

מרכז הבריאות לנשים באפרת ומרכז חירום רפואי אפרת  
מציגים



## Surviving Adolescence: A Parenting Series for Mothers

עוברים את גיל הנעורים בשלום: סדרת הורות לאימהות  
בעברית ואנגלית English & Hebrew

ימי רביעי 20:30-21:30  
במרכז חירום רפואי אפרת  
1, 8 ו-15 בפברואר

\* בניית תקשורת טובה Establishing good communication

\* שיחה על נושאים מורכבים: מיניות, סמים, אלימות, דייטים

Discussing difficult topics: sexuality, substance abuse, violence, dating

\* יישוב סכסוכים תוך הימנעות ממאבקי כוח

Resolving conflict while avoiding power struggles

\* יצירת שלום בבית Creating peace at home

\* זיהוי סימני מצוקה ודיכאון אצל הנער/ה שלך

Recognizing signs of stress and depression in your teen

\* טיפוח הביטחון העצמי של הנער/ה שלך Fostering your teen's self-esteem

\* מתן עזרה לנער/ה שלך בהתמודדות על לחץ חברתי

Helping your teen navigate peer pressure

\* עידוד הרגלי אכילה נכונים Encouraging healthy eating habits

ד"ר ציפי מוריס (רופאה), עליזה שפירו (עובדת סוציאלית קלינית) וג'ודי קיזר, M.S. (תזונאית)

להרשמה מוקדמת: 054-325-4538

עלות: 80 ש"ח לסדרה