

לוח גמישונים

שיטה המאפשרת התמודדות עם נוקשות ומאפשרת גמישות

בכל פעם שמישהו במשפחה מגלה גמישות, למשל שינוי בהרגלים, פשרה עם אח/ות, התנסות בפעילות חדשה, כותבים זאת על הלוח כדי שכל בני הבית יראו.

כשמגיעים ל 10 מעשים גמישים אפשר לעשות יחד משהו כיפי, כמו, צפייה בסרט עם פופקורן, רכיבה על אופניים, לונה פארק, יציאה למסעדה וכו'.



תאריך	מי מבני הבית עשה מעשה גמיש	המעשה
דוגמה: 5/4	שרון, בת 7	רכבה בפעם הראשונה בלי גלגלי עזר
.1		
.2		
.3		
.4		
.5		
.6		
.7		
.8		
.9		
.10		