



# הבית להורות מקרבת

## התרגול השבועי – שבוע 1

הפרדה בין ההתנהגות החיצונית לבין מה שקורה לנו בפנים (רגש וצורך)

1. הורידו את דף העבודה או כתבו לכם במחברת:

ההתנהגות – מה הילד/ה שלי עשה/עשתה?	
הילד/ה שלי	אני
רגש	רגש
צורך	צורך

ההתנהגות – מה הילד/ה שלי עשה/עשתה?	
הילד/ה שלי	אני
רגש	רגש
צורך	צורך

ההתנהגות – מה הילד/ה שלי עשה/עשתה?	
הילד/ה שלי	אני
רגש	רגש
צורך	צורך

2. התבוננו על הטבלה ושאלו את עצמכם –

- מה אני מרגישה/ עכשיו כשזהיתי את הצרכים שלי / של הילד/ה שלי?
- האם התגובה שלי אכן ענתה לי / לז/לה על הצורך?
- איזו תגובה אחרת יכולתי לבחור?