



## אווירה משפחתית

למניך תאורים שונים של אווירה משפחתית, נסה למקס את האווירה בכיחך על הרצף.

דכאון ועצבות	-----	שמחה והנאה
קרירות וריחוק	-----	חמימות וקרבה
דהיה ועוינות	-----	אהבה וקבלת הזולת
פסימיות	-----	אופטימיות
חשדנות	-----	אמון כוולת
חסות יחר	-----	עצמאות
ולזול	-----	כבוד
חררותיות	-----	פירגון
מבקרת	-----	מעודדת
מושלמת	-----	מאפשרת טעויות
צעקות	-----	שקט
מריכות	-----	שלום
חוסר אמון ביכולת	-----	מסוגלות, אמון כיכולת
פרייר	-----	רצון לעזור
לחץ	-----	שלוה ורגיעה

1. היזכר כזמן שבו יכולת לאמר על משפחך שהיא משפחה תומכת או מקבלת ומעודדת. איך הייתה ההרגשה? מה הייתה התחושה להיות חלק מהמשפחה?

2. בחך או בנך מגיעים למכון אדלר בעוד כעשרים שנה. מה לדעתך הם יספרו על האווירה במשפחה?

3. החנועה על הרצף היא החשוכה. אם חכחר לנוע ברצף ימינה כאחר מהתאורים הנ"ל, באיזה חכחר וכיצד לדעתך חוכל לעשוח זאח?

# אווירה משפחתית

האווירה במשפחת המוצא שלי,  
המשפחה שבה גדלתי. בהתייחס  
לערכים, תפיסות עולם, מנהגים,  
רעיונות, דפוסי התנהגות:

לא אהבתי ולקחתי:

אהבתי ולקחתי:

לא אהבתי ולא לקחתי:

אהבתי ולא לקחתי: