

איך מסיימים מריבות?

- איך אנחנו מונעים אסקלציה?
- האם ניתן לצאת מהריב באופן חד-צדדי?
- איזה כלים עומדים לרשותנו בזמן מריבה?
- איך שומרים על אהבה גם בזמן הריב?
- האם ניתן להפוך את הריב להבעת אהבה?

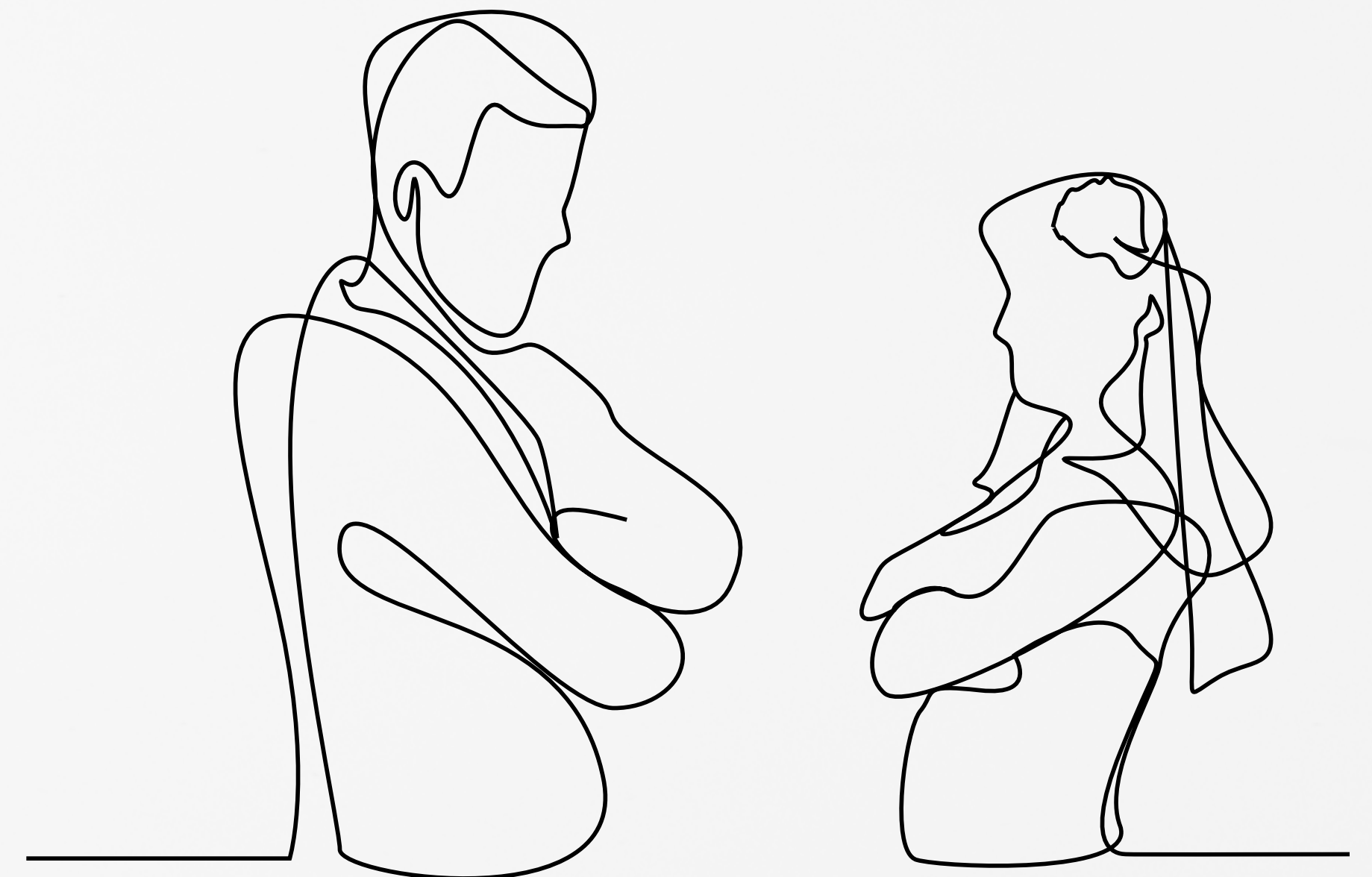


סוגי ריבים

1. ריב מתלהם / עימות קולני
התפרצות רגשית, צעקות, טריקת דלתות, האשמות
2. שתיקה רגשית / התעלמות מכוונת
יחס של שתיקה (silent treatment), לצורך הענשה, שליטה או להתכנסות נחוצה
3. העמדת פנים / התנהגות פסיב-אגרסיבית
לכאורה הכל בסדר, אבל ברור שלא, ויש התנהגות שברור שהיא שולחת מסר (כמו עוקצנות שלווה)

כלים לניהול ויכוח / ריב

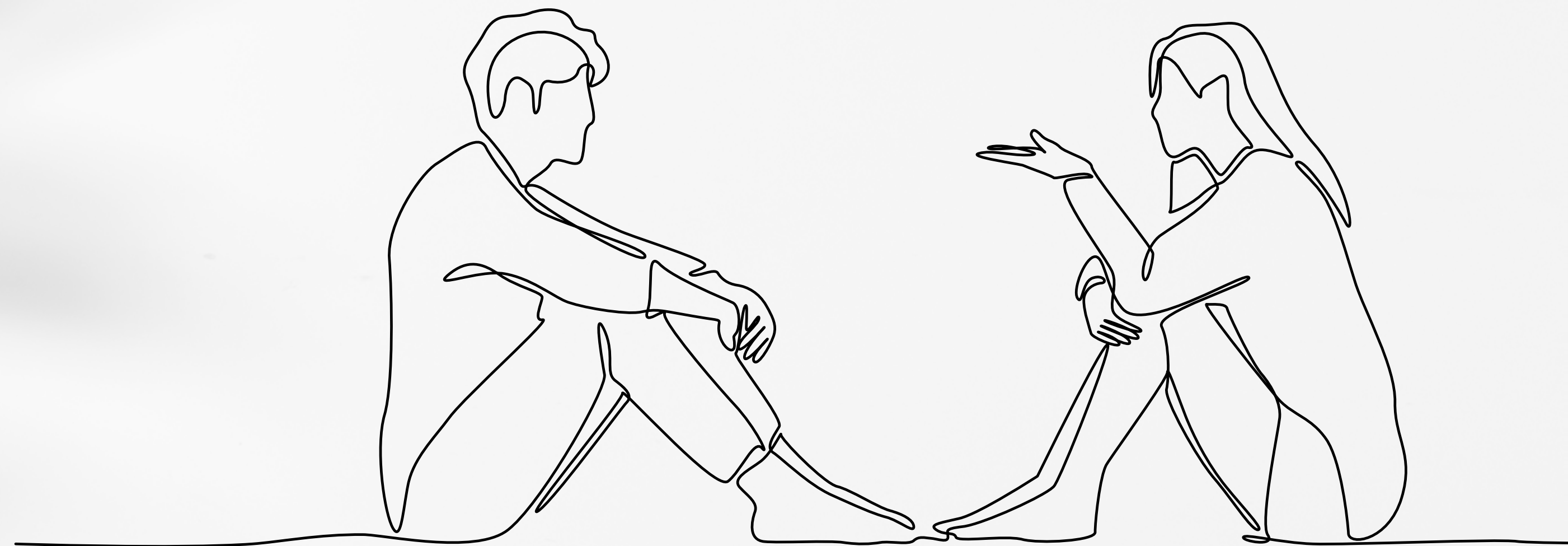
אין פתרונות קסם
תנסו את כל הכלים, תראו מה עובד
מה שעבד היום לא בהכרח יעבוד מחר



1. שיקוף דברי האחר

מה שאני שומעת זה ש...

תמללו במילים שלכם את מה ששמעתם. זה מכריח אתכם להקשיב, וגם מונע לופים אינסופיים שנגרמים מהצורך בהכרה (acknowledgment)

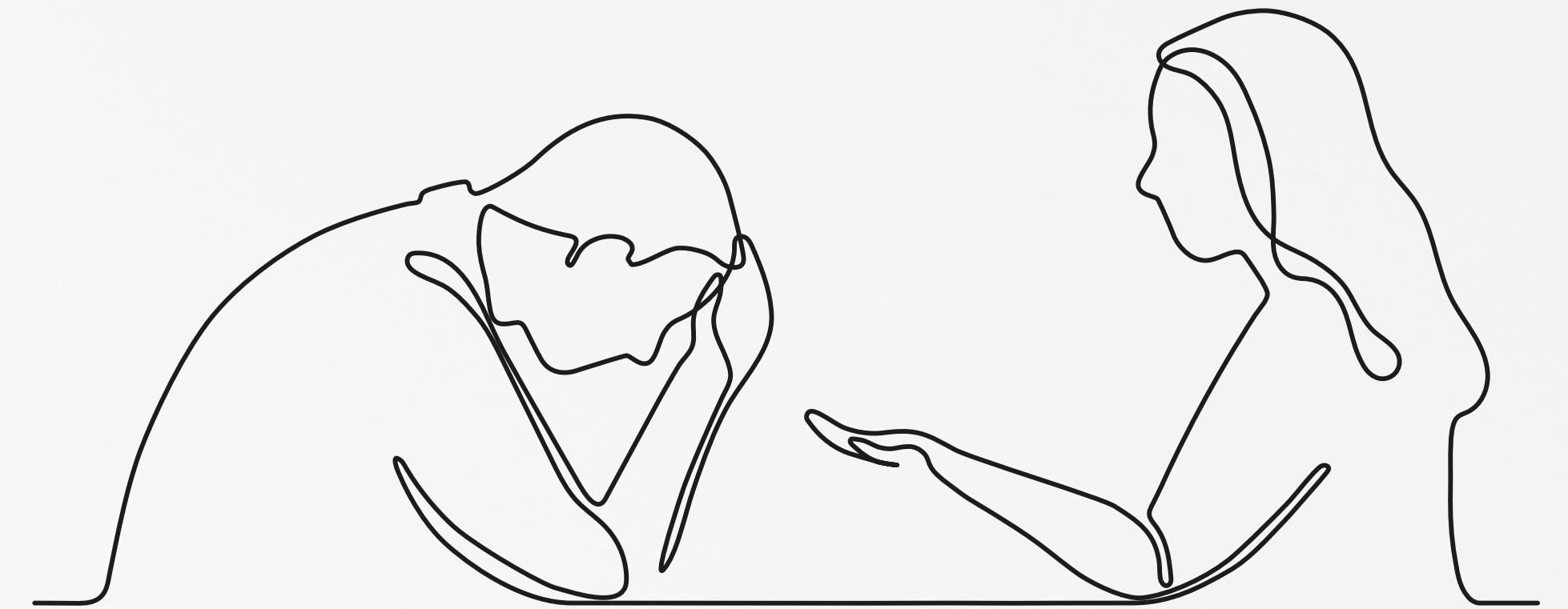


2. שינוי זמן ו/או מקום

בואי נצא החוצה, לפארק, ונדבר שם.
בואי נסכים לא להסכים בנתיים, ונדבר בערב
שינוי מקום משנה אנרגיה,
ונותן זמן לחשוב על מה
שמציק לנו, ועל מה
שאנחנו רוצים לומר.
בנוסף, זה מוריד להבות.



3. התמקדות ברגשות שלנו



**אני מתוסכל ועצוב לי שככה את רואה אותי.
אני מודאגת ממה שקורה ולא מרגישה בטוחה.
אני מרגישה שלא מכבדים ומעריכים אותי כאן.
עם הרגשות שלנו לא ניתן להתווכח. כשמתחילים
משפט ב את/ה זה יוצר התנגדות מיידית.**



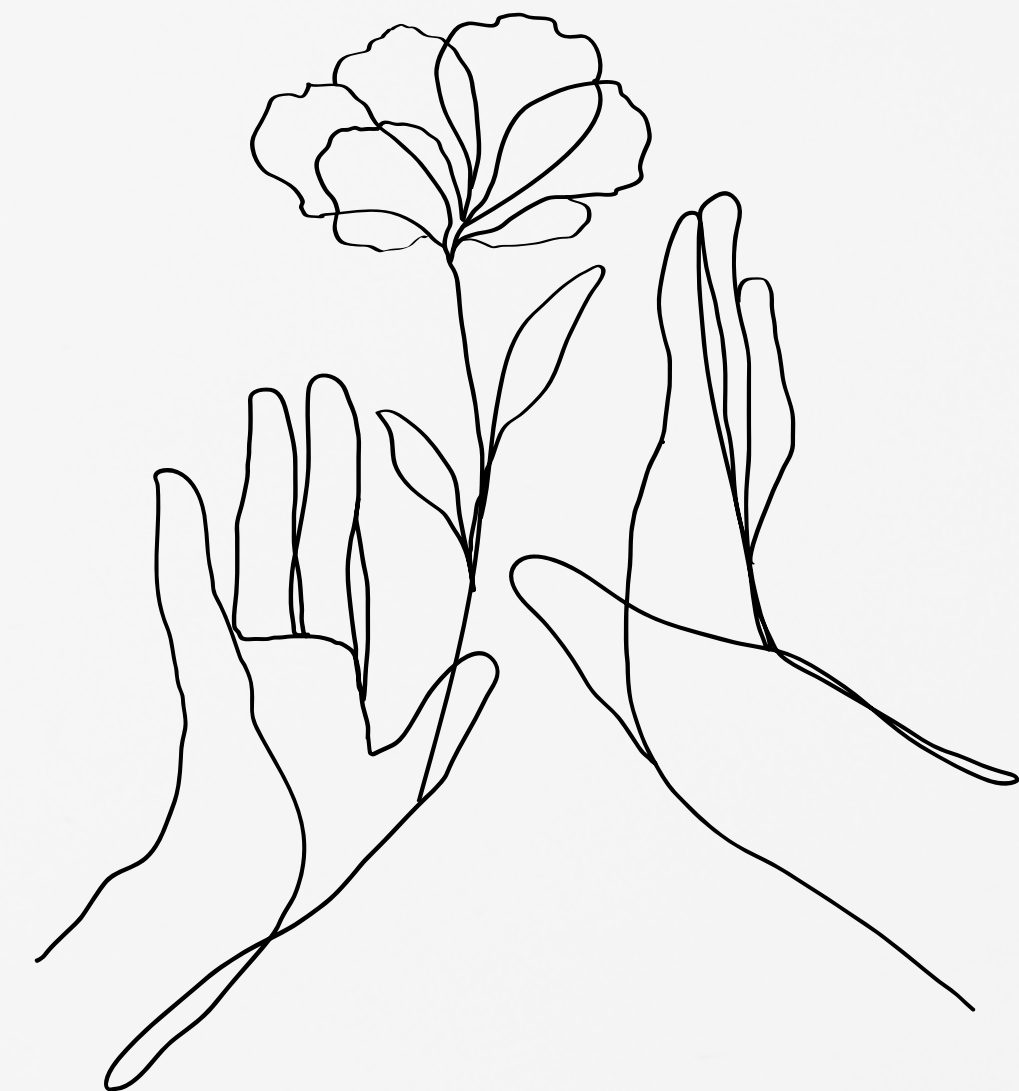
4. שינוי אינטונציה ושפת גוף

**לדבר לחבר/ה, לא לאמא/אבא או ילד/ה.
לנסות מגע קל, לפעמים רק רוצים חיבוק.
לדבר בשקט ובשלווה, אבל בטון אוהב.**

**אנחנו לא מודעים לטון של עצמנו! לעיתים הוא
נשמע כועס/מזלזל/שחצני/וכו' גם ללא כוונה**

5. שינוי נושא / תדר

בואי נגיד שלושה דברים טובים האחד לשניה.
כל אחד יגיד מה היה לו כיף בימים האחרונים.
הטכניקה הזו משנה את התדר של השיח,
ומסיחה את הדעת כדי להרגיע את המצב



6. שיטת חמש הדקות

כל אחד יקח חמש דקות (או כמה שרוצים) כדי לומר את כל מה שמטריד אותו. השני לא עונה, רק מאזין. רצוי להשתמש בעט ונייר דברו לאט (לא ממהרים כשיודעים שהשני מאזין), תנו להם זמן לעכל. כשתורם לדבר - תאזינו! טכניקה מאפשרת תקשורת ומרגיעה להבות



7. להתנצל על הצד שלנו

תמיד יש משהו שאנחנו יכולים להתנצל עליו.
זה עוצמה, לא חולשה. לא לצפות להדדיות
תחשבו על מה שאתם רוצים לומר. תבחרו
במילים שמתמקדות בכם ולא כוללות את החלק
שלהם. זה פותח ערוץ תקשורת



8. לתת סולם לרדת מהעץ

לעשות משהו עבור האחר. להביא פרח. לבצע מטלה מסייעת. לומר - אני אוהב/ת אותך קחי את הזמן, אני יודע שאת זקוקה לזמן כשאת עצבנית. אני כאן אם את רוצה לדבר. אני לא מוותרת עלינו. אני מחכה לך, אתה פשוט יכול לבוא ולחייך, לא צריך להגיד כלום, ובזה נסיים את הוויכוח. נדבר על הפרטים מחר.

