

אימון באיפוק - שלב 5 – תרגול הדגשים

1. בימים הבאים, היעזרו בדגשים שבכרטיסייה, ותרגלו את התגובות שלכם במצבים בהם אתם כועסים.

* מצבים שונים ולא רק המקרה המודגם בסרט.

2. שימו לב לדגשים שתרגול יכול לעזור לכם, לפי מה שזיהיתם בשלב הקודם (שלב 4).

3. האם אתם מרגישים שינוי ?					
מקרה 5	מקרה 4	מקרה 3	מקרה 2	מקרה 1	
הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	במספר ההתפרצויות היום על הילדים?
הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	בתחושת המועקה ואי-נוחות בעקבות התפרצות על הילדים?
הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	ביכולת לזהות את הכעס המתפתח?
הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	בעמדתכם או בהתנהגותכם כדי לא להתפרץ?
הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	בחשיבה על דרכי תגובה אחרות כדי להתפרץ פחות?

4. אנחנו ממליצים לחזור על התרגיל מספר פעמים.

כעבור שבוע התכוננו על הטבלה: האם חל שינוי בתגובות שלכם לאורך השבוע?

שתפו אותנו: ספרו לנו על הרגשות והמחשבות שהתעוררו בכם בעקבות האימון.

רוצים להתייעץ? פנו אלינו בפייסבוק או לאתר.