

## אימון בהכלה - שלב 5 – תרגול הדגשים

1. בימים הבאים, היעזרו בדגשים שבכרטיסייה, ותרגלו את התגובות שלכם במצבים בהם המתבגר זקוק לתמיכה רגשית.

\* מצבים שונים ולא רק המקרה המודגם בסרט.

2. שימו לב לדגשים שתרגול יכול לעזור לכם, לפי מה שזיהיתם בשלב הקודם (שלב 4).

מקרה 5	מקרה 4	מקרה 3	מקרה 2	מקרה 1	3. האם אתם מרגישים שינוי ?
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. אנחנו ממליצים לחזור על התרגיל מספר פעמים.

קעבור שבוע התכוננו על הטבלה: האם חל שינוי בתגובות שלכם לאורך השבוע?

שתפו אותנו: ספרו לנו על הרגשות והמחשבות שהתעוררו בכם בעקבות האימון.

רוצים להתייעץ? פנו אלינו בפייסבוק או לאתר.