

## איך להצליח בתוכנית הזאת - זרזי ההצלחה שלכם!

### עקביות ונחישות - זרז הצלחה מס' 1

להיות מסורים לתהליך ולדאוג לבצע את הכל בצורה יסודית.

### להרדים נכון ולא להרדים מהר - זרז הצלחה מס' 2

יש מקרים שבהם ההרדמות יהיו ארוכות יותר ממה שהיה עד עכשיו כמו לדוג' היקיצות הקצרות להכניס לו מוצץ, אז אם תפעלו נכון, תראו שהיקיצות הקצרות האלה כבר לא יהיו כל כך קצרות, אלא יהפכו להיות יקיצות יותר ארוכות, אבל אם תפעלו נכון, הרעיון הוא שהיקיצות האלה יפסקו לגמרי.

### שפה אחידה בבית - זרז הצלחה מס' 3

חשוב ששני בני הזוג יעשו אותו דבר. אני ממליצה לראות את השיעורים האלה יחד (או כל אחד בזמנו) ולדבר ביניכם אחרי הרדמות ולשמוע מה כל אחד עושה, ותמיד לדייק וללכת יחד יד ביד.

### מעשים ולא דיבורים - זרז הצלחה מס' 4

ילדים למדים ממעשים, לא מדיבורים. הלמידה שלהם בגילאים האלה היא בעיקר מפעולות, ממעשים. לכן הימנעו מדיבורים מיותרים בזמן ההרדמה ותראו להם דרך מעשים מה אתם מצפים מהם.

### פעולות שחוזרות על עצמן - זרז הצלחה מס' 5

למידה אצל ילדים מתרחשת אחרי שהם חווים 3-4 פעמים את אותה חוויה. לכן פעולות קבועות שחוזרות על עצמן יעזרו לילדכם להבין מה אתם מצפים ממנו ויפעל בהתאם.

### שגרה - זרז הצלחה מס' 6

שגרה נותנת ביטחון, מאפשרת לילדכם להבין מה הולך לקרות בהמשך היום ואז הוא רגוע יותר. חשוב שגם מידי פעם יהיו יציאות משגרה כדי שילדכם ילמד גם גמישות ולהתמודד עם שינויים, אבל כדי שיהיו יציאות משגרה – צריכה להיות שגרה.

### גישה חיובית, אנרגיות טובות ושפה חיובית - זרז הצלחה מס' 7

כאשר אנחנו רוצים להוביל מהלך של שינוי, חשוב מאוד שנאמין בדרך בה בחרנו ונחשוב באופן חיובי. השתדלו לחגוג הצלחות קטנות, אחרי שאתם יוצאים מהרדמה. תשתדלו להשתמש באופן כללי במילים חיוביות ובשפת ה"כן".