

אימון בהקשבה, שלב 4 - התבוננות בהרגל

1. אנחנו ממליצים להקדיש לתרגיל 5 דקות מדי יום, במשך כשבוע.
2. בכל יום נסו להיזכר האם נדרשתם להיות קשובים לילדכם.

3. סמנו, האם ... ?					
יום 5	יום 4	יום 3	יום 2	יום 1	
הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	התפניתם מעיסוקים אחרים בזמן השיחה, כדי להקשיב?
הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הסתכלתם על הילדים ועל שפת הגוף שלהם?
הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הייתם נינוחים בזמן השיחה?
הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	אפשרתם לילדים לומר את דעתם?
הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הקשבתם, ולא מיהרתם לתת עצות?

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

קעת 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.