

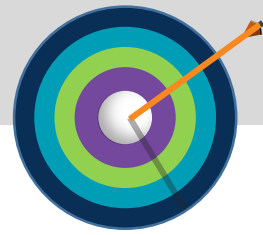
הנעה לשינוי

עזר למלווה משפחות



01	מטרת המלווה בליווי ליציבות כלכלית.....
01	מילון לתקשורת מקדמת שינוי.....
01-03	שלבי ציר התקשורת המקדמת.....
03	דגשים ליישום ציר התקשורת המקדמת.....
04	התמודדות עם התנגדויות.....
05	טיפים להנעה סביב מעגל השינוי.....
06	שאלות להנעת השינוי לפי שלבי הליווי.....





להוביל שינוי בהתנהגות הכלכלית של המשפחה, במטרה להשיג **יציבות כלכלית**. הובלת השינוי תתבסס על שימוש במיומנויות תקשורת והתמודדות עם קשיים וחסמים של המשפחה, תוך התייחסות לתחושות המלווה שעולות בתהליך.

ריכזנו עבורכם בחוברות זו מגוון כלים המסייעים לבניית אמון והנעה לשינוי

מילון לתקשורת מקדמת שינוי

המילים שאתם בוחרים מעצבות את עמדות המשפחה, המוטיבציה ושיתוף הפעולה בתהליך, השתמשו במילים חיוביות, פתחו אלטרנטיבות ועודדו אחריות ובחירה

מילים מעכבות	מילים מקדמות
צריך	זה צורך או רצון? אפשר למצוא תחליף?
חייבים	מה נכון לכם במצב הזה?
זו הדרך היחידה	מה האפשרויות הבחירה שלכם?
אם לא תעשו, אז...	מה ההשלכות? אפשר אחרת?
אמרתי לכם ש..	מה נוכל לעשות להבא?
לוותר / לקצץ	איך אפשר להתייעל?
זו הדרך היחידה	מה האפשרויות הבחירה שלכם?
איך אתם מתנהלים ביומיום?	איך אתם מנהלים את הדברים?

ציר תקשורת מקדמת לבניית אמון והנעה לשינוי

1 הקשב במלוא תשומת הלב ובאמפתיה, זכור שיש לבני המשפחה מניעים שונים להתנהגות, סוגי מניעים לדוגמא: תפיסתיים | רגשיים | התנהגותיים | ערכיים.

2 שקף מה הבנת מתוך הדברים שנאמרו, ומה הרגשות שזיהית, כדי לוודא הבנה ולתת למשפחה תחושת ביטחון.

הקשבה משקפת



פעמונים

מיקוד – זיהוי והדגשה של הנקודות המרכזיות שעלו בשיח,

כהצעה להתמקד בהם.

במה עוזר המיקוד?

✓ **להבהיר** לבני המשפחה מהם הנושאים המרכזיים

✓ **מאפשר** לקדם שיח ענייני ומאורגן

- כדאי להבחין בין הדברים הבאים....
- בוא נסכם את הדברים בנקודות האלה....
- אתה בעצם מדבר על שלושה נושאים: 1, 2, 3...

דיאלוג

2

שאלות הבהרה - ניסוח הדברים שנאמרו, או חלקם,

בעזרת שאלות שמטרתן:

✓ לוודא **הבנה**

✓ **לפתח** את השיח בכיוון מסויים

✓ **לחדד** את המסר שנאמר

- למה אתה מתכוון כשאתה אומר...?
- אתה רוצה לומר ש...?
- איך אתה רואה את הקשר בין הדברים?
- האם אתה מדבר על...?

הוקרה והעצמה נועדו לכוון את השיח לכיוון מעצים וחיובי

במטרה **לחזק** את תחושת המסוגלות של המשפחה באמצעות

התמקדות ביכולות, הכוחות וההצלחות של המשפחה

- מה כן הצלחתם לבצע / לוותר / לעשות קצת אחרת?
- ספרו על שינוי שעשיתם בעבר, מה נוכל ללמוד ממנו לשינוי הנוכחי?
- ספרו על נקודת כוח שבאה לידי ביטוי בתהליך? (ביחד או בנפרד)

בכדי לתמוך בבני המשפחה בתהליך השינוי נרצה לפתוח בפניהם אלטרנטיבות נוספות לפרשנות, שיובילו לשינוי הרגש ובעקבותיהם גם לשינוי ההתנהגות:



1 פתיחת אלטרנטיבות לפרשנות:

- תשתף/פי אותי למה זה חשוב לך ?
- גם לך (בן/בת הזוג) אם זה חשוב גם?
- מה יקרה אם לא יהיה לך את זה יותר?

2

רגש חדש בתגובה למסגרת הפרשנית החדשה:

- אם נסתכל על זה ככה... זה יכול להקל עלייך?
- אם יהיו אופציות אחרות ל... זה יכול להוות תחליף?
- איך תרגיש אם נממש את החלופה שהצעת? (לדוגמא: במקום לצאת למסעדה, לבשל ארוחה בבית)

1

פתיחת אלטרנטיבות לתגובה:

- איך לדעתכם ניתן להתייעל?
- בואו נחשוב ביחד, אילו אפשרויות קיימות לצמצום ההוצאה?
- בואו נחשוב ביחד, אילו תחליפים קיימים?

על מה נקפיד בשיח עם המשפחה בכדי לתמוך בתהליך השינוי?

- לגלות אמפתיה, להמנע משיפוטיות ומתגובות אוטומטיות
- לנרמל את המצב – לתת לגיטימציה
- לרכז ולהתמקד בחיובי
- לגלות כנות ופתיחות
- לתת מקום לשני בני הזוג ולאפשר שיח ביניהם להכיל
- מצבים מורכבים, כמו: האשמות ועמימות לשים לב מה קורה לי, כמלווה

התנגדות מהווה הזדמנות לדיאלוג

1. **זיהוי ההתנגדות** – לפחות אחד מבני הזוג מציב חסם בתהליך
2. **תחושות אוטומטיות להתנגדות** – כעס, חשש, שיתוק
3. **מודעות ופרשנות מקדמת** – ראייה רחבה ואמפתית של ההתנגדות

המלווה מול עצמו


4. **הקשבה** להתחבר אל המשפחה מתוך ההתנגדות
5. **דיאלוג** להגיע אל מקור ההתנגדות
6. **הכוונה** להציע אלטרנטיבות רלוונטיות וליצור תחושת מסוגלות

המלווה מול המשפחה

מה לעשות כשאני מתקשה להימנע מהאוטומטיות?

לכדוק עם עצמי מדוע אני מגלה התנגדות בהתאם לציר התקשורת המקדמת: 

1. האם אני מרגיש התנגדות לתהליך?
2. מה המקור להתנגדות שלי? (תפיסתי, ערכי, רגשי, רציונלי)
3. מה המקור להתנגדות שלהם? (תפיסתי, ערכי, רגשי, רציונלי)
4. האם אני יכול להפריד בין הקושי שלי לקושי של המשפחה?
5. איך פעלתי מול ההתנגדות?
6. איך אפשר לפעול להבא על מנת ליצור שינוי בהתנגדות?
7. רצוי לפנות לראש הצוות להתייעצות במידת הצורך

לכתוב בסוף כל פגישה מחשבה/תגובה אוטומטית שהייתה לי במהלכה, 

ולנסות להסתכל על הסיטואציה מנקודת מבט אחרת וחומלת יותר.

גם באורח חיים יש עליות ומורדות, עליות ונפילות. כמו בחיים. קורה שלא מצליחים ליישם את התכנית. זה חלק מהתהליך

איך אפשר לעזור להם?

ננחה את המשפחה לחזור לתכנית הפעולה, **להפיק לקחים** מהמקרה, להתרחק מהאשמה עצמית

לא חושבים על שינוי, לא מתכוונים להתאמץ לקראתו ואף מגנים בחירוף נפש על ההרגלים שלנו. בשלב זה אין טעם להציג מחקרים, לספר סיפורים או לנסות לשכנע, האדם פשוט לא שם

איך אפשר לעזור להם?

ניתן להם הזמנה **לראות את התמונה הרחבה**: הצדדים השליליים של המצב ואת המעלות שיצמחו מהשינוי

עד שהבחירה תהפוך לקבועה וטבעית, צריך לשים לב מתי אנחנו מתקשים להתמיד כמעט נופלים. פעמים עולה הקול הישן שקורא לחזור הרגלים הישנים

איך אפשר לעזור להם?

ניתן הזמנה **לרתום את הילדים למשימה**. פרויקט משפחתי המגובה בתמיכת הילדים יסייע רבות בהתמדה

רוצים בשינוי, "אבל..." יש אין סוף אבלים אפשריים: אין זמן, כסף, אנרגיה, ועוד. מדובר בשלב בלתי נמנע בין הוא יהיה קצר או ארוך במיוחד

איך אפשר לעזור להם?

ננסה **להקטין את ההיבטים השליליים** לתת אלטרנטיבות שיסייעו להתמודדות עם האמביוולנטיות

גם לאחר שהצהרנו על כוונות חדשות ושרקמנו תכנית, אנחנו עשויים למצוא את עצמנו מתחילים בעודף מוטיבציה ומציבים יעדים שיהיה לנו קשה לעמוד בהם לאורך זמן, כי השינוי הוא מעגלי לא לינארי, זוכרים?

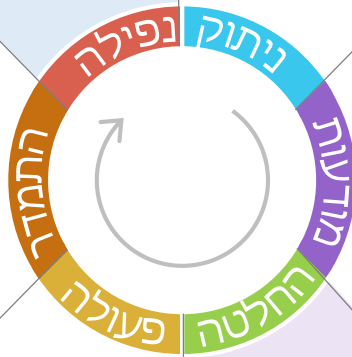
איך אפשר לעזור להם?

ניתן למשפחה **כלים שיהפכו את התהליך למאמץ משותף של הזוג**, בעזרת משימות קצרות טווח

בוחנים את משמעות השינוי, ובתנועה לכיוון המטרה יש קול פנימי שאומר "עזבו אתכם.. בשביל מה צריך את זה". תהיות אחרונות לפני היציאה לפעולה

איך אפשר לעזור להם?

ננסה **לתאר את השינוי כתהליך**, ולהדגיש חוזקות של בן/בני המשפחה שיכולות לעזור במשימה



זיהוי מניעי המשפחה

בניית קשר רגשי

התנעה

- מה סגנון החיים שלכם?
- מה החוזקות שלכם כמשפחה?
- מה מעודד אתכם?
- מה ממריץ אתכם?
- מה אתם מצפים ממני?
- מה גרם לכם לפנות לפעמונים?
- מה יחשב בעיניכם כהצלחה?
- מה מטרת הליווי?
- מה חשוב לכם?
- מה יכול לאכזב אתכם?

תמיכה בקשיים והדגשת הצלחות

שיקוף

- איזה סעיף הוצאה הכי משמח אתכם? מה משמח בו?
- איזה סעיף הוצאה/הכנסה היה שונה בעבר ושיניתם אותו לטובה?
- מה יעודד אתכם על מנת שתקפידו ברישום הוצאות?
- איך אני יכול לסייע לכם? יש משהו שאתם צריכים ממני?

תקציב

- מה (כן) הצליח לכם השבוע/החודש?
- מה יעזור לכם לעמוד במשימה / תקציב שקבעתם?
- מה עשוי להקשות/להכשיל? איך נתמודד עם זה?
- מה אתם צריכים ממני על מנת להצליח?

הבראה

- במה הצלחתם השבוע שלא הצלחתם עד היום? (פעולה / מחשבה)
- לבודד ולמקד – אם נפתור את בעיה X, הכל יסתדר?
- פניה אישית – במה את/ה באופן אישי יכול/ה לסייע הצלחת התהליך?
- מה אתם צריכים ממני על מנת שאסייע לכם?

סיום

- אילו חוזקות וכישורים שלכם עזרו הכי הרבה בתהליך?
- אילו כלים הם הטובים ביותר עבורכם להמשך הדרך?
- מה יעזור להמשיך להתמיד גם בתום הליווי?