



לשנה  
אהבה • אחריות • אחריות  
משרד החינוך - מחוז מרכז



# "דיבורים טובים"



דיבור עצמי חיובי

איסוף, כתיבה ועריכה:  
אדרת ווקר, מרכז פסג"ה לוד



# רציונאל

דיבור עצמי הוא הקול הפנימי המלווה אותנו לאורך היום - זהו "הפטפטוט בראש" שמשפיע באופן ישיר על מצב הרוח שלנו, על הביטחון העצמי, הביצועים והיחסים החברתיים.

"מִתְּוֹת וְחַיִּים בְּיַד לְשׁוֹן" (משלי י"ח, כ"א) האמרה הזו, שמדגישה את כוחו והשפעתו של הדיבור עד כדי קביעת הגורל לחיים או למוות, זכתה להפוך לפתגם אחרי שהופיעה כחלק ממעשייה ידועה של חז"ל במדרש שוחר טוב, הקרויה "חלב לביאה", שגרסה שלה פורסמה גם על ידי ח.נ. ביאליק.

מחקרים מראים כי דיבור עצמי חיובי מחזק חוסן נפשי ויכולת התמודדות עם אתגרים, אנשים מאושרים משתמשים יותר בשפה חיובית, אך גם השפה עצמה יכולה להשפיע על מידת שביעות הרצון והשמחה. זהו מעגל שמחזק את עצמו - ואנחנו יכולים ללמוד וללמד להיכנס לתוכו באופן מודע.

קישור לסדנה מלאה לצוות החינוכי ולתלמידים שעוסקת בנושא:

**"אברא כדברא"-מילים בוראות מציאות**





# הצעות לפעילות

איך לעבוד עם ההיגדים?

- **פתיחת בוקר "מטעינה"**: כל תלמיד בוחר כרטיסייה שמתאימה להרגשה שלו היום ומשתף "למה?".
- **פינת "הכוח שלי"**: הקצאת קיר בכיתה עליו תלויים ההיגדים. תלמיד שמרגיש קושי יכול לגשת ו"לקחת" לעצמו משפט מחזק.
- **עבודה אישית במחברת**: התלמיד מדביק היגד וכותב: "אני חזקה בזכות..." או "אני בלתי מנוצחת כש...".
- **משחק חברתי**: מחלקים את הכיתה לקבוצות. כל קבוצה מקבלת היגד וצריכה להמחזיז סיטואציה חברתית שבה הדיבור העצמי הזה עוזר לפתור קונפליקט.
- **דיבור עצמי במבחנים**: לפני תחילת מבחן, המורה מבקש מכל תלמיד לכתוב בראש הדף היגד אחד שילווה אותו בהשלמת המשימה.
- **דפי עבודה להעמקה**: מצורפים שתי הצעות לדפי מילוי לתלמידים לעבודה פנימית.



אמיג • אהרר • אהרר  
משרד הרינו - ממו מרכז



## חוסן ומסוגלות





אמיג • אהור • אהור  
משרד החינוך - ממוז מרכז



## חוסן ומסוגלות



"אני חזקה ועם ביטחון"

Artist



אגף • אחריות • אחריות  
משרד החינוך - מחוז מרכז



## חוסן ומסוגלות





אגף • אחריות • אחריות  
משרד החינוך - מחוז מרכז



## חוסן ומסוגלות

"אני בלתי ניתן/ת לעצירה"





אמיג • אמיג • אמיג  
משרד הבריאות - ממוז מרכז



## חוסן ומסוגלות





אמיג • אהור • אהור  
משרד החינוך - מחוז מרכז



## חוסן ומסוגלות

"אני נחושה להצליח"





אשנא  
אחיה • אהנה • אחיה  
משרד הבריאות - מחוז מרכז



## חוסן ומסוגלות





אמיץ • אחרים • אחרים  
משרד החינוך - מחוז מרכז



## חוסן ומסוגלות



"אני אמיץ/ה מול אתגרים"



אזנה • אחרון • אחרון  
משרד החינוך - ממוז מרכז



## חוסן ומסוגלות

"זה הולך להיות טוב, אני מרגיש/ה את זה"





אמינות • אחריות • אחריות  
משרד החינוך - מחוז מרכז



## חוסן ומסוגלות



**"אני 'בלתי מנוצח/ת' כשאני מאמין/ה בעצמי"**



אגף • אגף • אגף • אגף  
משרד החינוך - מחוז מרכז



## ערך עצמי וייחודיות





אחיזה • אחריות • אחריות  
משרד החינוך - מחוז מרכז



## ערך עצמי וייחודיות

"אני יחיד/ה ומיוחד/ת"





אגף • אחריות • אחריות  
משרד החינוך - מחוז מרכז



## ערך עצמי וייחודיות



"השונות שלי זה הכוח שבי"



אגף • אחריות • אחריות  
משרד החינוך - סמון מרכז



## ערך עצמי וייחודיות



**"אני שווה וראוי/ה"**



אזנה • אחרת • אחרת  
משרד החינוך - מחוז מרכז



## ערך עצמי וייחודיות



"אני אהוב/ה בדיוק כפי שאני"



אמ"ר • אהר"ר • אהר"ר  
משרד הבריאות - ממוז מרכז



## ערך עצמי וייחודיות



**"היום אני לא סתם טוב/ה - אני טוב/ה מאוד!"**



אמנת  
אחיבה • אחריות • אחריות  
משרד החינוך - ממוז מרכז



## ערך עצמי וייחודיות



**"אני ערכית ופועלת לפי המצפן שלי"**



אגף • אחריות • אחריות • אחריות  
משרד החינוך - מחוז מרכז



## ערך עצמי וייחודיות



"אני באנרגיה

טובה

וממגנט/ת

הצלחה"



אגף • אחרון • אחרון  
משרד החינוך - ממוז' מרכז



## ערך עצמי וייחודיות

"איזה מלך/מלכה אני"





אמינות • אחריות • אחריות  
משרד החינוך - מחוז מרכז



## ערך עצמי וייחודיות



**"אני ראוי/ה לדברים טובים שיקרו לי"**



אזינו • אהנו • אהינו  
משרד החינוך - מחוז מרכז



## היבטים חברתיים וקשרים



"אני מביאה איתי שלום וחברות"



אגף • אחריות • אחריות  
משרד החינוך - מחוז מרכז



## היבטים חברתיים וקשרים

"אני נדיב/ה לאחרים ולעצמי"





אמיר • אהרן • אהרן  
משרד הבריאות - מחוז מרכז



## היבטים חברתיים וקשרים

"אני יוצרת סביבי מעגלים של טוב"

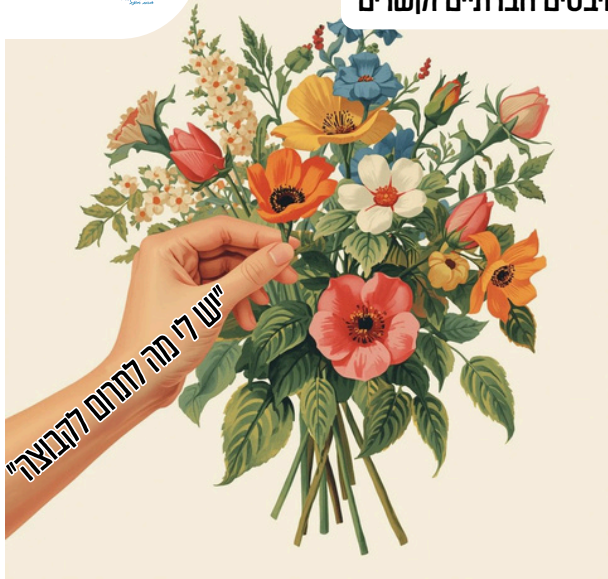




אגף • אסתר • אהרון  
משרד הבריאות - מחוז מרכז



# היבטים חברתיים וקשרים





אמיג • אשור • אהרן • אהרן  
משרד הבריאות - מחוז מרכז



## היבטים חברתיים וקשרים



”אני מקשיב/ה ומחובר/ת ללב שלי ושל אחרים”



אמונה • אחריות • אחריות  
משרד החינוך - סח"מ מרכז



## היבטים חברתיים וקשרים





אגף  
לחינוך • למחקר • אומנות  
משרד החינוך - מחוז מרכז



## היבטים חברתיים וקשרים





אזנה • אחרת • אחרת  
משרד החינוך - מחוז מרכז



## היבטים חברתיים וקשרים

"אני יודע/ת  
לבקש עזרה  
כשצריך"





אמיג • אסמג • אסמג  
משרד הבריאות - סחוק מרכז



## היבטים חברתיים וקשרים



"ההצלחה של חברה/ה משמחת גם אותי"



אגף • אגף • אגף  
משרד החינוך - מחוז מרכז



## היבטים חברתיים וקשרים



”אני משפיעה/ לטובה על האווירה סביבי”



## דף עבודה

### "הכוח שבמילים שלי"

בחר קלף אחד מתוך הערמה שדיבר אליך במיוחד היום,  
הנח אותו לפניך וענה על השאלות:

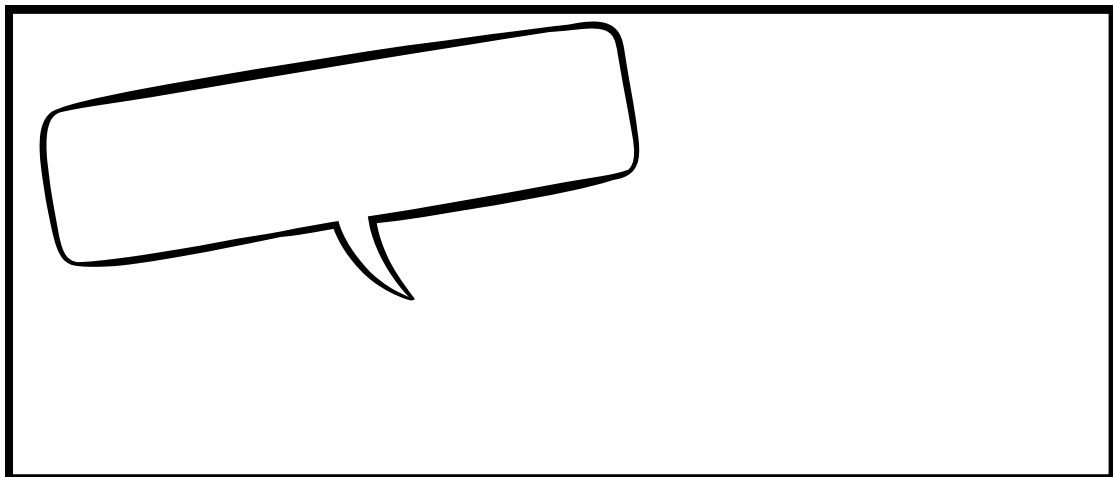
הקלף שבחרתי הוא: [העתק את ההיגד]

למה לדעתך בחרת דווקא בהיגד הזה? מה הוא גורם לך להרגיש?

תארו מקרה שקרה לכם השבוע שבו הרגשתם בדיוק כך:

ציינו תכונה אחת בך שגורמת לך להאמין למשפט שכתוב על  
הקלף.

צייר/י את עצמך, כשהמשפט הזה יוצא ממך:





## דף עבודה

### "מאתגר למנצח"

לכל אחד מאיתנו יש לפעמים "דיבור מעכב" (מחשבה שלילית).  
בואו נלמד איך להחליף אותו בקלף מנצח.

חשבו על רגע קצת קשה שהיה לכם היום [למשל: משימה קשה  
בכיתה, ויכוח עם חבר].

מה המחשבה הלא נעימה שעברה לכם בראש באותו רגע? [למשל:  
"אני לא אצליח", "הוא לא רוצה להיות חבר שלי"]

-----  
חפשו בערמה קלף שיכול "לענות" למחשבה הזו ולשנות אותה:


-----  
אם תגידו לעצמכם את המשפט מהקלף, מה הדבר הראשון שתעשו  
עכשיו כדי לשפר את המצב?

-----  
אין ההרגשה שלכם משתנה כשאתם בוחרים להגיד לעצמכם דיבור  
חיובי במקום שלילי?

-----  
-----



## מילה טובה / אורטל הילה



אֲנַחְנוּ אֵרֶץ פַּעַם  
לֹא יוֹדְעִים  
מָה מְלָה טוֹבָה  
יְכוּלָה לַעֲשׂוֹת לְמִינְשָׁה  
נְשֵׁאִי אֲשֶׁר מְלָה כְּזוֹ  
יוֹתֵר מִדֵּי זְמַן

# לתכנים נוספים



בפייסבוק



בוואטסאפ



באתר