

## על הספר: הורה רגיש מאוד : ליהנות מהתפקיד שלכם, גם כשהעולם מציף אתכם

מחברים: מחבר/ת: ארון, אילין, מחבר/ת: שניידר, עדי

סימן מדף: ארו

מספר מיון: 155.6

משפט אחריות: הורה רגיש מאוד : ליהנות מהתפקיד שלכם, גם כשהעולם מציף אתכם / אילין ארון (2026); תרגום: עדי שניידר ; עריכה מקצועית: אודליה כהן

כותר נוסף: ליהנות מהתפקיד שלכם, גם כשהעולם מציף אתכם : הורה רגיש מאוד

מדיה: ספרים

סוג: ספר עיון

עמודים: 206 עמודים

גובה: 23 ס"מ

מוציאים לאור: פוקוס מקום הוצאה: רמת גן

מס. המרכז לספריות וספרות: 24-2271

שפה: עברית

תאריך קטלוג: 05/05/2026

מילות מפתח: הורים, התמודדות (פסיכולוגיה), פסיכולוגיה יישומית, רגישות-יתר

הערות: כולל ביבליוגרפיה (עמודים 201-206).

### תקציר

הורות היא התפקיד המשמעותי והמתגמל ביותר שיש. זהו ללא ספק גם התפקיד המאתגר ביותר בעולם – בייחוד עבור אנשים רגישים מאוד, שהם מכווננים לילדיהם באופן יוצא דופן. הורים רגישים מאוד שוקלים בכובד ראש כל סוגיה המשפיעה על ילדיהם ויש להם רגשות עזים – הן חיוביים והן שליליים – בתגובה לכך. עבור אנשים רגישים מאוד, חוויית ההורות מלווה ברמות לחץ חריגות. יחד עם זאת, החדשות הטובות הן שהרגישות הגבוהה יכולה גם להיות הנכס היקר ביותר שלהם, ולהצמיח קשר קרוב, מהנה ומאושר יותר עם ילדיהם. "הורה רגיש מאוד" הוא מדריך חיוני עבור הורים רגישים מאוד, שטמון בהם פוטנציאל להיות הורים נהדרים במיוחד. זהו מדריך ייחודי ופורץ דרך שמקנה להורים כלים לבניית ביטחון, מודעות ויכולות התמודדות שיאפשרו להם – וגם לילדיהם – לעבור את שלבי ההורות השונים בהצלחה ובשגשוג. המדריך מסתמך על ניסיון קליני ומחקרי עשיר של ד"ר אילין ארון, מחברת רבייהמכר אדם רגיש מאוד וילד רגיש מאוד, והוא מציע להורים רגישים מאוד: שאלון עצמי לזיהוי רמת הרגישות כלים להתמודדות עם עומס גירויים דרכי התמודדות עם רגשות שליליים הנלווים להורות עצות למיתון הגירוי החברתי המוגבר שהוא חלק בלתי נפרד מחוויית ההורות טכניקות להתמודדות עם ביישנות מול הורים אחרים דרכי פתרון לחמש הבעיות הגדולות המאפיינות מערכות יחסים של הורים רגישים מאוד. ד"ר אילין ארון (2026), פסיכולוגית קלינית אמריקנית ידועה ובעצמה אדם רגיש מאוד. ד"ר ארון היא מחברת רבייהמכר אדם רגיש מאוד, פוקוס 2011. היא עוסקת במחקר ובטיפול באנשים רגישים מאוד למעלה מעשרים שנה ופרסמה מאמרים רבים בכתבי עת אקדמיים בתחום. -- מהכריכה האחורית.