התרגול השבועי – שבוע 3

לעצור את האוטומט שלי

1. מהי ההתנהגות האוטומטית שלי, באיזו סיטואציה היא מתעוררת ומול מי מהילדים?

דוגמה 1 – כאשר הילדים מרביצים אחד לשני, במיוחד כשאוהד או נבו עושים את זה, ההתנהגות האוטומטית שלי היא לצעוק עליהם.

דוגמה 2 – כאשר הילדים רבים ביניהם, האוטומט שלי הוא להעיר קודם כל לאחות הגדולה.

_____

_____

_____

2. איזה צורך מתעורר אצלי, שבגללו האוטומט שלי עולה?

בדוגמה 1 – להגן על הילדים שלי, בעיקר מלחוות עלבון, השפלה, פגיעה.

בדוגמה 2 – אנחנו רוצים שההתנהגות תפסיק אז אנחנו פונים אל האח/ות הגדול/ה יותר. הצרכים שלנו: הבנה, שיתוף פעולה, עזרה, הקלה, התחשבות, שקט, הרמוניה וזרימה.

_____

_____

_____

3. אלו ציפיות אני מחזיק/ה מול הילד/ה שאיתו/ה זה קורה לי?

בדוגמה 1 – שידברו במקום להרביץ. שיבינו כמה אלימות פוגעת. שיקחו אותי בחשבון ויבינו כמה זה קשה לי. שיתאמצו לדבר ולהביע את עצמם במקום להרביץ.

בדוגמה 2 – שתוותר, שתדבר את מה שחשוב לה, שתבין את האחים שלה ותעזור להם לפתור את הקונפליקטים ביניהם, שתיקח אחריות על הסיטואציה כילדה הבוגרת.

_____

_____

_____

4. להתבונן בציפיות ולראות: מה עולה לי שאני קורא/ת אותן?

בדוגמה 1 – אני פתאום מבין שזה לא מציאותי לבקש את כל זה מילדים בני 5 ו-3.

בדוגמה 2 – כאב על כך שכשהיא לא עומדת בציפיות שלי, אני נהיית עצבנית עליה, מאוכזבת ממנה ומעבירה לה מסר שהיא לא בסדר.

_____

_____

_____

5. **מה אני רוצה שיקרה במקום האוטומט – ואלו צרכים אני רוצה שיתמלאו לי באותם רגעים?**

<u>בדוגמה 1</u> - להגיב עם פחות צעקות. לטפל בסיטואציה מבלי להבהיל אותם. להיות שם בנוכחות הורית מחוברת שמלמדת אותם איך לטפל במקרים שבהם אחרים לא עושים את מה שאנחנו רוצים שיעשו (אני מבין עכשיו שכשהם פועלים באלימות פיזית אחד לשני, אני פועל באלימות מילולית).
הייתי רוצה שיתמלאו לי צרכים של התפתחות, התקדמות וצמיחה שלי, הגנה על הילדים ולהיות עבורם מקור השראה (צרכים של נתינה ואחריות).

<u>בדוגמה 2</u> – לבדוק מה היה בסיטואציה ולא ישר לפנות אליה, לזכור שלמרות שהיא הבכורה היא עדיין ילדה. הייתי רוצה שיתמלאו לי צרכים של חיבור לעצמי, הקשבה, להגן עליה מציפיות, דרישות ושיפוטים שבאים ממני.

_____

_____

_____

6. מה יוכל לעזור לי לעצור כשהאוטומט עולה ולהגיב אחרת (כל אחד והפתרון שלו)?
למשל, לעבוד עם דף התרגול הזה ☺

_____

_____

_____

בהצלחה!