

לראות את החרדה שמאחורי ההתנהגות

השבוע לא מבקשים מהילד שום דבר ולא משנים כלום. **רק מתבוננים**. בכל פעם שאתם מזהים רגע שהוא נלחץ, נסגר, נעלם או מתפרץ, עצרו לרגע ושאלו את עצמכם בשקט: "מה הוא מרגיש שם? מה עובר עליו באמת?" ואז מלאו כאן.

סימון יומי: בכל יום שעצרתם רגע והתבוננתם, סמנו במשבצת

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

2. נסגר · מה קרה רגע לפני שנסגר?



דוגמה: התחיל להתלונן שכואבת לו הבטן ואמר שהוא עייף

1. נלחץ · מתי ראיתם אותו נלחץ השבוע?



דוגמה: כשהתקרבתם למגרש, הילד ראה שהקבוצה כבר התחילה חימום בלעדיו

4. מתפרץ · ממה הוא ניסה לשרוד שם?



דוגמה: כשניסיתם לעודד אותו להיכנס לחוג, הוא הגיב בכעס

3. נעלם · לאן הוא נעלם וממה?



דוגמה: התיישב בצד, שתק וסירב לזוז

בנוסף: בסוף השבוע עברו על מה שרשמתם ונסו לזהות מצבים שחוזרים על עצמם. שתפו את ההורה השני או מישו קרוב במשהו אחד שגיליתם, זה עוזר לראות את הילד בעיניים חדשות.

זכרו: אתם לא אמורים לפענח הכול השבוע ולא אמורים לדעת בוודאות מה עובר עליו. גם התבוננות אחת ביום כבר משנה את מה שאתם רואים. מותר שיהיה קשה.

עצם זה שאתם מתבוננים כבר נותן לילד מקום אמיתי

