

אימון בנחישות, שלב 4 - התבוננות בהרגל

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

2. היזכרו במצב שקרה היום בו הילד לא התנהג בהתאם לחוק ידוע וקבוע בבית.

3. סמנו, האם ... ?					
יום 5	יום 4	יום 3	יום 2	יום 1	
הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	היה ברור לכם מה הוא החוק שהגדרתם ומה חשיבותו?
הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הסברתם לילדים בזמן מתאים ובבהירות את החוק?
הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הדרישה שלכם הייתה עקבית?
הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	אתם מתמידים בהסברה של החוק בסבלנות ולאורך זמן?
הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הקפדתם על החוק גם כאשר הילדים הגיבו בחוסר היענות?

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.