

דאברושי הנדל:

# לשמן את הקשר

8 פעילויות להעצמת ושדרוג התקשורת במשפחה



# לשמן את מערכת היחסים עם הילדים

**..NNN? למה דווקא לנשן?**

פשוט.

כי מדובר כאן בצינור. וכמו בכל צינור, עלולים להתיקע בו אבנים. השמן איתו נשתמש מחזיק בתכונות קסם. יש בכוחו למוסס אבנים שנתקעו בצנרת, יש ביכולתו ליצור תקשורת אחרת. זורמת. נכון שאת רוצה את זה?

אם התקשורת שלך ושל ילדייך זורמת היטב, גם אז תרצי להשתמש בשמן הפלא הזה. כי הוא משמן, בנוסף למערכת היחסים ביניכם, גם את המערכת החיסונית הרגשית של הילדים עצמם.

הוא נותן להם כח. הוא מחזק אותם מבפנים. באמת שכדאי להשתמש בו מפעם לפעם, בכל מקרה ומצב. כולנו זקוקים לשימון הצירים הפנימיים, כולנו צריכים מישהו שיטפח קצת אנרגיה חיובית לתוך המערכות הפנימיות. כי שם, במערכות החשוכות למדי האלו, מתגבשת לנו ולילדים שלנו הדעה האישית על עצמנו. שם גדל ומתפתח הערך העצמי, משם מגיעים הביטחון העצמי, הרוגע, השלמות.

לשמן את המערכת אפשר וכדאי תמיד. אבל החיים הם דינמיים. מי כמוך יודע. לכן, אני ממליצה לך על זמן מוגדר מראש. מוצאי שבת חורף הוא זמן טוב... בקיץ קצת יותר מאתגר, אבל עדיין אפשרי- למצוא זמן שבו כולם יושבים יחד ומשחקים.

המדריך הזה שבחרת להוריה, יעניק לך הנחיה של צעד אחרי צעד איך ומתי אפשר להשתמש בשמן הייחודי הזה, השמן שמקרב, מקשה, מחבר. השמן שבזכותו תזרום כאן אנרגיה טובה, ואוירה נהדרת תנשב בין הכתלים.

בואי נכיר את המרכיבים של השמן שלנו:

## משחק, מחשבה, החשבה.

נשתמש במשחקים ובמחשבות ונבטא דרכם כמה אנחנו מחשיבים כאן אחד את השני. כי ההחשבה, היא המטרה. היא זו שתשנה כאן את כל האווירה. התחושה הזו, שדעתי נחשבת, שאני נחשב, היא קריטית בדרך לחיזוק ושימון מערכת היחסים. כמה כיף לגלות שגם להחשיב את דעתם של האחרים תורם לתחושה הזו תרומה משמעותית.

### הארה חשובה:

במדריך תגלי מגוון דרכים להשתמש במרכיבי השמן שלנו, מהקל והיומיומי ועד המורכב והמאתגר. את, אמא, זו שיודעת מה מתאים לבית שלך ומה לחלוטין לא יעבוד. (כדאי לך מדי פעם לבדוק שוב את הגבולות, אולי מה שפעם היה נכון, כבר השתנה. אולי לא.) מה שמתאים - קחי ותשתמשי בשמחה. מה שלא - תזרקי אפילו בלי להסס. (או תשמרי לזמן אחר, מה שנראה לך נכון)

מאחזת לכולנו הצלחה, במסע העוצמתי של ילדל בלי להקטין.

שלך בהערכה,

**דאבורושי הנדל.**

מאחזת לדיבור מודע,

מפתחת השיטה ילדל בלי להקטין.



## אחרי שסימנו את היעד: **החשבה**

בואי נשאל את עצמנו את מה אנחנו רוצות להחשיב?

כל פעילות במדריך מחשיבה נקודת אור אחרת באישיות של כל ילד (והורה!)  
ואפשר לבצע אותה בכמה רמות וגילאים.

אנחנו נלמד את הילדים שלנו (ואת עצמנו) להחשיב את:

**הרצונות,**

**הדעות,**

**התכונות,**

**המחשבות,**

**האישיות,**

**הטעם האישי,**

**המעשים הטובים**

**וההישגים**

של כל אחד מבני הבית.

**הסיסמה: אצלנו, כולם מחשיבים, כולם נחשבים!**



**משחק ראשון:**

## לוקחים את הרצון ברצינות!

### החשבה למחשבה:

הרצונות של הילדים לא תמיד יכולים לקבל מקום מעשי. סדר היום וכללי הבית לא מאפשרים הקמת מחנה, למשל, באמצע היום. גם לא טיגון צ'יפס בכל צהריים.

אבל להחשיב את עצם הרצון, גם בלי לבצע אותו, אנחנו כן יכולים. תמיד. בפעילות הזו איננו מתכוונים לממש אף רצון, לפחות לא כרגע. אנחנו כן מתכוונים, ברצינות, לתת מקום לרצונות הכמוסים של הילדים. כי הרצון הוא הנפש, ורצונו של האדם - כבודו.

### הכנה מקדימה: (אפשר בהחלט לתת לילדים להכין)

הכינוו שתי קוביות, על כל אחת ממפאות הקוביה הדביקו פתק לפי הרשימה הבאה:

<u>קוביה א':</u>	<u>קוביה ב':</u>
אני רוצה שיהיה לי	בבית
אני רוצה שיהיה פחות	בכיתה
אני רוצה לשנות	בעצמי
אני רוצה להשאיר	במשפחה שלנו
אני לא רוצה בשום אופן	בעולם
אני הכי רוצה בעולם	בעוד עשרים שנה

## מה עושים בפועל?

כל ילד בתורו זורק את שתי הקוביות וצריך לענות על השאלה שמתקבלת משניהם.

המשימה העיקרית: כל רצון הוא לגיטימי! אין לבטל אף רצון. מותר להגיד הכל!

שדרוג: כאשר ילד מביע רצון כלשהו, בודקים כמה מן המשתתפים רוצים את אותו דבר והוא מקבל סוכריות כמספר המצטרפים. אם אף אחד אינו חולק איתו את הרצון - אות הוא שזהו רצון מקורי במיוחד - הילד מקבל 6 סוכריות.



**משחק שני:**

## **זו דעתי! מה דעתכם?**

### **החשבה למחשבה:**

הדעה אישית של ילדים לעיתים קרובות אינה תופסת מקום בעולם המבוגרים.

הם צריכים להקשיב, לציית ובדרך כלל לבטל את דעתם בפני דעת הגדולים מהם.

כמה מרענן לשאול פתאום מה דעתם...

כמה מעניין להקשיב לה. ולא, בשום אופן לא, לבטל אותה או לזלזל בה.

הדעה בגיל צעיר, היא, כמה לא מפתיע, לא תמיד מלוטשת, אבל היא- כבר אז- ראויה לכבוד.

המשפט: "זו דעה לא נכונה", לא קביל. דעה היא תמיד נכונה עבור החושב אותה.

במקום לומר לילד 'איזה שטויות', אפשר גם לומר 'איזה מעניין'. זו בדיוק אותה משמעות...

מה דעתך? 😊

[שוב: גם בפעילות זו- כל דעה ראויה לכבוד! אין לבטל ואין לזלזל באף דעה שמביע ילד או מבוגר, זה בדיוק האתגר!]

אז, קדימה, בואי נשמע מה דעתם של הילדים על...

## הכנה מקדימה:

- לוח מחוג (או שקית הגרלות) שבו מופיעים פעמיים שלושת המצבים הבאים:  
דעה של גדולים. דעה של ילדים. דעה לא הגיונית בכלל.
  - כתבו כל נושא מן הנושאים המפורטים על כרטיס נפרד. או פתק.
  - הכינו ממתק לצ'יפור המשתתפים.
- הנושאים (אפשר לשנות לפי מה שמתאים לבני הבית, ולפי היצירתיות):

1. שיעורי בית	4. שטיפת כלים	7. דמי כיס
2. גידול בע"ח בבית	5. צחצוח שיניים	8. אכילת ממתקים
3. לימוד השבון	6. סידור הבית	

## מה עושים בפועל?

כל ילד בתורו מרים כרטיס עם נושא. המשימה היא להביע דעה בנושא זה. הוא מסובב את המחוג ולפי מה שהתקבל - עליו להביע דעה ילדותית, בוגרת או מוזרה.

המשימה של הילד היושב לימינו של המשחק היא להסביר בכל מצב, למה ובמה הדעה הזו כן הגיונית!

כשהדעה הייתה הגיונית מלכתחילה - עליו להביא לפחות שלוש סיבות למה הדעה מוצדקת ונכונה. במקרה שלא- מספיק הסבר אחד.

המסביר לבעל הדעה יזכו בסוכריות / ממתק אחר לפי המחירון הבא:

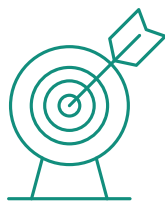
### בעל הדעה:

שלוש סוכריות אם עמד במשימה והתאים את הדעה למתבקש בלוח.

### המסביר שלצדו:

ממתק עד שלושה, תלוי במידת ההצלחה להסביר את הדעה בצורה טובה.





**מחקר שלישי:**

## מתכווננים על התכונות

### החשבה למחשבה:

לכל אדם, וגם ילד בכלל זה, יש תכונות. כולנו יודעים את זה. האם אנחנו באמת מודעים לתכונות הטובות של הילדים שלנו? האם הילדים עצמם מודעים לתכונות הטובות של עצמם? שאלות מצוינות. היום נעשה משהו שיגרום לתשובה עליהן להיות "כן". כי להכיר את התכונות שלנו, **ולהחשיב אותן**, זו אחת מהדרכים היותר מהירות לשמן את מערכת היחסים ואת המערכת הרגשית של כל ילד.

### אביזרים נדרשים:

נרות גדולים כמספר בני המשפחה.

### הכנה מראש:

גזרו לרצועות את רשימת התכונות המצורפת בנספח.

הצמידו לכל נר שם של אחד הילדים.

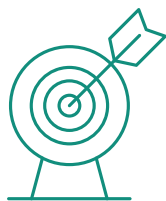
### מה עושים בפועל?

כל ילד מקבל נר של ילד אחר. עליו להדביק באמצעות שעווה מותכת רצועות של תכונות מתאימות לילד שהנר שייך לו. לפחות שלוש רצועות לכל נר. רצוי יותר.

## השלב הבא: טקס הענקת הנרות.

כמה רעיונות לטקס, אפשר להשתמש בכולם:

- הילד שהכין את הנר נותן דוגמא לאחת או יותר מהתכונות.
- הילד שמקבל את הנר מספר מה התכונה שהוא חושב שיש לו, ולגבי מה, אם בכלל, הוא מופתע.
- הילד שמקבל את הנר בוחר את התכונה שהוא הכי מחשיב אצל עצמו.
- כל ילד מבקש לרכוש תכונה מאחד הנרות שבחנוכייה. בכך הוא מבטא כמה חשובה תכונה זו בעיניו.  
תכונה, כמו אור, אפשר למכור ולמכור ועדיין יישאר עוד...



**משחק רביעי:**

## כאן מחשיבים מחשבות

### החשבה למחשבה:

מהי בעצם מחשבה?

מחשבה היא החלק הקרוב ביותר אל האדם. את רוב המחשבות אנחנו בכלל לא מכירים. לא שומעים ולא יודעים.

חלק קטן מן המחשבות כן מגיח לאוויר העולם באמצעות הדיבור. המחשבה יוצאת, ו...בום. היא נתקלת בתגובה.

איזו? זו בדיוק השאלה.

מחשבה היא תשובה (נכונה או שגויה), מחשבה היא שאלה (חכמה במיוחד או פחות- בעינינו).

האם תמיד זוכה המחשבה להחשבה?

ובכן, התשובה היא לא. לא תמיד.

מה קורה למי שפעם אחר פעם המחשבה שלו אינה זוכה להערכה? ההערכה העצמית שלו נסדקת. המחשבה שלו אודות עצמו (קוראים לזה דימוי, כן?) כבר לא רק חיובית.

ומה שהתכוון להיות הערכה נקודתית למחשבה מסוימת, הופך להיות הערכה משמעותית לאישיות כולה.

זהו תהליך לא מודע, שקשה מאד למצוא אנשים (שלא לדבר על ילדים) שחסינים לו. בודדים מרגישים ערך עצמי מוחלט ובלתי משתנה ואינם נרתעים כלל מביטול וזלזול שמגיע מן הסביבה.

אז מה עושים? מתחילים להחשיב מחשבות, גם אם במחשבה ראשונה הן לא נראות חשובות.

## הכנה מראש:

במשחק זה נכין את עצמנו לתגובה נכונה כלפי מחשבות של בני הבית וגם של אחרים.

מכיון שיש ילדים ששונאים 'חפירה' הכנו לכם שתי וריאציות של אותו משחק. אחד קליל והשני מוריד את הדברים לשטח.

המשימה של אמא במקרה הזה היא להעביר את המסר: כל מחשבה חשובה. אין לבטל או לזלזל באף מחשבה, גם ובעיקר כאשר היא לא נכונה בעיני.

[שימי לב לדגש- המחשבה מוטעית לעיתים קרובות בעיני השומע בלבד. מחשבה עמוקה יותר תגלה שיש בה משהו, לפחות משהו... כדאי לשים לך לך. וגם אם לאחר מחשבה עמוקה ובדיקה מדוקדקת, התברר שהמחשבה מופרכת לחלוטין - האדם החושב אותה בוודאי ראוי עדיין לכבוד, נכון? אנחנו רוצים לשדר לו את זה, וזלזול במחשבה שלו משדר את ההפך]

## הכנה מראש:

הדפיסי או העתיקי את המחשבות ברשימה הבאה לכרטיסים או לפתקים.

אני רוצה לגור באוהל.

אני רוצה לגדל קוף בבית.

הדבר הכי כיף בעולם זה ללכת לבית הספר.

אם אוכלים בשרי, מותר לגעת בכוס חלבית?

יש מפלצת מתחת למיטה שלי!

אני הכי גיבור בכיתה!

כשאני אהיה גדול אני אהיה מיליונר!

אנשים שנמצאים על הירח בסוף החודש יכולים ליפול!

## מה עושים בפועל?

### אפשרות ראשונה:

כל ילד מרים פתק עם 'מחשבה'.

עליו להגיב בשני סוגי תגובות:

הראשונה: תגובה הולמת- מלשון מתאימה. כלומר מכבדת, מקשיבה, אפילו מתפעלת.

השנייה: תגובה הולמת- לשון מכה. הודפת, מזלזלת, מעליבה.

אין לחזור על תגובה שכבר נאמרה.

באופן הזה הילדים נחשפים לשני סוגי תגובות, ומרגישים לבד מהי התגובה הנכונה.

[כדאי ללמד את הילדים שתגובה מתאימה אינה בדווקא הבעת הסכמה. אפשר בהחלט לומר: "איזה מעניין, אף פעם לא חשבתי על זה", גם על דברים מוזרים. אפשר לומר: "איזה רעיון מקורי!" או: "אתה יודע, יש לך צורת חשיבה מרתקת..." וכן הלאה.]

### אפשרות שנייה:

המשחק מתחיל כמו במשחק הקודם.

לאחר מכן, כל ילד בוחר את סוג התגובה שמצאה חן בעיניו מבין כל התגובות המתאימות שנאמרו.

(רצוי למנות מישהו שיכתוב אותם)

עליו להשתמש בתגובה זו במשך יומיים, לפחות ארבע פעמים, כלפי מחשבות ואמירות של ילדים אחרים במשפחה.

מי שעומד במשימה- מקבל צ'ופר עליו מחליטים מראש.



**משחק חמישי:**

## **אח"מ: אין חיסרון מיותר!**

### החשבה למחשבה:

מהי האישיות? היא הכל. היא כוללת את התכונות הכישרונות והרצונות. וכן, היא כוללת גם את החסרונות. האישיות עצמה נבנית מהחסרונות אפילו יותר מאשר מהכישרונות. מדוע? כיון שהכישרונות הן מתנות. על החסרונות אפשר וצריך לעבוד. ורק עבודה- מייצרת נכסים שבונים את האישיות באמת. אדם הופך ל'אישי' כשהוא עובד על עצמו ומתקן את מה שיש לתקן. לא כשהוא משתמש במה שקיבל ממילא. במשחק הזה תהיה לילדים שלנו הזדמנות לגלות את האור שהחיסרון מביא איתו. לא דווקא כלפי עצמם, אלא באופן כללי.

### הכנה מראש:

הכיני שני ערכות כרטיסים.

את הכרטיסים של הערכה השניה החביאי בכל מיני מקומות בבית. כתבי לעצמך רמזים לגבי המיקום בו החבאת את הכרטיסים.

את הכרטיסים של הערכה הראשונה, חלקי לילדים. אחד או שניים לילד, לפי מספר המשתתפים. אם מספר המשתתפים עולה על 4, תני לכל ילד כרטיס אחד, וילד שמסיים את המשימה יכול לקבל כרטיס נוסף.

## ערכה ראשונה:

קמצנות	חוסר אחריות	עקשנות
ביישנות	לחוץ יותר מדי	גאווה
	שובבות	פזיזות

## ערכה שנייה:

יכולת להגיע להישגים בלי לוותר על המטרה.  
יכולת להרגיש שמחה גדולה כשמתגברים או עושים משהו טוב..  
יכולת להספיק בזמן קצר הרבה דברים טובים.  
יכולת להילחץ פחות כאשר דברים לא מסתדרים.  
יכולת לדאוג מראש לפתרונות במקרה של תקלה.  
יכולת ליהנות מכל רגע.  
יכולת לנהל את הקופה המשפחתית בתבונה בלי לבזבז.  
יכולת להקשיב לאחרים, יכולת להבין אחרים.

## מה עושים בפועל?

הדליקו מוזיקה. הילדים מנסים במשך חמש דקות לחפש ברחבי הבית את הכרטיסים ללא הכוונה ורמז. אסור להם לגעת בכרטיסים אלא רק לזכור את מיקומם.

לאחר חמש דקות, כל ילד מקבל כרטיס מהערכה הראשונה.  
עליו לנסות להתאים בין הכרטיס שלו לבין אחד הכרטיסים המוחבאים.  
אם מצא זוג - הוא מקבל ניקוד, ובמידה שישנה אפשרות - כרטיס נוסף.

אם לא כל הכרטיסים נמצאו, הילדים מנסים, בהתאם לזוגות האחרים, לחשוב מה יכול להיות כתוב בכרטיס הנעלם. לאחר מכן הם מקבלים רמז, מחפשים, מוצאים ובודקים האם קלעו להסבר. אם כן- הרוויחו מטבע שוקולד אחד. אם לא- הרוויחו שניים! כעת יש להם שני רעיונות! זה שווה יותר!

למתקדמים- הילדים מוזמנים להציע לכל כרטיס מהערכה הראשונה מה יכול לעשות בעל התכונה כדי לעבוד עליה. רעיונות מעשיים בלבד מתקבלים.

לכוון שעון מעורר ולקום חמש דקות מוקדם יותר- רעיון מעשי.

להפסיק להיות עצל- לא מעשי!





**משחק ישי:**

## הטעם האישי

### החשבה למחשבה:

טעם אישי... איזה מן מושג מרתק.  
אם שמעת אי פעם את המשפט "אין לך טעם" נאמר כלפי מישהו, תדעי שנתקלת באוקסימורון- משפט לא הגיוני.  
מדוע? כי אין אדם שאין לו טעם! מקסימום, הטעם שלו אינו לטעמי...  
מסתבר שהחשבה של הטעם האישי, כמוה כהחשבה של האישיות עצמה.  
כמה שקשה להסכים עם זה, אין שום ברירה.  
טעם מבטא את ה'עצמי'. אם כך, זלזול בטעם מבטא מה?  
במשחק הזה אנחנו נגלה את הטעם של כל אחד ונלמד לכבד אותו.  
אין כאן שום התחייבות לשנות דבר, הבית שלכם כרגע מנוהל על פי טעמה של אמא.  
אבל לתת דרור לטעם- כדאי ורצוי!

יש כמה דרכים לבצע את ההפעלה הזו.

בחרי את זו שהכי לטעמך...):

### דרך ראשונה:

באמצעות צבעים מסוגים שונים או גזרי עיתון צבעוניים, כל ילד מעצב את חדר החלומות שלו לפי טעמו האישי. החדר יכלול צבעים, חפצים, מיקום, כל

מה שילד רוצה.

### דרך שניה:

הגישי לילדים קטלוג של איקאה ובקשי מהם לעצב בית לפי טעמם האישי.

### דרך שלישית:

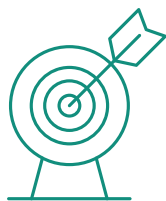
מתאימה יותר לילדות:

כל ילדה מעצבת את שמלת הכלה שלה לפי טעמה. או את שמלת החלומות שלה בחתונה של מישהו קרוב.

### דרך רביעית:

בקשי מהילדים לצייר ציור סטנדרטי (בית, עץ, ים) ולהשתמש בו בצבעים המועדפים עליו, חוץ מהצבעים והצורות האמיתיים. כלומר- העץ יכול להיות בכל צבע- חוץ מירוק. גג הבית יכול להיות בכל צורה חוץ ממשולש אדום. הים סגול ולא תכלת וכן הלאה.

ליצירתיים במיוחד- בקשי מהם לצייר אדם לא שגרת.



**משחק שביצוי:**

## זה לא מובן מאליו

### החשבה למחשבה:

את המשפט "זה לא מובן מאליו" מומלץ לאמץ כמעט בכל תחום בחיים. במקרה שלנו- המעשים הטובים- אינם מובנים מאליהם! אנחנו מחשיבים אותם! אנחנו מחשיבים את העושים אותם! הם ראויים למקום, ראויים לכבוד!

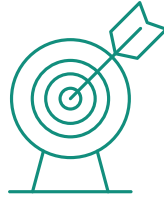
### הכנה מראש:

מכינה עם הילדים עוגיות? את אמא אלופה! אם את רק רוצה, תוכלי לשדרג את העשייה הזו ולממש דרכה מטרה חשובה. במשך יומיים בקשי מהילדים לשים לב (או שימי לב בעצמך!) למעשה טוב שעשה כל אחד מהילדים. כתבי את המעשים על פתק, ללא שם הילד העושה. למשל: עזר ליענקי לשרוך שרוכים. החביאי את הפתקים בתוך בצק העוגיות. [אפשר גם לחמניות]

### מה עושים בפועל?

כל ילד מקבל עוגיה אקראית. כשהוא מגלה את הפתק המוחבא (אם הילדים

אינם מודעים לעניין- ההפתעה כפולה) עליו לנחש מי עשה את המעשה.  
אם הצליח- מעולה- הוא מקבל עוד עוגיה ריקה. אם לא - הילד שעשה את  
המעשה הטוב מוזמן להזדהות והוא זה שמקבל את התוספת.



**משחק שמיני:**

## וואו! איזה הישג!

### החשבה למחשבה:

זוכרת את המשפט מהמשחק הקודם? הוא תקף גם כאן.

שום דבר אינו מובן מאליו!

הישגים עלולים להפוך למובנים מאליהם, וחבל.

במשחק הזה, האחרון למדריך השמן שלנו, אנחנו נתייחס להישגים משני כיוונים.

הראשון- מהם ההישגים שהילדים שלנו כבר השיגו?

השני- מהם ההישגים אליהם הם שואפים להגיע?

אבל לפני הכל, האם הילדים שלנו מבינים את המושג "הישג"?

הנה ההסבר:

הישג: כל דבר שרצינו להגיע אליו, התאמצנו בשבילו- ובעזרת ה'- הגענו!

או: כל דבר שאנחנו רוצים להגיע אליו, מוכנים להתאמץ בשבילו, ובעזרת ה'- נגיע!

### אגוצרים דרושים:

לאפשרות א': שמינית בריסטול, או בריסטול שלם לכל ילד.

לאפשרות ב': שטח פתוח בחוץ.

## הכנה מראש:

הכיני רמזור שעליו שלושה עיגולים ובתוכם הכיתוב:

[אפשר להשקיע ואפשר גם לצייר על המקום. את מחליטה.]

רציתי

התאמצתי

הגעתי

הכיני מכוניות כמספר הילדים + שתיים (כנ"ל, מושקעות או פרוביזוריות, לבחירתך.)

על כל מכונית כתבי מראש את הכיתובים הבאים (שתי מכוניות השאירי ריקות כרזרבה):

לקבל ציון טוב במבחן ב\_\_\_\_\_

להתגבר על\_\_\_\_\_

להפסיק\_\_\_\_\_

להתחיל\_\_\_\_\_

ללמוד בעל פה\_\_\_\_\_

להצליח במבצע\_\_\_\_\_

ללמוד\_\_\_\_\_

לשנות את\_\_\_\_\_

## מה עושים בפועל?

כל ילד בוחר מכונית שעליה הוא משלים את ההישג אותו השיג או היה רוצה להשיג.

במקרה שבו שני ילדים מעוניינים באותו הישג- כתבי את ההישג המועדף על

מכונת הרזרבה.

### אפשרות א':

כל ילד מצייר או יוצר את המסלול שעבר או שעליו לעבור כדי להגיע אל היעד. עליו לציין שלוש פעולות לפחות בחלק 'התאמצתי' ולהצמיד את המכונת שלו למקום בו הוא נמצא כעת.

שומרים את המסלול למזכרת.

את הרמזור מציבים מול הילדים, כדי להדגים את התהליך שעלינו לעבור כדי להגיע להישגים.

### אפשרות ב': מתאימה לביצוע בפארק או בחצר אם ישנה.

קובעים יעד במרחק מסוים.

כל ילד מכין מסלול ממקלות, עלים, אבנים, חפצים או כל מה שעולה בדעתו, ומסמן את המיקום של המכונת שלו כעת על המסלול.

עליו לציין מיקום של שלוש מקומות במסלול, ולבטא בדרך יצירתית פעולה שעשה או יעשה כדי להתקדם אל היעד האישי.

מצלמים את המסלול למזכרת.



**וואו! הגענו אד לאון!**

לא ביום אחד נצליח להגיע לכל היעדים.  
גם אנחנו, האמהות, נרשום לעצמנו הישגים...

כי גם אנחנו, רוצות מאד: בית שבו מערכת היחסים זורמת.  
מתאמצות: עושות פעולות, מהמדריך הזה וממדריכים אחרים, משקיעות  
מחשבה, לומדות, שואלות, מתייעצות, קוראות... מה לא.  
ובעזרת ה' נגיע! בזה אין לנו שום ספק.  
כי ה' רואה את המאמץ, מחשיב את העבודה, ונותן בה ברכה!

אם קראת את המדריך עד הסוף (וגם אם דילגת... 😊) את יודעת עכשיו טוב  
יותר שלגדל ילדים באווירה רגועה ושמחה, זו משימה גדולה.

**זהו מסע שלא נגמר!**

ומסע- דורש צידה.  
בלי מים ואוכל, בלי כוח, אי אפשר לעשות אפילו פסיעה.

בדיוק לכן, מרכז "לגדל בלי להקטין" הקים עבורך את מועדון לכוחות.  
מועדון שכל כולו מיועד להעניק לך כוח.  
לתת לך אנרגיה, לשמור עלייך שלא תתייאשי בדרך ולא תרשי לאף מחשבה  
מפילה לחדור אלייך ולהחליש.  
מועדון לכוחות דואג גם לכוחות של ילדייך.  
בכל שבוע הוא מספק לך עוד דרך (קלה יותר מהמשחקים במדריך הזה, תהיי  
רגועה) להחדיר תוספת כוח בילדים.  
מה עוד את מקבלת במועדון לכוחות ומהי ההשקעה שלך (מצחיקה ממש!)?

**כל הפרטים אחים לך כאן.**

**אל תפספסי!**

**תפרחני לאצמך כוח לגדל בלי להקטין.**

**מזיע לך! מזיע לילדים שלך!**



# רשימת תכונות ויכולות

- אהוב בחברה
- אוהב לעזור
- אוזן קשבת
- אחראי
- אינטליגנט
- אכפתי
- אמונת חכמים
- אמין
- אמיתי
- אצילי
- בוגר
- בעל גאווה יהודית
- בעל זיכרון
- בעל טעם טוב
- בעל ידע
- בעל כושר מנהיגות
- בעל לב זהב
- בעל קסם אישי
- בעל שאיפות
- בעל שמחת חיים
- בעלבוסטע
- גמיש
- דבק במטרות
- דייקן
- דמות לחיקוי
- הגון
- זריז
- חביב
- חבר נאמן
- חברה'מן
- חברותי
- חד עין
- חושב
- חושב על השני
- חזק
- חייכן
- חכם
- חמה

- חרוץ
- יודע להעריך
- יסודי
- יעיל
- יצירתי
- ירא שמים
- ישרה
- כנה
- כריזמטי
- לא מדבר על אחרים
- מוכשר ב...
- מחזיק ראש
- מכבד
- מכבד הורים
- מכבדת את הזולת
- ממושמע
- מנומס
- מסודר
- מעמיק
- מפרגן
- מקבל
- משפחתי
- נושא חן
- נח לבריות
- נקי
- רגוע
- חוש הומור בריא
- יש לו טקט
- ותרן
- יודעת ל...
- זהירה
- כושר ארגון
- בעל ידי זהב
- זורם
- יוזמתי
- מאיר פנים
- מקפיד על הלכות
- שומר סוד
- שם לב לפרטים
- שמח