



“חוף הגליל”

אגודה לטיפול בילד ובמשפחה (ע"ר)

תחנת חוף הגליל שמחה להודיע על סדרה של ארבע סדנאות

“מי מפחד מחרדה?”

הסדנאות מיועדות להורים שמעוניינים לקבל כלים בסיסיים להתמודדות עם בעיות חרדה אצל ילדים ובני נוער בגילאי 6-18.

- חרדות או לחץ הקשורים למצב הביטחוני.
- קושי להישאר לבד בבית.
- לחץ סביב מבחנים.
- מתח סביב סיטואציות חברתיות מסוימות.
- קושי להימצא במקומות סגורים.
- פחד להסתובב ביישוב או מחוץ לבית.
- הימנעות מרעש וממצבים לא נעימים.

הסדנאות מבוססות על שיטות טיפוליות של CBT ו- ACT שנחשבות לטכניקות היעילות ביותר בהתמודדות עם הפרעות חרדה.

נופי תוכן עיקריים

1. **טבעה של החרדה.** ממה נובעת החרדה; איך מתפתחות בעיות חרדה; מהם הבסיסים החשיבתיים, ההתנהגותיים והפיזיולוגיים לחרדה.
2. **כלים בסיסיים להתמודדות עם חרדה.** העקרונות הבסיסיים להתמודדות עם חרדה במישור הגופני, החשיבתי וההתנהגותי. נלמד ונתרגל כלים פרקטיים להתמודדות עם חרדתו של הילד.
3. **תפקידו של ההורה אל מול החרדה.** מהן הדרכים שבהן ניתן לתמוך בילד בהתמודדותו עם החרדה, ומהם האתגרים המיוחדים בפניהם ניצבים ההורים.

המנחה

את הסדנאות ינחה רוני כץ, פסיכולוג העובד בתחנת חוף הגליל. רוני משלב ניסיון בטיפול בילדים ומבוגרים הסובלים מהפרעות חרדה בטכניקות קוגניטיביות- התנהגותיות, וניסיון שרכש בעבודה במסגרות חינוכיות פורמאליות ובלתי פורמאליות.

פרטים טכניים

מקום- המפגשים יערכו ברגבה בימי רביעי בקומה השנייה של מרכז ההשתלמויות (מול מטבחי רגבה).
שעה- 20:30. המפגשים ימשכו כשעה וחצי.
תאריכים- 14.1.15, 21.1.15, 28.1.15, ו- 4.2.15.

שימו לב, מספר המשתתפים מוגבל!

עלות ההשתתפות בסדרת המפגשים כולה היא-
בהרשמה מוקדמת עד יום ג' ה 1.1.15 - 250 ₪ למשתתף ו-400 ₪ לבני זוג המגיעים יחד (מומלץ).
בהרשמה רגילה 300 ₪ למשתתף ו-500 ₪ לבני זוג המגיעים יחד.

ההרשמה תתבצע דרך מזכירות תחנת חוף הגליל-

04-9922091

hofmazkirut@gmail.com

hofyardena@gmail.com