

סיכום:

- זוגיות היא עבודה
- כוחו של שינוי/גמישות
- עקרון –הכלים/ כוח בידינו לבצע את השינוי
- בעיות לא נפתרות לבד וגדלות עם הזמן
- שלבים בריב : 1. לפני 2. תוך כדי 3. אחרי
- 1. לפני- לשוחח ולא לצבור רגשות, זיהוי סימני מצוקה,
- 2. שליטה עצמית, איסור חציית קווים אדומים
- 3. חובת הפיוס כגודל הפגיעה/ריב כך גודל הפיוס
- חובת הפקת לקחים
- לדעת מתי ולמי לפנות לעזרה

חלק א' הערה: המטלה כתובה בלשון זכר ומתייחסת גם לאיש וגם לאישה
חשוב לרגע, שחזר את הויכוח/ חילוקי דעות/ ריב בינך ובין אשתך שנשאר חרוט אצלך או שאתה במיוחד זוכר. מומלץ לשבת אחר כך ביחד ולשוחח על מה שכתבת.

מה היה נושא סיבת הריב? _____

מה הייתה עוצמת הריב (דרג מ 1-5)? _____

איך התנהגתי בריב? _____

איך התנהגה אשתי? _____

אחרי כמה זמן השלמנו? _____

כמה פעמים חזר על עצמו? _____ כל כמה זמן הריב קורה (תדירות)? _____

חלק ב' בניית קווים אדומים במשותף- או מה אסור לנו לעשות כשאנחנו רבים/ מתווכחים.

	1
	2
	3
	4
	5

חלק ג' ניתוח ומסקנות תאר במילים

1. לפני: זיהוי סימני מצוקה/ מצב או זמן רגיש/ צבירת רגשות: _____

2. מהלך הריב: צעקות/ שליטה/ חציית קווים אדומים: _____

3. סיום: פיוס/ הבנות לעתיד/ פגיעה/ ביטוי מילולי מה עבר עלי/ בקשת עזרה מגורם שלישי: _____

חלק ד' עם מה יצאתי מהמפגש? 1.
