

## אימון בשיחה ומבוכה, שלב 5 - תרגול הדגשים

1. בימים הבאים, היעזרו בדגשים שבכרטיסייה, ושוחחו עם הילדים בנושא שגורם למבוכה.  
\* נושאים שונים ולא רק המקרה המודגם בסרט.
2. שימו לב לדגשים שתרגול יכול לעזור לכם, לפי מה שזיהיתם בשלב הקודם (שלב 4).

3. האם ... ?					
מקרה 5	מקרה 4	מקרה 3	מקרה 2	מקרה 1	
הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	התכוננתם לשיחה, כלומר תכננתם 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. 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.