

שאלות ומשפטים בנושא אמפתיה

1. האם אתם נוטים לפתור בעיות ולמצוא פתרונות בכל פעם שהילדים שלכם מביעים אי שביעות רצון?
אמפתיה היא לא אודות פתרונות, היא אודות לסמוך על הכוחות של הילדים שלנו.
2. האם אתם מתערבבים עם הרגשות של הילדים שלכם ונסחפים למערבולת הרגשית שלהם?
אמפתיה מאפשרת לנו לראות את הדברים דרך עיניו של האחר אבל לזמן שאול. הילדים שלנו זקוקים שנהיה יציבים בזמן שהם מתפרקים (כולנו מאבדים את זה לפעמים, אני מדברת על רוב הזמן).
3. האם אתם מתנתקים רגשית מהקושי שהילד שלכם מביע ומצפים שהוא יתגבר בלי לעשות עניין?
אמפתיה מאפשרת להביע רגש, להביע תחושות. נכון, זה דורש סבלנות וזה בניגוד לרצון שלנו לגרום לבכי להיפסק. אבל לטווח הרחוק זה מאד משתלם כי ילדים לומדים להסביר את עצמם בפשטות ולא זקוקים למעקפים כדי לקבל התייחסות לדברים שמטרידים אותם.

דוגמאות למשפטים אמפטיים

*זה בטח היה מאד כואב

*מאד רצית את'ש...זה מאכזב

*זה מאד מפחיד כש...

*זה באמת יכול להיות מעליב

*אני רואה שאת'ה עצובה

השתמשו במילים שלכם, שתרגישו איתן בנוח ותרשו לעצמכם להתנסות ולראות את התגובות, מה עובד הכי טוב אצלכם בבית.