

אימון בגמישות, שלב 5 – תרגול הדגשים

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

| 3. האם אתם מרגישים שינוי... ? | | | | | |
|-------------------------------|----------|----------|----------|----------|---|
| יום 5 | יום 4 | יום 3 | יום 2 | יום 1 | |
| הרבה מעט | הרבה מעט | הרבה מעט | הרבה מעט | הרבה מעט | בהגדרת החוק בבהירות? |
| הרבה מעט | הרבה מעט | הרבה מעט | הרבה מעט | הרבה מעט | בהתייחסות לנסיבות ולמצב? |
| הרבה מעט | הרבה מעט | הרבה מעט | הרבה מעט | הרבה מעט | בהתייחסות לבקשות, למצב הרוח ולרצון של הילדים? |
| הרבה מעט | הרבה מעט | הרבה מעט | הרבה מעט | הרבה מעט | במתן הסבר על ההחלטה שקיבלתם? |
| הרבה מעט | הרבה מעט | הרבה מעט | הרבה מעט | הרבה מעט | בהעברת המסר שהשינוי הוא חד-פעמי? |

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.