הצהרות חיוביות *לילדים*



שתים-עשרה כרטיסיות לגזירה עם מילים שילדים יכולים באמת להאמין בהן - אמיצות, לא שחצניות. הדביקו על המראה, שימו בתיק או קראו יחד לפני השינה.

1 גזרו את הכרטיסיות
2 תנו לילד לבחור אהובות
3 קראו אותן בקול יחד

✂ שתים-עשרה כרטיסיות · מה שהם בוחרים נחרט הכי טוב

★ 01

אני יכול/ה לעשות דברים קשים.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 02

האומץ שלי גדול יותר מהפחד שלי.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 03

רגשות גדולים חולפים, כמו מזג אוויר.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 04

טעויות אומרות שהמוח שלי גדל ולומד.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 05

מותר לי לבקש עזרה. זה מה שעושים אנשים חכמים.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 06

אני לא חייב/ת להיות מעולה בזה כבר עכשיו.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 07

אני יכול/ה להרגיש פחד ועדיין להיות בסדר.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 08

נשימות איטיות עוזרות לגוף שלי להירגע שוב.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 09

פרפרים בבטן אומרים שאני בדרך להיות אמיץ/ה.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 10

דברים חדשים מרגישים קצת רועדים בהתחלה.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 11

אני מדבר/ת אל עצמי כמו אל החבר/ה הכי טוב/ה שלי.

ANXIETYAIDTOOLS.COM

★ 12

לנסות שוב זה כוח העל שלי.

ANXIETYAIDTOOLS.COM



למבוגרים · שמרו על זה קצר

כרטיסייה אחת לפני השינה או בארוחת הבוקר עדיפה על עשר בשבת. קטן ועקבי זו הדרך שבה מילים מחלחלות - הצמידו זאת לשגרה קיימת.

תנו להם לבחור

תנו להם את המספריים ואת הבחירה. כרטיסייה שהילד בחר נאמרת מכל הלב; כרטיסייה שנכפתה עליו ממולמלת פעם אחת ונשכחת.

אמרו זאת עליהם

תפסו את הרגע: **"עשית היום דבר קשה ומאתגר."** המילים שילדים שומעים ממבוגרים הופכות לקול הפנימי שבו ישתמשו בעתיד.

כרטיסיות הצהרה בונות ביטחון יומיומי; הן אינן תחליף לטיפול מקצועי. אם חרדה מפריעה ללימודים, לשינה או לחברים, רופא ילדים או מטפל יכולים לעזור.