

דף עבודה מודל אפרת

מודל א.פ.ר.ת – אירוע, פרשנות, רגש, תגובה

הנחיות למילוי הדף:

יש לתעד ולרשום 3 מקרים בהם הייתה אי הבנה אחד של השנייה - מקרה בו בן/ בת הזוג הסביר/ה את עצמו/ה לאחר מכן. או לחליפין, מקרים בהם הייתה הבנה אישית שלא **קראתי** את הסיטואציה נכון.

1. **אירוע:** יש לתעד את המקרים מהשבוע החולף או מקרים שקרו בעבר.
2. **פרשנות:** יש לרשום מה הייתה הפרשנות שלך לאירוע.
3. **רגש:** רשום / רשמי את הרגש והתחושות שעלו בעת הסיטואציה.
4. **תגובה:** רשום / רשמי את התגובה שהייתה לאירוע.

<u>תגובה-</u>	<u>רגש-</u>	<u>פרשנות-</u>	<u>אירוע 1:</u>
<u>תגובה-</u>	<u>רגש-</u>	<u>פרשנות-</u>	<u>אירוע 2:</u>
<u>תגובה-</u>	<u>רגש-</u>	<u>פרשנות-</u>	<u>אירוע 3:</u>

ויקטוריה גוז זכרמן – יועצת זוגית, מינית ומאמנת לזוגיות

Viktoriaguz@gmail.com

www.viktoriagz.com



ויקטוריה גוז זכרמן
יועצת זוגית ומינית

פירוש האירוע מחדש – REFRAMING:

לאחר שרשמתם את האירועים, פרשנויות, רגשות ותגובות. נסו לתת פרשנות אחרת לאירוע. לדוגמא: בן/בת הזוג נכנס הביתה אומר שלום וישר מתיישב מול המחשב ללא התייחסות אלייך. במקום לתת פרשנות של: בן/בת הזוג לא רוצה לבלות איתי יחדיו אחרי יום העבודה, האם אולי הוא /היא צריכה/ לסיים משימה הקשורה לעבודה?, האם במקרה והוא / היא רוצה להכין לי הפתעה?

- כיצד ישתנה הרגש שלך כתוצאה מהפרשנות החדשה לאירוע?
- כיצד תשתנה התגובה שלך לסיטואציה?

אירוע 1:

- פרשנות חדשה: _____
- איך הרגש יכול להשתנות וכתוצאה מכך התגובה?: _____

אירוע 2:

- פרשנות חדשה: _____
- איך הרגש יכול להשתנות וכתוצאה מכך התגובה?: _____

אירוע 3:

- פרשנות חדשה: _____
- איך הרגש יכול להשתנות וכתוצאה מכך התגובה?: _____

ויקטוריה גוז זכרמן – יועצת זוגית, מינית ומאמנת לזוגיות

Viktoriaguz@gmail.com

www.viktoriagz.com



ויקטוריה גוז זכרמן
יועצת זוגית ומינית