

אימון בשיחות עימות, שלב 5 - תרגול הדגשים

1. בימים הבאים, היעזרו בדגשים שבכרטיסייה, ושוחחו עם הילדים שיחה שאתם נמנעים ממנה בגלל שאתם חוששים שתגלוש לעימות.

* נושאים שונים ולא רק המקרה המודגם בסרט.

2. שימו לב לדגשים שתרגול יכול לעזור לכם, לפי מה שזיהיתם בשלב הקודם (שלב 4).

3. האם ... ?					
מקרה 5	מקרה 4	מקרה 3	מקרה 2	מקרה 1	
הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	פיניתם זמן לקיים את השיחה?
הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	פעלתם בנחישות לקיים את השיחה?
הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הגדרתם מראש את דעתכם או את ההתלבטות?
הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	אפשרתם לבני הנוער לומר את דעתם?
הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	הרבה מעט	חיפשתם ומצאתם יחד פתרונות חלופיים?

4. אנחנו ממליצים לחזור על התרגיל מספר פעמים.

כעבור שבוע התכוננו על הטבלה: האם חל שינוי בתגובות שלכם לאורך השבוע?

שתפו אותנו: ספרו לנו על הרגשות והמחשבות שהתעוררו בכם בעקבות האימון.

רוצים להתייעץ? פנו אלינו בפייסבוק או לאתר.