

כיצד להעביר מסרים "בריאים" בצורה אפקטיבית

1 שיח יומיומי וטבעי

לנצל סיטואציות יומיומיות כדי להעביר מסרים. למשל, אם הילדים מבחינים במישהו שמעשן, זו הזדמנות לשוחח על הנושא תוך הקפדה להתאים את השיח לגילאים שלהם.

2 שפה חיובית

להדגיש את היתרונות ("כשלא מעשנים אפשר לרוץ מהר יותר") במקום להתמקד באיסורים ("אסור לעשן").

3 מידע עובדתי

להקפיד על הצגת עובדות ונתונים שיעבירו את המסר באופן אמין ושאינו משתמע לשתי פנים.

4 התאמה לגיל

לדבר בשפה שהילדים מבינים עם דוגמאות רלוונטיות לעולם שלהם.

5 שיחה דו-כיוונית

לקיים דיון לא שיפוטי שנותן מקום לדעתם של הילדים.

6 שאלות פתוחות

במקום להטיף או לשתף בהצהרות שאלות פתוחות מאפשרות לדברים לצמוח באופן טבעי.

7 חזרתיות והמשכיות

לשוחח על הנושא באופן סדיר תוך יצירת הקשרים רבים ומגוונים ככל האפשר.

8 חיזוק חיובי

לעודד החלטות נכונות, מתן שבחים על בחירות בריאות והפגנת אמון ביכולת של הילדים יראה להם שהם בדרך הנכונה.

9 כלים יצירתיים

להמחיש את היתרונות של בחירות בריאות ו/או את נזקי העישון באמצעות סיפורים, משחקים או איורים יכולים להיות כלים מצוינים.

10 דוגמא אישית

הפגנת אורח חיים בריא ושיח מתמשך על החשיבות של אורח חיים כזה מאוד מחזקים את המסר ומראים לילדים הלכה למעשה איך ליישם אותו.



ניתן למצוא עוד מידע מעשי בנושא - [באן](#)