

ילדה יקרה שלי,

אני מתרגשת להעניק לנו מתנה משותפת.

בשבילך, ובעיקר בשבילי.

הספר הזה הוא יומן קסום בו ניקח חלק את ואני,

נבחר לנו ימים שבהם נכתוב אחת לשנייה. נענה על שאלות מרתקות;

שמחות, אולי מצחיקות או קצת מרגשות.

נכיר טוב יותר, אני אותך, ואת אותי.

ונבנה ביחד עולם משותף וקרוב יותר.

אני אשמח מאוד אם תכתבי לי את כל מה שאת חושבת,

בלי להתבייש או לחשוש, גם אני אכתוב לך כאן כמה דברים רק בשבילך,

ורק את ואני הן אלו שנקרא אותם.

אתרעת להתחיל,

באהבה גדולה, אימא



דוגמא

© כל הזכויות שמורות

כמה מילים לפני שמתחילים



יש על זה ציון?

העבודה ביומן נועדה לספק חוויה והנאה, אין בתשובות "נכון" או "לא נכון". כל תשובה מתקבלת, ומלמדת אותנו עוד משהו על עצמנו.



נזכור לכתוב

כדאי לשמור את היומן במקום שיזכיר לנו לכתוב בו, וגם לתכנן זמן קבוע שנוח ומתאים לנו לכתוב אז.



מתי הכול התחיל?

מה התאריך היום? נציין בעמוד 8 את התאריך שבו התחלנו לכתוב את היומן.



בשביל מי?

היומן מיועד לאימהות ולילדות מגיל 9-13.



אהבה מדבקת

בסוף היומן יש דף מדבקות מיוחד, גם לאימא וגם לילדה שלה! כיף להדביק, לפרגן ולהחמיא ויש על מה...



בונוסים!

בעמודים נבחרים יש קטעים כתובים שכדאי לחשוב עליהם ביחד עם אימא. "שווה" לחזור ולקרוא אותם מדי תקופה.



העיקר שנהנה

ניתן למלא את היומן בסדר אקראי, לדלג על שאלות, או על עמוד מסוים שנוח לנו פחות לעבוד עליו עכשיו. חשוב שניתן מקום לרגשות שלנו, ושנשים לב שאנחנו מרגישות טוב בכתובה.

דוגמא

כל הזכויות שמורות

יזמות והפקה עריכה ועיצוב:

אורטל רחמים
ortlrachamim@gmail.com ☎ 054.8573646

איור:

אנאל אחיטוב
tle.staa02@gmail.com ☎ 058.7446484

ייעוץ מקצועי וכתבת תוכן - אביטל כהן פסיכולוגית
avitalcohen.psy@gmail.com "בואי נחשוב על זה":

ייעוץ מקצועי:

דינה קורול ביבליותרפיסטית (M.A.)
korolbooks@gmail.com · 08.6482240

עריכת לשון:

מירה כהן עורכת לשון מוסמכת (B.A.)
miratz.cohen@gmail.com · 054.8413576

ייעוץ שיווקי:

דבורי כהן באזז לעסקים
beeing.buzz1@gmail.com · Beeing.co.il · 0527.111.379



אימא

דוגמא

© כל הזכויות שמורות

ילדה של אימא זהו ספר של קשה, חיבור המאפשר פלטפורמת חיבור אחרת בין אימא ובת, פלטפורמה הפותחת חלונות זמן קטנים לתקשורת, לשיח ולתחושה של ביחד. מחברת זו אינה פתח מילוט ממגע ישיר של שיחה פתוחה חורמת, אלא להיפך- שער כניסה לשיחה כזו ולקשר חם, הדדי ומאפשר.

באיחולים להנאה מיידית ולקרבה אמיתית בין האם והבת לאורך שנים.

אביטל כהן, פסיכולוגית

לאימא הנפלאה הרוצה לתת מתנה משמעותית לבתה ולעצמה. היומן "ילדה של אימא" זאת מתנה מיוחדת ושונה ממה שאת רגילה.

זאת הזדמנות לעטוף את בתך במסרים של אהבה ולחזק את הקשר איתה. בלי שתצטרכי להקדיש לכך זמן רב או מחשבה ומאמץ מיוחדים.

המילים הטובות והכנות שלך ילוו את בתך לא רק בשנות הילדות אלא יהפכו לדיבור הפנימי שלה לאורך החיים. נוסף על כך, גם הילדה היקרה שלך תמצא בין דפי היומן מקום בטוח לבטא את עצמה.

היא תחוש כי לרגשותיה, לרצונותיה ולחלומותיה יש מקום של חשיבות וערך. איזה מסר מעצים זה עבור בתך!

המתנה הזאת היא גם עבורך אימא, לא פחות מאשר לילדה. זאת מתנה המאפשרת לך להרגיש את הבת שלך קרובה כל כך אלייך. זאת מתנה המסייעת לקשר שביניכן להתחזק, לפרוח ולחמם את לבבותיכן.

דינה קורול, ביבליותרפיסטית



דוגמא

© כל הזכויות שמורות

בתמונה:
אני ואמא שלי



השם שלי _____

כינוי שאני אוהבת _____

תאריך יום ההולדת שלי _____

תאריך התחלת היומן _____



היום יום _____ תאריך _____

יָלְדָה שָׁלִי,

אני מתרגשת לכתוב לך כאן כי _____

חשבתי לשמח אותך, ולספר לך ש _____

חשבתי עלייך במשך היום _____

דוגמא
© כל הזכויות שמורות



חשוב לי לומר לך היום תודה על _____

רציתי להחמיא לך היום על _____

היום יום _____ תאריך _____

אינני לך,

אני מתרגשת לכתוב לך כאן כי _____

חשבתי לשמח אותך, ולספר לך ש _____

הייתי הוצה ש _____

דוגמא
© כל הזכויות שמורות



חשוב לי לומר לך היום תודה על _____

רציתי להחמיא לך היום על _____

היום יום _____ תאריך _____

יֵאָרָה שָׁלִי,

היום שמחתי כש _____

משהו קטן שיש לי לומר לך בדיוק עכשיו

משהו שעשינו פעם ביחד ואני אוהבת להיזכר בו

© כל הזכויות שמורות



חשוב לי לומר לך היום תודה על _____

רציתי להחמיא לך היום על _____

היום יום _____ תאריך _____

איֵאָרָה שָׁלִי,

משהו שבזכותו חייכתי היום _____

אני אוהבת שאת מכינה _____

משהו שעשינו פעם ביחד ואני אוהבת להיזכר בו

© כל הזכויות שמורות



חשוב לי לומר לך היום תודה על _____

רציתי להחמיא לך היום על _____

היום יום _____ תאריך _____

יָלְדָה שָׁלִי,

כשהיית ממש תינוקת התרגשתי כש _____

מילים ראשונות שאני זוכרת שאמרת כשהיית קטנה _____

כשהיית קטנה היית אוהבת לאכול _____

© כל הזכויות שמורות



חשוב לי לומר לך היום תודה על _____

רציתי להחמיא לך היום על _____

היום יום _____ תאריך _____

כִּינָה שָׁלִי,

ציור קטן בשבילך:

דוגמא

© כל הזכויות שמורות



חשוב לי לומר לך היום תודה על _____

רציתי להחמיא לך היום על _____

היום יום _____ תאריך _____

יָלְדָה שָׁלִי,

משהו טוב ששימח אותי היום _____

אני מעריכה אותך על ש _____

רציתי לספר לך שהיה לי עצוב כש _____

דוגמא
© כל הזכויות שמורות



חשוב לי לומר לך היום תודה על _____

רציתי להחמיא לך היום על _____

היום יום _____ תאריך _____

אימא שלי,

משהו טוב ששימח אותי היום _____

אני מעריכה אותך אימא, על _____

רציתי לספר לך שהיה לי עצוב כש _____

דוגמא
© כל הזכויות שמורות



חשוב לי לומר לך היום תודה על _____

רציתי להחמיא לך היום על _____

כשאני קוראת לרגש בשם, ואומרת לעצמי בראש: 'אני כועסת', 'אני פגועה', 'אני נגעלת' - האזור במוח האחראי על הרגשות הבלתי-נעימים, מוריד מייד מקצב הפעילות שלו. כמו אמבולנס המכבה את הסירנה כשהכביש מתפנה, הרגש רואה ש'נותנים לו מקום' וכבר אינו צריך להרעיש כל כך הרבה כדי שנשים לב אליו... לכן, שימת לב לרגשות משתלמת מאוד! לפעמים אנחנו חושבות שעדיף לא להגיב ורק להמשיך הלאה. אבל האמת היא, שתגובה יעילה יכולה לעזור לנו מאוד כדי להמשיך הלאה בנעימות, ובלי התעלמות. לכן כדאי לשתף גם אחרים. מישהו אחר יכול לעזור לנו ל'עשות סדר' ברגשות כשקשה לנו להבין אותם לבד, או סתם יכול להתחלק איתנו בסחיבה של רגשות כבדים.

© כל הזכויות שמורות
נסיון לחיוב:

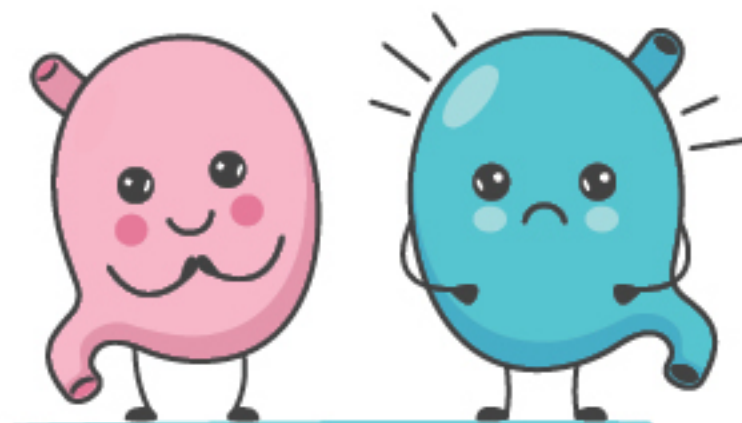
אילו רגשות אתן מזהות בקלות רבה?
אילו רגשות קשה לכן להודות שקיימים בכן, אפילו בפני עצמכן?
את מי קל לכן לשתף ומתי?



איך לארח רגשות

הרגשות שלנו הם כמו מנצינת רקע של החיים. יש כל מיני צלילים ככל מיני טונים, והם צלילים ויורדים, מתחלקים ונחלשים, נצימים וצורמים...

רגשות מגיעים אלינו מעצמם, באים בלי לבקש רשות ויוצאים בלי להודיע מראש. הדלת שלנו פתוחה אליהם תמיד, וגם אם נתאמץ מאוד לסגור אותה - נפתח במלחמה מיותרת מאוד שתיקח מאיתנו כוח רב. לחלופין, אפשר להיות מארחות נחמדות ולבדוק מי הגיע אלינו, איך קוראים לו, ולנסות לחשוב למה הוא בא דווקא עכשיו, והאם קרה קודם משהו שגרם לו להיכנס.



היום יום _____ תאריך _____

יֵלְדָה שְׁלִי,

אני לפעמים מקנאת ב_____

אני לפעמים מתגעגעת ל_____

אני לפעמים פוחדת מ_____

דוגמא
© כל הזכויות שמורות



חשוב לי לומר לך היום תודה על _____
רציתי להחמיא לך היום על _____

היום יום _____ תאריך _____

אֵיכָא שְׁלִי,

אני לפעמים מקנאת ב_____

אני לפעמים מתגעגעת ל_____

אני לפעמים פוחדת מ_____

דוגמא
© כל הזכויות שמורות



חשוב לי לומר לך היום תודה על _____
רציתי להחמיא לך היום על _____

היום יום _____ תאריך _____

יָרָה שָׁלִי,

ציור קטן בשבילך :

דוגמא

© כל הזכויות שמורות



חשוב לי לומר לך היום תודה על _____
רציתי להחמיא לך היום על _____

היום יום _____ תאריך _____

כִּי אֵלַי,

משהו שחשוב לי לשתף אותך בו _____

הייתי רוצה לבקש ממך סליחה על _____

כשאת עצובה אני _____

דוגמא

© כל הזכויות שמורות



חשוב לי לומר לך היום תודה על _____
רציתי להחמיא לך היום על _____

היום יום _____ תאריך _____

יָלְדָה שָׁלִי,

משהו טוב שיש בך _____

משהו טוב שיש במשפחה שלנו _____

משהו טוב שיש מסביבי _____

דוגמא
כל הזכויות שמורות ©



חשוב לי לומר לך היום תודה על _____
רציתי להחמיא לך היום על _____

היום יום _____ תאריך _____

אימא שָׁלִי,

משהו טוב שיש בך, אימא _____

משהו טוב שיש במשפחה שלנו _____

משהו טוב שיש מסביבי _____

דוגמא
כל הזכויות שמורות ©



חשוב לי לומר לך היום תודה על _____
רציתי להחמיא לך היום על _____

היום יום _____ תאריך _____

יָלְדָה שָׁלִי,

היה טוב לי ביומן הזה ש _____

אהבתי לכתוב לך ש _____

הייתי רוצה ש _____

דוגמא
© כל הזכויות שמורות



חשוב לי לומר לך היום תודה על _____

רציתי להחמיא לך היום על _____

היום יום _____ תאריך _____

כִּי אֵלַי,

היה טוב לי ביומן הזה ש _____

אהבתי לכתוב לך ש _____

הייתי רוצה ש _____

דוגמא
© כל הזכויות שמורות



חשוב לי לומר לך היום תודה על _____

רציתי להחמיא לך היום על _____