לתרגול נוסף

גישור: בונים גשר על מחלוקת

6 שלבים, והצד של כל אחד · pluginim.com



1 עוצרים ונרגעים
נושמים עמוק, ומחכים עד שמסוגלים לדבר בשקט.

2 כל צד מספר
"אני מרגיש/ה... כש... כי...". צד אחד מדבר, והשני מקשיב.

3 מקשיבים ומשקפים
חוזרים במילים שלי על מה שהצד השני אמר: "שמעתי שאת/ה..."

4 מחפשים מה משותף
מה שנינו רוצים? למשל: לשחק, להמשיך להיות חברים.

5 מציעים פתרונות
כל צד מציע פתרון אחד או שניים. אין פתרון "טיפשי".

6 מסכימים ונפרדים יפה
בוחרים פתרון ששניהם מסכימים עליו, ולוחצים ידיים.

הצד שלי

מה קרה?

מה הרגשתי?

מה הייתי רוצה?

הצד של החבר/ה

מה קרה לדעתו/ה?

מה הוא/היא הרגיש/ה?

מה הוא/היא היה/תה רוצה?

הפתרון שהסכמנו עליו

למגשר/ת: לא מחליטים מי צודק. שומרים שכל צד ידבר בתורו, ועוזרים לשניהם להגיע לפתרון משלהם.

© כל הזכויות שמורות לאתר Pluginim. אין להעתיק, לשכפל או להפיץ ללא אישור בכתב.