

איך היה היום שלך?

התחלות שיחה

אפילו שמאוד אכפת לנו מהאנשים שאנחנו אוהבים, לפעמים קשה לדעת איך להתחיל דיון טוב עם בני עשרה או צעירים בוגרים אהובים בחיינו. אפשר להקל את פתיחת השיחה באמצעות התחלות השיחה הבאות. יש ללחוץ על "להתחיל" כדי למצוא שאלה שעשויה להוביל לשיחות מעניינות ולעזור לכל הצדדים להתקדם מעבר לתשובות בנות מילה אחת.

כשתוהים
מאיפה להתחיל

זזה אתכם, רק עם תמיכה

קבלו את מירב ההטבות מתוכנית
Optum EAP (Employee Assistance
Program)

אפשר לבקר באתר livewell.optum.com
כדי ללמוד עוד על מה שזמין לכם.



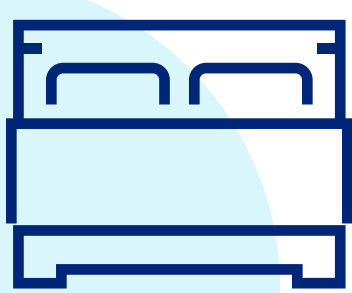
מתי הפעם האחרונה שהרגשת ? 🙄

כולנו מרגישים עצובים לפעמים. אבל אם אנשים שאנחנו אוהבים מרגישים עצובים, חסרי תקווה או נרגזים, הדבר יכול להיות סימן של דיכאון. ירידה ברמת ההנאה שמרגישים לגבי פעילויות ושינויים בדפוסי השינה והאכילה עשויים להיות סימנים לכך.¹


1. World Health Organization. Depression. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression). September 13, 2021. Accessed December 7, 2021.



מה אתם עושים כשאתם לא מצליחים להירדם בלילה?




שינה בכמות מספקת מדי לילה חשובה לכולנו, בני עשרה ומבוגרים כאחד. דברו עם יקיריכם על הרגלים בריאים, כמו הוצאת הטלפון מחדר השינה בלילה וכניסה למיטה מוקדם מספיק כדי להתעורר רעננים לקראת הלימודים בבית הספר.

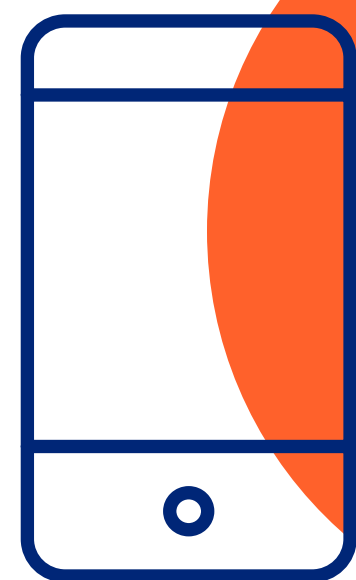
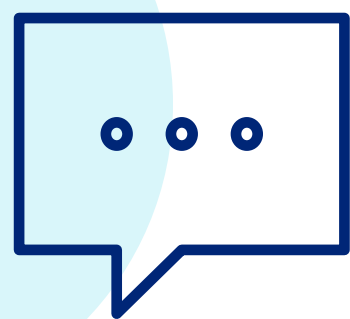


מהי הארוחה החביבה עליכם? ולמה?

תזונה חשובה לאנשים מכל הגילים, כולל בני-עשרה בשלבי צמיחה. אם המזון שבן או בת העשרה שלכם אוכלים מתחיל למלא את מחשבותיהם, הדבר עלול להיות סימן פוטנציאלי להפרעת אכילה.



מה הייתם עושים אילו לא יכולתם להשתמש במדיה חברתית במשך שבוע?



מדיה חברתית עלולה לגרום לאנשים מסוימים להרגיש חרדה לגבי השאלה אם אנשים אחרים מעריכים אותם, לחוש הצפה בגלל התראות בלתי-פוסקות ודאגה לגבי מה שהם מחמיצים.¹ שימוש תכוף ב-Instagram על ידי נשים צעירות מקושר לאי-שביעות רצון מהגוף וגם לחרדה, דיכאון והערכה עצמית נמוכה.²

1. Steele RG, Hall JA, Christofferson JL. Conceptualizing digital stress in adolescents and young adults: Toward the development of an empirically based model. *Clin Child Fam Psychol Rev.* 2020 Mar;23(1):15-26. pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31392451/.

2. Sherlock M, Wagstaff DL. Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images and psychological well-being in women. *Psychol Pop Media Cult.* 2019;8(4):482-490. psycnet.apa.org/record/2018-15210-001.



מתי הפעם האחרונה שהרגשתם ממש שמחים?

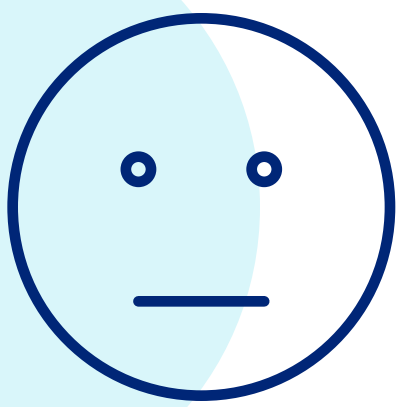


זה לא ריאלי לצפות להרגיש שמחים כל הזמן. כולנו עוברים ימים קשים. אבל אם בני העשרה בחייכם מרגישים עצובים במשך תקופה ארוכה יותר, ייתכן שזהו סימן של דיכאון. סימנים אחרים כוללים רגזנות, קשיי שינה או שינה מרובה ותחושות אשמה או חוסר-ערך.¹

1. World Health Organization. Depression. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression). September 13, 2021. Accessed December 7, 2021.



האם אתם מתנהגים אחרת בבית ומחוץ לבית?



לעיתים קרובות מקובל שנתאים את ההתנהגות שלנו למצב; לדוגמה, נתנהג בצורה מקצוענית יותר בעבודה ונשחק יותר כשאנחנו עם חברים. ואולם, חשוב לגלות מי אנחנו באמת, את האופי האותנטי שלנו, ולהרגיש ביטחון בכך שמה שהופך כל אחד מאיתנו ייחודי הוא מה שנהדר בכל אחד מאיתנו.



תארו זמן שבו חשתם מתוחים

בין אם אנחנו מציגים משהו לכיתה כולה או מנסים לעשות משהו חדש, כולנו נרגיש מתוחים מפעם לפעם. אבל מתיחות שמופיעה לעיתים קרובות - באופן כללי או במצבים מסוימים - עלולה להיות סימן של חרדה.¹

1. World Health Organization. The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders. who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf. 1992. Accessed December 7, 2021.



מה הדבר שהכי מדאיג אתכם כרגע?

כולנו דואגים לפעמים, אבל דאגה בלתי-פוסקת עלולה להיות סימן של חרדה.¹ אם אתם חשובים שהדבר נכון לגבי מישהו שאתם אוהבים, צרו קשר עם מישהו שיכול לעזור לכם. אכילה, התעמלות ושינה בריאות ומודעות קשובה עשויות לעזור גם הן לבריאות הנפש.²

1. World Health Organization (WHO). The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders. who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf. 1992. Accessed December 7, 2021.

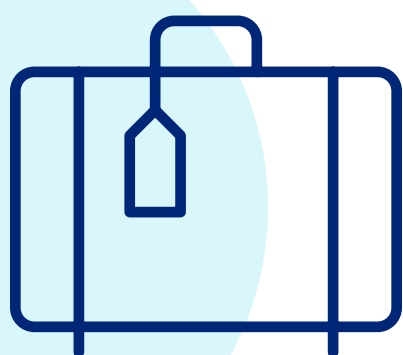
2. WHO. Looking after our mental health. who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health. Accessed December 7, 2021.



מהם הדברים שאתם חשים הכרת תודה עליהם היום?

התמקדות בדברים שאנחנו מרגישים הכרת תודה לגביהם עשויה לעזור לכולנו להרגיש טוב יותר. עודדו את יקיריכם לשאול את עצמם מדי בוקר או מדי לילה מהם הדברים שהם מכירים תודה עליהם. אחרי שבוע, בידקו אם הדבר עזר להם להרגיש הרגשות שונות.

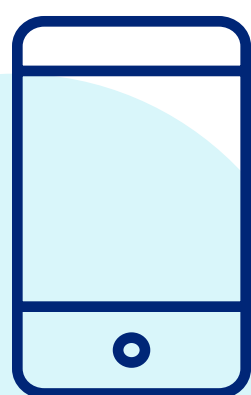
מהם הדברים החשובים לכם ביותר?




כולנו מעריכים דברים שונים. עבור חלקנו, מערכות יחסים הן הדבר החשוב ביותר, ואולי המזכרות שיש לנו מהן. עבור אנשים אחרים, הרכישות שלנו מהוות גורם רב-משקל. בקשו מיקיריכם להרהר לרגע על מה שחשוב להם באמת.



מהו הרגל אחד שיש לכם ושהייתם רוצים להפסיק?




יש הרגלים, כמו הכרת תודה או התעמלות סדירה, שהם נהדרים. הרגלים אחרים, כמו עישון סיגריות או סיגריות אלקטרוניות, אינם טובים לבריאותינו. אם יש לבני העשרה או לצעירים שלכם הרגל שברצונם להפסיק, אימרו להם לחפש את הדברים שמגרים את הפעילות הבלתי-רצויה ולנסות לסלק מחייהם את הדברים האלה.

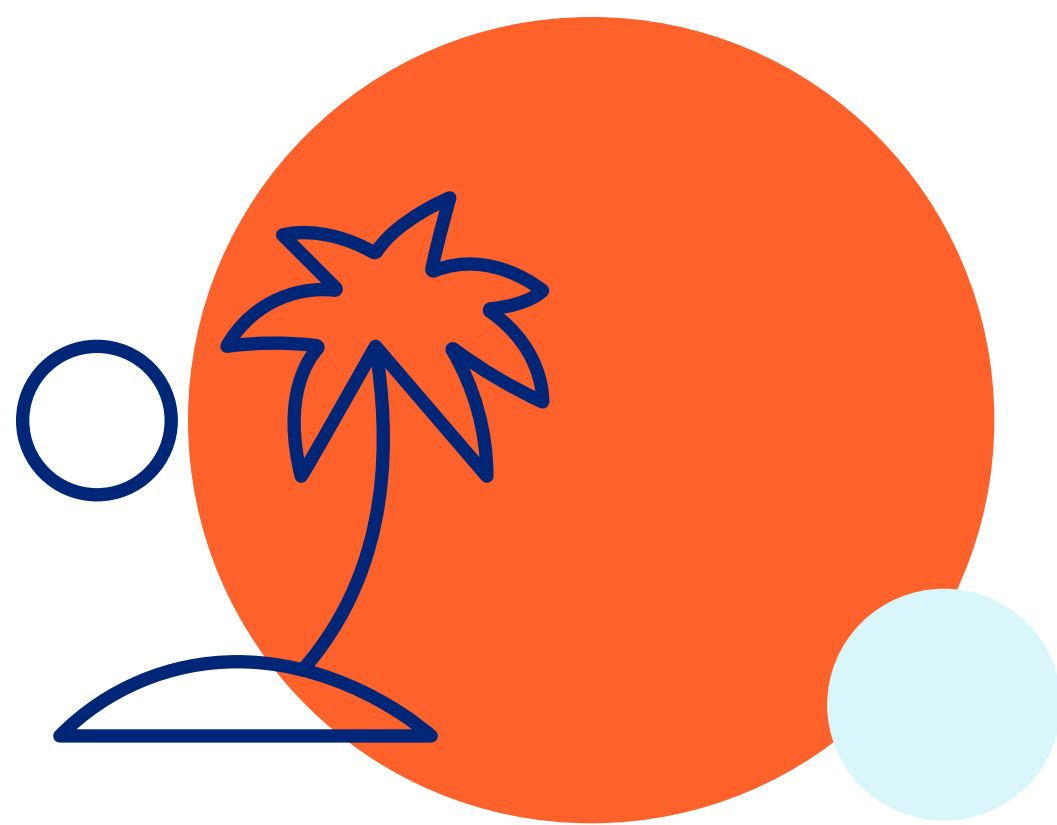
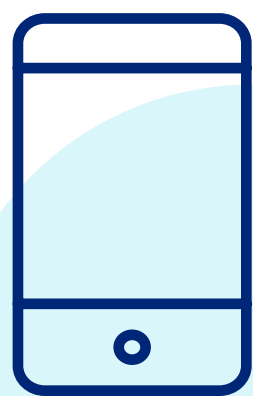


בזכות מה הייתם רוצים להפוך לתופעה ויראלית?

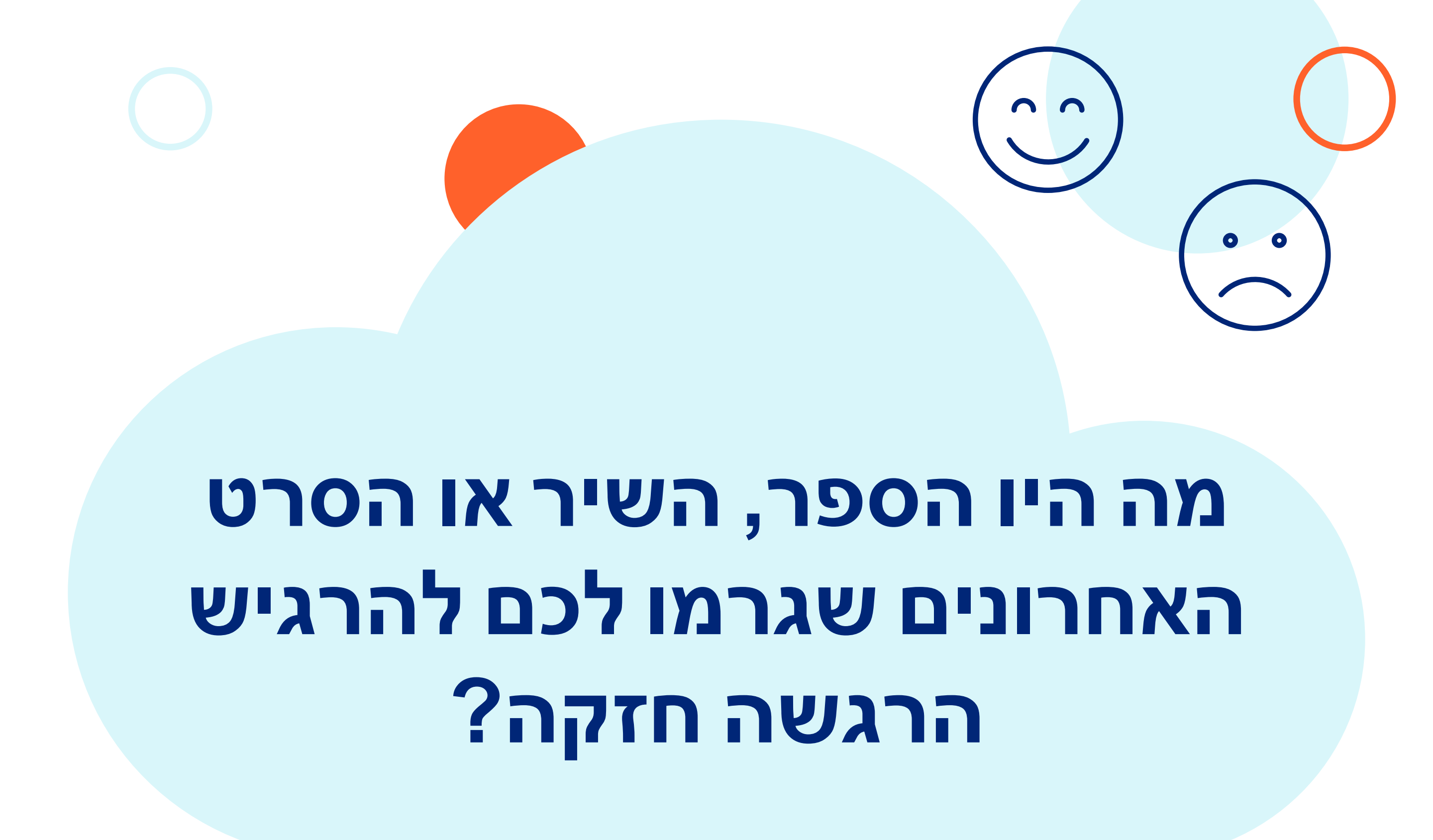
לחץ חברתי עשוי להיות דבר טוב, אם החברים מעודדים
זה את זה להעלות ציונים או להתאמן בפעילויות שהם
אוהבים. ואולם, כאשר בני עשרה מדרבנים זה את זה
לפעול בצורה מסוכנת, כמו למשל לנהוג מהר, לשתות
אלכוהול או להבריז משיעורים, הדבר בהחלט עלול
להשפיע לרעה.



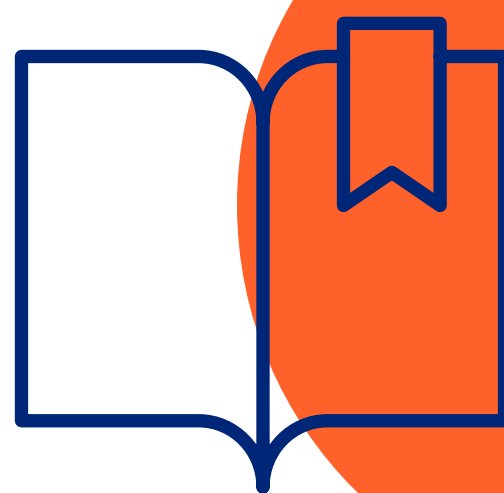
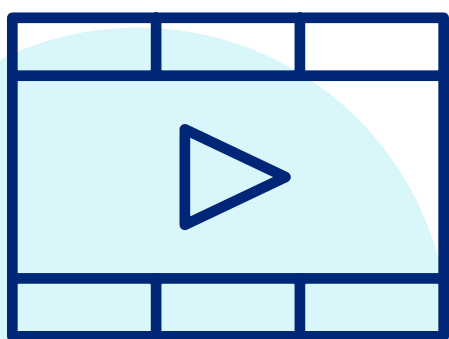
הגעתם לאי נטוש. אל מי תשלחו את הודעת הטקסט הראשונה? למה?



בין אם מתקיים מצב חירום של ממש או פשוט במהלך החיים הרגילים, חשוב שתהיה לנו מערכת תמיכה איתנה. ודאו שיקיריכם יודעים על מי הם יכולים לסמוך, בין אם אלה חברים, בני משפחה או אנשי מקצוע.



מה היו הספר, השיר או הסרט האחרונים שגרמו לכם להרגיש הרגשה חזקה?



כולנו חווים רגשות: שמחה, עצב, תסכול, כעס ועוד הרבה. אם נלמד להבין את רגשותינו ולהתמודד עמם תהיה לכך השפעה גדולה על חיינו.¹

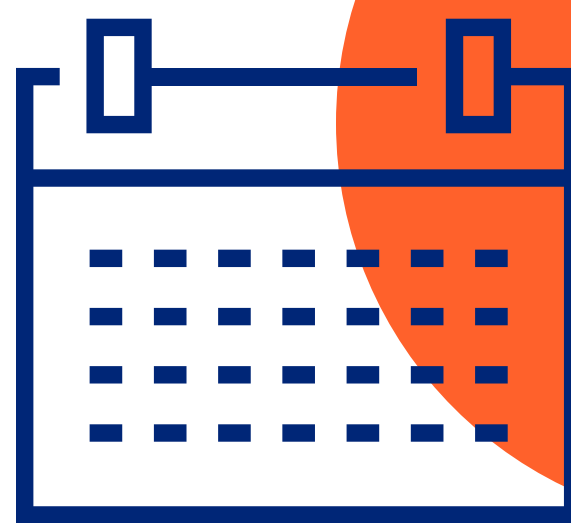
1. World Health Organization. Adolescent mental health. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health). November 17, 2021. Accessed December 7, 2021.

אילו הייתם מוצאים 200 ש"ח, מה הייתם עושים?



היכולת לקבל החלטות כלכליות נבונות כמבוגרים מתחיל, לעיתים קרובות, בהשכלה כלכלית בשנות העשרה. למדו את בני העשרה על החשיבות של ייצור הכנסה, הגדרת תקציב וחיסכון עבור מטרות לטווח הקצר והארוך. ודאו גם שהם מבינים כיצד פועלות הלוואות, אובדראפטים, מסגרות אשראי וכרטיסי אשראי.

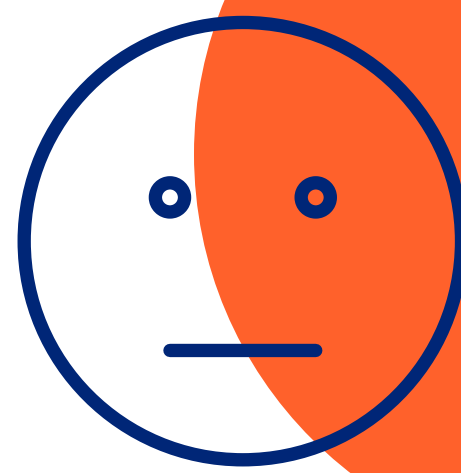
מה אתם מקווים לעשות ולשיג בעוד מספר שנים?




רוב בני העשרה שמעו את השאלה "מה אתם רוצים להיות כשתהיו גדולים?" זו שאלה שיכולה להיות מבהילה ומלחיצה, אם הם, כמו רוב בני העשרה, לא בטוחים מה התשובה. אף שטוב להגדיר מטרות ולמצוא איך להגשים אותן, חשוב שלא להעמיס לחץ רב מדי על הצעירים שבחייך.



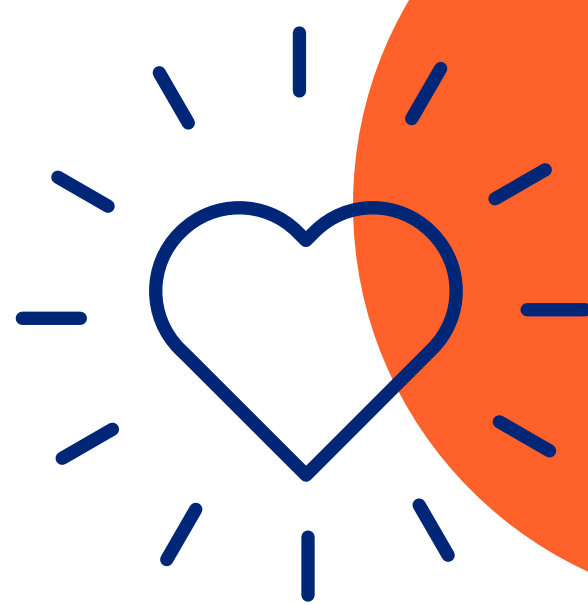
איזה אמוג'י מתאר בצורה המוצלחת ביותר את מצב הרוח שלכם היום?



חישבו על הפעם האחרונה שמישהו שאל:
"מה שלומכם?" סביר להניח שאמרתם משהו כמו:
"הכל בסדר." אבל האמת היא שלא תמיד הכל בסדר.
לפעמים אנחנו מרגישים שמחה, עצב, עצבנות, תסכול
ועוד הרבה. ודאו שבני העשרה או הצעירים שלכם מבינים
שזה בסדר גמור להודות שהם מרגישים מה שהם באמת
מרגישים ולבקש עזרה, כשהם צריכים אותה.



מה אני יכול/ה לעשות כדי לתמוך בך בצורה טובה יותר?



קשה להיות הורים. קשה גם להיות בני עשרה. היו פתוחים זה כלפי זה ושתפו את מה שאתם צריכים באמת כדי להרגיש נתמכים. ייתכן שזה ירגיש מוזר בהתחלה אבל זה גם יכול לתת דוגמה אישית של מערכת יחסים איתנה - דבר שיהיה חשוב גם בשנים הבאות.



למה לדעתם אתם חברים טובים?



אמון, כנות, כבוד הדדי, תקשורת טובה: מה הופך חבר לחבר טוב ולאדם שטוב לצאת איתו לדייטים? ודאו שיקיריכם מבינים כיצד לבחור מערכות יחסים על בסיס כבוד הדדי ומאפיינים בריאים.



מה הדבר אני עושה שהוא, לדעתכם, הדבר הכי מביך?



בניית מערכת יחסים חיובית ופתוחה עם בני העשרה שלכם היא יעד חשוב. זה כולל פתיחות לגבי דברים שהם לא מסכימים איתכם לגביהם והקשבה אמיתית והתחשבות ברגשות שלהם.



על אילו דברים הייתם רוצים שתהיה לכם יותר מוטיבציה?



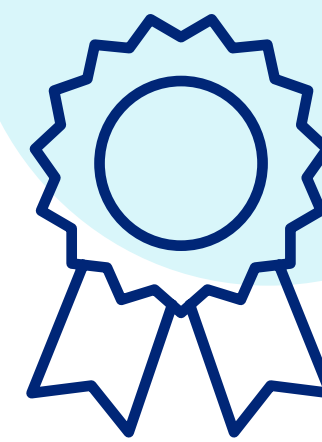
גם אם יש לנו יעדים גדולים, לא תמיד קל למצוא מוטיבציה. שאלו את יקיריכם מה מניע אותם. מוטיבציה עצמית היא מצב שבו אנחנו עושים משהו כי הוא מספק ומעשיר אותנו, בפני עצמו. מוטיבציה חיצונית היא מצב שבו אנחנו עושים משהו כדי לקבל פרס או להימנע מעונש. שני הסוגים עשויים לעזור לנו להגשים את המטרות שלנו. חשוב להתמקד בסיבות חיוביות.



מה הדבר שאתם הכי אוהבים לגבי עצמכם? ומה הכי פחות?

הערכה עצמית כוללת הערכה וכבוד כלפי עצמנו. עודדו את יקיריכם לחשוב על כל התכונות הטובות שלהם. הדבר יכול לעזור להם להיות בעלי הערכה עצמית בריאה, מה שיכול לעזור להם בתורו להרגיש ביטחון עצמי בלימודים, בעבודה ובתחומים אחרים של חייהם.

מה גורם לכם לחוש גאווה?



גאווה בדברים שאנחנו עושים ובמי שאנחנו היא דבר חשוב. עדדו את הצעירים בחייכם להקדיש זמן לגאווה במי שהם ובהיגשים שהשיגו. זה לא חייב להיות הישג גדול, כמו ריצת מרתון או התקבלות לאוניברסיטה. גם פעולות יומיומיות כמו חברות טובה מצדיקות גאווה.



מה הדבר הקשה ביותר שעשיתם אי-פעם?

בין אם המדובר בהשגת הישג אתלטי, גיוס האומץ לשיר בפני קהל או ההתמודדות עם אובדן של אדם אהוב, כולנו מתמודדים עם אתגרים גדולים; חלקם מבחירה ואחרים בלית ברירה. עודדו את יקיריכם להיות מרוצים מכל ההישגים שלהם עד כה ומכל מה שהם יכולים לעשות בעתיד.



מה הדבר שהכי מפחיד אתכם?

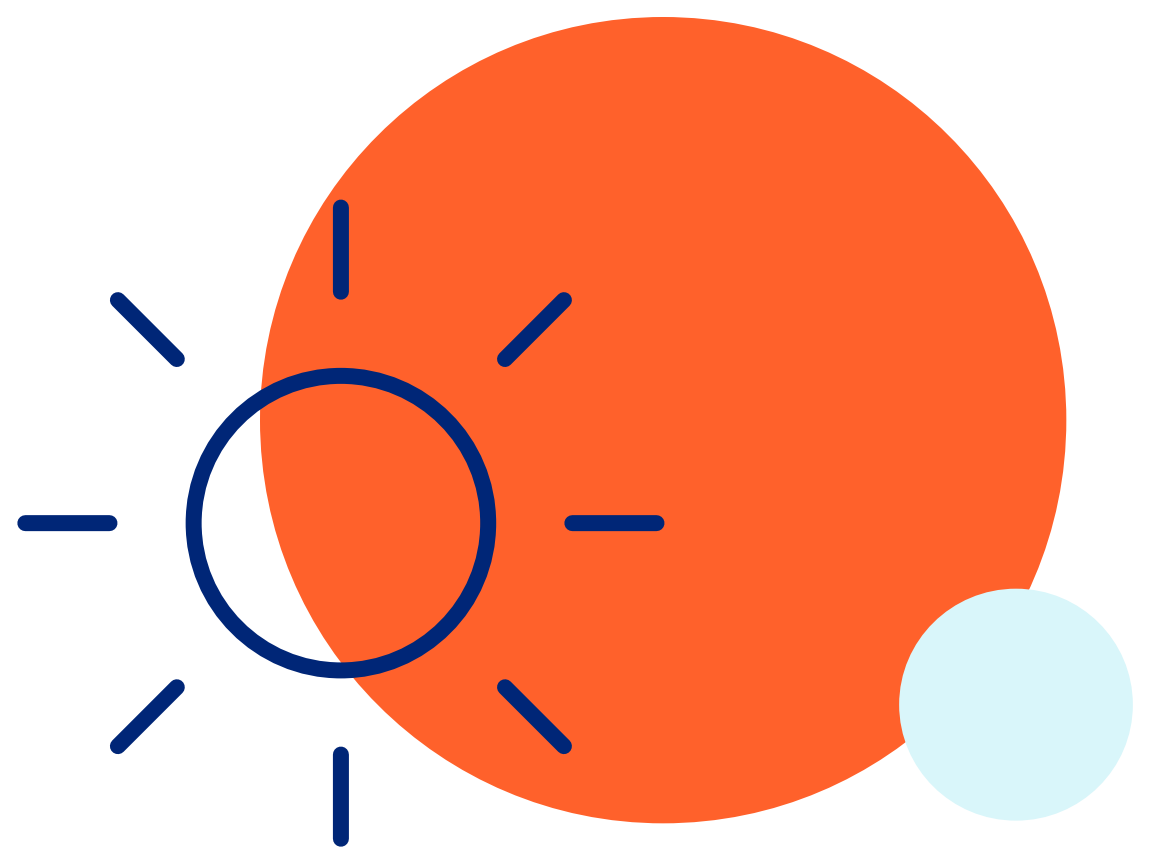


נחשים. טיסות. נשיאת נאום בפני קהל. גבהים. רבים מאיתנו מפחדים ממשהו. פחדים אינם מזיקים, בדרך כלל, אבל אם בני-העשרה או הצעירים שלכם עושים מאמצים גדולים להימנע ממשהו, ייתכן שהמדובר בפוביה: פחד גדול מאוד ומתמשך. ניתן לטפל ברוב הפוביות; עודדו את יקיריכם לבקש עזרה.¹

1. World Health Organization. The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders. who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf. 1992. Accessed December 7, 2021.




מה היה המעשה הטוב או הנדיב האחרונים שעשיתם או ראיתם?



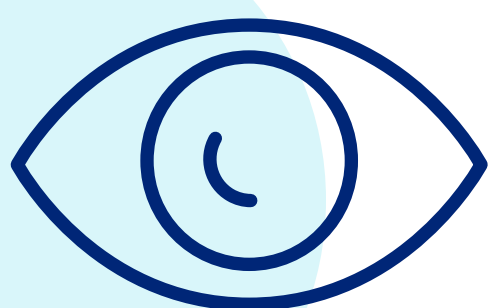
מעשים טובים או נדיבים אינם טובים רק למי שהמעשה מופנה אליו. הם יכולים גם לשפר את רמת האושר והרווחה האישית שלנו וגם את הבריאות הפיזית שלנו.¹ משום כך, עודדו את ילדיכם לחפש דרכים להיות נדיבים או לעשות מעשים טובים מדי יום. פעולות קטנות, כמו להחזיק את הדלת עבור אדם אחר או לאכול עם מישהו אחר, פעולות שכרוכות בקשרים חברתיים, יכולות להשפיע לטובה יותר מאשר מעשים שנעשים בעילום שם או באינטרנט.¹

1. Abrams Z. The case for kindness. American Psychological Association.

apa.org/news/apa/kindness-mental-health. August 2021. Accessed October 20, 2021.



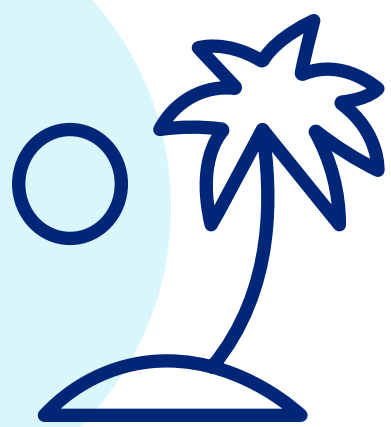
**אילו הייתם יכולים
לבחור לעצמכם כוח על כלשהו,
באיזה הייתם בוחרים? וכיצד
הייתם משתמשים בכוח זה בחיי
היומיום שלכם?**



גם אם אנחנו לא יכולים לעוף בשמיים, להפוך רואים-ולא-נראים או לעשות את הדברים המדהימים שאנחנו רואים בקומיקסים ובסרטים על גיבורי-על, לכולנו יש מיומנויות ותכונות שהופכות אותנו למופלאים בדרכינו שלנו. הקדישו רגע ללמד את יקיריכם להעריך את העוצמות שלהם ואת העוצמות בהן הם מבחינים אצל אחרים.



מה יהיה יום מושלם, החל מהרגע שבו התעוררתם ועד לרגע שבו נרדמתם?



ייתכן שתתקשו להגשים יום מושלם לחלוטין, אבל חשוב להקדיש זמן מדי יום למה שאנחנו אוהבים ולמה שחשוב לבריאותנו. בקשו ממשפחתכם להתחיל בכך שיוודאו שהם ישנים מספיק. לאחר מכן, ודאו שהם מקדישים קצת זמן לעצמו כדי לקרוא, לבלות זמן עם חברים, לנגן מוזיקה או לעשות משהו אחר שהם נהנים ממנו.