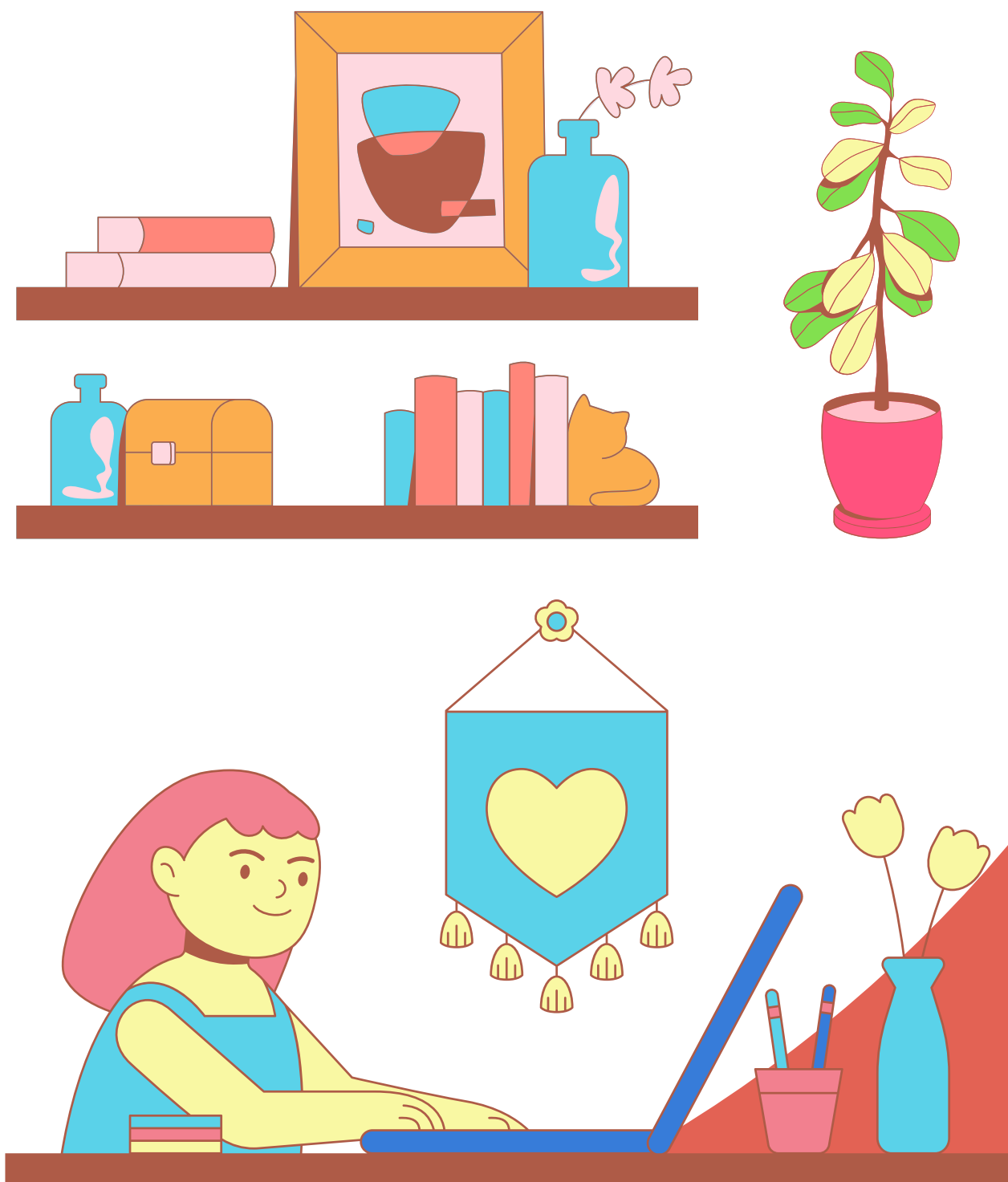


סדנת בדרך אל החופש

מדריך להורים
כיצד להנגיש את הסדנה
למתבגר שלכם



דרכים להנגשת הסדנה לילדכם המתבגר

1. הגיעו מוכנים לשיחה

2. מצאו זמן ומרחב מתאימים ונוחים

3. נהלו השיחה ברוגע ובנינוחות

4. שתפו את ילדיכם כיצד הסדנה

תסייע בשיפור איכות חייו



1. הגיעו מוכנים לשיחה

סדרו לעצמיכם מראש את הנושאים שחשוב לכם להעלות בשיחה

נושאים משמעותיים ביחס לסדנה:

- האוירה תהיה נעימה, רגועה, בטוחה.
- המנחה - אורן דוגלת ביחס אישי, איכפתי, ברגישות ובהתאמה אליך.
- תרגיש טוב עם עצמך.
- הביטחון העצמי שלך יגדל.
- תרכוש דרכים חדשות ליצירת קשרים.
- הקבוצה תהווה מרחב מכיל ומוגן.



2. קבעו זמן ומרחב מתאימים לשיחה

נקודות שכדאי להתייחס אליהן:

- כדאי לבדוק עם ילדיכם מה הזמן שהכי נוח לו לדבר ואיפה.

- בחרו זמן רגוע, בנחת, כשאין מחוייבות כלשהי לעשות.

- צרו אווירה נעימה לשיח בריא.

- אם הוא לא רוצה לדבר כעת,

אל תכפו עליו והזכירו:

”איכפת לנו ממך, אנחנו כאן בשבילך ונוכל לדבר מאוחר יותר כשיותר יתאים לך”.



3. דרכים לניהול שיחה רגועה ונינוחה

נהלו שיחה ברוגע ובנינוחות.

- כדאי להמנע משיפוטיות וביקורת.
- היו מכילים ככל שניתן, והדגישו שהם תמיד יכולים לפנות אליכם, לא משנה מה.
- אל תמנעו משיחה בגלל חוסר שת"פ רגעי.
- המשיכו להתעקש על השיחה במיוחד נוכח קושי.



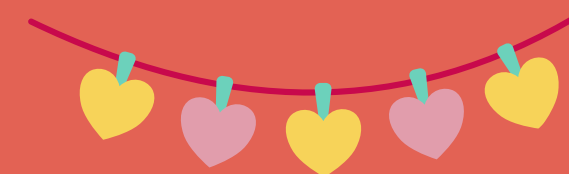
4. כיצד הסדנה תשפר את איכות החיים של המשתתפים



- בהתעוררות אל האדם הנפלא שאתה.
- בחיזוק הביטחון העצמי והערך העצמי.
- בחוויה של חיבור לכוחות ולעוצמות שבך.
- בהתבוננות חדשה ומפרגנת על עצמך.
- בבחירת דרך שמותאמת לך באופן אישי ליצירת קשרים חברתיים טובים.
- יכנסו כיף ושמחה לחיך.
- ביצירת תחושה של רוגע ושקט נפשי.



מזמינה אתכם לדבר איתי



תשאלו, תתייעצו איתי,

אני פה לתת מענה

לכל מה שעולה.

אורן ענבר

טל' 054-5543432

oranartherapy@gmail.com

מושב נורדיה