לידה רכה- מערך שעור 1

לפני השעור:

איסוף טפסי הרשמה חתומים ותשלום (אם לא שולם ולא מולאו)

חלוקת ספר חוברת ודיסק (אם לא קבלו דיסק או קובץ שמע אם פי 3)

ברכת פתיחה- ברכי את הזוגות עם התחלת הקורס

הציגי את עצמך- שם, המשפחה שלך,הכשרות ועיסוקים רלוונטים.

אם אין לך הסמכה רפואית- צייני זאת כבר עכשיו בצורה ברורה.

הקדמה טכנית: שרותים, הפסקות, כיבוד, שתיה, זמן לשאלות, שימוש בכריות (כל דבר שיסייע להן לוש בנוחות).

פריסת הקורס- הציגי את כל השעורים שילמדו

פריסת השעור הנוכחי

סיפור מצחיק על איך בני זוג מגיעים לשעור זה.

המטרה היא לשחרר מבוכה באממצעות צחוק, להכיר בסקפטיות וציניות, ליצור הזדהות של האבות ולייצר פתיחות.

סבב הכרות- שם, באיזה חודש התינוק צפוי להוולד, מאיפה אתם, איך שמעתם על הקורס?

כשאת עורכת סבב, פני קודם לאבות, אלא אם יש אם יחידנית בקבוצה.

טבלה- מה הביא אתכם לקורס?

עזרים: לוח מחיק/ פתקיות על הרצפה/ בריסטול/ דף ועט לזוג פרטי

המטרה היא לאפשר שחרור פחדים, ליצור מעורבות של כל חברי הקבוצה ולתת להם תחושה שהקורס **שלהם.**

כתבי בצד ימין את הפחדים ובצד שמאל את השאיפות. השאירי באמצע מקום ריק לנושאים הנייטרלים.

נושאים נפוצים: כאב, פחד, חוסר שליטה, קרעים, חתכים, התערבויות, ניתוח קיסרי, חוויה טובה, אבדן, בריאות, לידה ארוכה, ידע.

לאחר שסיימתם להעלות את הנושאים-

העבירי לעמודה הניטרלית נושאים כמו: אורך הלידה והתערבויות.

המירי פחדים לשאיפות על ידי ניסוח מחדש. כמו לדוגמא: פחד> בטחון, חוסר שליטה> שליטה, מחלות> בריאות.

(צלמי את הטבלה כדי שתוכלו לעבור עליה **בשעור האחרון** ולבחון אם הנושאים הללו טופלו במהלך השעור)

הבהירי את ההבדל בין לידה עצמתית ללידה כואבת ואת ההבדל בין לידה מושלמת ללידה הטובה ביותר עבורכם.

הבהירי כי לידה ארוכה יכולה להיות חיובית. הביאי דוגמאות שאת מכירה/ סיפור ששמעת. נצלי הזדמנות זו כדי להעביר מידע על אורך לידה ושלב שני של לידה בלידה ראשונה או חוזרת.

הבהירי כי התערבויות הן יכולות להיות מצילות חיים וחשובות ולא ניתן להתיחס כדבר שלילי באופן מוחלט. הדגישי כי תקבל כלים להמנע כמה שניתן מהתערבויות שלא לצורך בהמשך הקורס.

הרקע לקורס:

ספרי על דר' גרנטלי דיק ריד שכתב את הספר "לדה ללא פחד" (אין תרגום לעברית)

דר' גרנטלי דיק ריד שבתחילת המאה ה-20, נקרא ללידה בשכונת עוני באנגליה, האשה הפשוטה ילדה ללא קושי וסרבה לכלופורם שהציע לה לשיכוך כאבים. לאחר הלידה הוא שאל אותה למה סרבה למשככי הכאבים והיא אמרה: "זה לא היה אמור לכאוב דוקטור נכון?". הוא חוזר לבית החולים ומנסה להבין מה מבדיל בין הנשים המשכילות האמידות שיולדות בבית החולים לאותה אשה פשוטה. במלחמת העולם הראשונה שוב נתקל בלידה כזו בשטח ואז מחליט לחקור את נושא הכאב בלידה וחוקר את המטופלות שלו. הוא מגלה שככל שהאשה פחות פוחדת ומרגישה מוגנת ובטוחה כך פחות כואב לה. הוא מגדיר משולש המורכב מ- פחד, מתח וכאב. מאוחר יותר, מחקריו הוכחו באמצעות חקר ההורמונים.

ספרי כי מייסדת השיטה הזו היא קתרין גרייבס הבריטית. קתרין לימדה שיטה אמריקאית במשל עשור ובשנת 2012 יצאה עם ספרה החדש שלוקח הרבה אלמנטים מהשיטה האמריקאית אך גם הרבה שנויים. היא יצרה קורס עדכני, עם כלים פשוטים ליישום שהינו פרקטי ומותאם לקהל הבריטי והישראלי.

חשוב כבר פה להדגיש את המותג שלנו כי שחארים ידעו לספר לחברים איפה כדאי להם ללמוד 😉

מילים

הציגי את דבריו של קיפלינג: **מילים הם הסם החזק ביותר הידוע לאדם.**

הביאי דוגמאות למשפטים בהן מילה אחת משנה את כל משמעות המשפט להבהרה כמה כל מילה חשובה ומשפיעה על מה שאנו אומרים.

דוגמאות: "את עדיין עושה סקי?", "את רק עקרת בית?"

תרגיל הכאב:

בקשי מבני הזוג לקחת רגע ולבחון אם משהו כואב בגופם. תני להם זמן לסרוק את הגוף ולאחר מכן ערכי סבב לשמוע אם משהו כאב להם.

המטרה היא להמחיש כיצד המילה כאב יכולה להציף תחושות פיזיות שאולי היינו מתעלמים מהן אלמלא שמענו את המילה.

להסביר לאבות ולאמהות שנוכח הרגישות של היולדת בלידה, המילה כאב עלולה להפריע. במיוחד אם האם מרגישה נינוחה ומתמודדת יפה. האב יכול להמנע משימוש במילה והוא יכול להציע זאת גם ליתר הסובבים.

תרגיל הנוחות: בקשי מבני הזוג להתמקם בנוחות. לאחר שכל אחד מוצא את התנוחה הנוחה שלו- הסבירי כי התרגיל הזה ממחיש שאנו יכולים להתמקד בנוחות של היולדת ולעזור לה במקום להתמקד בכאב שלה.

הסבירי כי הנוחות של האם תלוי במספר גורמים: כמה תתרגל, איפה תלד, מי יתמוך בה בלידה ומתי תתרחש הלידה.

שימוש לא זהיר במילים

הקריאי לבני הזוג את החלק הראשון של האי מייל על שמוש לא זהיר במילים:

"בעלי ואני השתתפנו בקורס היפנובירת'ינג שהעברת ושנינו הרגשנו שהקורס היה מועיל ומעורר השראה. מאז הקורס תרגלנו הרבה. אני כעת בשבוע 39 וחצי להריוני והגענו לבדיקת מיילדת הבוקר. היא אמרה לי שהתינוק שלי "בתנוחה לא נכונה", שכן הגב של התינוק מופנה לגבי OP (עורף לאחור) ולכן תעבור עליי "לידה ארוכה וכואבת". היא אמרה שמותר לי ללדת בבית, אך כעת יש סכוי גדול שאפונה לבית חולים לצורך קבלת עזרה בלידה. כפי שאת בוודאי יכולה לתאר, זה הכניס אותי לפאניקה מטורפת (right panic)! עכשיו אני ממש מוטרדת מהלידה (קודם הייתי בציפיה לקראת הלידה) ואני פוחדת שלא אוכל להתמודד. מצאתי תרגילים שיכולים לעזור לתינוק להתמקדם בתנוחה טובה יותר, אבל הייתי מודה לך מאד אם תוכלי להמליץ לי על כל דבר אחר שיכול לעזור לי עם המצב הזה."

לאחר חלק זה, הדגישי את המילים הבעייתיות בסיפור "תנוחה לא נכונה" "לידה ארוכה וכואבת" וההשלכה שלהן על אשה בסוף הריונה.

המשיכי לספר כי האשה עשתה כמה תרגילים פיזיים ומנטלים ולאחר מכן התקבל מייל נוסף לאחר הלידה ואז הקריאי את חלק 2 של המייל.

"רק רציתי לספר לך שילדנו את ביתנו ביום רביעי בבוקר. ילדה קטנה.

ככל הנראה בעקבות מצג התינוקת (עורף לאחור) הרגשתי את חוסר הנוחות בגב בלבד, עובדה זו גרמה למיילדת בטלפון להסיק שאני לא בלידה פעילה. בקצרה, כעבור שלש שעות, כשהמיילדת יצאה אליי, הייתי כבר בפתיחה 7 ובסופו של דבר ילדתי את ביתי בבריכת הלידה כשבע שעות לאחר אותה שיחת טלפון.

לא פקעו לי המים בכלל ונראה לי שזה מה שעזר לתינוקת לשנות את המצג שלה ברגע האחרון בדיוק לפני שיצאה. אז נראה לי שצדקת כשאמרת "שהתינוק יודע טוב הכי טוב".

שוב תודה קתרין, על כל האהבה, טוב לב ותמיכה. ברגעים הללו לקראת הלידה."

נקודות לציון:

- לידת עורף לאחור מורגשת יותר בגב, חוסר נוחות.
- מיילדת בטלפון לא הבחינה בהתקדמות - לא הפריעו לה ולכן התקדמה מהר.
- לידה מהירה
- רב התינוקות מסתובבים בלידה- היה מרגיע אילו אמרו לה...
- הסיפור הזה מהווה **דוגמא קלאסית לחלוטין של הנזק בשמוש לא זהיר במילים** והשפעתן של המילים.
- **ו...התינוק יודע הכי טוב**

מבוא ללידה רכה:

שוחחו על שמוש במילים חלופיות בלידה: ציר/גל, כאב/ תחושה

חשיבות התרגול: המילי את הדבר ל**לימוד כלי נגינה-** ניתן ללמד תוך 10 דקות לנגן על פסנתר. אין זה אומר שתוכלו לנגן. תוכלו להתקדם בשעורים אם תתאמנו בין השעורים. לקראת ההופעה בה תהיו בודאי תחת לחץ- תוכלו לנגן רק אם תתאמנו היטב. בלידה יש גם אלמנטים חיצוניים שונים ולכן חשוב לתרגל טוב.

(איזון: עידוד לתרגול לפי התוכנית- להמנע ממצב שהתרגול גורם למתח מוגזם במצב של עודף או חוסר)

הקורס מורכב מהרבה מאד פרטים קטנים שיחד יוצרים הבדל גדול מאד. תגלו בסוף 😊

פשטות: אי אפשר לחשוב בזמן לידה ולכן הקורס הזה עובד על פשטות. אין שינון או לימוד משהו בעל פה.

התנגדויות: אם יש לזוגות התנגדות למשהו שנאמר- אני ממליצה להתיחס ולא להתעלם. לכו לחקור ולצייד את עצמכם בידע כי עדיף לקבל החלטות חשובות על בסיס ידע ולא על בסיס הנחה.

ציפיות: תמיד מגיעים עם ציפיות מסוימות- זה לא מה שתצפו לגלות. זה קורס שונה מאד.

הבהירי את ההבדל בין "לידה מושלמת" ל"שיפור משמעותי בלידה"

הקריאי **סיפור לידה איטלקי** או כל סיפור לידה חיובי על תרגול ותוצאותיו :)

התודעה

תרגיל הזרוע- הדגימי באמצעות זוג מתנדבים את תרגיל הזרוע.

בשלב הראשון הנחי את האשה להניח יד דומיננטית כשכף ידה מופנית כלפי מעלה על כתפו של בן הזוג. הוא אוחז בזרועה ומנסה לכופף אותה בכל כוחו. היא מתנגדת בכל כוחה.

בשלב השני בקשי ממנה לנשום, לדמיין פרח על קצה האצבע/ נקודה כלשהיא על הקיר (מה שחשוב שהיא תתמקד במשהו ויזואלי). כשהיא מוכנה היא מהנהנת והוא שוב מנסה.

לאחר מכן בקשי מיתר הקבוצה לבצע את התרגיל. הם יכולים גם להתחלף.

מה ראינו?

כשהמחשבות ממוקדות- השרירים פועלים בצורה נוחה יותר ויעילה יותר. הביאי לדוגמא שימוש בכך באומנויות לחימה ובכל ספורט תחרותי.

הרפיית עץ הלימון- הרפיה להמחשה כיצד המילים משפיעות עלינו פיזית.

הקריאי את הסיפור ושאלי את המשתתפים האם הריחו? האם טעמו? מה ראו?

באמצעות מילים פשוטות יש לנו תגובות פיזיות בגוף.

זה משהו שאנו מכירים מחיי היום יום: הסמקה, חיוורון, פיק ברכיים וכו...

שימוש במילים על דרך השלילה: לא/ אל

בקשי מהקבוצה "אל תחשבו על פיל ורוד". שאלי את בני הזוג האם מישהו הצליח לעמוד במטלה...הסבירי כי המילה "אל" לא נקלטת בתת מדע וכי מה שנותר בדמיון של כולם זה פיל ורוד.

הביאי דוגמאות שלך על שמוש במילים על דרך השלילה.

ניתן להביא דוגמאות נוספות מהספר: "אל תשכח להביא חלב", "אל תזרוק את הכדור"

אנלוגיית הקרחון- הסבירי כי התודעה דומה לקרחון וכי המודע הוא רק קצה הקרחון המבזצבץ מעל פני המים בעוד התת מודע גדול ממנו בהרבה, אולם אנו יודעים עליו הרבה פחות. לא ניתן להבין את התת מודע באמעות המח המודע. אנו כן יודעים כי התת מודע הינו חשוב ולא תמיד מייחסים לו את מלוא הכבוד.

איינשטיין על התת מודע: **"התת מודע הוא המתנה הכי מקודשת והמודע הוא שליחה הנאמן. יצרנו חברה המכבדת את המודע ואשר שכחה את המתנה"**

המח המודע קולט תכנים שונים שאנו חשופים אליהם במהלך היום ומעבד אותם בתת מודע, בעיקר בלילה כשיש לנו זמן רב יותר לעיבוד התכנים. לכן מומלץ לפני השינה להמנע מתכנים שליליים שעלולים להיות מעובדים בתת מודע כמו: חדשות, סרטי אימה וכדו.

במקום זאת ניתן למלא את התת מודע בתוכן חיובי כמו הדיסק צבעים ורוגע.

סיפורי לידה חיוביים- המח המודע מקשיב לסיפורי אימה שתמיד מנדבים לנשים בהריון ולכן מומלץ לנשים בהריון להמנע מהם ולחפש סיפורי לידה מעצימים חיוביים.

התודעה מובילה את הגוף והגוף לא יכול לעשות דבר בלי התודעה.

יונקים

דונו באופן בו יונקים שונים ממליטים. שאלי האם ראו המלטה של חתולה (לרב לא יראו כי החתולה ממליטה בחושך לבדה). ספרי על הצורך של יונקים לחוש בטחון ולהמליט בפרטיות. הביאי דוגמא של חיות מחמד (חתולה), חיות בחווה (עז) וחיות בטבע (פיל).

ערכי השוואה לבני אדם. גם אנחנו יונקים ושי לנו אינסטינקטים. האינסטינקטים שלנו חזקים ממה שאנחנו חושבים. הריון ולידה זו הזדמנות להתחבר לאותם אינסטינקטים שלפעמים לא מוצאים ביטוי ביום יום שלנו. לידה היא תהליך טבעי שגופנו יודע לבצע. אם נתחבר לאינסטינקטים הקיימים-זה יכול לשפר את הביצוע של הפעולה.

צייני כי איננו מעודדים לידה ללא נוכחות של מיילדת או רופא. אך ההבנה הזו מה קורה בטבע מסייעת לנו להבין על האינסטינקטים הקיימים בנו. הסבירי כי לפעמים או לא מודעים לאינסטינקטים שלנו אך גם לנו יש אינסטינקטים. אציין כי היכולת להתחבר לאינסטינקטים גם תלויה בתמיכה שתקבלי בלידה. תמיכה שקטה ומאפשרת יכולה לאפשר לך להתחבר לאותם אינסטינקטים (לעומת הנחיה). הביאי דוגמא לאינסטינקטים מחיי היום יום (בחירת בית). ההריון והלידה הם זמן מצוין להתחבר לכך.

מקום בטוח

דוגמאות לחשיבות המצאות במקום בטוח:

1. לפעמים רק כשנכנסים הביתה שמים לב שהתאפקתם ללכת לשרותים הרבה זמן ואז בבית הכל משתחרר.
2. לפעמים בחופשה במקום קסום- לא משחררים בשרותים עד שמגיעים הביתה.
3. יש לידות בית שמתרחשות בשרותים או במקום חבוי בקומה השניה
4. לפעמים יש שנוי בפתיחה לעות יציאה מהבית ועד להגעה לבית חולים
5. יש סיפור בספר על שנוי פתיחה כתוצאה מכניסה של מיילדת אחראית אחרת. מ 6 ס"מ ל-3. (ייתכן גם שנוי קל בהערכה של המודד). יש גם נסיגה של התפתיחה מעבר לעצירה בהתקדמות.

- במצב בו הגוף לא חש בטוח, הוא נעצר וכל התהליך מפסיק או אפילו נסוג.

הרחם:

הציגי תמונה של שרירי הרחם

הרחם הינו שק שרירים עצמתי, מבין השרירים הכי חזקים בגופה של האשה נמצאים ברחם.

בהריון- החלק העליון רפוי ומתאפשרת מתיחה עם גדילת התינוק והתנועות שלו. למטה הצוואר נוקשה ושומר את התינוק בפנים.

בלידה- החלק העליון של הרחם נמשך כלפי מעלה והחלק התחתון של צוואר הרחם מרפה.

שכבות שרירי הרחם:

שרירים חיצוניים אנכיים עולים בתנועה ספירלית. בשלב הראשון של הלידה (שנקרא לו שלב ה-UP). הבטן גם מתרוממת.

סיבי שריר אמצעיים- שזורים בכלי דם

שרירים פנימיים- טבעות אופקיות ששומרות בהריון על התינוק ומרפות לצורך הלידה.

כשהאשה רגועה מערכות השרירים יעבדו בהרמוניה. בשלב הראשון- משיכה כלפי מעלה וצוואר הרחם מרפה. בטן מתרוממת. בשלב השני שרירים טבעתיים לוחצים והשרירים אנכיים מרפים.

מתמיה **כיצד באיבר אחד שני אזורים מגיבים שונה להפרשת ההורמונים**? האחד מושך והשני מרפה.

בעצם **כל השרירים בגוף פועלים בזוגות.**

הדגמה: הנפה- דו ראשי מתכווץ, חזרה- תלת ראשי מתכווץ.

- פועלים בזוגות ומאפשרים לנו לחזור לעצמינו. בשלב השני- האנכיים מרפים והטבעתיים מתכווצים.

למה הוא נחשב כואב שלא כמו יתר השרירים? מתמיה כיצד איבר שאחראי על המשכיותינו יכאב. טעות מזעזעת בתכנון? גוף האדם מלא בפלאים- ריפוי חתכים לדוגמא.

כאב ביתר הגוף- מעיד על פעולה לא רגילה או תרגיל מאומץ.

כשאחד מרפה והשני עובד לא יכאב. לכן צריך להרפות שרירים בצוואר הרחם בזמן שלב הראשון בו השרירים מושכים כלפי מעלה.

כשהשרירים פועלים זה נגד זה- פחות נוח, פחות יעיל, ארוך, יותר צירים, לידה ארוכה.

וגם פגיעה באספקת חמצן לשרירי הרחם הפועלים וגם לתינוק.

על הלוח:

הרפיה תסייע: תחושה נוחה יותר> תהליך יעיל יותר> כל ציר קצר יותר> פחות צירים> לידה קצרה יותר.

ההורמונים

תגובות החרדה והבטחון-

1. פחד: מערכת העצבים הסימפטטית

איך עוברים ממצב של הרפיה למתח? **פחד**

מה קורה במצבי פחד? **הלחם או ברח. מלחמה/ מנוסה**

מה קורה מבחינה פיזית? **אישונים מתרחבים, הלב פועם מהר, הזרמה של דם וחמצן לגפיים.**

קפאון- יש גם תגובה של קפאון שהיא לפני בריחה או מלחמה. בלידה זה יותר רלוונטי כי אין לאן לברוח.

במצב של "הארנב שנתפס בזרקור האורות הקדמיים"- לא ניתן לחשוב.

דוגמא: נגינה כשנכנסים לחדר וצופים בך.

פחד, אפילו קטן בלידה, יכול להביא את הגוף לקפוא ואפילו לרגרסיה בתהליך. רב מפלי ההתערבויות מתחילות בגלל לידה שנתקעת או לידה שלא החלה. היולדת צריכה להיות במקום פיזי ורגשי בו היא מרגישה בטוחה כדי לתת לתהליך להתחיל או להמשיך.

<u>דוגמאות:</u> לדוגמא: חיות בטבע לא ישאירו עקבות, אם יחושו לא בנוח

במצב מתח- הפרשת **קטכולמינים ואדרנלין בפרט**. כולנו מכירים את התחושה. מצב זה אינו יעיל במצב של לידה.

2. <u>בטחון- מערכת העצבים הפראסימפטטית</u>

זהו המצב רב הזמן

מערכת זו לא פועלת יחד בו זמנית עם המערכת הסימפטטית!

אוקסיטוצין- הורמון האהבה. התאהבות, יחסי מין ואחרי לידה. תחושה ממכרת.

אוקסיטוצין עוזר לשרירי הרחם לעבוד> ייעול לידה.

אנדורפינים- endogenus morphine קשורים למורפיום, שהינו משכך הכאבים המלאכותי הכי חזק בימינו-לניתוחים וכדו.

האוקיסטוצין ותחושת הבטחון והרוגע גורמת להפרשה מוגברת של אנדורפינים.

הזרמת חמצן למערכת העיכול ומערכת הרביה.- למה זה טוב?

ב**לילה-** רב הלידות מתחילות בלילה- בשינה מופרש מלטונין, הורמון שגורם להפרשת אוקסיטוצין ועזור לרחם לפעול.

המערכת נמצאת במקומה ופועלת באופן מושלם. צריך רק מלהפריע לה ולתת לה לעבוד.

לידה היא משהו שקורה ולא משהו שעושים. משהו שמאפשרים לו לקרות.

לידה רכה אינה טכניקה אלא דרך להמנע מהתערבויות.

פחות עשייה ויותר שחרור.

<u>מה גורם לאשה צאת מהמערכת הזו הרגועה?</u>

<u>פחד/ צופים בנו</u>. יכול לקרות בשניות.

מדובר באינסטינקט חייתי- מחפשים מקום בטוח ונסתר.

יושבים בשרותים ומישהו נכנס- מתכווצים אם מישהו נכנס באמצע הרוגע והפרטיות.

האטת לידה בהגעה לבית חולים- גם אם מקום מושקע, צוות אדיב, יכול להפסיק תהליך (אפשר להתרגל ולהרגע, לדאוג לצוות שלא יפריע ולשמור על היולדת).

אי אפשר להיות גם במערכת הסימפטטית וגם בפראסימפטטית בו זמנית.

- התעסקות בתאריכים ואיחורים- מגבירה אדרנלין, אי אפשר להרפות ולקדם לידה ואז יש סכוי שהלידה תתעכב עוד יותר. (נדבר בהמשך, ההצעה היא לעשות דברים מהנים ונעימים)

- טכניות- בעלים: טלפון, מילוי שאלון. מפריע להשאר במערכת הבטוחה והרגועה.

לסיכום: הגוף מסוגל להפריש הורמונים מרגיעים משככי כאבים לצורך לידה נוחה יותר ויעילה יותר.

מה עלינו לעשות? לשחרר פחדים ודאגות, להפתר ממחשבות שליליות שדבקו בנו ועדיין דבקים בנו.

ההרפיות מאפשרות לנו להרפות ולהתאמן בהרפיה וכך ניתן לאפשר לגוף ללדת בטבעיות בנוחות ובקלות.

שעורי בית:

אני מבקשת מכל זוג לעבור על הפחדים שלהם גם באופן פרטני. אפשר לרשום.

הצעה לתרגיל בבית- כל בן זוג רושם ואז מראים זה לזו. זה חשוב לבניית תקשורת סיבב הלידה. להבין איפה כל אחד עומד. אולי פחד של אחד לא קיים אצל אחר ואפשר לשוחח ולשחרר יחד.

אני מבקשת מכל זוג לייצר לעצמם משפטים מעצימים מתוך הפחדים.

לדוגמא: אני מפחדת מקרעים> הגוף שלי מותאם לגודל של התינוק שלי/ הגוף לי נמתח ונשאר שלם

אני מפנה את בני הזוג לקבל רעיונות למשפטים חיוביים מעצימים מתוך הרשימה הקיימת בחוברת (וגם ספר ובדיסק בטראק 2)

הרפיית מרבד הקסמים

תוכנית תרגול

אני מציגה את תוכנית התרגול לשעור 1 המצויה בחוברת.
מומלץ להסביר על קבצי השמע וחשיבות התרגול כבר מעכשיו- לצורך שיפור והפקת המירב משעור לשעור.

מומלץ- להקים קבוצת ווטסאפ לקבוצה. כך תקבלו את סיפורי הלידה אונליין והדבר יכול לעזור לחברות.