

מילים שבונות

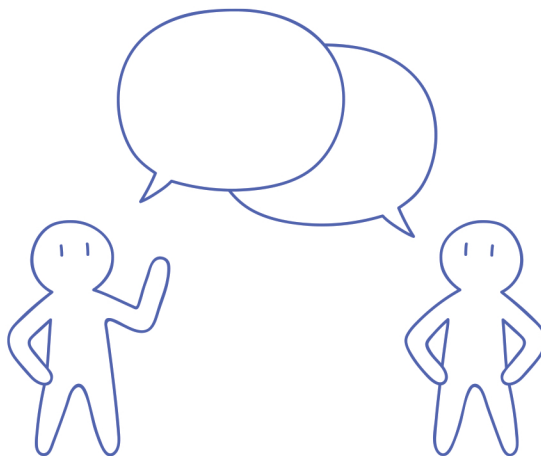
שבוע של חיזוק מבפנים ומבחוץ

לפעמים כל מה שצריך כדי לגדול – זו מילה אחת טובה
מילה יכולה לעודד, לחזק, להרגיע – וגם להכאיב
השבוע נלמד איך לבחור במילים שבונות כלפי עצמנו וכלפי אחרים
נקשיב למה שאנחנו אומרים, נחשוב לפני שמדברים
וננסה ליצור שפה שמקדמת ומחברת.

**החברת מעוצבת על פי העקרונות של פסיכולוגיית הצבעים-
כדי לתמוך בחוויה רגשית נעימה לעודד ריכוז,
חיזוק עצמי ותחושת ביטחון פנימי לאורך כל הפעילויות.**

לוח יומי:

כל יום עוסק בזווית אחרת של מילים שבונות-
עם קטע פתיחה קצר, תרגיל/משחק, והנעה לשיח או פעולה.



יום ראשון: מילה טובה לעצמי

לפעמים אנחנו מדברים לעצמנו בלי לשים לב - בלב או בקול.
מה קורה כשאנחנו אומרים לעצמנו "אני לא מצליח" או "אני לא שווה"?
ומה קורה כשאנחנו אומרים "אני משתדל" או "יש לי דרך"?



משימה

כתוב/י 3 משפטים טובים לעצמך. אם קשה - תחשוב/י מה היית אומר לחבר.
לדוגמה: אני משתדל/ת גם כשקשה לי, אני חבר/ה טוב/ה, אני יודע/ת לחשוב בעצמי

1. _____
2. _____
3. _____



פעילות יצירה:

בחר/י משפט אחד וצייר/י אותו על דף נפרד - כאילו הוא שלט תלוי מעל המיטה שלך.



יום שני: מילים שבונות אחרים

כשאומרים לנו מילה טובה - אנחנו מרגישים חזקים. כשמישהו אומר לנו "כל הכבוד".
זה נותן כוח. גם אנחנו יכולים לתת כוח לאחרים בעזרת מילים.



משימה

כתוב/י לכל אחד מהאנשים הקרובים אליך (הורה, חבר, אחות...) מילה טובה אחת.
דוגמה: לאמא: "את נותנת לי הרגשה שאני חשוב/ה";
לחבר/ה: "כיף לי איתך כשאנחנו צוחקים".



אתגר חברתי:

היום - תבחר/י אדם אחד ותגיד/י לו מילה טובה בפנים, לא רק על הדף.



יום שלישי: מילים שפוגעות – ואיך לתקן

כולנו טועים לפעמים. אומרים משהו שפוגע בלי כוונה. גם מילים קטנות כמו "עזוב אותי" או "את לא מבינה כלום" יכולות להכאיב.



שיח:

מתי קרה שאמרת משהו שפגע?
מה עזר לך להבין שפגעת?



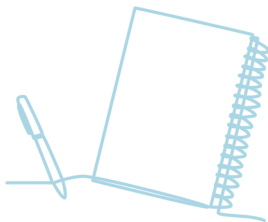
פעילות:

כתוב/י משפט אחד שפוגע (כמו "אתה לא מצליח בכלום")
ואז כתוב/י איך אפשר לומר אותו בצורה שבונה –
למשל: "אני רואה שאתה מתאמץ, אולי נחשוב ביחד איך לשפר?"



יום רביעי: מילים ש"נשארות בלב"

יש מילים שנשארות איתנו לאורך זמן.
אולי מישהו אמר לך פעם "אני גאה בך" וזה חימם את הלב.



משימה אישית:

כתוב/י 2-3 משפטים שנאמרו לך בעבר - שנשארו איתך.
למה לדעתך הם נשארו? איך הם עזרו לך?



פעילות:

המשפט הזה נכתב באהבה ממני במיוחד בשבילך.
אפשר לצבוע, לקשט, לתלות או לשמור - כדי שתמיד תזכור/י מה יש בך.

אני מאמינה בך!



יום חמישי: מילים שמתחילות שינוי

מילה אחת יכולה להתחיל שינוי - "סליחה", "אפשר לדבר?", "אני צריך עזרה."



משימת סיכום שבוע:

מה למדתי על המילים שלי השבוע? איזה מילה אני רוצה להשתמש בה יותר?
איזה מילה אני רוצה להוריד מהשפה שלי?



סיכום:

שלוש מילים שאני לוקח/ת איתי לשבוע הבא:



למבוגר המלווה

חוברת זו נבנתה מתוך רצון לעודד שיח רגשי, חיזוק עצמי
הקשבה ויצירת שפה מחברת ומכילה.
הפעילויות מתאימות לעבודה עצמאית של ילדים, ויכולות לשמש גם כהזדמנות לשיחה משותפת
עם מבוגר מלווה – בבית, בכיתה או במפגש טיפולי

המלצות לשיח יומי:

התחילו בשאלה פתוחה: "מה חשבת על מה שקראת/עשית היום?"
אפשרו לילד/ה לבטא מחשבות ורגשות בקצב שלהם.
שאלו: "איזו מילה הרגישה לך טובה היום?", או "מה אתה לוקח מהפעילות הזו?"

טיפים להכלה רגשית:

חשוב לזכור: לא כל מילה חייבת להיות מדויקת – עצם השיתוף הוא תהליך בונה.
אם עולה שיח על מילים פוגעות או טעויות – הגיבו ברוגע ובסקרנות, לא בביקורת.
זיכרו שהשפה משתנה וניתנת ללמידה – גם אצל מבוגרים.
רעיונות להרחבת השיח:
השתמשו בפתגמים וציטוטים פשוטים כדי להעמיק הבנה
למשל: "דבר טוב יכול לשנות יום שלם", "לפני שמדברים – כדאי לחשוב אם זה בונה."



הערה חשובה

החוברת נכתבה מנקודת מבט יצירתית ואישית, מתוך חשיבה רגשית
וכלים מהתחום החינוכי והעיצובי. הכותבת אינה מטפלת מוסמכת,
והחוברת אינה מהווה תחליף לטיפול רגשי או אבחון מקצועי.



"כרטיסיות" מילה טובה ביום

מטרת הפעילות: שגרה של חיזוק יומי.
הנחיה: חתכו את הכרטיסיות - בכל יום שלפו אחת והשתמשו בה
כלפי עצמכם או מישהו אחר

אני זוכר/ת
שמילים בונות
-גם כשקשה

אני מחפש
משהו טוב
במי
שמסביבי

היום אני
בוחר/ת
לומר מילה
שמחזקת

היום אני
בוחר להקשיב
לפני שאני
מגיב/ה

היום אני
אני אומר/ת
תודה גם על
משהו קטן

אני מדבר/ת
אל עצמי
כמו אל
חבר/ה טוב/ה

אני מנסה
לפרגן בלי
לצפות למשהו
בחזרה

אני מנסה
לשנות מחשבה
שלילית
למחשבה
מעודדת

אני בוחר
מילה אחת
טובה לעצמי
וחוזר/ת
עליה בלב



אני לוקח/ת איתי

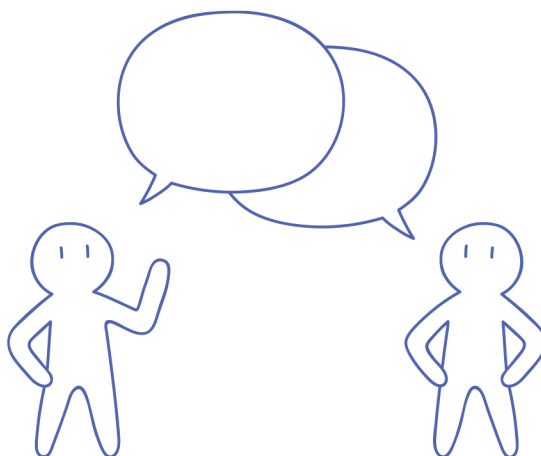
בחר/י שלוש מילים מהחוברת שהיו לך חשובות השבוע.
הן יכולות להיות מילים שאמרת, שמעת, כתבת - או פשוט מילים שנשארו איתך בלב.

שלוש מילים שלקחתי מהשבוע

מילה ראשונה-

מילה שנייה-

מילה שלישית-



אוסף המחמאות

בכל פעם שקיבלת/נתת מחמאה - רשום/י אותה. ורשמי/י איך הרגשתי.

איך הרגשתי	מחמאה שקיבלתי/נתתי



מתני אליך

כל מילה שבחרת, כל מחשבה שכתבת,
כל רגע שהתבוננת בעצמך - בנה משהו קטן וחשוב בתוכך.
אני לא יודעת מה בדיוק לקחת מהשבוע הזה,
אבל אני בטוחה שמהו בתוכך התחזק.

מותר לטעות, מותר להשתנות, מותר לעצור - ויותר מהכול,
מותר לדבר את עצמך במילים שבונות.

אני מאחלת לך להמשיך לשים לב לשפה שלך,
לבחור במילים שמקרבות, ולא לשכוח- הקול שלך חשוב.

באפיקי, ליאת נוססי.

