

שיעורי דרך מפגש 7

במהלך השבועות הקרובים, יזדמנו לכם בוודאי מצבי קונפליקט מעשה יום ביומו. קחו מפגש אחד,

שאתם צופים שיהיה קונפליקטואלי ועשו את הדברים הבאים:

1. התכוננו אליו מראש באמצעות "הורדה" של מה שאתם מאמינים שיקרה במפגש, הציפיות והחששות.
2. נתחו לפני המפגש את מבנה האינטרסים – מה הצורך/האינטרס שלכם? מה הצורך/האינטרס של הצד השני? מה האינטרסים המשותפים?
3. התחילו את המפגש בסימון האינטרסים והצרכים המשותפים.
4. הקשיבו הקשבה ריקה ככל שתוכלו. שימו לב מתי ולמה מופעלים אצלכם ה"כפתורים". נסו להגיב באמצעות דיבור נקי: שאילת שאלות נקיות, הימנעות מאותן מילים, תגובות, טונים ומנחי גוף, שעלולים להתפרש כאיום.
5. היו קשובים פנימה – לתחושות הגוף, למחשבות, לרגשות שעולים בכם. שימו לב למידת הוויסות שלכם בתוך המפגש.
6. במקרה שתרגישו שאתם מותקפים, או יוצאים מוויסות, נסו להשהות את התגובה, לעצור ולקחת פסק זמן בתוך המפגש (לקחת נשימה עמוקה, לשתות כוס מים, לבקש רגע השהיה או לעצור את המפגש ולהמשיכו במועד אחר).
7. היו קשובים בסקרנות לבן / בת הזוג שלכם לקונפליקט: לשפת הגוף, לטון הדיבור. נסו להישאר במקום הסקרני, אבל שימו לב כשאתם עוברים לפרשנויות, לשיפוט.

לרפלקציה כתבו לנו:

1. מה קרה במפגש?
2. איך התפתח הקונפליקט?
3. מה עשיתם? האם הצלחתם להשתמש בטכניקות הללו? מה עבד? מה לא?
4. האם הקונפליקט נפתר או לא? איך אתם מרגישים? איך מרגישים בני השיח שלכם? איך להערכתם תהיה מערכת היחסים ביניכם בהמשך? מה יקרה לדעתכם בעתיד?