



אני לא אצליח להתמודד



האנ לא ילדתי



מה המצב  
כלים חווייתיים לעבודה משמעותית  
במפגשים אישיים וקבוצתיים



תטיים סקס אשה?



אני ואמין...



למה לא אקשיים ליי

זוהר בן-שוהם | 052-7723319  
M.A בחינוך מיוחד, מאמנת אישית מוסמכת

יעל שגיא-אריאן | 050-9220993  
M.A בעבודה סוציאלית, מאמנת אישית מוסמכת

## טיפים המסייעים לבניית דימוי עצמי חיובי / על פי ריצ'רד לבואי

קיים קשר בין דימוי עצמי והתפתחות של מיומנויות. ככל שהילד מחזק את הדימוי העצמי שלו, כך היכולת שלו להתמודד עם סיטואציות אישיות, חברתיות ולימודיות משתפרת וההיפך. גם אם אנחנו מכירים ופועלים על פי הטיפים הללו, שווה רגע לפני תחילת שנת פעילות להיזכר בהם. **הטיפים האלו טובים לילדים ולמבוגרים כאחד!!**

1. הערך כל ילד באופן אישי עם כוחות ייחודיים, צרכים, תחומי עניין ויכולות.
2. התמקד בכוחות של הילד, הדגש וחגוג על יכולת שבאה לידי ביטוי.
3. במידת הצורך, התנגד להתנהגות של הילד אבל לא לילד עצמו.
4. זכור, התעניינות אמיתית יכולה להיות יותר יעילה ומשמעותית מאשר פרסים.
5. בחר מטרות מציאותיות וברורות השגה לילד. צפה / כוון להצלחה.
6. המנע מסרקסטיות על ילדים – ילדים לא מבינים סרקזם במיוחד ילדים עם קשיי שפה.
7. כאשר דנים בבעיה או בנושא מסוים, המנע מלהביא קשיים מהעבר.
8. לעולם אל תשווה ילד אחד לאחר.
9. עזור לילד לפתח תהליכי קבלת החלטות ופתרון בעיה.
10. הבן שטעויות הם חלק מתהליך של למידה. נצל הזדמנויות אלו ללמידה והתקדמות.
11. חלק משימות גדולות למשימות קטנות, מעשיות וברורות השגה. בדרך זו תבטיח הצלחה.
12. שמור על תוצרים של הילד, השתמש בזה כדי להראות התקדמות ולעודד ברגעים קשים.
13. עודד את הילד ליצור לעצמו אוסף של קלפים, בולים וכדומה, עיסוק זה יהפוך אותו למומחה בתחום.
14. עודד את הילד לקחת חלק בפעילות ספורטיבית – קבוצתית ואישית. פעילות זו מזמנת הצלחות, מצבים להתמודדות ועבודת צוות.
15. הבע את הביטחון שיש לך מילדך ומהעמיד הצפוי לו, האמן בו.
16. הרשה ועודד לקחת חלק באופנות של בני הגיל בתחום המוסיקה, ביגוד וכו', בצורה זו תסייע לילדך להיות חלק מבני גילו ולהרגיש טוב.
17. הדגש את הדברים החיוביים העולים מההתנהגות, גם אם המטרה לא הושגה באופן מושלם. תן חיזוקים לעבודה קשה ותהליך ולא רק להישג.
18. היה מוכן לכך שילדך לעיתים יכשל, ימנע, יראה רגרסיה ויהיו לו נפילות, תמוך בו ועודד אותו בזמנים הללו. ילדים צריכים הרבה אהבה, במיוחד במקרים בהם זה מגיע להם הכי פחות.



זוהר בן-שוהם | 052-7723319  
M.A בחינוך מיוחד, מאמנת אישית מומחית

יעל שגיא-אריאן | 050-9220993  
M.A בעבודה סוציאלית, מאמנת אישית מומחית

19. חפש הזדמנויות לאפשר **בחירה אישית**, במצבים אלו, הוא יתרגל מיומנויות של קבלת החלטות.
20. **אל תשתמש במילה אכזבה** כשאתה מדבר עם ילדך. ילד שמרגיש שהוא מאכזב מבוגר משמעותי, לעיתים לא יוכל לשאת זאת.

**זכור**, הדימוי העצמי מושפע מהצלחה והתקדמות בארבעה תחומים –

- ✓ **חברתי** (חברויות, קבלה חברתית...)
- ✓ **מצבים של התמודדות ותחרותיות** (בית ספר, ספורט..)
- ✓ **מראה חיצוני** (ביגוד, יופי...)
- ✓ **אישיות.**

בבואך לחזק את הדימוי העצמי של ילדך, נסה להתייחס לכל אחד מהתחומים.

**בדוק את עצמך... איפה אני עובד נכון והיכן אני יכול להשתפר.**

**בהערכה,  
זוהר ויעל**