



הסכר לגהלין



המטרה היא לעזור לילד שלכם. להעביר אותו ממצב של חשש ודאגה למצב של רוגע ואפילו התלהבות.

הערכה כוללת: דף הסברים, דף משקפיים, דוגמה למפת חשיבה (mind map), מתכון לשיחה עם הילד, קופון לפגישת אימון אישית.

רגע לפני שמתחילים

כחלק מהערכה קיבלתם גם את דף "טיפים לשיחה עם הילד". עיברו על הטיפים וקחו מהם את כל מה שמתאים לכם.

מתחילים

התחילו מלשאל שאלה פתוחה "איך אתה מרגיש?" "מה אתה חושב שיהיה?" (במקום "אתה חושש?" "אתה שמח?"), המתינו לתשובה של הילד, עודדו אותו ודובבו אותו. בשלב ראשון רק מקשיבים ומנחים.

משקפיים

לוקחים את דף המשקפיים ומתחילים לרשום את כל הדברים שהילד אמר בעמודות המתאימות – את החיוביים בצד של המשקפיים ה**ורודים** ואת החששות והפחדים בצד של המשקפיים ה**שחורים**. כמובן שנכון ורצוי להמשיך ולנהל שיחה עם הילד, להמשיך לשאול שאלות ולעודד אותו.

מפת חשיבה

הרעיון של מפת חשיבה הוא להיות אינטואיטיביים. לא להיצמד למסגרות. אין חובה לברר נושא עד הסוף לפני שעוברים לנושא הבא.

הכי כיף, אם הילד רוצה לעשות את זה לבד.

טיפ לילדים שאינם קוראים/כותבים: להיעזר בתמונות וציורים במקום במלל.

לוקחים דף גדול / בריסטול / לוח מחיק ובאמצע הדף מציירים עיגול. בעיגול כותבים "אני" או את שם הילד.

מסביב מתחילים לצייר קרניים. על כל קרן כותבים אחד מהחששות במשקפיים ה**שחורים**, או נושא שצריך לטפל בו מהמשקפיים ה**ורודים**.

בכל קרן חושבים "מי יכול לעזור לי? את מי אני יכול לשאול" וכותבים את השם בקצה הקרן.

מהשם נוציא עוד מספר קרניים. הקרניים עכשיו יכולות להיות: השאלות שאני אשאל, רעיונות שיש לי לפתרון וכדומה.

דוגמה:

קרן – "אני מתגעגעת לחברות שלי".

מי יכול לעזור לי? אמא. אבא.

רעיונות – לקבוע יום בשבוע לשלוח ווטסאפ או לשוחח בטלפון (כן, כן, לקבע את זה עוזר מאד לא לשכוח). לשלוח מכתבים (ממש כמו פעם). ועוד ועוד.

התמדה

עכשיו הגיע הזמן להפוך את מפת החשיבה לתכנית עבודה. זה כבר שלב שהוא יותר שלנו.

ממש לקבוע ביומן מתי יושבים עם הילד על הנושאים שצריך.

אם צריך לרתום עוד שותפים לתהליך, זה הזמן לרתום אותם, על מנת שיהיו מוכנים גם הם לפניה של הילד אליהם.

הכי חשוב בשלב הזה **התמדה!** לדאוג להוציא את התכנית מהכח אל הפועל.



איפים לשיחה עם הילד



פנו מראש זמן לשיחה



נהלו את השיחה פנים מול פנים



הגיעו לשיחה לא יודעים. במקום להגיד! תשאלו?



כל מה שהילד יכול להגיד מעצמו – עדיף



כבדו את הרגשות שלו



הפרידו בין הרגש שלו שלכם



תנו לו להציע רעיונות לפתרונות. הם יצירתיים בטירוף



לרעיונות שלו אתם מוזמנים להציע גם את הרעיונות שלכם





בנו ביחד תוכנית עבודה



התמידו

משקפים

 מה החשנות שלי?	 מה הרווח שלי?

דוגמה למהפך חשיבה





שובר זה מקנה פגישת אימון אישית
של שעה.



חגית אליה. מאמנת הורים ובני נוער. 054-2225657.
חפשו אותי בפייסבוק - אימון פורץ מסגרות.



חגית אליה. מאמנת הורים ובני נוער. 054-2225657.
חפשו אותי בפייסבוק - אימון פורץ מסגרות.



זה צלחה

