

שאלון אישי יומי לדוגמא:

| ש | ו | ה | ד | ג | ב | א |                                                                                                                                     |
|---|---|---|---|---|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |   |   |   |   |   |   | הייתי מבוגר נוכח – היו לי איתו רגעים של פעילות משותפת שיחה שבהם הייתי לגמרי שם (בלי פלאפון והסחות דעת)                              |
|   |   |   |   |   |   |   | נמנעתי משיח וממעשים אלימים או תוקפניים                                                                                              |
|   |   |   |   |   |   |   | נמנעתי ממסרים לא ברורים או מחלישים (למשל שאלות רטוריות, ציניות, כינויי גנאי, השוואות, התגרות והסלמה)                                |
|   |   |   |   |   |   |   | העברתי מסרים ברורים וניטרלים רגשית ("אני מצפה ש", "אני מבקש ש")                                                                     |
|   |   |   |   |   |   |   | הקפדתי על מאפיינים לא מילוליים שמורידים הסלמה (דיבור מקרוב בטון שקט, בגובה העיניים, וידוא קשב)                                      |
|   |   |   |   |   |   |   | איפשרתי לי ולילד מרחב תמרון (ביקשתי דברים מספיק זמן מראש, ויתרתי על הציפייה לציות מיידי, איפשרתי לילד להיות שותף בקביעת לוח הזמנים) |
|   |   |   |   |   |   |   | עשיתי הטרמה ונתתי תזכורת לגבי הדברים שהגדרנו מראש שצריך לשנות                                                                       |

|  |  |  |  |  |  |  |  |                                                                                           |
|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |  |  |  |  | השתדלתי לשים לב להצלחות של הילד בנושא שהגדרנו והקפדתי לתת לו משוב ספציפי על ההצלחות האלו. |
|  |  |  |  |  |  |  |  | הקפדתי לתת משוב בונה על הצלחה חלקית או חוסר הצלחה                                         |
|  |  |  |  |  |  |  |  | במקרים שבהם הילד היה אלים, הצלחתי לנתק מגע מבלי ליצור דרמה והסלמה נוספת                   |
|  |  |  |  |  |  |  |  | במקרים שבהם נאלצתי לנתק מגע, נתתי משוב בונה לאחר מכן                                      |
|  |  |  |  |  |  |  |  | השתמשתי בתוצאות באופן מתוכנן מראש ולא אימפולסיבי ורגשני                                   |
|  |  |  |  |  |  |  |  | השתמשתי בפרסים באופן מתוכנן מראש ולא אימפולסיבי ורגשני                                    |