

חברות: מילים שמשאירות סימן, מריבה ופיוס

דף סיכום: מילים, אלימות, מריבה ופיוס



מילים שבונות ומילים שפוגעות

מילים שבונות	מילים שפוגעות
«אפשר להסביר לך?»	«אתה טיפש»
«בואי, יש מקום»	«את לא משחקת איתנו»
«לא נורא, כולם טועים»	«חחח, טעית!»

מסר אני

אני מרגיש... כש... ואני מבקש...

דוגמה:

«אני מרגישה כועסת כשצועקים עליי. אני מבקשת שתדברו בשקט.»

ארבעה צעדים לפיוס

1. עוצרים ונרגעים.
2. מקשיבים לצד השני.
3. אומרים סליחה באמת.
4. מחפשים פתרון לשניים.

זכרו! מסר אני: «אני מרגיש _____ כש _____, ואני מבקש _____» – אומרים מה מרגישים בלי להעליב.

דוגמה פתורה: «אתה תמיד הורס לי את המגדל!» – כתבו ב«מסר אני». _____

1. מה אני מרגיש? כועס ועצוב.
 2. מתי? כשהמגדל נופל.
 3. מה אני מבקש? שתשמור מרחק כשאני בונה.
- התשובה:** «אני מרגיש כועס כשהמגדל נופל. אני מבקש שתשמור מרחק כשאני בונה.»

✓ **בודקים את עצמנו – השלימו בעזרת דף הסיכום:**

- א. משפט שמתחיל ב«אני מרגיש» ואומר מה מבקשים נקרא _____ אני.
- ב. החזרת השלום אחרי מריבה נקראת _____.
- ג. מי שרואה פגיעה – פונה אל _____.
- ד. גם צחוק על מישו והחרמה הם סוג של _____.

תשובות לבדיקה עצמית: א. מסר • ב. פיוס • ג. מבוגר • ד. אלימות