



הבית להורות מקרבת

התרגול השבועי – שבוע 2

הפרדה בין פרשנות על מה שקורה לבין תצפית

מול מי האירוע? _____

ההתנהגות – מהו האירוע?	
~לעומת~	
<u>תצפית</u>	<u>פרשנות</u>
↓	↓
<u>מה אני מרגיש/ה?</u>	<u>מה אני מרגיש/ה?</u>

מול מי האירוע? _____

ההתנהגות – מהו האירוע?	
~לעומת~	
<u>תצפית</u>	<u>פרשנות</u>
↓	↓
<u>מה אני מרגיש/ה?</u>	<u>מה אני מרגיש/ה?</u>

הסבר ודוגמא איך למלא את דף העבודה

הורידו את דף העבודה ומלאו את הטבלה בכמה אירועים שקרו לכם השבוע או כתבו לכם במחברת:

1. מול מי הקושי / הקונפליקט שלי?
2. בצד ימין כתבו את האירוע כפי שהוא בא מתוכם. סביר להניח שהוא מכיל פרשנות. לדוגמא – תמיד כשאני אומרת לילד שלי ללכת להתקלח הוא מתמרד וצועק.
בחלק הזה יכול להיות מעניין ומועיל לתת דרור לכל השיפוטים והפרשנויות שקיימים בנו בפנים ו'לשים אותם על הדף' – זה יכול לעזור לנו בתהליך החיבור לעצמנו.
3. בצד ימין, בפרשנות שכרגע כתבתם, נסו להבחין בכל מה שהוא פרשנות / שיפוט שלכם שהוא לא תצפית. תצפיות הן כל דבר שמצלמת וידאו יכולה לתעד (היא לא יכולה לקרוא מחשבות או לשיפוט את מה שהיא רואה).
בדוגמא - (תמיד) כשאני אומרת לילד שלי ללכת להתקלח הוא (מתמרד) וצועק.
מה שסימנו באדום נראה כפרשנות / שיפוט / הגזמה.
4. בצד שמאל של הטבלה - כתבו את המשפט בצורתו התצפיתית הנקייה לדוגמא – כמעט כל פעם כשאני אומרת לילד שלי ללכת להתקלח הדבר הראשון שאני שומעת ממנו זה "לא", ולעתים קרובות זה מלווה גם בהרמת קול.
דוגמאות נוספות לתצפיות ~לעומת~ פרשנויות:
 - הבגדים מונחים על הרצפה ~לעומת~ יש פה בלגאן
 - היא אמרה: "אני אחליף אותך באמא אחרת" ~לעומת~ היא חצופה
5. התבוננו פנימה - מה אני מרגיש/ה עכשיו אחרי שניקיתי את הפרשנויות והשיפוטים ונשארתי רק עם התצפיות? כתבו לעצמכם את הרגש שעולה בכם.

שתפו אותנו בפורום איך היה לכם להפריד בין התצפיות לבין הפרשנויות
הנה הקישור הישיר אל הפורום של התוכנית -

<https://www.facebook.com/groups/1500400346944815/>