



**קפה תאומים – סדרת מפגשים להורים ולמשפחה**

<p><b>יום ראשון 4.6</b>  <b>שניים עולים לכיתה א - התחלות חדשות כפול 2</b>                  תחרותיות ומדידת הישגים – "שפת בית הספר הרשמית".                  מה קורה לתאומים בתוך כל אלה:                  מי בשל ומוכן ומי פחות?                  וכשהציונים שונים?                  למי נאמנים יותר, לתאום או לחבורה?                  והאם הכנת השעורים כדאי שתהיה ביחד או לחוד.</p>
<p><b>יום ראשון 25.6</b>  <b>ריבים? אוהבים? מתי ואיך מתערבים?</b>                  ריבים בין תאומים משרתים שתי מטרות חשובות מאין כמותן: הצורך במגע והצורך בנפרדות.                  המעבר מתוקפנות לאינטימיות וחזרה מהיר ולא תמיד מובן למביט מהצד. ולכל אחד מאלה תפקיד מכריע בהתפתחות הזהות הנפרדת והמשותפת.  <ul style="list-style-type: none"> <li>• אז איך לעזור לשניים לבנות "זוגיות טובה"?</li> <li>• מתי לזרום, מתי לעצור,</li> <li>• ואיך?</li> </ul>                 מורה נבוכים להורים האבודים.</p>
<p><b>יום ראשון 9.7</b>  <b>מתכוננים להפרדה</b>                  ההפרדה בגן או בביה"ס - עבור התאומים הינה הפרידה המשמעותית הראשונה מאז היותם ברחם.                  עבור הוריהם - הפעם ראשונה שילוו במבטם את תאומיהם לשני כיוונים שונים.  <ul style="list-style-type: none"> <li>• איך מתכוננים?</li> <li>• איך מכינים?</li> <li>• מה חשוב שהצוות החינוכי ידע?</li> <li>• למה כדאי לצפות כתגובות התאומים בתקופה הראשונה?</li> <li>• ואיך לסייע ולא להיבהל מתגובות שונות לפני ובמהלך ההפרדה.</li> </ul> </p>
<p><b>יום ראשון 30.7</b>  <b>גבולות בכפולות</b>                  תאומים מטיבם מהווים "קבוצת שווים" אשר לומדת באותו זמן את כללי הבית והעולם בכלל.  <ul style="list-style-type: none"> <li>• איך מתנהל הבית כאשר בדיקת הגבולות מגיעה מאותו צורך התפתחותי?</li> <li>• ומה חשוב לדעת על התנהלות ויצירת סדר ותכנון עם שניים.</li> </ul> </p>
<p><b>יום ראשון 6.8</b>  <b>מכון גמילה – תאומים נפרדים מטיטולים</b>                  עבור הורה גמילה היא "הצלחה", ציון דרך הורי.                  עבור הילדים: גמילה היא הפגנת שליטה ויכולת דחיית סיפוקים. הילד מצפה להכרה ולהוקרה.                  אצל הורים לתאומים גמילה מציפה את השוני ביניהם ואת הצורך להתייחס לכל אחד לפי הקצב שלו ולקבל זאת.  <ul style="list-style-type: none"> <li>• מה עושים כשאחד מוכן והשני לא?</li> <li>• כששניהם רוצים אבל אחד לא בשל?</li> <li>• ואיך משבחים אחד - כפי שחשוב כל כך לעשות - מבלי לחוש שמקפחים את השני.</li> </ul> </p>
<p><b>יום ראשון 27.8</b>                  לקראת כניסה ראשונה לגן                  הפרידה הראשונה מהבית והכניסה למסגרת מעוררת תמיד רגשות שונים אצל ההורים.</p>



<p>כשמדובר בשניים העושים אותה בו זמנית נוספים עוד:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• איך ללוות את השניים ולהעניק את התמיכה ההורית הצמודה לכל אחד?</li> <li>• והאם קושי של אחד ישפיע על השני?</li> <li>• ובכלל, איך לשחרר את החבל פעמיים ויחד....</li> </ul> <p>ארגז כלים רגשי ומעשי להורים לעצמם וכמובן לסיוע ומתן תחושת כוח ויכולת לקטנים.</p>
<p><b>יום ראשון 3.9</b>  <b>תאומים ביחד בגן</b></p> <p>לצוות הגן תפקיד חשוב בשמירה על נפרדותם של התאומים לא פחות מעל הקשר המיוחד. שיתוף פעולה של ההורים והצוות ישיג את התוצאות הטובות ביותר במשימות אלו.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• איזה מידע חשוב שיעבור מהמשפחה לצוות ובחזרה,</li> <li>• איך לחגוג ימי הולדת</li> <li>• וכמה הזמנות צריך לשלוח למסיבת הסיום...</li> </ul>
<p><b>יום ראשון 17.9</b>  <b>הטוב והרע, המהיר והאטי - מי למעלה ומי למטה?</b></p> <p>יותר מכל צמד אחים - מושווים התאומים זה לזה. כך נוצרים תיוגים משלימים: אם אחד מהיר - אזי השני לא, או פחות. ולמעשה עלול להיחשב ל"איטי"....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• אז איך נמנעים מתיוגים מקבעים?</li> <li>• איך מאפשרים לכל אחד מהשניים לחוות מיקומים שונים במרחב "הזוגי" והמשפחתי?</li> <li>• איך "מנדנדים את הנדנדה"</li> <li>• ומה תפקידם המכריע של ההורים בכך</li> </ul>
<p><b>יום ראשון 15.10</b>  <b>נפרדות – מדברים עליה הרבה. מי היא בעצם?</b></p> <p>יצירת זהות נבדלת ונפרדת הינה המשימה העיקרית אצל תאומים ובה תלויה היכולת של כל תאום להיות הוא עצמו, לא בהשוואה לאחיו.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• איך זה מתבטא בפועל בשלבים ההתפתחותיים השונים?</li> <li>• מה תפקיד ההורים?</li> <li>• איך מטפחים נפרדות?</li> <li>• ולמה חשוב כל כך שבמקביל לה יטופח גם היחד התאומי</li> </ul>
<p><b>יום ראשון 29.10</b>  <b>תאומים בגיל ההתבגרות</b></p> <p>גיל התבגרות הינו גיל סוער, גיל גיבוש הזהות האישית, הנפרדת מההורים ומולם. לתאומים משימה כפולה: אני זה - גם - לא התאום שלי! סביב שאלות אלה מתעצם שוב עניין התאומות.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• כיצד גיבוש זהות זה מתבטא?</li> <li>• התמודדות הורית</li> <li>• כלים לעזרת גיבוש הנפרדות</li> <li>• מקומה של התחרות ושמירה על גבולותיה</li> </ul>
<p><b>יום ראשון 12.11</b>  <b>תאומים ואחים אחרים</b></p> <p>תאומים מהווים "מדינה" בתוך היבשת המשפחתית.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• כשמגיעים השניים למשפחה - איך נותנים מקום לאח הבכור כבר מההתחלה?</li> <li>• ומה קורה לתאומים כשנולד להם אח?</li> <li>• ואיך יוצרים מערכת אחים זורמת כאשר לכל אחד יש מקום גדול לחוד – וביחד</li> </ul>
<p><b>יום ראשון 26.11</b></p>



### סבתאות לתאומים

סבים לתאומים מעורבים יותר מאחרים בגידולם: פיזית, רגשית, כלכלית. לא פעם משתנה בעקבות כך המאזן של המשפחה המורחבת. חשיבותו של מקום הסבים ומעורבותם עשויים לשנות את היחסים בינם לבין הורי התאומים.

- איך יוצרים גבולות מתאימים לכולם
- ואיך מגבשים "עבודת צוות" פוריה

### יום ראשון 10.12

#### זוגיות אצל הורים לתאומים

שמירה על זוגיות בריאה תוך כדי גידול תאומים מהווה אתגר בשנים הראשונות. זוהי זוגיות שנשאבת לטיפול האינטנסיבי בשניים, עם הרבה "רעשי רקע": המשפחה שמגיעה לעזור ועוד. איך להתמודד עם עומס גידול התאומים ולתת מקום לזהות ולכוח הזוגי.

### יום ראשון 24.12

#### תחרות וקינאה

תחרות וקינאה הן אחדות מהדרכים שבעזרתם נבנית נפרדות בריאה. אני – זה לא השני... הביטויים לכך מאתגרים הורים רבים.

- איך מתווכים לילדים קיומם של רגשות אלו
- איך מאפשרים לבטא אותם מבלי להתכחש לקיומם?
- איך לא להיבהל, אלא לעזור להם להתמודד עם הרגשות המורכבים, וכך להתפתח לחוד - אך גם ביחד