

הנוסחה היחידה שעוזרת ל-ADHD להתמיד בשינוי למרות הרגישות לביקורת



קשונים
הפורום לטיפול הצלחת-ADHD

3 שלבים פשוטים ליצירת שינוי יציב עם ADHD

BE- DO- HAVE התהליך הנכון- ניסוח מחדש

בחרי באירוע בו הילד/ה שלך מתחיל שינוי אך זה לא מחזיק מעמד. לא מעוניין לשמוע. מתנתק

תארי את הסיטואציה

תארי את הרגשות שהציפו אותך ואת הילד בשעה זאת

תארי את ההתנהגות שמתרחשת מצד הילד ומצידך

תארי איך תרצי שהילד ירגיש לאחר השינוי בסיטואציה דומה

תארי איך תרצי את להרגיש אחרי השינוי בסיטואציה דומה

תארי איך תנהגי לאחר השינוי בסיטואציה דומה

כלים:

חקירת ההתמדה

מה מונע התמדה?

מה עוזר להתמדה?

מה שומר את האנרגיה?

מה פוגע?

שלב א- גיוס לשינוי

ביטחון בשינוי

הצהרות

• אתגר

• חיבור

אחריות פנימית

• פתח מילוט-

• למה לא

• מישוהו כמורך

• מיקוד שליטה פנימי

• מאמץ

• ערך עצמי

• גלגל הצלה-

העצמה וחשק

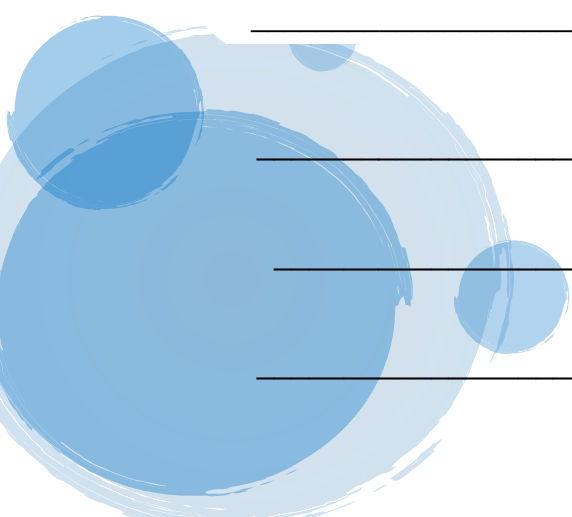
ריגוש ומוטיבציה

שליטה ואיזון רגשי

התארגנות וזמן

קבלה עצמית

דחיית סיפוקים



שלב ב' - יצירת התלהבות

ללא הזדקקות לגירויים וריגושים.

הנאה והנעה

ריטלין טבעי

לכוון גבוה

בעקבות ההצלחה

האני העתידי

החלום שלי

ללא בזבזי זמן ואנרגיה

יומני הצלחה

תחושת התקדמות

לחגוג

הערכת זמן

עניינים דחופים

הקשבה ללא מוסחות

יצירת קשרים

ראיית האחר

כתיבה



ריקי שפיצר-
מאמנת אישית מומחית לקשב וריכוז
ויועצת חינוכית MA
052-7147772
8329974@gmail.com

שלב ג' - שליטה ומודעות עצמית

קבלת החלטות

מצבי רוח משתנים

סדר עדיפויות

הכלה

הצפה ועומס

חשיבה עתידית

עמידה מול ביקורת

הטבעה רגשית

אני סקרן

מסגור מחדש

איכפת להם

ערכים

זמני

אהבה ואישור

קוביית הרגעה

חמשת החושים-

