

אתם המראה הרגשית של הילד

השבוע מתבוננים בעצמכם. שימו לב לרגעים שבהם עלה אצלכם רגש לא פשוט, מבוכה, תסכול או פחד, ובחנו איך הגבתם ומה הילד ראה. במקביל, **פעם ביום שתפו משפט רגשי אחד**, קצר ואמיתי, בלי דרמה.

סימון יומי: בכל יום ששיתפתם משפט רגשי אחד, סמנו במשבצת

יום 7	יום 6	יום 5	יום 4	יום 3	יום 2	יום 1

2. איך הגבתי · מה עשיתם באותו רגע?



דוגמה: שתקתי, התעצבנתי, או ניסיתי לפתור מיד

1. הרגע שלי · מתי הרגשתם רגש לא פשוט?



דוגמה: תסכול, מבוכה, כעס או פחד ביום רגיל

4. המשפט שלי · מה שיתפתם היום בקול?



דוגמה: הרגשתי קצת דחוי כשלא ענו לי למייל

3. מה הילד ראה · מה הוא כנראה למד מזה?



דוגמה: היה בחדר, לא אמר כלום, אבל הסתכל

בנוסף: לאורך השבוע נסו לזהות איך הילד מגיב. האם הוא נראה פתוח יותר? האם הוא שואל משהו בתגובה? גם אם אין תגובה ברורה, אל תיבהלו.

זכרו: אתם לא אמורים להשתנות ביום אחד ולא להיות רגועים תמיד. גם רגע אחד של אמת בשבוע נספר. כשהוא רואה שאתם מתמודדים, הוא לומד שגם הוא יכול.

הוא לא צריך שתהיו מושלמים, הוא צריך שתהיו אמיתיים