



אימון בתקשורת אסרטיבית

דיון: ישנם סגנונות שונים של תקשורת. אחת הבעיות ביחסים עם חברים היא שהרבה פעמים אנחנו כועסים, מתפרצים ופוגעים באחר, וגורמים לו להרגיש כועס, נעלב, ולא רוצה להיות איתנו. התפרצות, צעקות, אלימות-זו התנהגות תוקפנית, כי היא פוגעת באחר ומתקיפה אותו. זה כאילו שאנחנו מכוונים רובה למישהו אחר. מה זה ההפך מלהתפרץ ולכוון רובה למישהו אחר? לכוון רובה לעצמנו, לקלקל לעצמנו, התנהגות פאסיבית, מוותרת, נכנעת. מה אנחנו מרגישים כשאנחנו מוותרים כל הזמן?

משחק הוויתור: ילד אחד דורש דברים מהשני והילד השני נכנע לו כל הזמן (תן לי את העט שלך, את הקלסר שלך, תחליף איתי מקום, תן לי את הכיסא שלך וכו') להדריך את הילד שנכנע לתת הכול. לאחר מכן לשאול את הילד שנכנע מה הוא מרגיש? איך זה לוותר כל הזמן?

מה זה הפוך מנכנע? מתקיף. מה אנחנו עושים כשאנחנו מתקיפים? אבקש מאחד הילדים לעמוד מולם ולהתקיף במלים את האחרים כל הזמן (זה לא בסדר שאתם.. וזה לא מתאים ש..). אשאל את שאר הילדים איך הייתה ההרגשה לשמוע אותו. אשאל את הילד איך הוא הרגיש?

לאחר מכן חלוקה לקבוצות קטנות ומשחק תפקידים, תוך ניסיון לשמור על אסרטיביות (אני אומר מה שאני רוצה ועומד על שלי בלי לפגוע ובלי להיפגע).

סיטואציות לעבודה בזוגות:

מישהו דורש ממך להעתיק שיעורים.

מישהו מבקש ממך שתעשה לו טובה וממש לא בא לך.

חבר רוצה לבוא היום לבקר אותך ואתה לא רוצה.

אבא כועס עליך על משהו שעשית היום והוא לא צודק.

אתה רוצה לבקש הגדלה של דמי כיס.

אחיך מרגיז אותך ומפריע לך כל הזמן.

הנהלה ציבורית: מר דוד אלאוף, גב' יעל ופרופ' ישראל (איזי) בורוביץ, גב' אורית בנבנישתי, גב' לינדה בן שושן, מר יוסף בר נתן, מר יואל גבע, גב' עדנה גבריאלי, מר רני גלוגאן, גב' צביה ופרופ' יוסי גרוס, מר גד זאבי, גב' נורית ומר יוני זלצמן, מר אילן טוביהו, אלוף (מיל') יורם יאיר, מר יואל יוגב, גב' אלישה ומר דני יעקבי, גב' יפה יפרח - כהן, מר אדוארד כהן, מר מאיר כפיה, מר רוני לרנה, מר דני מרגלית, גב' איה עזריאלנט, מר עזי פויכטונג, מר יצחק פורר, מר יובל פורת, גב' נילי ומר גיל פרץ, גב' טובה קרונפלד, עו"ד איל רוזובסקי, מר שרון ששון.

משרדי הנהלה:

ת.ד 8216 תל אביב-יפו 6108102

טל: 03-6832626 פקס: 03-6832620

דוא"ל: infoheb@jaffainst.co.il

www.jaffainstitute.org



לסיכום על מנת להמחיש לילדים מהו דיבור טוב נקריין את הסרטון – "דיבור טוב"

<https://www.youtube.com/watch?v=GHZ46p4A8eo>

(11 דק') בסרטון מומחש לילדים מהו דיבור טוב וכיצד מילה אחת יכולה לפגוע בילד ולהרוס לו את הבטחון העצמי ואיך מילה טובה וחיזוק מצד החברים יכולה לשנות את ההרגשה.

לבסוף דיון- מה הרווחים וההפסדים מכל התנהגות? איך הכי נכון להתנהג?

הנהלה ציבורית: מר דוד אלאוף, גב' יעל ופרופ' ישראל (איזי) בורוביץ, גב' אורית בנבנישתי, גב' לינדה בן שושן, מר יוסף בר נתן, מר יואל גבע, גב' עדנה גבריאלי, מר רני גלוגאן, גב' צביה ופרופ' יוסי גרוס, מר גד זאבי, גב' נורית ומר יוני זלצמן, מר אילן טוביהו, אלוף (מיל') יורם יאיר, מר יואל יוגב, גב' אלישה ומר דני יעקבי, גב' יפה יפרח - כהן, מר אדווארד כהן, מר מאיר כפיה, מר רוני לרנה, מר דני מרגלית, גב' איה עזריאלנט, מר עזי פויכטונג, מר יצחק פורר, מר יובל פורת, גב' נילי ומר גיל פרץ, גב' טובה קרונפלד, עו"ד איל רוזובסקי, מר שרון ששון.

משרדי הנהלה:

ת.ד 8216 תל אביב-יפו 6108102

טל: 03-6832626 פקס: 03-6832620

דוא"ל: infoheb@jaffainst.co.il

www.jaffainstitute.org