

דף עבודה נספח להדרכה:

- תבחרי מקרה מסוים שחוזר על עצמו עם המתבגר שלך- משהו קטן שמטריד אותך (למשל: כשהוא מגלגל עיניים, מתעלם, מתחצף).

- כשזה קורה עצרי רגע- בלי לתקן אותו בלי לומר כלום

- תשאלי את עצמך: מה הרגש הראשון שצץ בי עכשיו?

- תרשמי פה או על דף או בפתק בפלא את הרגש, המקרה, מה מתחשק לך לעשות, מה בחרת כן לעשות?

- עכשיו תנסי תגובה אחרת שונה מהרגיל. אפילו אם זה רק לשתוק רגע במקום להעיר (תכתבי מה התגובה החדשה):

מאת ענת לוברבום- מנחת הורים לבית עם מתבגרים 0508712227
כל הזכויות שמורות 2025

אין להעתיק, לשכפל, לצלם, לתרגם, לאחסן במאגר מידע, לשדר או להקליט בכל אמצעי אלקטרוני, אופטי או מכני אחר כל חלק שהוא שרשום המסמך זה.

שימוש מכל סוג שהוא מהרשום במסמך אסור בהחלט, אלא ברשות מפורשת של ענת לוברבום

מסמך זה נכתב והורכב על בסיס מיטב הבנתה של המחברת, אין הוא מיועד לשמש כתחליף לייעוץ, אבחון או טיפול פסיכולוגי.