

התמודדות מיטבית עם מציאות שלילית



השקפת עולם

האם האדם חופשי

או כבול דחפים או יצרים, תורשה או נסיבות?



דטרמיניזם

קשר סיבה-תוצאה
האירועים והרגשות אובייקטיביים

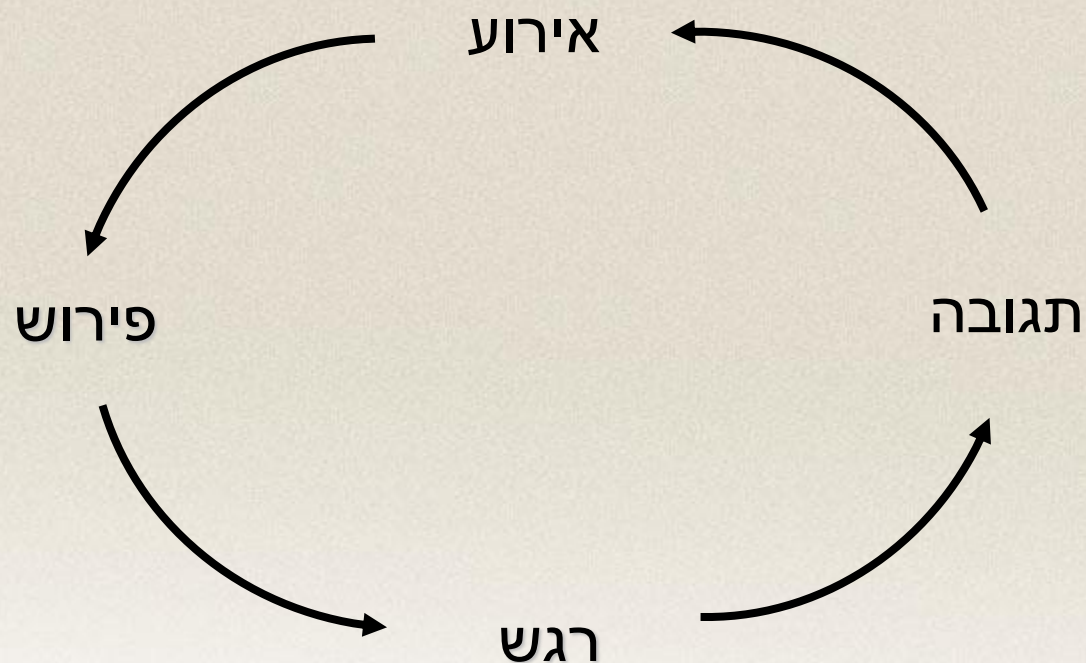


יש אופציות

"אין אף פעם דרך אחת לפירוש ותגובה
שכביכול נגזרים אוטומטית ממצב אנושי כלשהו.
כל מצב אנושי ניתן לכל סוג של פירוש.
קיימת אפשרות בחירה של תגובה והתמודדות".
זיוית אברמסון, ב"לומדים זוגיות"



יצירת תסריט חיינו





ההיגיון הפרטי

תבניות החשיבה ותבניות האמונה

הסובייקטיביות

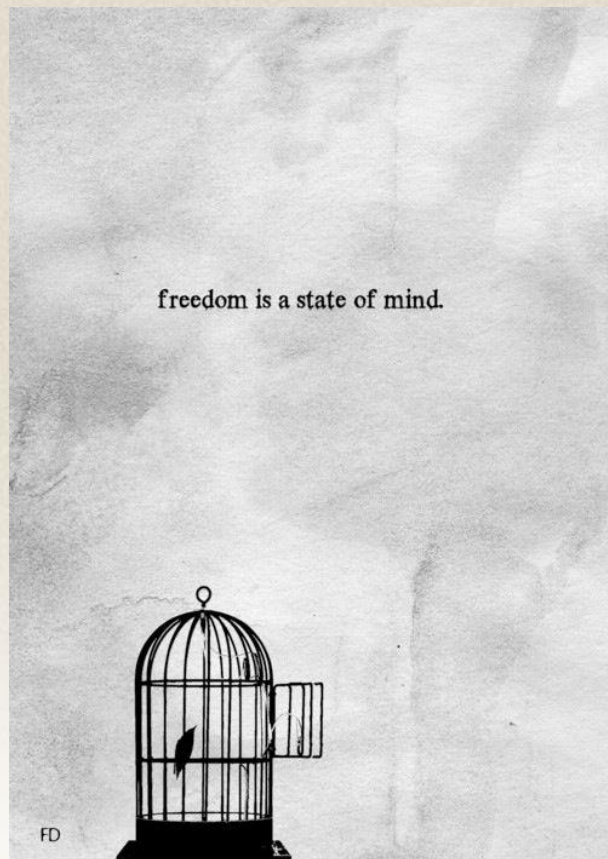
על העולם ועל עצמנו

אותם אנו תופסים כאמת אובייקטיבית

ומוסכמות על כולם



מגבלות הבחירה



בחירה עצמית מול בחירה חופשית
מגבלות הבחירה:
קוסמיות, ביולוגיות וחברתיות
אי ראיית אלטרנטיבות



סגנון חיים: מגדיר ומדריך



מי אני self concept
איך העולם
תנאים לשייכות ולערך
אימפס
תמונה אידיאלית



תנאים נפוצים לשייכות של מטפלים

יש לי מקום וערך רק אם...

אני מושלם/נהדר/מוצלח/הכי

אני מספיקה הרבה ומהר

הכל תחת שליטתי

כולם מרוצים ממני/אוהבים אותי/מעריכים אותי



זהות לאורך החיים

היווצרות

קביעות

הוכחה

הצדקה



מצוקה נוצרת

כשלא מגשימים את המטרה
כשהמחיר של הגשמת המטרה יקר מדי



כשהטיפול הוא המטרה



תנאים לשייכות

Wonder woman



אישה רגילה

הישג
משמעות
תרומה



עייפות
תסכול
טינה

מרגישה תחושת ערך

רוגע
שמחה
איזון



אנוכית
רעה
כמו כל אחת

אובדן תחושת ערך



מודל להדרכת הורים של מתמודדים

הבנת הבעיה

החזון ההורי

שיפור התקשורת

הודעה

הפסקת שירותים ומימון מיותרים





תודה

?

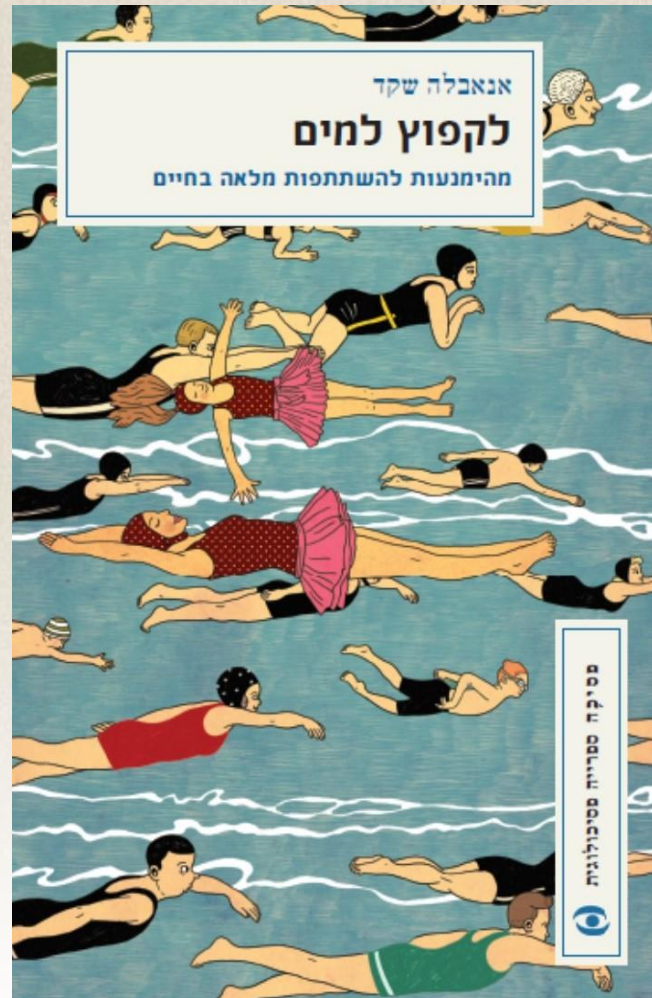
שאלות ותשובות

www.anabella.co.il



אנאבלה
PhD שקד

הספר של אנאבלה: לקפוץ למים



כל המארזים מאת אנאבלה שקד



החיים הם... מה
שאנו עושים מהם



המדריך המתקדם
להורה העסוק



המדריך המעשי
להורה העסוק



לבחור בך... שוב



מה שלומי



כל רצועות השמע מאת אנאבלה שקד

הרצאות בתחום
ההתפתחות
האישית



הרצאות בתחום
ההורות והחינוך
(בעברית ובאנגלית)



הרצאות בתחום
הרגשות



הרצאות בתחום
הזוגיות



טיפול אדלריאני

עם הצוות של ד"ר אנאבלה שקד



לתיאום פגישה: מירב, 09-7659241





“You only live once,
but if you do it right,
once is enough.”

Mae West