבים /רוצים). זה מחזק את תחושת הביטחון שלו ומפחית את הצורך בכניסה לעימותים.

*תחושה של שליטה לילד: אפשרו לילד לסיים פעילות בעצמו (כיבוי אור, פינוי צלחת מהשולחן, לשים משחקים במקום).

*הגדלת מרחב הבחירה של הילד: אפשרו לילד לבחור (לבחור איזו ביצה לאכול, איזה חולצה ללבוש, באיזה משחק לשחק- תנו לו לבחור בשלב ראשון מבין שתי אפשרויות בלבד כדי שהבחירה תהיה קלה)

בבואנו להציב גבול עלינו לזכור ולשים לב למספר דברים :

הגבול צריך להיות מותאם לגיל הילד .
גבולות נוקשים מידי יגרמו לילד תחושת בושה, תחושת ספק לגבי עצמו וערכו העצמי
יפגע. בהצבת גבול על ההורה לדעת כי אמנם עליו להציב גבולות לילדו יחד עם זאת ילדו הינו בן אדם שיש לו רצונות וצרכים משלו.
על כן העמדת הגבול צריכה להיעשות תוך כדי התייחסות מכבדת לילד והבנה כי זכותו של הילד לרצות אף אם אין אנו יכולים למלא אחר רצונו.
לכל ילד יש צורך טבעי לבדוק את הגבולות, ככל שהגבולות יהיו ברורים ויציבים יותר כך הוא ינסה פחות לבדוק אותם. כאשר הגבולות אינם ברורים ואינם עקביים אזי זמן רב ואנרגיה רבה מתבזזת על בדיקת הגבולות.
הדבר יוצר לא אחת חיכוכים, כעס ותוקפנות הן מצד ההורים והן מצד הילדים. יחד עם זאת ישנם גילאים בהן בדיקת הגבולות ע"י הילדים נעשית ביתר שאת. כמו בסביבות גיל שנתיים- שלוש שנים ובגיל ההתבגרות.

"אם יש משהו שאנו מבקשים לשנות בילד, מן הראוי לבחון דבר זה ולראות אם לא מדובר במשהו שמן הראוי לשנותו בעצמנו." קארל יונג

איך בוחרים במה להתמקד וכיצד ?

אין גבול נכון או לא נכון- בחרו את הגבולות שמתאימים לכם ולצרכי וגיל הילד

"תן לילדך והרשה לו כל מה שבידך לתת לו ולהרשות לו ובתנאי שהדבר לא יסכן את טובתו הגופנית והמוסרית . לעולם אל תצווה עליו וכן אל תסרב לו מתוך מצב רוח אישי שלך שאין לו כל קשר עם הילד. אל תרשה דבר שאח"כ יהיה עליך לאוסרו ואל תאסור דבר שאח"כ יהיה עליך להתירו " רש"ר

- התמקדו בעיקר - בחרו את הדברים המשמעותיים שהם הקווים האדומים מבחינתכם (לא על הכל צריך להתעקש...). הציבו גבול רק אם אתם משוכנעים שהוא נחוץ.

- וודאו שברורה לכם הסיבה לבחירת הגבול וכי תוכלו לעמוד בו :
- באהבה ואמפתיה
- בעקביות
- בהתמדה
- בנחישות
- בגמישות
- הקשבה לצרכים העמוקים של כל הצדדים
- תנו הסבר ו/או אלטרנטיבה - משפט קצר וברור שמסביר למה לא/מה אפשרי במקום: "לא מרביצים לאחים אפשר להרביץ לכרית/לשק ... (
- דוגמא אישית - נאה דורש, נאה מקיים... ילדים לומדים רבות מדוגמא אישית, חיקוי (לא צורחים על הילד "אבל למה אתה צועק"...). ילדים לומדים ממעשים לא מדיבורים .
- אמינות: כל הבטחה חשוב לקיים! אם אימת, או התרעת על תגובה להתנהגות מסויימת, קיים את אותה תגובה. כמו כן חשוב שאותה תגובה תהיה ריאלית, וניתנת ליישום. אל תאיימו בדבר שלא תצליחו לקיים .
- הדגישו את ההתנהגות הרצויה , סדר בבקשה את החדר ולא החדר שלך תמיד מבולגן.

- ענייניות – שימו את הגבול בצורה עניינית מומלץ לשתף את הילד בקביעת הכללים והחוקים בבית, ככל האפשר, כאשר ההורים הם בעלי זכות ההכרעה, אך הילדים מקבלים את ההזדמנות להציע חוקים, ולהביע את דעתם. ילדים יודעים בדרך כלל מהם כללי ההתנהגות הנכונה, ולפעמים הם אף מחמירים יותר מאיתנו. שותפות של הילד בקביעת הכללים, תגייס את המוטיבציה שלו לקיומם.

הגיבו בתגובה הולמת למעשה שנעשה - רצוי שלילד יהיה ברור מראש מה התגובה ההולמת למעשה מסוים , התגובה קשורה ישירות למעשה של הילד ונובעת ממנו, ומנטרלת את כעסו עלינו או אכזבתו מאיתנו, ההורים. וכן גם מנטרלת את כעסנו ואכזבתנו מילדנו .

עוד נקודת מבט : אדורה סויטק, מה המבוגרים יכולים ללמוד מהילדים

http://www.ted.com/talks/lang/he/adora_svitak.html

לאינדיאנים יש 3 כללים לחינוך ילדים:

הכלל הראשון : אומרים לילד בכל הזדמנות - אתה ילד טוב

המבוגרים האינדיאנים שמים לב לכל דבר טוב וחיובי שהילד עושה - כאשר הילד יוזם משהו טוב, המבוגר האינדיאני מייד אומר לו: את המשפט הבא:

כל הכבוד לך – אתה ילד טוב!

לדוגמה, אם אחד הילדים יושב סביב המדורה ומחליט להוסיף חתיכת עץ למדורה, מישהו מייד ניגש אליו ואומר לו, אני רואה שהכנסת חתיכת עץ למדורה, כל הכבוד לך. אתה ילד טוב!

הכלל השני: אומרים לילד אתה ילד טוב

אם הילד האינדיאני עומד לעשות משהו רע, המבוגר האינדיאני מנסה להפוך אותו למעשה טוב ואומר לו אתה ילד טוב. לדוגמה, אם האינדיאני המבוגר רואה שהילד עומד לשפוך מים על המדורה למרות שכולם עוד סביב המדורה, האינדיאני ניגש אליו ואומר לו "אני רואה שהבאת לנו לשתות מים מהנחל, כל הכבוד לך אתה ילד טוב" כלומר, האינדיאני מנסה להפוך את המעשה הרע למעשה טוב ומנצל את ההזדמנות לומר לילד שוב – אתה ילד טוב!

הכלל השלישי: התעלמות

כשהילד בכל זאת עושה משהו רע ולא מוצאים משהו טוב להגיד לו. האינדיאני מתעלם מהילד ומהמעשה. לא מתייחס לדבר הרע שעשה. נשמע לכם מוזר? ככה זה אצל האינדיאנים.

אמרו תודה על הילדים שבאו
אמרו תודה על מה שהם מביאים
אמרו תודה על מה שאתם לומדים

**לכל שאלה, שיתוף, בקשה אנחנו כאן
בברכת אהבה והקשבה
אובי ואריה רז**

אובי 0503220364 אריה 0503613856

אתר www.keshvricuz.com

אימל : info@ligdolbaor.com

פייסבוק <http://www.facebook.com/ligdolbaor?ref=hl>

במהלך השנה יפתחו הקורסים הבאים :

1. מה שרואים מכאן לא רואים משם וזה מדהים – ילדי ואני – לב פועם
2. הורים וילדי הקשב והריכוז- איך לחיות בשלום עם אתגר הקשב ?
3. סדנא להורים לילדים דרך משקפיים רפלקסולוגיות בשילוב כלים הוליסטיים



אובי רז

נשואה, אם לשלושה ילדים בוגרים, מורי הגדולים (:
סבתא לנכד ושתי נכדות

**אובי חינכה תלמידים רבים, ניהלה 3 בתי ספר
והייתה שותפה להקמת שתי מערכות חינוך**

מפתחת דרך אימון הוליסטית יחד עם אריה בן זוגה- לגדול באור
מלווה ומנחה קבוצות הורים וצוותי חינוך

אובי מומחית לעבודה עם הורים, ילדים, נוער וצוותי חינוך בעלת ניסיון של
למעלה מ-30 שנה .

**מנחה קבוצות הכשרה לאימון אישי, נוער וילדים, הורים וקשב וריכוז
- קבוצת יוזמות ואוניברסיטת בר- אילן**

בעלת השכלה רחבה בתחום, הן אקדמית והן חוץ אקדמית

תלמידה

מורת דרך

מרצה



אריה רז

נשוי ואב ל 3 ילדים

סבא לנכד ושתי נכדות

רפלקסולוג בכיר כ – 20 שנה

מפתח דרך אימון הוליסטית עם אובי זוגתי – " לגדול באור "

מומחה לטיפול ואימון הוליסטי לילדים ובני נוער מאותגרי קשב וריכוז.

מקנה דרכי גישה , חשיבה ותקשורת לילדים להורים ולמערכת החינוך.

מנחה קבוצות דרך משקפיים רפלקסולוגיות

תלמיד

מורה דרך