

## בואי נשאיר טעם של עוד – עידוד בשלושה שלבים

אסתי ארנד, יועצת מכון 'בנין שלם'

מטרת העידוד היא ליצור תקשורת בונה ומטפחת, ולהגדיל את ערכו העצמי של הילד. לפניך תרגיל בשלושה שלבים, שיסייע לך לבנות את משפט העידוד המנצח. מילות הקסם ימריצו את ילדך לחזור על פעולתו הטובה, ויתנו לו את האומץ וחשק להתנסות בתחומים נוספים של עשייה חיובית.



הדוגמאות המובאות בתרגיל מתייחסות לילדים בגילאי הגן ובית הספר היסודי, אך התרגיל נכון לכל מערכות היחסים – בזוגיות, את ושכנתך, את ובנך או בתך המתבגרים ועוד, ותוכלי ליישמו בשלבים שונים של החיים.

### שלב ראשון: גארי

תארי במילים ממוקדות את המעשה שילדך עשה.

לדוגמה: במקום לומר "הגננה היום יפה בזינה", אמרי: "גיכית הרבה צחן אנדנה, לא דגפג ולא זכיג". או: "הלכת יפה זכואוג עזנה, ולא זיקשג שארים אוקג על הידיים".

### שלב שני: הגדירי

תני שם לתכונה שבאה לידי ביטוי במעשה של ילדך.

לדוגמה: "יש לך זכאנוג". או: "את מתעזרת ומתעזבת".

### שלב שלישי: עגפי

ספרי לילדך מה פעולתו עשתה לך, מה הרגשת.

לדוגמה: "צה משמה אוקי, נעים לי מאוד כשאנה רזוף ונינוג". או: "העזרה שלך מקלה עלי".

לאחר תקופת הסתגלות ותרגול, משפטים אלו יהפכו לחלק מהלקסיקון שלך ויזרמו מפיהך בטבעיות  
ישר אל הלב הקטן-הגדול של ילדך.

ואולי ביום מן הימים הילד שלך יביט בך ויאמר לך גם הוא בשלושה שלבים:

**גיאור:** "אמא, האמא לי היום על שאספני משקלים". או: "אמא, את אומרת לי הרבה מילים נאימות".

**הזברה:** "סימן שאני אהבתי אותי".

**שיגור:** "כשאני מהמאה לי, אני מרגיש שהמים הם הזבל".

בהצלחה!

## רוצה לשמוע עוד?

הירשמי עוד היום לקורס "אימהות מודעת" של אסתי ארנד, מבית בנין שלם.

**הקורס מיועד לאימהות לילדים במגוון גילאים.**

**הנחה למקדימות להירשם - עד כ"ו באלול!**

**לפרטים ולהרשמה - לחצי כאן או התקשרי: 02-6271525**

קורס בוקר  
לנשים נשואות

**אימהות מודעת**  
סדנה למודעות הורית

אסתי ארנד יוצרת ומנחת סדנאות בתחום ההורות והעצמיות

בין הנושאים בסדנה:

- יחס אישי לכל ילד
- יחסים אחרים
- מתי ילדי ישמע בקולי?
- חוקים וגבולות במשפחה
- אווירה משפחתית
- איך מתמודדים עם התנהגות מכריעה של ילדים?

**6** מחזור קלי  
12 מפגשים  
מי שני, 3 קצת - כ"א קסיון  
11:00-12:50, בקריית יוקל, ירושלים  
הנחה למקדימות להרשמה!  
38 י"ב קלקס: 580 ש"ח

**5** מחזור תורי  
14 מפגשים  
מי שלישי, 3 קחשון - י"ב קלקס  
11:20-13:00, בקריית יוקל, ירושלים  
הנחה למקדימות להרשמה!  
38 כ"ו קאלול הגלש"צ: 580 ש"ח

מחיר נא: 640 ש"ח

בנין שלם  
המרכז ללימודי משטחה  
קב 510  
קב מקוה  
לפ 318

לרשימת נהלים ופרטים 02-6271525 או 052-3848889 [www.binyanshalem.org.il](http://www.binyanshalem.org.il)  
על מנת להפיק את המירב מהקורס, נבקש לא להיכנס עם תינוקות לשיעור