



הנחיות למילוי השאלון



מלאו את המעגלים בעמוד 2:

- **מעגל ראשון** - משפחה גרעינית (הורים, אחים, בן זוג אם יש, ילדים אם יש).
- **מעגל שני** - משפחה מורחבת (דודים, בני דודים, סבים וסבתות) וחברים מאוד קרובים שאתם מחשיבים כמו משפחה. שימו לב שאין צורך לפרט את כל קרובי המשפחה, רק אלו שיש להם השפעה מסוימת על החיים שלכם אותה תרצו לבחון. המטרה היא לזהות גורמים תומכים וגורמים רעילים בחיים.
- **מעגל שלישי** - קולגות וחברים. התמקדו בעומק הקשר עם החברים ולא רק בתדירות שבה אתם נפגשים. עם הקולגות התמקדו בהשפעה שלהם על היומיום שלכם.
- שכנים הם יהיו ברשימה אבל אם הקשר בסיסי הם לא יכנסו לרשימה).
- **מעגל רביעי** - שכנים, קהילה, מכרים. אנשים שלא קרובים אליכם אבל יש להם איזה שהיא השפעה על היבט בחיים שלכם. למשל הגננת של הילד, או רופא המשפחה, רק במידה והם גורמים תומכים או רעילים בחייכם בצורה שמשפיעה על היומיום שלכם.

1. **מי במעגלים לעיל הוא גורם תומך בחייכם.** מהו גורם תומך? מישהו ששם עבורכם, ועוזר לכם בדרך שבה אתם רוצים ושנעים לכם לקבל עזרה. סמנו במרקר צהוב את השמות הרלוונטיים.
2. **מי במעגלים לעיל הוא גורם רעיל בחייכם?** מהו גורם רעיל? מישהו שהאינטראקציה איתו מרוקנת, שאתם מרגישים שלא תומך בכם או תומך אבל בדרך שפוגעת בכם. מישהו שהמחשבה על אינטראקציה איתו מלחיצה אתכם. הקיפו את השמות הרלוונטיים.
3. **צרכים ורצונות:** מה אנחנו צריכים מכל אחד מהם? האם ברור לנו מהי העזרה שתטיב איתנו? האם ידוע לנו מהם הצרכים והרצונות שלהם?
4. **סוגי רעילים: מלאו את הטבלה בעמוד 3 לפי:**
שם, סוג רעיל (רעיל אליים, רעיל אבל שלי, רעיל כלפי, רעיל עם כוונות טובות), איך זה מתבטא? (מה ההתנהגות כלפינו שפוגעת בנו), רצון (האם לנו ולהם יש רצון לשפר את מערכת היחסים), אמונה (האם אנחנו מאמינים שהם יכולים לשנות את היחס אלינו והאם הם מאמינים בנו מספיק לרצות לשנות ולהתאים את הדרך בה הם מתקשרים איתנו ועוזרים לנו).
5. **הצבת גבולות וביטוי הקול שלנו:** האם ניסינו להציב גבול מולם? האם ניסינו להסביר איך אנו חווים את התגובה שלהם אלינו?

עם השאלון הזה **קבעו פגישת ייעוץ ראשונית *ללא תשלום*** ואני אוכל לבנות יחד איתכם תוכנית מותאמת לשיפור התקשורת מול הגורמים הרעילים בחייכם שמשפיעים עליכם כרגע.

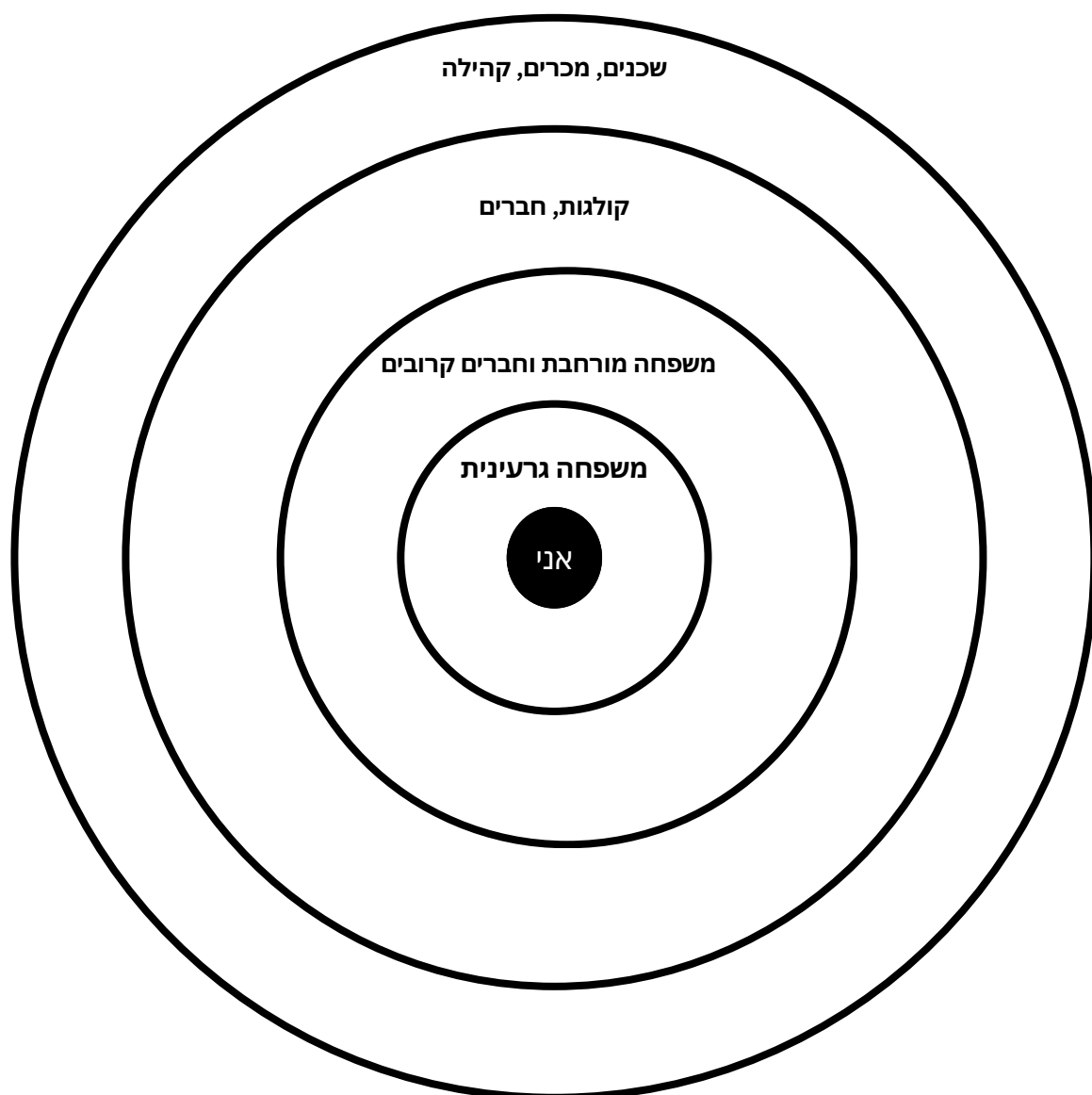
כתבו לי ויחד נעשה סדר ונמצא את הגורמים עליהם תוכלו להישען בתקופת משבר ואת הגורמים עימם יש סיכוי לבניית מערכת יחסים בריאה יותר ותקשורת טובה יותר.



מעגלים חברתיים



מלאו את המעגל החברתי



גורמים רעילים בסביבה שלנו

שם	סוג רעיל	איך מתבטא?	רצון	אמונה