

# כרטיסי הצמחת חברות

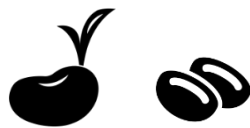


Joel  
Shaul  
Translated by  
Dr. Ben-Sasson

# יצירת חברויות היא כמו שתילת זרעים.



ייתכן ותצטרך לנסות שוב ושוב  
ליצור חברויות.



חלק מהחברויות יתחילו בעוד  
אחרות לא.

לאורך זמן, אנשים יכולים  
להשתפר בליצור חברויות.



# גידול חברויות זה כמו טיפול בצמחים .



חברויות צריכות שיטפלו בהם  
בזהירות.



בכדי לעזור להם לגדול, אנחנו  
מטפלים בצרכים המיוחדים של  
כל חברות.

עם תשומת לב טובה, חלק  
מהחברויות יתחזקו לאורך  
זמן.



# לעיתים, חברויות צריכות עזרה מיוחדת.



אם אתה לא מקדיש מספיק  
תשומת לב לחברויות, הם יכולות  
להחלש.



אנשים עלולים לעבור זמנים של  
בדידות כשהם לא יכולים למצוא  
חבר.

יש סוגים רבים של בעיות  
בחברות, ודברים רבות  
לעזור.



# 3 סדרות של 16 קלפים



## שתילת חברויות

הקלפים הללו הם כדי לעזור  
ללמוד דרכים להתחיל חברויות.



## גדילת חברויות

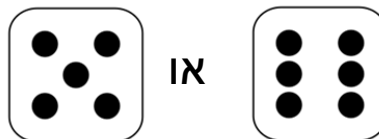
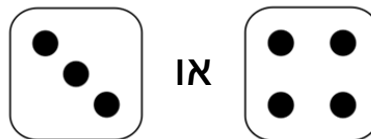
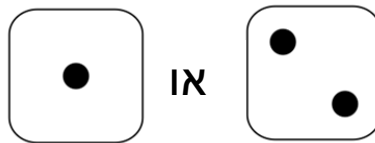
הקלפים הללו הם כדי לעזור  
ללמוד דרכים להפוך חברויות  
לחזקות יותר.



## לעזור לחברויות

הקלפים הללו הם כדי לעזור ללמוד  
דרכים לפתור בעיות בחברויות  
שעשויות להתעורר.

# גלגל קובייה או בחר קלף



# דבר על חברות. גלה מה יש לאנשים אחרים להגיד.





## שתילת חברויות

להראות ולהריח  
טוב כי שאולי  
אחרים ירצו  
להסתובב איתנו.

מה הם המרכיבים השונים  
של להראות ולהריח טוב?  
על מה אתה צריך לעבוד?



## שתילת חברויות

לקחת חלק  
בפעילויות קבוצתיות  
איפה שפוגשים  
אנשים בני הגיל  
שלך.

באילו פעילויות קבוצתיות  
אחרי בי"ס השתתפת? יש  
אחרות שאתה רוצה לנסות?



## שתילת חברויות

לשאול מישהו  
לשמוע ולספר להם  
מה שמך.

האם אתה טוב בלמוד  
שמות או אתה צריך לעבוד  
על זה?



## שתילת חברויות

להחמיא על משהו  
שמישהו עושה.

בבי"ס, איזה דבר טוב  
אתה יכול להגיד למישהו  
בשיעור מתמטיקה?  
בספורט? בהפסקה?





## שתילת חברויות

לתת מחמאה  
למישהו על מה  
שהוא לובש או  
מחזיק.

בבי"ס, מתי אתה יכול  
להחמיא למישהו על מה  
שהוא לובש או מחזיק?



## שתילת חברויות

הזמן מישהו  
לעשות איתך  
משהו.

מהם דברים שאתה יכול  
להנות לעשות אותם עם  
חבר בבי"ס? בבית?  
במקום אחר?



## שתילת חברויות

לחייך ולגלות עניין  
במישהו.

מהם מילים שאנשים  
משתמשים בהם כדי  
להראות שהם באמת  
מקשיבים למה שמישהו  
אומר?



## שתילת חברויות

ללמוד מידע בסיסי  
על מישהו.

מהם דברים שחשוב ללמוד  
על מישהו כשאתה מנסה  
להכיר אותו יותר טוב?



## שתילת חברויות

ללמוד מה אחרים  
אוהבים ולא  
אוהבים בך.

שיים 2 דברים שייתכן  
ואנשים אחרים אוהבים  
בך, ו2 דברים שייתכן והם  
חושבים שמעצבנים בך.



## שתילת חברויות

להלחם במחשבות  
שגורמות לך לאבד  
ביטחון.

כשאתה חושב על יצירת  
חברויות, מה הם  
"מחשבות החרדה"  
שמתעוררות לך לפעמים?



## שתילת חברויות

לדבר פחות על  
עצמך, ויותר על  
האדם האחר.

מהם נושאים שאתה נתקע  
בהם לפעמים?



## שתילת חברויות

ללמוד מניסיון  
העבר במציאת  
חברים.

תאר משהו שלמדת  
מניסיונותך בעבר למצוא  
חברים.



## שתילת חברויות

לבחור נושאים  
שאחרים יכולים  
לדבר עליהם  
בקלות.

עם מי שאתה כרגע, תשאל  
על סופשבוע הקרוב, איך  
הם אוהבים את מזג האוויר  
ועל המשחק האהוב  
עליהם.



## שתילת חברויות

לקבל עצות  
ממישהו שאתה  
סומך עליו.

באיזו מיומנות של חברות  
אתה צריך עזרה?

מי אולי יכול לעזור לך?



## שתילת חברויות

להיות סבלני.

חברות קרובה לא קורית  
מיד.

תאר 4 או יותר שלבים  
שקורים בין מתי שאתה  
פוגש מישהו למתי שהוא  
הופך להיות חבר קרוב שלך.



## שתילת חברויות

לבחור חבר שדומה  
לך בדברים  
מסויימים.

חברים לא חייבים להיות  
זהים, אך זה עוזר אם הם  
דומים.

ספר על חבר. כיצד החבר  
הזה דומה לך?



## גידול חברויות

לתכנן פגישה עם  
חבר במקום  
שהמבוגרים יקבעו  
בשבילך.

למה זה חשוב ככל שילדים  
גדלים?



## גידול חברויות

להתקשר או לשלוח  
הודעה לחבר כל  
שבוע או שבועיים.

כיצד זה עוזר לשמור על  
החברות?  
מה אם לחבר שלך אין  
טלפון?



## גידול חברויות

לעזור לחבר אם  
הוא מבואס.

מה אתה יכול לעשות אם  
חבר שלך מבואס שנכשל  
במבחן? או אם הוא דואג  
להורה שלו שחולה?



## גידול חברויות

להתגבר על בעיה  
עם חבר.

מה היית עושה אם חבר  
שלך כל הזמן מנצח אותך  
במשחקי וידיאו? או אם  
חבר בטעות שובר לך  
משהו?



## גידול חברויות

לדעת מתי פגעת  
ברגשות של חבר.

תתאר משהו שעשית או  
אמרת שפגע ברגשות של  
מישהו אחר. תסביר מה  
אמרת ואיך התנצלת.



## גידול חברויות

לקבל את זה  
שהחבר שונה  
ממך.

איך תתמודד עם חבר  
שאוהב משחק, קבוצת  
ספורט, מנהיג פוליטי  
ששונים ממך?



## גידול חברויות

להיות גמיש אם  
תכניות שלך עם  
החבר משתנות.

תאר מה היית עושה אם  
חבר שלך שינה את דעתו  
בנוגע לאיזה משחק תשחקו  
כשאתם ביחד.



## גידול חברויות

להתחלק בחבר  
שלך ולא לקנא.

מה היית עושה אם הלכת  
לבית של חבר ושני ילדים  
אחרים כבר היו שם ושיחקו  
עם החבר?



## גידול חברויות

לחשוב על הצרכים  
של החבר.

בבית שלך, מה אתה יכול  
לעשות אם חבר שלך...

...אומר, "משעמם לי"?

...נראה מבואס?

...לא אוכל מהחטיף שאתה  
מוציא?



## גידול חברויות

לתת לחבר לא  
רק לקחת.

איך אתה יכול "להחזיר"

לחבר על זה שהוא...

...נתן לך להיות ראשון?

...נתן לך שובר מתנה ליום

הולדת?

...עזר לך בלימודים?



## גידול חברויות

לכבד פרטיות של  
חבר.

חברים לפעמים מספרים  
לחבר דברים פרטיים.

אילו סוגי מידע מחבר לא  
מספרים לאנשים אחרים?



## גידול חברויות

בניית מיומנויות  
חברות לאורך זמן.

דרך התנסות, ילדים

משתפרים בחברות.

איזו מיומנות של חברות

למדת לאורך זמן?



## גידול חברויות

# תכננו מגוון פעילויות משחק ובילוי.

תגידו 4 דברים מהנים שאפשר לעשות בביתכם – בפנים, בחוץ, עם מסכים, בלי מסכים.



## גידול חברויות

# לייצר זכרונות טובים לחבר שלך.

אנשים זוכרים את הזמן שהם מבליים איתך. מה היית רוצה שהחברים שלך יזכרו ממך בשבוע הבא? בשנה הבאה?



## גידול חברויות

# להתאושש מכישלונות ומשברים.

איך תוכלו להתגבר אם חבר...  
פוגע ברגשותיכם?  
מעדיף חברים אחרים?  
עובר למקום אחר?



## גידול חברויות

# לדעת מתי לסיים חברות בעייתית.

לפעמים, אתה צריך להפסיק חברות במקום לשמור אותה.

מתי זו תהיה ההחלטה הטובה ביותר?



## עזרה לחברויות

לאהוב להיות לבד  
יותר מדי.

להנות מזמן עם עצמי זה  
נהדר, אך אתם עלולים  
להתרגל לזה יותר מדי.

תתאר זמן שבו בילית יותר  
מדי לבד.



## עזרה לחברויות

להעדיף חברים  
ברשת.

האם לאחרונה החברים  
שלך בעיקר ברשת?

תתאר את ההבדלים בין  
חברים ברשת לחברים  
פנים מול פנים?



## עזרה לחברויות

שמירת טינה.

האם יש דברים רעים  
שאדם יכול לעשות שיגרמו  
לך להפסיק להיות חבר  
שלו?

אילו דברים אתה מסוגל  
לשכוח או להתגבר  
עליהם?



## עזרה לחברויות

לנסות יותר מדי  
קשה ליצור חברות.

האם אי פעם ניסית להיות  
חבר של מישהו דרך זה  
ששלחת הודעות רבות  
מדי, נתת לו הרבה דברים,  
או עשית כל מה שהאחר  
רוצה?





## עזרה לחברויות

להתקע בכשלונות  
העבר.

זכרונות רעים יכולים  
להוריד את הבטחון.

תאר משהו רע שקרה עם  
חבר. תספר איך אתה  
מתגבר על זה.



## עזרה לחברויות

לחשוב באופן שלילי  
על עצמך.

האם אי פעם עברת זמנים  
קשים כשחשבת שאתה לא  
מגניב מספיק בשביל שיהיה  
לך חבר?

ספר על כך.



## עזרה לחברויות

לחשוב באופן  
שלילי על ילדים  
אחרים.

האם אי פעם עלו לך  
עמדות על ילדים אחרים,  
כמו שילדים "כמעט כולם  
רעים" בדרך כלשהי?  
דבר על זה כעת.



## עזרה לחברויות

להזניח חבר.

אתה זוכר זמן שבו...

...אתה שיחקת לבד אפילו  
שילד נוסף היה איתך?  
...עבר זמן ארוך בו לא יצרת  
קשר עם חבר שלך?



## עזרה לחברויות

להיות נוקשה מדי.

בבית שלך מהם...

...דברים שאתה לא רוצה  
שילדים אחרים ישחקו בהם?

...שגרות בבית שלך שחבר  
עלול להפריע להם?



## עזרה לחברויות

להתמקד באשמת  
החבר.

איך תוכל להתגבר על כך  
שהחבר...

...אמר מילה מאוד רעה?

...הודה שפעם גנב מסטיק  
מחנות?



## עזרה לחברויות

להיות שתלטן כלפי  
חבר.

אם אתה רגיל לשחק לבד,  
או אם אתה אוהב לעשות  
דברים בדרך שלך, תצטרך  
להתאמץ כדי להיות פחות  
שתלטן.  
ספר על מקרה שבו היית  
שתלטן מדי.



## עזרה לחברויות

ליצור זכרונות רעים  
לחבר.

במחשבותיהם, אנשים  
יוצרים "תיקיית זיכרונות"  
על החוויות שלהם איתנו.  
מהו זיכרון רע שחבר עלול  
לזכור ממך?  
ומהו זיכרון טוב?



## עזרה לחברויות

לדבוק בהרגלי  
משחק צעירים.

כשאתה משחק לבד, זה  
לרב בסדר לשחק בפעילויות  
של "ילדים קטנים".  
מאילו סוגי פעילויות משחק  
של ילדים צעירים ממך כדאי  
לך להמנע במשחק עם בני  
גילך?



## עזרה לחברויות

לא ללמוד מטעויות.

תתאר מיומנות משחק  
וידיאו שלמדת דרך טעויות  
שעשית בהתחלה.

תתאר טעות שעשית עם  
חבר. מה למדת ממנה?



## עזרה לחברויות

להסתמך יותר מדי  
על מבוגרים.

כל הילדים זקוקים לעזרת  
מבוגרים, אך עם הזמן הם  
עושים יותר בעצמם.  
אילו מיומנויות חברתיות  
ילד צריך להזדקק לפחות  
לעזרה בהן ככל שהוא  
גדל?



## עזרה לחברויות

להתעלם מבעיות  
של חבר.

חברות היא לא רק כיף.  
איך ייתכן ותעזור לחבר  
שהיה חולה שבועיים? או  
חבר שדואג לגבי דוד שלו  
שבכלא?