

## אימון בהקשבה, שלב 5 – תרגול הדגשים

1. בימים הבאים, היעזרו בדגשים שבכרטיסייה, ותרגלו את יכולת ההקשבה שלכם.  
\* מצבים שונים ולא רק המקרה המודגם בסרט.
2. שימו לב לדגשים שתרגול יכול לעזור לכם, לפי מה שזיהיתם בשלב הקודם (שלב 4).

יום 5	יום 4	יום 3	יום 2	יום 1	3. האם אתם מרגישים שינוי... ?
הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	בפניות שלכם בזמן השיחה, כדי להקשיב?
הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	בשימת לב לשפת הגוף שלהם?
הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	בנינוחות שלכם בזמן השיחה?
הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	ביכולת שלכם לאפשר לילדים לומר את דעתם?
הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	ביכולת שלכם להקשיב, ולא למהר לתת עצות?

4. אנחנו ממליצים לחזור על התרגיל מספר פעמים.  
כעבור 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.