

שליטה עצמית ומניעת אלימות

מה להזגיש בשיחה עם בני נוער ?



ויסות גופני

נשימה עמוקה מפעילה את מערכת העצבים הפארא-סימפתטית, מורידה דופק ומחזירה תחושת שליטה גופנית, ומונעת הסלמה מיידית

אסטרטגיית Time-Out מודעת

להתרחק מהטריגר מאפשר למערכת הרגשית להירגע. התרחקות מונעת "איבוד שליטה" על ידי יצירת פער מכוון בין הגירוי לתגובה.



תקשורת אסרטיבית ומכבדת

"הצהרות אני" מאפשרות למתבגר להביע את רגשותיו באחריות, ללא שיפוטיות, ובכך מקדמות שיח במקום הסלמה אלימה.



פיתוח מודעות עצמית ואוצר מילים רגשי

זיהוי ותיקוף הרגש הוא הצעד הראשון לוויסות. היכולת "לשלוט" ברגש מתחילה ביכולת "לזהות" אותו, להודות שהוא קיים ולא לנסות להתעלם ממנו.



אתגור מחשבות אוטומטיות

cbt זו טכניקה קוגניטיבית ללמד את המתבגר לזהות מחשבות שליליות ומסלימות, להחליף אותן במחשבות מאוזנות או חיוביות יותר, ובכך להפחית את הכעס.



רות גנאל - מהנאה להנעה

הרצאות, הצגות, סדנאות ויעוץ אישי להורים ולמתבגרים

פנו אלינו 058-6878490