



דגשים לאיפוק

- ♥ כעס הוא חלק מהחיים שלנו – השאיפה היא להפחית את ההתפרצויות למרות הכעס
- ♥ הרגשת אי-נוחות בעקבות התפרצות היא סימן חשוב – אל תתעלמו, ונסו לשנות
- ♥ זהו מצבים ביומיום שאתם נוטים לכעוס - זה יעזור לכם להתכונן ולבוא יותר רגועים
- ♥ התחשבו במצב הרוח ובמצב העייפות שלכם ושל הילדים – לעתים עדיף לשנות תכניות כדי לשמור על אווירה נעימה
- ♥ התכוננו על מצבים בהם התפרצתם – חשבו מה קרה, איך התנהגתם ואיך יכולתם להגיב

אחרת