

אימון בשיחה ומבוכה, שלב 4 - התבוננות בהרגל

1. אנחנו ממליצים להקדיש לתרגיל 5 דקות מדי יום, במשך כשבוע.

2. בכל יום היזכרו במקרה (אחר) שבו נדרשתם לקיים שיחה המלווה במבוכה – נושא שמתביישים לדבר עליו.

3. סמנו, האם ... ?					
מקרה 5	מקרה 4	מקרה 3	מקרה 2	מקרה 1	
הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	התכוונתם לשיחה, כלומר תכונתם מה לומר וכיצד להגיב?
הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	מצאתם מועד ואווירה מתאימים לשני הצדדים?
הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	שמתם את המבוכה או הבושה "על השולחן"?
הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הייתם נכונים לעצור ולהמשיך בפעם אחרת במידה והתעורר קושי בשיחה?
הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	שמרתם על הפרטיות שלכם ושל המתבגרים?

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

5. 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.