

אחלה מידע

#1 ערכת צידה לדרך

ברכות על הצטרפותך למשפחת "אח בוגר אחות בוגרת ישראל"! היום התחילה דרכך כדמות משמעותית וחיונית בחיים של האחות/ה, דרך שאנו מקווים שתמשך שנים רבות ותהיה משמעותית ותורמת לשני הצדדים. מחקרים רבים כבר הוכיחו שקשרים מתמשכים עם דמות משמעותית תורמת לבריאות הפיזית והנפשית של ילדים ונוער והינה חלק משמעותי בדרכנו להיות למבוגרים מאושרים.

מה הופך אנשים למאושרים? מסקנות מהמחקר הארוך בעולם

אנו מזכירים לך שחשוב ליצור קשר עם מנהל/ת הסניף לקראת המפגשים הראשונים בכדי להתייעץ על תוכנית המפגש ובעיקר- לספר איך היה ולהפיק לקחים לקראת המפגשים הבאים. נשמח להתלבט ולהתרגש יחד אתך!

רצ"ב כמה טיפים וכלים לתחילת קשר מוצלח:

1. חשוב להגיע למפגש הראשון עם האח הצעיר מוכנים. רצוי לחשוב על כמה רעיונות למשחקי הכרות ו/או לפעילות שתוכלו לעשות יחד.
2. חשוב לערוך תאום ציפיות ולהשאיר גם מקום לאח הצעיר להביע דעה על אופי המפגשים והתכנים. מפתיע יהיה לגלות שיש לו לא מעט לומר בנושא ושפע רעיונות ובדרך זו תהיה לו יותר תחושת שליטה ושותפות בקשר.

3. חשוב מהרגע הראשון גם לשתף ולספר על עצמך, תחביביך, חששותיך, ציפיותיך- כדי ליצר פתיחות בקשר חשוב להוות דוגמה אישית.

4. באתר העמותה מחכה לך מאגר הפעילויות בו ניתן למצוא רעיונות לפעילויות לפי גיל/עלות/מקום בארץ ועוד. ניתן להעזר במנוע החיפוש וכמובן- נשמח שכל פעילות מוצלחת שעשית תצטרף למאגר לשימוש האחים והאחיות האחרים.

5. מתוך מנוע החיפוש הנ"ל מצורפות פה 2 הצעות לפעילויות אשר הומלצו על ידי אחים ואחיות וותיקים למפגשים הראשונים בתחילת הקשר. רעיונות נוספים מחכים לך במאגר.

6. כמובן שבמידה והילד גדול יותר ו/או לא מרגיש נוח עם משחקים בשלב זה ניתן לערוך שיחה פתוחה על הנושאים הנ"ל- הכרות/תחומי עניין/ציפיות...



אחלה מידע

בנק משאלות

הזדמנות טובה לתאום ציפיות (בהמשך לפעילות "ציפית ציפיות") ולהחלטה משותפת על מה עושים בקשר.

בתחילת קשר (ו/או בכל תקופה) להכין בנק של פעילויות שרוצים לעשות יחד/ חוויות משותפות שרוצים לצבור / משאלות וחלומות.

לרשום על פתקים ולשים ב"כספת" (קופסא מקושטת/ קופת חסכון..)

בסוף מפגש/ אחת לחודש לשלוף פתק באקראי מהכספת והפעילות שכתובה בו תתבצע במפגש הבא.

(שימו לב לכתוב דברים שניתן ליישם ואם לא לדבר על מה ניתן/לא ניתן לעשות)

הכנת "תעודת זהות"

על 2 דפים מציירים תבנית של ת.ז. : מקום לתמונה, כותבים כותרות כמו מספר ת.ז., טלפון, כתובת, שם ההורים, בית ספר, אחים/אחיות, מה אני אוהב ללמוד, תחומי עניין, תחביבים וכו'.

האח הבוגר והאח הצעיר ממלאים כל אחד את ת.ז. שלו עם כל הפרטים. ניתן להדביק תמונה ולקשט (לדוגמה ציורים ליד התחביבים שמתארים את התחביב ועוד).

כך הילד לומד עוד פרטים על עצמו (שואל את אמא לדוגמה תאריך לידה, וכו'), וגם לומדים אחד על השני דברים חדשים.

ניתן לשמור את תעודות הזהות להמשך הקשר ולשלוף בכל פעם שרוצים להוסיף נתונים חדשים/עדכניים.

אנו מזמינים אותך להצטרף לקבוצת הפייסבוק של המתנדבים "[אח בוגר אחות בוגרת מאחורי הקלעים](#)". דף זה מיועד לכל מתנדבי הארגון ושם אפשר לשתף, להתייעץ ולנצל הזדמנויות לציפורים שונים לפעילויות משותפות שמתפרסמים מעת לעת. (ואם עוד לא עשית לנו לייק בדף העמותה "[אח בוגר אחות בוגרת ישראל](#)" זה הזמן! :)

