

לא עוצרים את החיים בגלל החרדה

השבוע עוברים יחד עם הילד על השגרה הקיימת ובודקים מה נשמר ומה נעלם. בוחרים **הרגל אחד** **קטן** להחזיר או לנסות, ומתמידים בו יחד. לא צריך להציף בפעילויות, מספיק תפקוד קל, אפילו סמלי.

סימון יומי: בכל יום שההרגל בוצע, גם באופן חלקי, סמנו במשבצת

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

2. מה נעלם · מה הפסיק בגלל החרדה?



דוגמה: יציאה יומית מהבית, חוג שהיה אוהב

1. מה נשמר · אילו הרגלים עדיין קיימים?



דוגמה: קימה בבוקר, ארוחת ערב משותפת

4. עושים במקומו · מה כדאי להחזיר לו?



דוגמה: מדברים בשבילו מול בני משפחה

3. ההרגל שבחרנו · באיזה הרגל קטן מתחילים?



דוגמה: לצאת מהבית פעם ביום, גם לדקה

בנוסף: בסוף השבוע הסתכלו יחד על הסימונים ושאלו: מה היה הכי קל? מה היה מאתגר? מה תרצו לנסות בשבוע הבא?

זכרו: אתם לא אמורים להיות מושלמים, אתם אמורים להיות עקביים. לתת דוגמה, לא דרישה. גם אם הוא עשה רק חלק מההרגל, זה נחשב. כל צעד קטן נחשב.

לא לוותר, אבל גם לא ללחוץ

