

אימון בהכלה, שלב 4 - התבוננות בהרגל

1. אנחנו ממליצים להקדיש לתרגיל 5 דקות מדי יום, במשך כשבוע.
2. היזכרו במצב בהם הילד כעס, פחד, נעלב או חווה רגש קשה אחר.

3. סמנו, האם ... ?					
יום 5	יום 4	יום 3	יום 2	יום 1	
הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	זיהיתם מה הילד מרגיש?
הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	התגברתם על הרגש שלכם, כדי להתמקד במה שמרגיש הילד?
הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	אמרתם לילד שאתם מבינים מה הוא מרגיש?
הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	אפשרתם לילד לבטא את הרגש, מבלי לשפוט או ליפות את המצב?
הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	אתם נוהגים, כתגובה, לחבק?

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.