

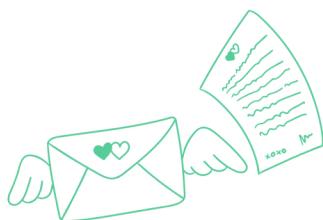
חוברת עידוד אליו פתוח

מהו שיח פתוח?

שיח פתוח מתייחס לתקשורת שבה משתתפים מדברים בכנות ובפתיחות, מביעים את מחשבותיהם, רגשותיהם ודעותיהם ללא פחד או שיפוט. מדובר בשיח שבו יש מקום לכל אחד להביע את עצמו, להקשיב לאחרים ולהגיב בנעימות ובכבוד. שיח פתוח הוא יסוד חיוני בבניית קשרים חזקים ובריאים, הן במעגלים משפחתיים והן בחברתיים. כשיש מקום לשוחח על רגשות, מתאפשרת הבנה טובה יותר של הצרכים והתחושות של כל צד. שיח פתוח עוזר לפתור מחלוקות בצורה בונה, מונע הצטברות של כעסים ודעות לא פתורות. כאשר אנשים מרגישים שהם יכולים לדבר בחופשיות, נבנה אמון הדדי, מה שמחזק את הקשרים. השיח מאפשר להבין את נקודת המבט של האחר, מה שמוביל לפיתוח רגשות אמפתיה ותמיכה.

כיצד הוא יכול לשפר את הקשרים האישיים והחברתיים?

שיח פתוח בין הורים לילדים מחזק את הקשר המשפחתי, מעודד שיתוף פעולה ומפחית בעיות תקשורת. חברים המתקשרים בצורה פתוחה מסוגלים לעזור זה לזה בשעת צרה, וליצור סביבה תומכת ומחזקת. שיח פתוח מקדם שיתוף פעולה, מעודד יצירתיות ומפחית לחצים.



בסופו של דבר, שיח פתוח הוא כלי חיוני לשיפור איכות החיים ולחיזוק הקשרים בינינו. על ידי עידוד תקשורת פתוחה, נוכל לבנות חברה שבה כולם מרגישים שייכים ומוערכים.

****התכנים בחוברת אינם מהווים תחליף לייעוץ או טיפול מקצועי.**

יוצרת התוכן אינה מטפלת מוסמכת או גורם טיפולי מורשה.



1. תרגיל שאלות פוחות

התחילו בשיח פתוח בעזרת השאלות הבאות



1. אני מאוד סקרן/נית לדעת מה את/ה חושב/ת על...

2. בואו/י נדבר על משהו שחשוב לכולנו.

3. מה דעתך על מה שקרה היום?

4. אני מעוניין/ת לשמוע על הרגשות שלך לגבי...

5. אם היית יכול/ה לשאול אותי כל דבר,

מה היית שואל/ת?

6. איזה חלום היית רוצה להגשים, ולמה?

7. כיצד הרגשת כש...

8. מה היה הרגע הכי מצחיק שלך השבוע?

9. יש לך רעיון או מחשבה בנושא...?

10. איך את/ה מתמודד/ת עם אתגרים?

11. מה את/ה אוהב/ת לעשות כשאת/ה מרגיש עצוב?

12. האם יש משהו שרצית לשתף אבל לא הספקת?

13. איך את/ה מרגיש/ה לגבי מה שקרה לאחרונה?

14. אם היית יכול/ה לשנות דבר אחד בעולם,

מה זה היה?

15. מהו הדבר שהכי מרגש אותך כיום?

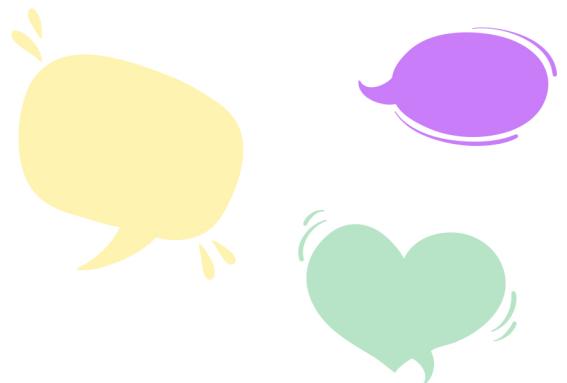
16. אני רוצה לדעת על החוויה שלך ב...

17. איזה שינוי היית רוצה לראות בחיים שלך?

18. מה את/ה עושה כשאת/ה מרגיש/ה לחוץ?

19. מה היה הדבר הכי מעניין שלמדת השבוע?

20. איך את/ה מסביר לחבר מה גרם לך לשמוח היום?



למה אף אדם..

אל תהססו לשנות את המשפטים בהתאם לגיל הקבוצה או הנושא המדובר. היו פוחי להקשה. כאשר את/ה משתמשים במשפטי פתיחה, היו מוכנים להקשיב ברצינות לתשובות ולתגובות של אחרים. צרו אוירה נוחה, שדרו אוירה של כבוד וביטחון כדי לעודד שיח פתוח.



2. דף רגשות

ציירו פרצופים שונים המביעים רגשות (שמחה, עצוב, כועס, מפוחד...)
לאחר הציור, אפשר לשתף עם חברים ובני משפחה מה גרם לך להרגיש כך, ולספר
סיפור שקשור לרגש.

ציור הרגשות:



3. תרגול הקשבה

כתבו סיפור קצר על חוויה שחווית.
לאחר הכתיבה, אפשר לשתף עם חברים או בני משפחה. אפשר לשאול שאלות על מנת לפתח שיחה.

כתיבת הסיפור:



4. תרגיל חליפת רגשות

ציירו את עצמם כמודלים של רגשות שונים ובקשו מחברים או בני משפחה לנחש מהו הרגש בכל ציור. לאחר מכן, אפשר לשתף על מצבים שבהם חוויתם את אותם הרגשות.



עצוב



מאוהב



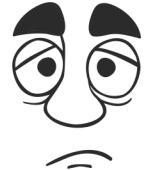
חושב



כועס



שמח



מאוכזב

או שאולי בכלל מרגישים רגש אחר?!

מודל הרגשות השונים:



5. דף יצירת מכתבים

הזמינו את המשפחה והחברים לכתוב מכתב לבן/בת משפחה/ חבר/ה בנושא שחשוב לכם.
לאחר הכתיבה רוצי לשתף את המכתב עם בן/בת המשפחה/ החברים ולדון על הנושא.



6. הזמנה לשיח פתוח

רשמו את הנושאים שאתם מעוניינים לשוחח עליהם (כמו חששות, חלומות ורעיונות)
הזמינו חברים ו/ או בני משפחה לשיחה כדי לדון בנושאים שבחרתם.



✂

אשמח לשיחה עם: _____

נושא השיחה: _____

תאריך השיחה _____

✂

אשמח לשיחה עם: _____

נושא השיחה: _____

תאריך השיחה _____



✂

אשמח לשיחה עם: _____

נושא השיחה: _____

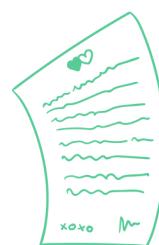
תאריך השיחה _____

✂

אשמח לשיחה עם: _____

נושא השיחה: _____

תאריך השיחה _____



✂

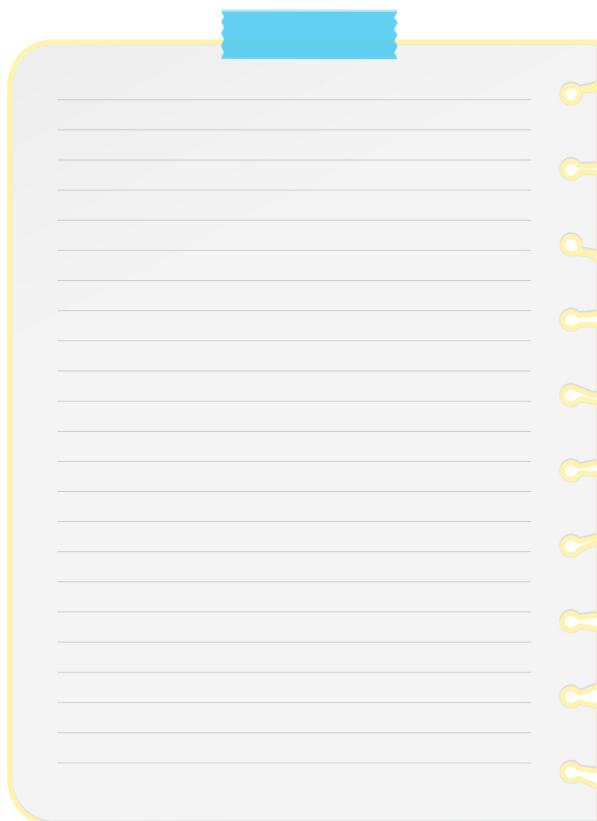
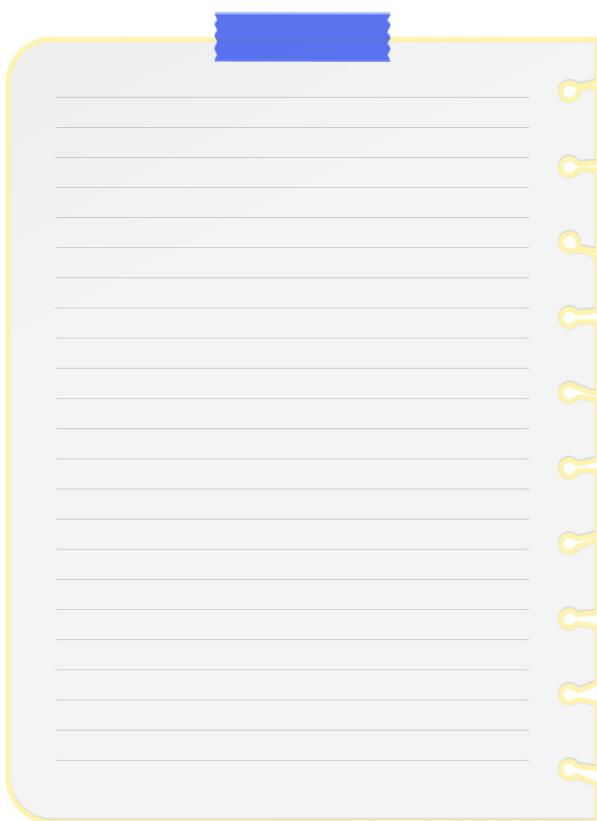
אשמח לשיחה עם: _____

נושא השיחה: _____

תאריך השיחה _____

7. יומו רגשות

רשמו על הרגשות שחוויתם במהלך השבוע, מה גרם לך להרגיש כך ומה עשית כדי להתמודד. בסוף השבוע/ יום שנבחר אפשר לשתף את המחברת עם מישהו קרוב.



8. תרגול הקשבה אקטיבית

מטרת הפעילות: לתרגל הקשבה אקטיבית ולהבין כיצד פעולות קטנות משפיעות על השיחה. בחרו נושא שיחה או חוויה ותרגלו הקשבה פעילה.

שמירה על קשר עין 👁️

שמרו על קשר עין עם מי שמדבר כדי להראות שאתם קשובים לו.

הנהון ואישור 🙌

הנהנו או אמרו "כן" ו"אני מבין/ה",

כדי להראות שאתם מבינים את מה שהאחר אומר.

הקדישו זמן לחשוב 🤔

חכו כמה שניות לפני שאתם עונים, כדי לוודא שהבנתם את דברי האחר.

הציגו שאלות נוספות 🗨️

שאלו שאלות כמו "מה הרגשת?" או "איך זה היה בשבילך?"

כדי להעמיק את השיחה ולהראות עניין אמיתי.

במהלך השיחה
שימו לב לדברים הבאים:

אל תתפרצו לדברים 🚫

הימנעו מלהגיב מיד או לקטוע את דברי האחר - תנו לו לסיים את דבריו.

אל תביטו מסביב או בטלפון 📱

שימו את הטלפון בצד ושמרו על מבט ממוקד,

כדי להראות שאתם מתמקדים רק בשיחה.

אל תשפטו את דברי האחר ❌

במקום לשפוט או להגיב מיד, הקשיבו לדברים עד סופם והביעו אמפתיה או הבנה.

אל תעברו נושא במהירות 🔄

המתינו בסבלנות עד שכולם מביעים את מחשבותיהם בנושא

לפני שאתם מציעים נושא חדש.

במהלך השיחה
הימנעו מהדברים הבאים:

בסיום התרגול, שוחחו יחד על התחושות שלכם:

מה היה נעים במיוחד?

האם הרגשתם שמקשיבים לכם?

אילו טיפים תשתמשו בהם להבא?

זכרו: הקשבה פעילה היא מתנה שאנו מעניקים זה לזה, והיא בונה קשרים חזקים ומלאי הבנה.



9. כתיבת שאלות

כתבו שאלות פתוחות על פתקים ולהכניסו לתיבת השאלות.
ניתן למשוך שאלה כל יום/ שבוע ולדון בה בשיח פתוח.

גיזרו וקפלו את הקופסא על פי הסימונים.
ניתן לקשט ולעצב איך שרוצים.

