

כל אחת.ד וזה ליהיה שלה.ו



1. פתיחה – פנייה ישירה

- פתח.י את הסליחה בפנייה ברורה למי שאתה מבקש.ת ממנו סליחה.
- דוגמאות:
- "חבר יקר, אני רוצה לבקש ממך סליחה..."
- "חברה יקרה, אני מבקשת ממך סליחה..."

2. תיאור המעשה

- הזכר.י ברגע שקרה משהו שפגע. ספר.י מה היה, בלי להתחמק ובלי תירוצים.
- דוגמאות:
- "ביום רביעי צעקתי עליך מול כל הכיתה..."
- "כשלא שיתפתי אותך במשחק, גרמתי לך להרגיש לבד..."

איך מבקשים סליחה?

4. התחייבות לשינוי

- כתוב.י מה תלמד.י מהמצב ואיך תנסה.י להשתפר להבא.
- דוגמאות:
- "מהיום אשתדל לחשוב לפני שאני אומר משהו שיכול לפגוע..."
- "אני מבטיחה לנסות לשתף אותך יותר במשחקים שלנו..."

3. הכרה ברגשות הצד השני

- נסה.י להבין איך הצד השני הרגיש בעקבות המעשה שלך.
- דוגמאות:
- "אני מבין שגרמתי לך להרגיש עצוב ופגוע..."
- "אני יודעת שזה גרם לך להתבייש ולהתרחק..."

אֵיךְ מִבְקָשִׁים סְלִיחָה?

1. פְּתִיחָה – פְּנִיָּה יְשִׁירָה

פָּתַחְתִּי אֶת הַסְּלִיחָה
בְּפְנִיָּה בְּרוּרָה לְמִי
שָׁאַתָּה מִבְקֶשְׁתָּ מִמֶּנּוּ
סְלִיחָה.
דְּגֻמָּאוֹת:
"חֵבֶר יָקָר, אֲנִי רוֹצָה
לְבַקֵּשׁ מִמָּךְ סְלִיחָה..."
"חֵבֶרָה יָקָרָה, אֲנִי
מִבְקֶשֶׁת מִמָּךְ
סְלִיחָה..."

2. תְּאוּרַת הַמַּעֲשֶׂה

הִזְכַּרְתִּי בְּרִגְעַת שְׂקָרָה וּבו
מִישָׁהוּ נִפְגַּע.
סִפַּרְתִּי מָה הָיָה? בְּלִי
לְהִתְחַמֵּק וּבְלִי תְרוּצִים.
דְּגֻמָּאוֹת:
"בַּיּוֹם רַבִּיעִי צָעֲקָתִי
עָלֶיךָ מוֹל כָּל הַכֶּתֶה..."
"כִּשְׁלֹא שִׁתַּפֵּתִי אוֹתְךָ
בַּמְשָׁחָה, גִּרַּמְתִּי לָךְ
לְהִרְגִישׁ לְבַד..."

3. הַפָּרָה בְּרִגְשׁוֹת הַצַּד הַשֵּׁנִי

נִסַּהֲתִי לְהַבִּין אֵיךְ הַצַּד
הַשֵּׁנִי הִרְגִישׁ בְּעֵקֶב
הַמַּעֲשֶׂה שֶׁלִּי.
דְּגֻמָּאוֹת:
"אֲנִי מִבִּין שֶׁגִּרַּמְתִּי לָךְ
לְהִרְגִישׁ עָצוּב וּפְגוּעַ..."
"אֲנִי יוֹדַעַת שֶׁזֶה גָרַם לָךְ
לְהִתְבַּיֵּשׁ וּלְהִתְרַחֵק..."

4. הַתְּחִיבוֹת לְשֵׁנוֹי

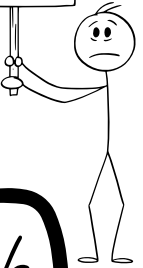
כָּתוּבִי מָה תִּלְמַדְתִּי מִהַמָּצֵב
וְאֵיךְ תִּנְסָהֲתִי לְהַשְׁתַּפֵּר
לְהַבָּא?
דְּגֻמָּאוֹת:
"מֵהַיּוֹם אֲשֶׁתִּדַּל לַחֲשֹׁב לִפְנֵי
שְׂאֵנִי אוֹמֵר מִשָּׁהוּ שֶׁיִּכּוֹל
לִפְגֹּעַ..."
"אֲנִי מִבְּטִיחָה לְנִסּוֹת לְשִׁתֵּךְ
אוֹתְךָ יוֹתֵר בַּמְשָׁחָה
שֶׁלְנוּ..."



ביום כיפור אנחנו עוזרים לרגע, חולקים עם מה לעלינו, ומבקשים סליחה ממך
לפגוענו בו.

בחרו את הדרך לנוחה לך לכתוב סליחה -
אפשר להלשים מלפטים, ואפשר גם לכתוב במילים שלך.

IM
SORRY



אני רוצה לבקש סליחה מ _____ על _____

אני מבין/ה שזמתי ל _____ להרגיש _____

אני מבטיחה/שמהיום אנסה
ל _____

חשוב לי שתזעו: _____

ממך

ביום כיפור אנחנו עוזרים לרגע, חולבים על מה לעלינו, ומבקשים סליחה מאי
לפגענו בו.

בחרו את הדרך לנוחה סך לכתוב סליחה -
אבל להללים מלפנים, ואפילו גם לכתוב במילים לטק.

אני מרגיש. שהכי קשה לי לבקש
סליחה כש...

הכי קל לי להגיד סליחה כש...

סליחה בשבילי זה אומר...



ביום כיפור אנחנו עוזרים לרגע, חושבים על מה לעשין, ומבקשים סליחה מאי
לפגענו בו.

בחרו את הדרך לנוחה סך לכתוב סליחה -
אפשר להלשים מלפטים, ואפשר גם לכתוב במילים לשם.



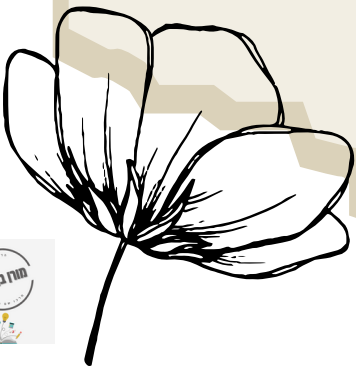
אני רוצה לבקש סליחה מ _____ על _____

אני מבין/ה שזמתי ל _____ להרגיש _____

אני מבטיחה/שמהיום אנסה _____

חשוב לי שתצביע: _____

ממני



ביום כיפור אנחנו עוזרים לרגע, חולקים עם מה לעלינו, ומבקשים סליחה מאי
לפגוענו בו.

בחר: את הדרך לנוחה לך לכתוב סליחה -
אבל להללים מלפנים, ואבל גם לכתוב במילים לך.

אני מרגיש. שהכי קשה לי לבקש
סליחה כש...

הכי קל לי להגיד סליחה כש...

סליחה בקבילי זה אומר...

FORGIVE

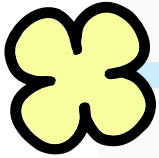
?



ביום כיפור אנחנו עוזרים לרגע, חושבים על מה לעשין, ומבקשים סליחה מאי

לפגענו בו.

בחר: את הדרכ לנחה סך סכתוב סליחה -
אפאר להלמים מלכאים, ואפאר גם סכתוב במילים לסק.



PLEASE
Forgive me



ביום כיפור אנחנו עוזרים לרגע, חולקים עם מה לעלינו, ומבקשים סליחה מאי

לפגוענו בו.

בחרתי את הזרק לנוחה סק לכתוב סליחה -
אפילו להללים מלפנים, ואפילו גם לכתוב במילים לשלך.

אני רוצה לבקש סליחה מ _____ על _____

אני מבין שזמנתי ל _____ להרזיש

אני מבטיחה שמהיום אנסה
ל _____

חשוב לי שתצביע על _____

ממני



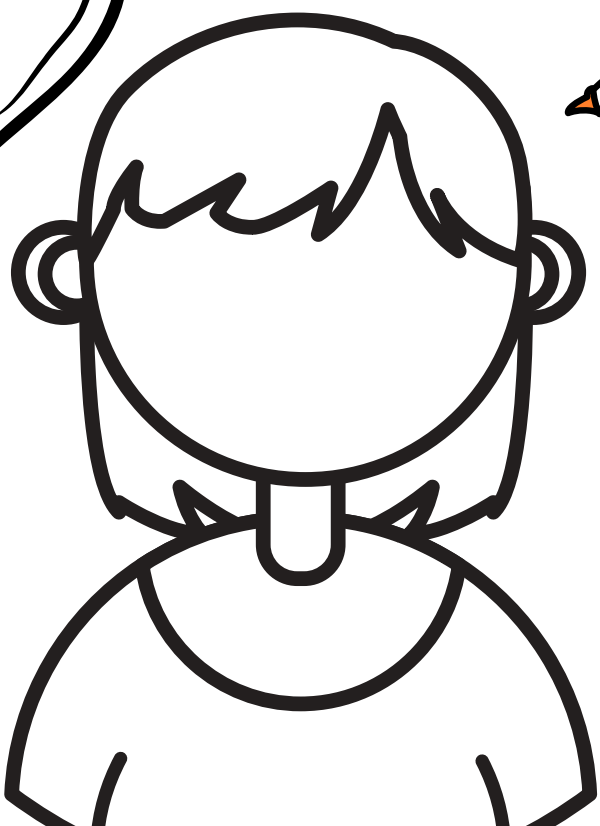
ביום כיפור אנחנו עוזרים לרגע, חולקים עם מה לעלינו, ומבקשים סליחה מאי
לפגוענו בו.

בחר: את הדרך לנוחה לך לכתוב סליחה -
אבל להלמים מלפנים, ואבל גם לכתוב במילים לך.

for forgiveness

for forgiveness

I'M SO
SORRY

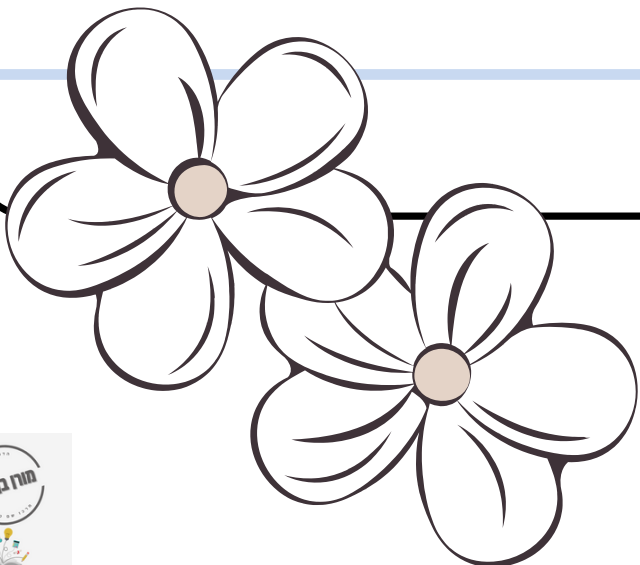


FORGIVE

ביום כיפור אנחנו עוזרים לרגע, חושבים על מה לעשין, ומבקשים סליחה מאי

לפגענו בו.

בחרו את הדרכ לנחה סך סכנות סליחה -
אפול סהלים מלכאים, ואפול גס סכנות במילים לסק.



ביום כיפור אנחנו עוזרים לרגע, חולקים עם מה לעלינו, ומבקשים סליחה מאי

לפגוענו בו.

בחרו את הדרך לנוחה שכ לכתוב סליחה -
אבל להלמים מלפטים, ואבלר גם לכתוב במילים ללם.

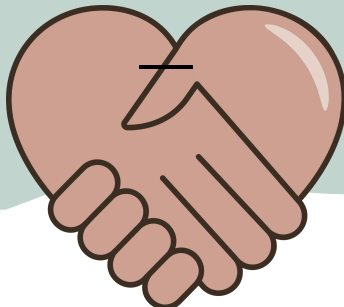
אני רוצה לבקש סליחה מ _____ על _____

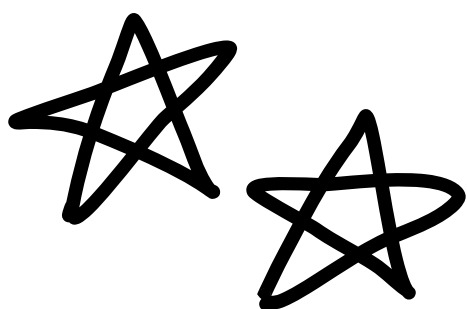
אני מבין שזמתי ל _____ להרגיש _____

אני מבטיחה שהיום אנסה _____

חשוב לי שתבדע: _____

לחנן





Forgive

ביום כיפור אנחנו עוזרים לרגע, חולקים עם מה לעלינו, ומבקשים סליחה מאי
לפגוענו בו.

בחרו את הדרך לנוחה סך לכתוב סליחה -
אבל להללים מלכאים, ואבלר גם לכתוב במילים ללך.

A large, blank, lined sheet of parchment paper with a torn edge, intended for writing. It is decorated with two yellow flower-like icons: one at the top center and one on the left side. The paper is rolled up at the top and bottom edges.