

## חברת עבודה לספר אשר המאושר לילדים



ילדים אהובים,

**אני מזמינה אתכם לכתוב רשימה של כל הדברים שאתם יכולים להודות עליהם-**

למשל:

תודה שיש לי בית

תודה שיש לי אופניים

תודה שיש לי אפשרות לצייר לשיר ולרקוד

תודה שאני יכול/ה להיות שמח/ה, מאושר/ת,

לראות נוף יפה

לשחות בים,

לראות בשתי העיניים ועוד.....

**אני מזמינה אתכם לתאר את כל קשת הרגשות שיש לכם-**

לכל רגש תתנו צבע ותוכלו גם לצייר אותו

למשל:

**עצב = כחול כהה**

**פחד = שחור**

**שמחה = צהוב**

עכשיו

בוא נצייר את מה שאת/ה מרגיש/ה

מותר לי להרגיש עצוב/ה

יש לי אישור להרגיש עצוב/ה  
אפשר להיות עצוב ומאושר,  
אפשר להיות עצובה ומאושרת



כשיש מחשבה שמציקה לך וגורמת לך עצב, כעס, תסכול, ייאוש ובקיצור: סבל

**יש שיטה מצוינת להפוך את המחשבה-**

**קודם כל מתחילים בלשאל 4 שאלות :**

1. האם זאת האמת?

2. האם את/ה יודע/ת בוודאות שזאת האמת?

3. מה גורמת לך המחשבה הזאת כשאת/ה מאמינ/ה בה?

4. מי תהיו בלי המחשבה הזאת?

עכשיו בואו תראו את הסרטון שאני מקריאה את הספר  
"טיגר טיגר האם זאת האמת?"

## תרגיל החבר/ה הטוב/ה

נניח שחבר טוב היה מתקשר אליכם בתור החבר/ה הכי טוב/ה שלו,  
ומספר על הקושי שלו  
אני בטוחה שהייתם יודעים לעודד אותו בצורה נפלאה.  
עכשיו תעשו רשימה של התלונות, קיטורים, תסכולים שיש לכם על  
עצמכם, על החיים,  
על ההורים ואפילו על אלוהים  
ותדמינו שאתם עכשיו החבר הטוב - ותענו לו (לעצמכם בעצם) בעידוד,  
בדיוק כמו שהייתם עונים לחבר או החברה הטובים שלכם.

