

כרטיס המגשר/ת – צעד אחר צעד



ערכה להדפסה • לחט"ב ולחט"ע (ובגרסה פשוטה ליסודי) • פדגוגיה רגשית-חברתית

גוזרים, מקפלים לשניים ומחזיקים ביד בזמן הגישור. כל כרטיס = שלב אחד בשיחה.



כללים

"אני לא שופט/ת. מדברים בתורות, בלי עלבונות. מה שנאמר כאן – נשאר כאן. מסכימים?"



1. עצירה

"בואו נעצור רגע ונשב. נושמים יחד." • עש"ן ד"ק: עצור • שרירים • נשימה • דיבור עצמי מרגיע • קדימה.



3. שיקוף

"אם הבנתי נכון, את/ה מרגיש/ה... כן..." • "הבנתי נכון?"



2. כל צד מספר

"ספר/י מה קרה מבחינתך." • מבט לשני הצדדים באותה רצינות (מעש"ה).



5. פתרון

"אילו רעיונות יש לכם?" • בוחרים יחד • מי / מה / מתי • "נבדוק בעוד שבוע".



4. מה חשוב?

"למה זה חשוב לך?" • "מה היה עוזר לך?" • מחפשים צורך משותף.



משפטי עזר

"תודה ששיתפת." • "אני שומע/ת שזה קשה." • "מה עוד חשוב שנדע?"



מתי לא מגשרים?

אלימות, חרם, פגיעה ברשת, סכנה – פונים מיד למבוגר/ת ולייעוץ.

יצרה: רות ראש בן ישי • בונים גשר – מחלוקת וגישור

כרטיס מגשר/ת קטן - יסודי



1. עוצרים ונרגעים

לפני שמדברים - נושמים. כשכועסים קשה לשמוע.
אפשר לספור עד 5 לאט.



2. כל צד מספר

כל אחד מספר מה קרה - בתורו. השני מקשיב ולא מפריע.



4. מה חשוב לכל אחד

שואלים: "מה הכי חשוב לך?" לפעמים שני הצדדים
רוצים דברים שאפשר לחבר.



3. אומרים במילים שלי

אומרים לשני מה שמענו: "שמעתי ש...". ככה
הוא/היא יודעים שהבנו.



זוכרים!

מגשר/ת לא אומר/ת מי צודק/ת - רק עוזר/ת
לשניהם לדבר.



5. בונים פתרון יחד

מציעים רעיונות, בוחרים אחד ששניהם מסכימים לו,
ולוחצים ידיים.

יצרה: רות ראש בן ישי • בונים גשר - מחלוקת וגישור