**תוספת לטופס 12: דף לרישום רמות המצוקה בתרגול חשיפה בדמיון – למילוי במחשב**

מלא דף לרישום רמת המצוקה של התרגול. רשום את רמת המצוקה בסולם 0 עד 100 ממש לפני תחילת התרגול. רשום את המצוקה בסיום התרגול ורשום את המספר הגבוה ביותר אליו המצוקה הגיעה בכל התהליך.

תיאור החשיפה בדמיון\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| תאריך ושעה | חרדה מ־0—100 | | |
|  | לפני | שיא | אחרי |
| 1. |  |  |  |
| 2. |  |  |  |
| 3. |  |  |  |
| 4. |  |  |  |
| 5. |  |  |  |
| 6. |  |  |  |
| 7. |  |  |  |
| 8. |  |  |  |

לאחר שגמרת לכתוב את הסיפור, דמיין שאתה כבוגר או כאדם שגילה כלפיך יחס חיובי וחמלה (הורה, אח, מורה, מדריך, חבר) צופה בהתעללות מהצד, ושאל את עצמך מה האדם הזה היה אומר לך?, כיצד היה מביע תמיכה וחיבה כלפיך? האם היה מחבק? מנחם? מה האדם היה אומר לבריון? מה היה אומר לך?

