

הורות מקדמת ויסות רגשי

כלי מעשי להתמודדות
עם רגשות ילדינו ולשיפור
האקלים המשפחתי

* איך מתמודדים עם תינוק או עם פעוט
שנבהל מרעש חזק ששמע וממאן להרגע?

* איך מתמודדים עם ילד שנכנס להתקף זעם
בגלל שדגני הבוקר שהוא אוהב בדיוק נגמר?

* או עם מתבגר שחוזר זועף מביה"ס,
בגלל ריב עם חבר או מחלוקת עם מורה
ומוציא עלינו את העצבים?

בהרצאה יוצג הקשר בין היכולת לויסות רגשי, יכולות לימודיות,
ומיומנויות חברתיות, ויוצעו דרכים מעשיות בהן בכוחנו כהורים
לסייע לילדינו בפיתוחם, ובפיתוח תפיסה עצמית חיובית.

הרצאת חובה מרתקת לכל הורה, מטפל ואיש חינוך,
המעשירה את ארגז הכלים שלנו מול רגשות והתנהגות לא
מוסתים של ילדים, ואת יכולתנו לשכלל את אסטרטגיות
ההתמודדות שלהם עם החיים, בהווה ובעתיד.

אפרת שדות - פסיכולוגית קלינית מומחית

ומדריכה בהסמכה, בעלת ניסיון רב בעבודה עם
ילדים (כולל הדרכות הורים), עם מתבגרים ועם
מבוגרים. עובדת בפרקטיקה פרטית וציבורית
בעמק יזרעאל.

אפרת שדות

050-202-8910

efrat.sadot@gmail.com