

# מדריך לבני נוער:

## 10 עצות שיעזרו לך להרגיש יותר שייך, יותר מחובר לאחרים וטוב מול עצמך.

קארן קליין: מנחת קבוצות העצמה וחיבור



### תכיר/י את עצמך רגשית

מה משמח, עצוב או מכעיס אותך?

האם ידעת? הכרת הרגשות שלך יכולה לגרום לך להיות בטוח/ה יותר (מחקרים מראים שמודעות עצמית גבוהה יותר קשורה לבריאות נפשית טובה יותר).

איך? כשאת/ה מרגיש/ה שמח/ה, תעצור/תעצרי לכמה שניות ושימי לב לרגש ומה גרם לו. כשאת/ה מרגיש/ה עצב, תעצור/תעצרי לדקה ותזהה/תזהי את הרגש ומה גרם לו.

דוגמה: תנהל/י יומן ותכתוב/י על היום שלך ואיך את/ה מרגיש/ה. נתקעת? תרשום/תרשמי אילו פעילויות או מצבים גורמות לך להרגיש רגשות שונים.



### תהיה/תהיי טוב/ה כלפיך



האם ידעת? אנשים שמתרגלים חמלה עצמית נוטים פחות להיות מדוכאים (לפי המחקר של ד"ר קריסטין נף).

איך? תתייחס/י לעצמך כמו שהיית/ה מתייחס/ת לחבר/ה כשדברים משתבשים. תרשום/תרשמי 3 דברים טובים להגיד לעצמך כשאת/ה מרגיש/ה רע. הכל עניין של אימון! בהתחלה זה מרגיש מאולץ ולאט לאט זה הופך להיות הרגל טוב יותר!

דוגמה: אם אתה מאחר או אם את קולטת שלא ידעת לענות בשאלה במבחן, הזכיר/י לעצמך שזה בסדר לעשות טעויות ותנסה/תנסי לחשוב מה אפשר ללמוד מהטעות במקום לרדת על עצמך ולבקר את עצמך.

נתקעת? תחשוב/תחשבי על מה היית/ה אומר/ת לחבר/ה באותו מצב.

### 3

## תיצור/תצרי קשרים וחברים



האם ידעת? כישורים חברתיים טובים עוזרים לך להרגיש פחות בודד (מחקרים מראים שאנשים עם כישורים חברתיים טובים יותר חווים פחות חרדה חברתית).

איך? תתענין/ני באחרים. תלמד/י לשאול שאלות פתוחות כמו "מה את אוהבת לעשות אחרי בית ספר?" או "במה אתה מנגן?" "מה גרם לך ללמוד גיטרה?" וזה כדי ליזום שיחות.

דוגמה: את/ה יכול/ה לתרגל התחלת שיחות או פתרון מריבות עם חברים מול מישהו בבית (אח/אחות).

נתקעת: חפשי/י באינטרנט שוברי קרח או איך מתחילים שיחה.

4

## חפס/י קבוצות



האם ידעת? הצטרפות לקבוצות יכולה לגרום לך להרגיש מחובר/ת יותר ופחות בודד/ה (מחקרים מראים שפעילויות מחוץ ללימודים משפרות את האינטגרציה החברתית).

איך? חטיבות ותיכונים מציעים השתתפות בפרוייקטים (של"ח/מד"א/מדע...). תמצא/י קבוצות בבית הספר או אחה"צ שבהן אנשים אוהבים את אותם הדברים כמוך (ריקוד/ספורט/מוסיקה/תנועת נוער...)

דוגמה: אם אתה אוהב כדורגל, הצטרף לקבוצה, או אם את אוהבת לשחק, תצטרפי לחוג דרמה.

נתקעת? תתייעץ/צי עם אמא/אבא/יועצת/מחנכת.

5

## תבקש/י עזרה (זו חוזקה ולא חולשה!)



האם ידעת? מערכת תמיכה עוזרת לך לשמור על גמישות (מחקרים מראים שרשתות תמיכה חזקות משפרות את הבריאות הנפשית).

איך? תערוך/כי רשימה של אנשים שתוכל/י לפנות אליהם כאשר את/ה זקוק/ה לעזרה. תלמד/י מתי לדבר עם חברים, משפחה או מורים כאשר את/ה זקוק/ה לתמיכה.

דוגמה: אם אתה מאוד לחוץ לפני מבחנים, דבר עם יועצת בית ספר או הורה. הם ידעו להציע פתרון שלא חשבת עליו.

נתקעת? רשום/רשמי מה אתה מרגיש/ה והראה/י את זה למישהו שאתה סומך/סומכת עליו.

6

## תהיה ותישאר/י עצמך



האם ידעת? להיות נאמן לעצמך מוביל לאושר גדול יותר (מחקרים מראים שאותנטיות קשורה לרווחה).

איך? אל תנסה/תנסי להתאים את עצמך לקבוצה מסוימת אם זה לא אתה. תמצא/י קבוצות מקומיות שחולקות את תחומי העניין שלך. תחגג את מה שמייחד אתכם והשתמשו בו כדי להתבלט.

דוגמה: אם אתה אוהב/ת לצייר אנימה, שתף/פי אותה עם אחרים ומצא/י גם חברים שאוהבים אנימה במקום להרגיש מוזר עם קבוצה שאוהבת לרקוד או כדורסל!

נתקעת? תרשום/תרשמי את התחביבים והתשוקות שלך, ואז חפשי/י קבוצות או פורומים אונליין שבהם תוכל/י להתחבר לאחרים.

7

## שתף/שתפי את הרגשות שלך



האם ידעת? שיתוף ברגשותיכם יכול לחזק את מערכות היחסים שלכם (מחקרים מראים שביטוי רגשי מוביל לשביעות רצון טובה יותר ביחסים).

איך? תשתמש/י בהצהרות "אני מרגיש/ה" כמו "אני מרגיש/ה מאושר/ת כי..." כדי להתחיל להיפתח. תשוחח/י על הרגשות שלך עם חברים ובני משפחה.

דוגמה: ספרי/י על היום שלך עם המשפחה שלך בארוחת הערב או שתף/שתפי את החבר הכי טוב שלך ברגשותיך.

נתקעת? רשום/רשמי קודם מה את/ה מרגיש/ה, ואז שתף/שתפי את זה עם מישהו כשתהיה/תהיי מוכן/מוכנה.

## 8

### הגדר/י גבולות



האם ידעת? הצבת גבולות חיונית לבריאות הנפש (מחקרים מראים שהיא עוזרת לשמור על מערכות יחסים בריאות).

איך? תלמד/י להגיד "לא" לדברים שגורמים לך לאי נוחות. אפשר לתרגל אמירת "לא" מול מראה או עם אדם בטוח.

דוגמה: אם חבר דוחף אותך לעשות משהו שאתה לא אוהב, אמור, "אני לא רוצה לעשות את זה". אם חברה מעודדת אותך לבוא אליה בערב ואת מרגישה לא בטוחה, תסרבי ותסבירי מה מפריע לך!

נתקעת? תמציא/י כמה משפטים פשוטים כמו "זה לא הקטע שלי" או "לא נוח לי עם זה" כדי לשלוף בזמן אמת.

## 9

## תחשוב/תחשבי חיובי



האם ידעת? חשיבה חיובית יכולה להפחית מתח וחרדה (מחקרים מראים שדיבור עצמי חיובי משפר את ההערכה העצמית).

איך? תרשום/תרשמי מחשבה שלילית ולאחר מכן תכתובי אותה מחדש בצורה חיובית. זה דורש אימון אבל זה ממש מיומנות שנלמדת!

דוגמה: אם אתה חושב, "אני כל כך גרוע במתמטיקה", תשנה את זה ל"אני יכול להשתפר במתמטיקה עם תרגול". אם את לא אוהבת איך את נראת תשני את המחשבה "אם אלו הנתונים שלי ולא ניתן לשנות אותם כמו גובה לדוגמא או צבע עיניים... איפה כן אני יכולה להשפיע ולשנות משהו? נתקעת? בקשי/י מבן משפחה או חבר לעזור לך לנסח מחדש מחשבות שליליות.

## 10

## הישאר/י פעיל/ה



האם ידעת? פעילות גופנית מגבירה את מצב הרוח ועוזרת במתח (מחקרים מראים שפעילות גופנית קשורה לשיפור הבריאות הנפשית).

איך? תעשה/י פעילות גופנית כדי להרגיש טוב יותר ולהפחית מתח. תירשם/י לספורט או חוג, או הקדיש/י זמן בכל יום לפעילות גופנית כלשהי גם בבית.

דוגמה: מועדון ספורט, חדר כושר או צאו לטיולים עם חברים/הכלב אחרי בית הספר.

נתקעת? נסה/י פעילויות שונות כמו שחייה, רכיבה על אופניים או ריקוד עד שתמצא/י משהו שאת/ה נהנה/ת ממנו.

---

את/ה מאוד רוצה שינוי אבל קשה לך לבד?

אם כן, אני מזמינה אותך להצטרף לסדנה בה נלמד ונתרגל חיבור, שיתוף, בניית אמון ותחושת השייכות בתוך קבוצה קטנה.

רוצה לרכוש מיומנויות חברתיות, לבנות ביטחון וליצור קשרים מתמשכים דרך חוויה וכיף ומחוץ לארבע קירות של חדר/כיתה/קליניקה!

👉 הירשם/הירשמי עכשיו לסדנה הקרובה! פרטים אצלי.



# 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



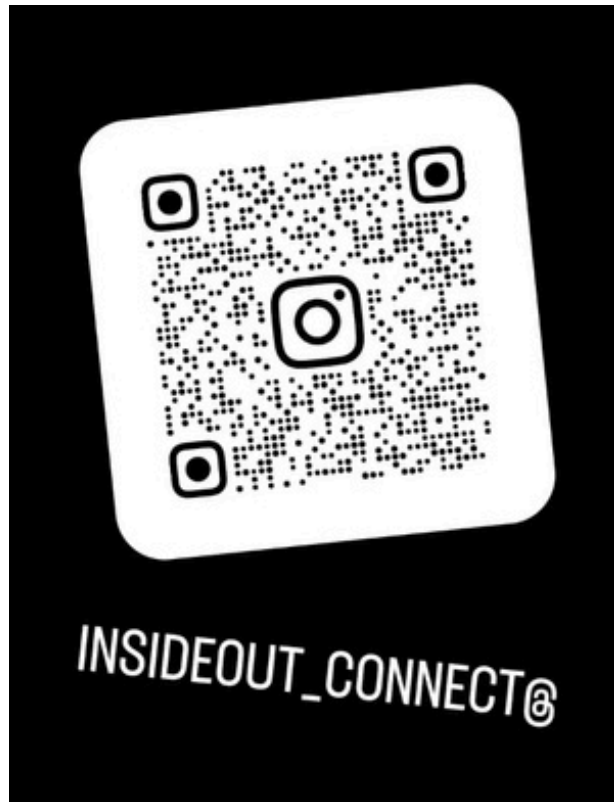
ליצירת קשר: קארן קליין - 052-6868120 [www.insideout.org.il](http://www.insideout.org.il)

[אני מזמינה אותך לעקוב ברשתות לעוד עצות.](#)



בבאינסטגרם: [insideout\\_connect](#)





---

### קצת עלי:

- יזמית של פרויקט נתינה של הורה ובר/בת מצווה באפריקה ובארץ
- מנחת קבוצות ODT. מתמחה בבני נוער
- רכזת ומנחה מעגלי נערות ונערים
- רכזת תעסוקה לנוער בסיכון
- מנחת קבוצות מטעם עמותת רקפת לנוער עם קושי חברתי
- תרפיסטית בנושא של רגישות יתר (NDFA)
- אמא ל 3 בני נוער (2 בנות ובן), אמא מאמצת, אמא של נער עם קשב וריכוז וצרכים מיוחדים

“אני מאמין” שלי:

אני מאמינה גדולה בכוחה של חוויה כיפית בקבוצה, יציאה מהמסכים וחזרה  
לאוויר הפתוח ככלים עוצמתיים שמציפים מחשבות ורגשות ויוצרים שינוי  
חיובי משמעותי ומיידי.