

אימון בהכלה, שלב 4 - התבוננות בהרגל

1. אנחנו ממליצים להקדיש לתרגיל 5 דקות מדי יום, במשך כשבוע.
2. בכל יום היזכרו במקרה (אחר) שבו נדרשתם להגיב לקושי רגשי של ילדכם.

3. סמנו, האם ... ?

מקרה 5	מקרה 4	מקרה 3	מקרה 2	מקרה 1	
הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	זיהיתם ש"עובר משהו" על הילד?
הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	נהגתם בסבלנות ואפשרתם לילד לבחור אם לשתף ומתי?
הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	נמנעתם מלהקטין או לשפוט את הרגשות ואת דרך ההתמודדות של הילד?
הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הקשבתם בלי למהר לתת עצה ו"לרוץ" לפתרון?
הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הצלחתם להתייחס למצב בלי להעמיס על הילד את הרגשות שלכם?

4. כעבור שבוע... התבוננו על הטבלה: באילו מהתחומים אתם מרגישים נינוחים וחזקים, ובאילו אתם זקוקים לתרגול נוסף?

כעת תוכלו לחזק את האימון ולהמשיך לשלב 5.

שתפו אותנו: ספרו לנו על הרגשות והמחשבות שהתעוררו בכם בעקבות האימון. רוצים להתייעץ? פנו אלינו בפייסבוק או באתר.