

משתיקה לשיתוף:

10 הדיברות לשיח רגשי בבית מול בני נוער

קארן קליין: מנחת קבוצות העצמה וחיבור לבני נוער ובוגרים/ות צעירים/ות

1

כותרת

סבלנות והתמדה

כשהמתבגר/ת שלך לא רוצה לדבר, אל תדחוף/תדחפי אותו/ה. תן/תני לו/לה מקום אבל תבדוק/תבדקי שוב בעדינות את הנושא מאוחר יותר.

דוגמה: אם המתבגר שלך חוסם שיחה על יום הלימודים שלו, המתן כמה שעות או עד למחרת ואז אמור, "אני יודע שלא התחשק לך לדבר מוקדם יותר, אבל אני באמת מתעניין איך עבר היום שלך, כשאתה מוכן לדבר."

2

הקשבה

השתמש/י בטכניקות הקשבה אקטיביות כמו הנהון ויצירת קשר עין, והימנע/הימנעי מלהפריע ולדבר.

דוגמה: אם המתבגר שלך מתלונן על חבר, תתנגדי לדחף לתת עצות מיד. במקום זאת, אמרי, "זה נשמע קשה. איך זה גרם לך להרגיש?"

3

סביבה בטוחה ולא שיפוטית

הימנע/י מביקורת מיידית או ממתן משוב "מתקן" במהלך דיונים רגישים.

דוגמה: אם המתבגר שלך משתף שהוא קיבל ציון גרוע, הימנע מלומר, "איך יכולת לתת לזה לקרות?" במקום זאת, אמור, "אני מעריך שאתה אומר לי. מה אתה חושב שאנחנו יכולים לעשות כדי לעזור לשפר את הציון שלך?"

4

פרטיות

תדפוק/י לפני הכניסה לחדר והימנע/י מקריאת הטקסטים או היומן שלו/שלה.

דוגמה: אם אתה שם לב שהם נראים מוטרדים, במקום חטטנות, פשוט אמור, "אני כאן בשבילך אם אתה רוצה לדבר."

5

אמפתיה והבנה

תן/תני מקום לרגשות שלו/שלה; אל תבטל/י אותם.

דוגמה: אם היא רבה עם חברה ואמרה לה דברים קשים וכואבים, במקום לומר, "תתמודדי עם ההשלכות של מה עשית או מה אמרת", תגידי, "אני מבינה שאת כרגע מרגישה רע ומתוסכלת. מה נראה לך יכול לעזור במצב הזה?"

6

שיחות במהלך פעילויות מזדמנות

תצמא/י פעילויות שהוא/היא אוהב/ת ותצטרף/פי אליהן ללא כל תכנון מראש לדבר על נושא חשוב.

דוגמה: שחקו ביחד משחק וידאו או משחק קופסה או סעו לבית קפה או לראות את השקיעה בים. דווקא רגעים כאלו יכולים לפעמים להוביל לשיח משמעותי.

7

שאלות פתוחות

תשאל/י את השאלות שלך כך שתדרוש יותר מאשר תשובות פשוטות של כן או לא.

דוגמה: במקום לשאול, "היה לך יום טוב?" נסה, "מה היה השיעור הכי מעניין היום? או איזה משחק/תרגילים עשו לכם בשיעור חברה או בשיעור ספורט?"

8

עקביות ואמינות

תמיד תקיים/מי הבטחה ותעמוד/י במילה שלך! גם על דברים שלא נראים לך חשובים! והנוכחות שלך חשובה ממש! לא כמות השעות אלא איכות!

דוגמה: אם אתה מבטיח להגיע למשחק הכדורגל שלהם, תגיע! ואז תפתח שיח בנושא, "מה חשבת על הקבוצה המתחרה? איך לדעתך שיחקתם כקבוצה?"

9

ללא דרמה

תגיבי/י בשלווה לחדשות או שאלות בלתי צפויות!

דוגמה: אם המתבגר שלך מספר לך על מסיבה שהוא רוצה להשתתף בה, אל תגידי מיד "לא!". במקום זאת, הגיבו, "ספר לי עוד על המסיבה. מי הולך להיות שם? מי מארגן? יהיה שם שתיה? יש שם מבוגר?"

10

זמן קבוע של אחד עם השני

צור/צרי שגרה שבועית לבילוי ביחד, רק שניכם גם אם קצר!

דוגמה: קבעו טיול עם הכלב בפארק שבו תוכלו לדבר על כל דבר שעולה על רוחם באווירה רגועה.

אני מקווה שמסמך זה יעזור לך מול הנער/ה שלך.

אם יש לו/לה קושי, אשמח לעזור:

1- ייעוץ פרטני: בנוסף לסדנאות ניתן לתאם ייעוץ פרטני להורים למתבגרים שמתמודדים עם אתגרים שונים בחיי היום יום. במצבים בהם ההורים מרגישים חסרי אונים מול המתבגרים שלהם, כשהם לא מאפשרים שיח, מרגישים אבודים, בודדים או לא מוצאים את עצמם.

2- סדנאות לבני נוער במהלך השנה במקומות שונים בארץ.

להתבגר בטוב

8 מפגשים. להכיר את עצמי טוב יותר להתחבר לחלקים השונים שלי ולהרגיש טוב בחברה עם כל החלקים הללו. מתאים גם למתמודדים עם קושי חברתי או בדידות, למחפשים שייכות וקבלה עצמית.

נחוה גיבוש, שייכות, אמון ותקשורת. נקשיב ל"עצמי הפנימי", נחוה את כוחה של הקבוצה, את הכוחות הפנימיים שלנו, נחקור שוני ודמיון, קבלה של עצמך ושל האחר, לקיחת אחריות, אקטיבי מול פסיבי

וחיבור ל"אני" האותנטי.



נפתחה סדנה חדשה!

קבוצה חברתית ברוח חוויתית וכיפית

לגילאי 13-15 / 16-18

כולל ליווי אישי

8 מפגשים קבוצתיים

פגישת התאמה



@insideout_connect

InsideOut

סדנאות | חוויה | חיבור | צמיחה

052-6868120



שנת מצווה עם ערך

6 מפגשים. קבוצה של בנות בכיתה ו' / בנים בכיתה ז'. גיל מצוין לחוות ערכים של יחד, של נתינה ושל עוצמה. ניתן להזמין מפגש חד פעמי מגבש ומחבר או סדרה של מפגשים. בסדרת המפגשים -

הנערים והנערות בוחרים באוכלוסיית יעד לתמיכה ונתינה ומוציאים לפועל פרויקט מלא אמפתיה, פרויקט שמעודד יוזמה והתנדבות, מגביר את תחושת היכולת של קבוצה ומחמם את הלב הן של הנותן והן של המקבל.

שנת מצווה עם ערך גיל 11-13



מה עושים?

משחקים, אתגרים קבוצתיים. ושילוב של שיח רגשי.

הנערים ונערות יוזמים יחד פרויקט של נתינה ומוציאים לפועל. לומדים לשתף פעולה, לקחת אחריות, לתכנן יחד, ליזום ולראות את האחר.

6 מפגשים
מלאים בחוויה,
העצמה,
וערכים!

- מפגש 1: תקשורת ואמון (עם הורים)
מפגש 2: זיהוי הכוחות שלי
מפגש 3: עבודת צוות וכוח של קבוצה
מפגש 4: יוזמה ונתינה
מפגש 5: לקיחת אחריות (עם הורים)
מפגש 6: פרויקט של נתינה יוצא לדרך

קארן
נייד: 052-6868120

InsideOut
סדנאות | חוויה | חיבור | צמיחה

ליצירת קשר: קארן קליין - 052-6868120

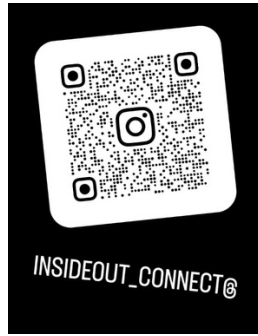
www.insideout.org.il

אני מזמינה אותך לעקוב ברשתות לעוד עצות ומידע בנושא של הורות למתבגרים.



בפייסבוק: InsideOut / Karen Klein

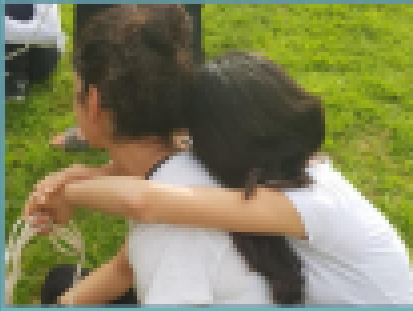




בבאינסטגרם: insideout_connect



בווטסאופ: להצטרפות לקבוצת שקטה להורים לבני נוער ועדכונים דברו איתי:



חווייה של חיבור. עם קארן

WhatsApp Group Invite

chat.whatsapp.com

מי אני?

היי, אני קארן קליין יזמית חברתית בתחום החינוך, מנחת סדנאות שטח לחיבור והעצמה

- שילוב של כיף בטבע, אתגר, משחק, Odt עם שיח רגשי, עבודה עם קלפים ועוד. אני

עובדת עם מוסדות חינוך ומחלקות נוער ורווחה בקהילה וגם באופן פרטי.

הניסיון התעסוקתי שלי כולל:

- הדרכה בעמותת רקפת לנוער עם קשיים חברתיים בתיכונים
- מנחה ורכזת במעגל נערות ומעגל נערים באגף הרווחה של כוכב יאיר
- רכזת תעסוקה לבני נוער במחלקת הרווחה של הרצליה
- פיתוח עסקי של עמותת אור ירוק לבתי ספר בכל הארץ
- רכזת פורום נראות עם 35 עמותות למען צעירים וצעירות ללא עורף משפחתי
- יזמית של פרוייקט חינוכי ערכי לשנת מצווה באפריקה ובארץ.

הגעתי לתחום הנחיית הקבוצות אחרי 20 שנה בהפצה בינלאומית של משחקים. אני בעלת עסק שמחבר בין יצרנים וקניינים של צעצועים בעלי ערך התפתחותי בכל רחבי העולם ובעלת בלוג בינלאומי שמתעסק בקשר בין משחק לתפתחות הילד. גיליתי בחוויית המשחק חוויה ערכית ומעצימה שמעמיקה את הקשר בין ההורה לילד.

ה"אני מאמין" שלי

כולנו, בכל גיל, זקוקים להרגיש אהובים, שייכים, נראים - על מנת לממש את כל מה שיש בנו. מצאתי שעבודה בקבוצות קטנות באוויר הפתוח מאפשרת צמיחה. יציאה מאזור הנוחות שלנו יחד עם משחק/אתגר קבוצתי מעודדים היכרות טובה יותר עם עצמינו ועם הכוחות שלנו, מה שמניע אותנו קדימה, מוציא אותנו מתקיעות ומשם אנחנו גדלים. אני מאמינה בגדילה מתוך הדברים בהם אנחנו טובים, בעוצמות הפנימים שלנו ובכוח שקבוצה נותנת לכל פרט כאשר היא בטוחה ומנוהלת נכון.