

אתם המראה הרגשית של הילד

השיעור הזה עושה זום אין עליכם, לא על הילד. לפעמים אנחנו עסוקים כל כך בלתקן אותו, שאנחנו שוכחים להסתכל על עצמנו. **ודווקא שם קורה הקסם**. בשינוי קטן בגישה, במשפט אחר, בנשימה אחת יותר לפני התגובה.

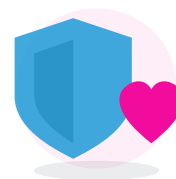
1 הוא לומד ממה שהוא רואה

ילדים לא לומדים ממה שאומרים להם, אלא ממה שהם רואים יום אחרי יום. איך אתם מגיבים כשאתם נבוכים, האם אתם משתפים, נבהלים או שותקים. **הכול מוקלט אצלם, בלי שאמרתם מילה**.



2 אמת, לא שלמות

אם תנסו להיות מושלמים, תעבירו מסר שהמטרה היא להיות רובוט רגשי. אם הוא רואה שאתם מתביישים ומסתירים, הוא לומד שלהתבייש זה מביך. **אם אתם מדברים על זה, הוא לומד שלהתבייש זה אנושי**.



3 לא להתערבב עם הפחד שלו

כשהוא במצוקה, השאלה היא אם אתם נבהלים ומנסים לפתור מיד, או שאתם נוכחים ומקשיבים. **חוסן רך שלא נבהל מכל סערה משדר לו ביטחון קיומי: גם כשקשה יש דרך להתמודד**.



הכלי המעשי שלוקחים מהשיעור: "דוגמה אישית רגשית"

פעם ביום, משפט אחד אמיתי וקצר על עצמכם. בלי דרמה ובלי שיחה טיפולית, רק נוכחות אמיצה. גם אם הוא לא עונה, הוא סופג:

"היום היה לי רגע שהרגשתי לבד"

