



משרד החינוך

אגף בכיר בחינוך

המנהל הפדגוגי

מחברת בחינה

לנבחנים ולנבחנות שלום,

יש לקרוא את ההוראות בעמוד זה ולמלא אותן בדיוקנות. אי-מילוי ההוראות עלול לגרום לתקלות ואף להביא לפסילת הבחינה. הבחינה נועדה לבדוק הישגים אישיים, ולכן יש לעבוד עבודה עצמית בלבד. בזמן הבחינה אין להיעזר בזולת ואין לתת או לקבל חומר בכתב או בעל פה.

אין להכניס לחדר הבחינה חומר עזר – ספרים, מחברות, רשימות – חוץ מ"חומר עזר מותר בשימוש" המפורט בגוף השאלון או בהוראות מוקדמות של המשרד. כמו כן אין להכניס לחדר הבחינה טלפונים או מכשירים אלקטרוניים אחרים. שימוש בחומר עזר שאינו מותר יוביל לפסילת הבחינה.

לאחר סיום כתיבת הבחינה יש למסור את המחברת למשגיח ולעזוב בשקט את חדר הבחינה.

יש להקפיד על טוהר הבחינות!

הוראות לבחינה

- יש לוודא כי במדבקות הנבחן שקיבלתם מודפסים פרטיכם האישיים. אין להוסיף או לשנות שום פרט במדבקות, כדי למנוע עיכוב בזיהוי המחברת וברישום הציונים.
- אם לא קיבלתם מדבקה, יש למלא בכתב יד את הפרטים במקום המיועד למדבקות הנבחן.
- אסור לכתוב בשולי מחברת הבחינה (החלק המקווקו) משום שחלק זה לא ייסרק.
- לטייטה ישמשו אך ורק דפי מחברת הבחינה שיועדו לכך.
- אין לתלוש או להוסיף דפים. מחברת שתוגש לא שלמה תעורר חשד לאי-קיום טוהר הבחינות.
- אין לכתוב שם בתוך המחברת משום שהבחינה נבדקת בעילום שם.

בהצלחה!

מדבקת שאלון ملصقة نموذج امتحان שאלון: 011274  עברית	מדבקת נבחן והתאמות ملصقة ممتحن وملاءمات <table><tr><td>שנה السنة</td><td>חודש الشهر</td></tr><tr><td>מועד موعد</td><td></td></tr><tr><td>סמל ביה"ס</td><td>מס' תעודת הזהות</td></tr><tr><td>رقم المدرسة</td><td>رقم الهوية</td></tr></table> יש להדביק כאן ↑ מדבקת נבחן (ללא שם) يجب هنا ↑ إلصاق ملصقة ممتحن (بدون اسم)	שנה السنة	חודש الشهر	מועד موعد		סמל ביה"ס	מס' תעודת הזהות	رقم المدرسة	رقم الهوية	מדבקות לנבחנים ملصقات للممتحنين
שנה السنة	חודש الشهر									
מועד موعد										
סמל ביה"ס	מס' תעודת הזהות									
رقم المدرسة	رقم الهوية									

יש לסמן במשבצת ☐ אם ניתנה מחברת נוספת
يجب الإشارة في المربع إذا أُعطِيَ دفتر إضافي

* التعليمات باللغة العربية على ظهر الصفحة

الإدارة التربويّة
وزارة التربية والتعليم
القسم الكبير لامتحانات

دفتر امتحان

تحيّة للممتحنين وللممتحنات،

يجب قراءة التعليمات في هذه الصفحة والعمل وفقاً لها بدقة . عدم تنفيذ التعليمات قد يؤدي إلى عواقب مختلفة وحتى إلى إلغاء الامتحان .
أعدّ الامتحان لفحص التحصيلات الشخصية، لذلك يجب العمل بشكل ذاتي فقط . أثناء الامتحان، لا يُسمح طلب المساعدة من الغير، ولا يُسمح إعطاء أو الحصول على موادّ مكتوبة أو شفهيّة .

لا يُسمح إدخال موادّ مساعدة – كتب، دفاتر، قوائم – إلى غرفة الامتحان، ما عدا "موادّ مساعدة يُسمح استعمالها" المفصّلة في نموذج الامتحان أو في تعليمات مسبقة من وزارة التربية والتعليم . كما لا يُسمح إدخال هواتف خلويّة أو أجهزة إلكترونيّة أخرى إلى غرفة الامتحان . استعمال موادّ مساعدة لا يُسمح استعمالها سوف يؤدي إلى إلغاء الامتحان .
بعد الانتهاء من كتابة الامتحان، يجب تسليم الدفتر للمراقب ومغادرة غرفة الامتحان بهدوء .

يجب التقيّد بنزاهة الامتحانات!

تعليمات لامتحان

1. يجب التأكّد بأنّ تفاصيلكم الشخصية مطبوعة على ملصقات الممتحن التي حصلتم عليها . لا يُسمح إضافة أو تغيير أية تفاصيل في الملصقات، وذلك لمنع عواقب في تشخيص الدفتر وفي تسجيل العلامات .
2. في حال عدم حصولكم على ملصقة، يجب ملء التفاصيل في المكان المعدّ لملصقة الممتحن، بخطّ يد .
3. لا يُسمح الكتابة في هوامش الدفتر (في المنطقة المخططة)، لأنّه لن يتم مسح ضوئيّ لهذه المنطقة .
4. للمسوّدة تُستعمل أوراق دفتر الامتحان المعدّة لذلك فقط .
5. يُمنع نزع أو إضافة أوراق . الدفتر الذي يُسلّم ناقصاً يُثير الشكّ بعدم الالتزام بنزاهة الامتحانات .
6. لا يُسمح كتابة الاسم داخل الدفتر، لأنّ الامتحان يُفحص بدون ذكر اسم .

نتمنّى لكم النجاح!

מדינת ישראל
משרד החינוך

סוג הבחינה: בגרות
מועד הבחינה: קיץ תשפ"ו, 2026
מספר השאלון: 11274
נספח: מאמרים

עברית: הבנה, הבעה ולשון

לעולים חדשים

(רמה ג)

הוראות

א. משך הבחינה: שלוש שעות.

ב. מבנה השאלון ומפתח ההערכה: בשאלון זה שני חלקים.

חלק ראשון – הבנה והבעה

80 נקודות	{	55 נקודות	–	פרק א: הבנת הנקרא
		25 נקודות	–	פרק ב: הבעה

20 נקודות	–	חלק שני – לשון
100 נקודות	–	סך הכול

ג. חומר עזר מותר בשימוש: מילון עברי-לועזי, לועזי-עברי, עברי-עברי או מילונית.

ד. הוראות מיוחדות: (1) יש לענות על כל השאלות בגוף השאלון, לפי ההוראות.
(2) יש להקפיד על כתב ברור, פיסוק הגיוני וכללי הדקדוק.

שימו לב: בסוף הבחינה מצורפים דפי טיוטה. אין להוסיף דפים אחרים למחברת הבחינה.

השאלות בשאלון זה מנוסחות בלשון רבים, אף על פי כן על כל תלמידה וכל תלמיד להשיב עליהן באופן אישי.

בהצלחה!

/המשך מעבר לדף/



עברית: הבנה, הבעה ולשון לעולים חדשים, קיץ תשפ"ו, מס' 11274 + נספח

חלק ראשון – הבנה והבעה (80 נקודות)

בחלק זה שני פרקים – פרק א: הבנת הנקרא, פרק ב: הבעה.

פרק א: הבנת הנקרא (55 נקודות)

קראו את המאמרים 1–2 שבנספח המצורף, וענו על כל השאלות 1–8 שלפניכם.

ענו על השאלות 1–3 על פי מאמר 1.

1. על פי פסקה ב, מדוע מחמאה יכולה לבלבל אדם שאין לו ביטחון עצמי?

הקיפו את התשובה הנכונה. (3 נקודות)

- כי הוא פוחד שלא יצליח שוב בעתיד.
- כי הוא חושב שהמחמאה לא מגיעה לו.
- כי הוא לא מכיר את עצמו טוב.
- כי הוא יכול לחשוב שהוא חכם.

2. בפסקה ד כתוב: "אף אחד לא רוצה שיחשבו עליו שהוא מתנשא".

מה פירוש המילה מתנשא במשפט הזה?

הקיפו את התשובה הנכונה. (3 נקודות)

- עולה לגובה רב
- חושב שהוא טוב יותר מאחרים
- רוצה להיות נשיא בעתיד
- מתרומם וקם מהמקום

3. ענו על שני הסעיפים א–ב על פי פסקה ה.

א. בתחילת הפסקה כותב המאמר שואל שאלה: "איך אפשר לעזור לאנשים האלה?"

למי הוא מתכוון במילים "האנשים האלה"?

הקיפו את התשובה הנכונה. (3 נקודות)

- למי שנותן מחמאות
- למי שחוקר את הנושא
- למי שאוהב מחמאות
- למי שמקבל מחמאות

ב. ציינו שתי הצעות שונות שהכותב מציע לאנשים אלה. (6 נקודות)

_____ (1)

_____ (2)

עברית: הבנה, הבעה ולשון לעולים חדשים, קיץ תשפ"ו, מס' 11274 + נספח

ענו על השאלות 4–7 על פי מאמר 2.

4. א. מבין המילים המודגשות בקטע שלפניכם, הקיפו את האפשרויות הנכונות על פי המחקר המתואר בפסקה ג. (4 נקודות)

בשלב הראשון של המחקר החוקרים נתנו לחלק מן הילדים מחמאה פשוטה על הציור. בשלב השני של המחקר הילדים האלה התאמצו / התעצלו ובחרו במשימה קלה / מורכבת.

- ב. מה אפשר ללמוד מן המחקר המתואר בפסקות ג ו־ד?

הקיפו את התשובה הנכונה. (3 נקודות)

- מחמאה מוגזמת מעודדת ילדים להתאמץ.
- מחמאה פשוטה מעודדת ילדים להתאמץ.
- ילדים אוהבים לצייר ציורים מורכבים.
- ילדים אוהבים לצייר ציורים פשוטים.

5. א. על פי פסקה ב ו־פסקה ה, הסבירו מדוע מחמאות מוגזמות מזיקות. (4 נקודות)

על פי פסקה ב:

על פי פסקה ה:

- ב. על פי פסקה ה, מהו "הדבר הלא נכון"? (4 נקודות)

6. על פי המחקר המתואר בפסקה ו, הסבירו מהו היתרון של מחמאות שמתייחסות למאמץ שהילדים משקיעים. (5 נקודות)

עברית: הבנה, הבעה ולשון לעולים חדשים, קיץ תשפ"ו, מס' 11274 + נספח

7. ענו על שני הסעיפים א–ב על פי פסקות ה-ז.
- לפניכם ארבע מחמאות שקיבלו תלמידים על עבודות שהם כתבו.
- כל הכבוד על המאמץ בכתבה!
 - העבודה נפלאה!
 - אתה ממש מוכשר בכתבה!
 - רואים שהשקעת מחשבה רבה בעבודה!
- א. הקיפו את שתי המחמאות הטובות שעוזרות לתלמידים. (4 נקודות)
- ב. מבין שתי המחמאות שהקפתם בסעיף א, העתיקו מחמאה אחת שמקדמת את התלמידים ועוזרת להם, והסבירו את הבחירה שלכם. (4 נקודות)
- המחמאה: _____
- הסבר: _____
- _____

עברית: הבנה, הבעה ולשון לעולים חדשים, קיץ תשפ"ו, מס' 11274 + נספח

ענו על שאלה 8 על פי מאמר 1 ומאמר 2.

8. א. בשני המאמרים מתוארות סיבות שבגללן מחמאות יכולות להשפיע באופן שלילי על אנשים.

ציינו סיבה אחת כזאת מכל מאמר. (6 נקודות)

סיבה אחת ממאמר 1:

סיבה אחת ממאמר 2:

ב. לפניכם קטע ובו מילים מודגשות. הקיפו את האפשרויות הנכונות על פי כל אחד מן המאמרים. (6 נקודות)

כותב מאמר 1 מציע את ההצעות שלו לאנשים שנותנים מחמאות /
לאנשים שמקבלים מחמאות. הכותב מציע להם לבדוק את הקושי שלהם לקבל
מחמאות / לא להאמין לכל מחמאה.
כותבת מאמר 2 מציעה את ההצעות שלה לאנשים שנותנים מחמאות /
לאנשים שמקבלים מחמאות. הכותבת מציעה להם לומר תודה על המחמאה /
להחמיא על מאמץ והשקעה.

עברית: הבנה, הבעה ולשון לעולים חדשים, קיץ תשפ"ו, מס' 11274 + נספח

פרק ב: הבעה (25 נקודות)

בחרו באחת מן השאלות 9–10 שלפניכם, וכתבו חיבור על הנושא שבה בהיקף של כ-150 מילים.

שימו לב: כתבו את החיבור בעמוד 10. תוכלו להשתמש בעמודים 8–9 לכתובת טיוטה.

הקפידו על כתב ברור, על פיסוק הגיוני ועל כללי הדקדוק.

9. מחמאות ורשתות חברתיות

האם "לייקים", תגובות ומחמאות שנותנים לחברים ברשתות החברתיות יכולים ליצור חיבור חברתי אמיתי, או שאין קשר בין הדברים?

הביעו את דעתכם בשאלה זו. נמקו אותה והתייחסו גם לדעות של אחרים.

א

10. קריאה וכתבה בעברית של עולים מבוגרים

בימינו אפשר לתרגם כל טקסט לכל שפה בעזרה של הבינה המלאכותית (AI).
 לכן ייתכן שהעולים החדשים המבוגרים לא צריכים ללמוד לקרוא ולכתוב בעברית,
 אלא רק ללמוד לדבר בעברית, כדי להסתדר בארץ.
 הביעו את דעתכם בנושא זה. נמקו אותה והתייחסו גם לדעות של אחרים.

טיוטה

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



עברית: הבנה, הבעה ולשון לעולים חדשים, קיץ תשפ"ו, מס' 11274 + נספח

טיוטה

[illegible]

עברית: הבנה, הבעה ולשון לעולים חדשים, קיץ תשפ"ו, מס' 11274 + נספח

החיבור

הקיפו את מספר השאלה שבחרתם:

שאלה 9 או שאלה 10[illegible]

עברית: הבנה, הבעה ולשון לעולים חדשים, קיץ תשפ"ו, מס' 11274 + נספח

חלק שני – לשון (20 נקודות)

ענו על כל השאלות 11–15 (לכל שאלה – 4 נקודות).

11. שם המספר

א. במשפטים שלפניכם כתבו במילים את המספרים המודגשים.

(1) על פי מחקרים, הישגים של אנשים שמקבלים מחמאות על העבודה שלהם גבוהים

ב-22 _____ אחוזים מן ההישגים של אנשים שלא מקבלים מחמאות.

(2) יש לי 5 _____ רעיונות ל-5 _____ ברכות שונות ליום הולדת.

(3) כל 3 _____ חודשים ההנהלה בוחרת עובד מצטיין בתחום אחר.

(4) אפילו מחמאה קצרה של 2 _____ מילים פעם 1 _____ ביום יכולה לגרום להרגשה טובה.

ב. במשפט שלפניכם מודגשות שתי צורות של שם המספר. הקיפו את הצורה הנכונה על פי ההקשר במשפט.

מחצית של שנת לימודים נמשכת **שמונה עשרה / שמונה עשר** שבועות.

12. במשפטים שלפניכם כתבו את הפועל המתאים למשפט על פי שם הפועל שבסוגריים.

א. כשילדים _____ (להראות) להורים שלהם את התעודה שקיבלו בבית הספר, ההורים _____ (להסתכל) בעיקר על ההתקדמות בלימודים.

ב. בסוף השנה כתבה המורה לתלמידה שלה הערה בתעודה: "נועה, במשך כל השנה _____ (להשתדל) מאוד להצליח בלימודים, ואני _____ (לקוות) שגם בשנה הבאה _____ (להמשיך) כך".

ג. יש מורים ש _____ (להעדיף) לכתוב רק ציונים בתעודה, אבל יש תלמידים שדווקא הערות עוזרות להם יותר מציונים.



עברית: הבנה, הבעה ולשון לעולים חדשים, קיץ תשפ"ו, מס' 11274 + נספח

13. בכל אחד מן המשפטים שלפניכם הקיפו את הצורה הנכונה מבין המילים המודגשות.

- א. כאשר נותנים לילד מחמאה לא אמיתית, הוא יכול לפעמים להיפגע **ממנה / ממנו**.
- ב. התרומות שאוספים בשביל החיילים **מעלות / מעלים** להם את מצב הרוח.
- ג. בשיעור חינוך כתבו **תלמידי הכיתה / התלמידי כיתה** מילים חיוביות זה לזה.
- ד. **הילדים הקטנים / ילדים הקטנים** שלי אוהבים לשמוע מחמאות על כל דבר.

14. א. בכל אחד מן המשפטים שלפניכם הקיפו את מילת היחס המתאימה למשפט מבין המילים המודגשות.

(1) אני רוצה לשמוע הערות על העבודה שלי, כי **בשבילה / בשבילי** ההערות האלה חשובות, ואני לומד מהן הרבה.

(2) התלמידים סיפרו שהם חברים טובים, ושיש **אצלה / אצלם** בכיתה אווירה טובה.

ב. בכל אחד מן המשפטים שלפניכם כתבו את מילת היחס שבסוגריים בצורה המתאימה למשפט.

(1) ב"יום המחמאות" שחל ב־1 במרץ, המורים פנו אל התלמידים ונתנו (ל) _____ מחמאות.

(2) נסו לחשוב מי האדם שתשמחו לקבל (מן) _____ מחמאה ביום הזה.

(3) כשאנחנו מקבלים מחמאות ברשתות החברתיות, אנחנו מרגישים לפעמים שהן מרגיזות (את) _____ במקום לגרום לנו לשמוח.

עברית: הבנה, הבעה ולשון לעולים חדשים, קיץ תשפ"ו, מס' 11274 + נספח

15. בכל אחד מן המשפטים שלפניכם השלימו את מילת הקישור המתאימה מרשימת המילים.

הכוח של המילים

לא נוכל להחזיר מילים שכבר יצאו לנו מן הפה, _____ כדאי שנחשוב לפני שאנחנו מדברים.

מילים יכולות לבנות ולחזק, _____ גם להרוס ולפגוע.

_____ אנחנו כועסים, אנחנו יכולים לומר מילים שנצטער עליהן אחר כך.

ילדים זוכרים במשך שנים רבות מילים שאמרו להם המבוגרים, _____ המילים האלה השפיעו עליהם.

רשימת המילים: אבל, כאשר, כי, לכן

/בהמשך דפי טיוטה/

טיוטה

עברית: הבנה, הבעה ולשון לעולים חדשים, קיץ תשפ"ו, מס' 11274 + נספח

טיוטה

"איתך בכל מקום, גם בבגרות.
בהצלחה, מועצת התלמידים והנוער הארצית"

"معك في كل مكان، وفي البجروت أيضًا.
بالنجاح، مجلس الطلاب والشبيبة القطري"

נספח: מאמרים
לשאלון עברית: הבנה, הבעה ולשון
לעולים חדשים (רמה ג)
11274, קיץ תשפ"ו, 2026

לפניכם שני מאמרים. קראו אותם, וענו על השאלות בשאלון המחברת המצורף.

מאמר 1

למה קשה לנו לקבל מחמאות?

מאת אור יניר

פסקה א רוב האנשים אוהבים לקבל מחמאות וגם לשמוע מילים טובות, כי זה נחמד לקבל תגובות חיוביות. אבל יש אנשים שקשה להם לקבל מחמאות, ויכולות להיות לכך כמה סיבות.

פסקה ב **חוסר ביטחון עצמי.** על פי מחקרים, אנשים שהכי קשה להם לקבל מחמאות הם אלה שאין להם מספיק ביטחון עצמי, והם לא כל כך מאמינים בעצמם. לאנשים אלה קשה להאמין למילים הטובות שאחרים אומרים עליהם. המילים האלה לא מתאימות למה שהם חושבים על עצמם. מחמאות יכולות לבלבל אותם כי הם יכולים לחשוב שהם לא באמת מכירים את עצמם. למשל אם אומרים לאותם אנשים שהם חכמים, ושכל מה שהם עושים הוא נכון ומדויק, הם לא מאמינים למחמאה ועונים לדוגמה "טוב, לא צריך להגזים, פשוט היה לי מזל". כך הם מרגישים מבולבלים פחות.

פסקה ג **פחד לאכזב.** על פי מחקרים, לאנשים שחושבים שהם לא יכולים להצליח בחיים קשה לקבל מחמאות. בגלל המחמאות הם מרגישים שמצפים מהם להצליח. לדוגמה אם המנהל בעבודה אומר לעובד שלו "בחרתי בך לתפקיד כי אתה אחראי ותמיד מגיע בזמן", העובד יכול להרגיש לחץ ופחד לאכזב את המנהל כי אולי הוא לא יצליח בתפקיד.

פסקה ד **רצון לא להתנשא.** קצת קשה לדעת מה לענות כשמקבלים מחמאות כמו "אתה המדריך הכי טוב בעולם!" או "ואו, אתה מוכשר כל כך!" רוב האנשים לא יענו "כן, אני יודע", כדי שלא יחשבו עליהם שהם לא נחמדים, מתנשאים ומרגישים טובים יותר מאחרים. וכמובן אף אחד לא רוצה שיחשבו עליו שהוא מתנשא או שחצן. יש אנשים שמרגישים מוזר אפילו כשהם עונים רק "תודה" על מחמאות כאלה.

פסקה ה איך אפשר לעזור לאנשים האלה? אפשר להציע להם לחשוב מחדש על הדרך שבה הם מתייחסים לעצמם ועל האמונה שלהם בעצמם, ולנסות להבין למה קשה להם לקבל מחמאות. אם עדיין קשה להם לקבל מחמאות, אפשר להציע להם פשוט להגיד "תודה" למי שהחמיא.

* מעובד על פי יניר, א' (אוגוסט, 2016), למה מחמאות גורמות לכם להתכווץ? אתר וואלה, אוצר מ"א walla.co.il.

מאמר 2

איך כדאי להחמיא נכון?

מאת יהודית כץ

פסקה א "מדהים", "מהמם", "מושלם", "גאונה", "נסיכה" – אלה המחמאות שאנחנו שומעים היום. אבל המחמאות האלה מזיקות למי שמקבל אותן. אם המטרה של המחמאה היא להגביר את הביטחון העצמי של מי שאנחנו אוהבים, אז כדאי שנחשוב שוב, כי מחמאות כאלה משיגות תוצאה הפוכה. אז מדוע מחמאות כאלה מזיקות?

פסקה ב הסיבה הראשונה שבגללה מחמאות מסוג זה מזיקות היא שהן מחמאות מוגזמות ולא אמיתיות. לפעמים כשאנחנו רוצים להחמיא למישהו, אנחנו מגזימים במחמאות מסוג זה, כי אנחנו חושבים שזה יגרום לו להרגיש טוב עם עצמו ויעלה לו את הביטחון העצמי. אבל אנשים מרגישים מתי הן מוגזמות ולא אמיתיות. כאשר אנשים מרגישים שהמחמאות מוגזמות או לא אמיתיות, הם לא מאמינים לנו, וגם לא יאמינו לנו בעתיד.

פסקה ג לפעמים אנשים, במיוחד ילדים, מתייחסים ברצינות למחמאות המוגזמות שלנו, וגם זו בעיה. מהי ההשפעה של מחמאות מוגזמות על ילדים? במחקר פסיכולוגי ביקשו מילדים לצייר ציור. החוקרים חילקו את הילדים לשתי קבוצות. לקבוצה אחת הם החמיאו באופן מוגזם על הציורים ("ואו! ציור מדהים"), ולקבוצה השנייה החמיאו באופן חיובי ופשוט ("ציור יפה"). אחר כך ביקשו מכל הילדים לצייר עוד ציור, אבל לבחור אחת משתי האפשרויות – לצייר ציור קל או לצייר ציור מורכב ובו פרטים רבים. התוצאות הראו שרוב הילדים שקיבלו מחמאה חיובית ופשוטה על הציור הראשון בחרו לצייר ציור מורכב, ואילו רבים מן הילדים שקיבלו מחמאות מוגזמות על הציור הראשון בחרו לצייר ציור פשוט.

פסקה ד החוקרים מסבירים איך מחמאות מוגזמות יכולות לפגוע בנו. כשאנחנו מקבלים מחמאות מוגזמות, כמו "ואו! ציור מדהים", אנחנו מרגישים שמצפים מאיתנו להוכיח את עצמנו ולהצליח גם בפעם הבאה. ואם נעשה טעויות בהמשך, אולי התוצאה כבר לא תהיה כזאת "מדהימה". כך נוצר אצלנו לחץ, שבגללו אולי נפחד לבחור במשימות שיכולות לקדם אותנו.

פסקה ה נוסף על כך, מחמאות כאלה מזיקות מכיוון שהן מתייחסות לדבר הלא נכון. מה הבעיה במשפטים כמו "אתה מהמם", "את מושלמת" או "אתם ילדים גאוניים"? המחמאות האלה בדרך כלל מתייחסות לדברים שהילדים לא שולטים בהם, ולדברים שלא תלויים בהם, למשל כישרון, חוכמה או יופי. מה שתלוי בהם הוא הדרך שעושים כדי להשיג מטרות, והמאמץ שמשקיעים כדי להצליח במה שעושים, לכן על הדברים האלה צריך להחמיא.

(שימו לב: המשך המאמר בעמוד הבא.)

* מעובד על פי כץ, י' (יולי, 2016), למה זה גרוע לומר לילד שלכם "גאון"? אתר הארץ, אוּחזר מ־haaretz.co.il, ועל פי מערכת TIP12 (מרץ, 2023), איך לגרום למחמאות שלנו להיות אמינות? אתר מאקו, אוּחזר מ־mako.co.il.

פסקה ו

במחקר אחר בדקו איך מחמאות על האינטליגנציה (חוכמה) משפיעות על ילדים לעומת מחמאות על המאמץ. מסקנת המחקר הייתה שמחמאות על מאמץ עוזרות לילדים להאמין שהם יכולים להצליח בגלל ההשקעה שלהם. מחמאות על אינטליגנציה עוזרות פחות, כי הילדים יודעים שאינטליגנציה זאת תכונה שהם נולדו איתה (כמו גובה או צבע עיניים). הם חושבים שאין להם יכולת להשפיע עליה או לשנות אותה.

פסקה ז

בפעם הבאה כשתרצו לתת מחמאה לאדם אהוב – עשו זאת בחוכמה. למילים יש השפעה חזקה, לכן כדאי לשים לב איזו מחמאה נותנים ואיך אומרים אותה. קודם כול, אל תשתמשו במילים מוגזמות, תהיו אמיתיים ומדויקים. במקום להגיד למישהו "אני גאה בך", עדיף להגיד על מה בדיוק גאים בו. במקום להגיד "אתה אלוף", תסבירו במה הוא הצטיין. כמו כן רצוי להחמיא על המאמץ או על הדרך, ופחות על הכישרון או על האינטליגנציה, למשל "ראיתי כמה השתדלת בפעילות, תודה על ההשקעה". כך מי שמקבל את המחמאה יכול לדעת מה הוא צריך לעשות בעתיד כדי להצליח.