



ברוכים הבאים לקורס הדיגיטלי: **לגדול יחד** 🌟

תוכנית הליווי הדיגיטלית שתעזור לכם ללוות את הילד/ה שלכם מביישנות וחרדה חברתית אל ביטחון עצמי יציב

קודם כול, תודה. תודה שבחרתם להיות כאן, לבחור בילד/ה שלכם, ולהקדיש זמן לתהליך שהוא כל כך משמעותי ומשנה חיים. את הקורס הזה יצרתי מכל הלב שלי. מתוך היכרות עמוקה עם הילד שנשאר בצד, ומתוך היכרות עם ההורים שרואים את זה מקרוב ולא תמיד יודעים איך לעזור. ועם ידיעה ברורה - **שאפשר לשנות**. לאט, באהבה, בצעדים קטנים - אבל בטוחים.

איך לתרגל את הקורס:

שיעור אחד בשבוע - זה הקצב שאני ממליץ עליו. כל שיעור קצר (3-4 דקות), ממוקד, ויש בו משימות או רעיונות שדורשים קצת עיכול, קצת התבוננות.

אל תמהרו. שינוי אצל ילד קורה לאט, דרך הביטחון שהוא סופג מכם בבית, יום אחרי יום.

תחזרו לשיעורים אם צריך, כל פעם תגלו בהם משהו חדש. **ניתן גם להוריד את הקבצים ולתרגל בזמן ובקצב שלכם**.

אני כאן בשבילכם:

אם יש משהו שלא ברור, אם בא לכם לשתף, להתייעץ או להמליץ:

📞 **וואטסאפ: 052-3219000**

אפשר גם לקבוע איתי פגישה אישית, במידת הצורך.

מאחל לכם תהליך עדין, חכם ומחבר -

ולדעת, מבפנים, שאתם באמת עושים את הדבר הנכון עבור הילד או הילדה שלכם ❤️

באהבה,

דוד כליפה
מאמן לשחרור מחרדה חברתית