

5 צעדים על הגשר



כך בונים גשר בין שני צדדים במחלוקת

1. עצירה והרגעה



אי אפשר לגשר בשיא הכעס. קובעים זמן ומקום רגועים ומורידים את עוצמת הרגש.

2. סיפור בתורות



כל צד מספר את הסיפור שלו בלי הפרעה. המגשר/ת שומר/ת על כללים: לא מעליבים, לא קוטעים.

3. שיקוף



המגשר/ת (ואחר כך כל צד) מנסח/ת מחדש את מה שנאמר – בלי שיפוט: "אם הבנתי נכון, את/ה מרגיש/ה... כ...".

4. מתחת לפני המים



מה שאומרים (העמדה) הוא רק קצה הקרחון. מתחת יש צרכים: כבוד, שייכות, הוגנות, ביטחון.

5. הסכם משותף



סיעור רעיונות בלי לפסול, בחירת פתרון ששני הצדדים יכולים לחיות איתו, ובדיקה בעוד כמה ימים.

מחלוקת היא לא ריב – מתווכחים על רעיונות, ושומרים על האנשים 

בונים גשר



5 צעדים מריב לחברות



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.



3. אומרים במילים שלי

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



4. מה חשוב לכל אחד

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



5. בונים פתרון יחד

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

מחלוקת היא לא ריב – מתווכחים על רעיונות, ושומרים על האנשים



עושים שלום

עוצרים • מקשיבים • מרגישים • רוצים • פתרון

1. עוצרים

עוצרים. נושמים 3 פעמים.



2. מקשיבים

אחד מדבר. אחד מקשיב.



3. אומרים מה מרגישים

"אני עצוב/ה", "אני כועס/ת".



4. אומרים מה רוצים

"אני רוצה..."



5. פתרון

תור • ביחד • מבקשים עזרה



מחלוקת היא לא ריב – מתווכחים על רעיונות, ושומרים על האנשים 🏠

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

בונים גשר



5 צעדים

1. עוצרים ונושמים

לפני שמדברים – נושמים לאט.



2. כל אחד מספר

אחד מדבר, השני מקשיב.



3. אומרים מה שמענו

"שמעתי נ..."



4. מה חשוב לך / לך?

שואלים: "מה חשוב לך?" / "מה חשוב לך?"



5. פתרון ביחד

מחפשים פתרון טוב לשניהם.



מחלוקת היא לא ריב – מתווכחים על רעיונות, ושומרים על האנשים 