

"תקשורת לא-אלימה"

מילים יכולות לבנות חומות או לפתוח שערים



רציונל

מודל "תקשורת לא-אלימה" מאפשר לתלמידים להיות מודעים לצורכיהם ולרגשותיהם, לבטאם בדרך בהירה וישירה, ולפתח יכולת הקשבה אמפתית לזולת.

הדרך המוצעת מבוססת על ההנחה, שניתן להביא ילדים (כמו גם מבוגרים) לשיתוף פעולה ולשיחה גלויה ופתוחה, ללא פחד אשמה או בושה, אלא מתוך חוויית הבנה, הסכמה ואמון ברצונו של כל אדם להתעניין ולעזור מתוך הקשבה ואכפתיות.

מהו מודל "תקשורת לא-אלימה"?

מודל "תקשורת לא-אלימה" הוא כלי לדיאלוג, המתמקד בניהול תקשורת בין-אישית ותוך-אישית. התקשורת נוצרת באמצעות הבנה הדדית של צרכים ומסרים אמפטיים, המשמרים בתוכם את העוצמה, הישירות והכנות של הצדדים השותפים בדיאלוג, אך נאמרים בשפה המאפשרת הקשבה הדדית.

"תקשורת לא-אלימה" היא שיטה מובנית לשיקוף עובדות, להבעת רגשות ולצרכים ובקשות ללא שיפוט והאשמה של עצמי או של הזולת.

תיאור המודל

שלב א' - תצפית (עובדות): זיהוי ושיקוף של עובדות נטולות שיפוט, האשמה, פרשנות או הערכה. (מה קרה, מה שמעתי במה נזכרתי).

הסכמה על עובדות מהווה בסיס משותף להידברות.

שלב ב' - רגשות: ביטוי של רגשות ונשיאה באחריות לרגשותינו (מסר אני), הבחנה בין רגש למחשבה ודיוק בזיהוי הרגש. (ראה אוצר מילים לרגשות בנספח).

שלב ג' - צרכים: ביטוי של צרכים (צורך כערך) באופן מדויק ובהיר, ומתוך הבנה שסיפוק צרכי הצדדים הוא היעד המרכזי שאליו מכוונת ההידברות (ראה אוצר מילים לצרכים בנספח). ניתן לזהות צרכים משותפים המהווים בסיס להמשך הדיאלוג מתוך הסכמה על צרכים.

שלב ד' - בקשה: בקשה היא אסטרטגיה (דרך פעולה) למילוי צורך.

ננסח בקשה בלשון פעולה חיובית ובת-ביצוע.

* מודל "תקשורת לא-אלימה" פותח על-ידי ד"ר מרשל רוזנברג, פסיכולוג קליני אמריקאי. התכנית למערכות חינוך והתאמתה לגילאים השונים פותחה בארץ על-ידי מירי שפירא.

דוגמה:

■ מורה לתלמיד: השבוע אחרת 4 פעמים לכיתה (תצפית), אני מוטרדת (רגש) כי חשוב שתעמוד בלוח זמנים ותשתתף בשיעורים (צורך). תאמר לי, מה מקשה עליך להגיע בזמן? (בקשה)

מטרות

התלמידים:

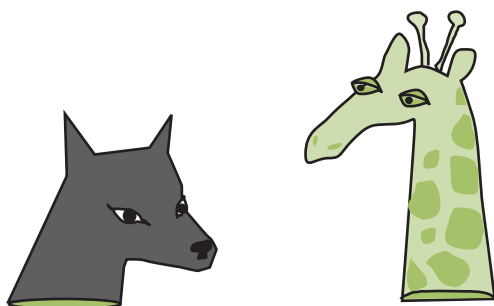
1. יכירו את תפיסת המודל של "תקשורת לא-אלימה".
2. יתאמנו בתקשורת המבוססת על "שפת הג'ורף" (ראו מפגש מס' 25-26).
3. יישמו את שלבי המודל "תקשורת לא-אלימה" לצורכי גישור בעת סכסוך.

מפגש מס' 25-26 להכיר את "שפת התן" ואת "שפת הג'ירף"

מפגש זה יוקדש להצגת התפיסה והשיטה של תקשורת לא-אלימה. התלמידים יכירו את המטפורות של שפת התן ושפת הג'ירף המלוות מודל זה.

חומרים

תמונות או בובות כפפה של תן וג'ירף. סיפורי אירוע לאימון בשפות השונות.



מהלך:

1. כשהכפפה (הציור) המתאימה בידה, תפנה המורה לכיתה ותמחזיז באינטונציה מתאימה שני היגדים:

האחד - מ"שפת התן", והשני - מ"שפת הג'ירף".

בשפת התן	בשפת הג'ירף
"אי-אפשר כך להתחיל שיעור, מה זה כאן, ג'ונגל?"	"כשאני נכנסת לכיתה אחרי הצלצול ופח הזבל מלא ומסביבו שאריות אוכל, חלק מהילדים מסתובב בכיתה, וחלקם גם לא הכין ציוד דרוש. אני מודאגת מאוד. חשוב לי לנצל את הזמן שלנו ביעילות, ואני מבקשת עכשיו מהתורנים לנקות, ומכולכם - לשבת כשהציוד הדרוש מוכן."

2. דיון:

- באיזו דרך היה לכם ברור יותר וקל יותר להבין אותי?
- מה היה בפנייה שלי אליכם ב"שפת הג'ירף", שהקל על ההבנה?
- מה גרם לכם לרצות לשתף אתי פעולה?

סיכום:

"שפת הג'ירף" מאפשרת לנו תקשורת בהירה וברורה, מבלי שנאשים או נפחיד או נבייש מישהו.

3. אנו מתכוונים במפגש זה ללמוד להשתמש ב"שפת הגי'רף".

■ נחשוב, אילו תכונות לג'ירף?

הגי'רף גבוה, ולכן הוא רואה מלמעלה. מבט-על זה מאפשר לו לראות את התמונה כולה וגם לראות **לטווח רחוק ולצפות את העתיד**.

הגי'רף הוא צמחוני ואינו פוגע באף אחד על סנת להתקיים. הוא אוכל רק את העלווה הגבוהה של העצים, ואת העלווה הנמוכה הוא משאיר ליצורים הנמוכים, זו **התחשבות**.

בנוסף לכל אלה, לג'ירף הלב הגדול ביותר בין יונקי היבשה. ליבו של ג'ירף בוגר יכול להגיע גם ל-30 ק"ג.

מי שיש לו לב כל-כך גדול יכול **להביע את רגשותיו** וגם **להכיל את רגשות הזולת**.
(ניתן כאן לצטט מספרו של יונתן גפן "הכבש השישה-עשר", השיר על הגי'רף).

■ ומהן תכונות התן?

התן הוא יצור נמוך, הוא מתקשה להשתמש בחושיו, וניזון מבעלי חיים אחרים. הוא חילל דווקא בלילה, כשכולם ישנים, זו **אינה התחשבות**.

הוא מתקשה להבחין בסכנה מתקרבת, ולכן נבהל כשנתקל בסכנה **ובורח או תוקף**.

בריחה או תקיפה אינן דרכים יעילות לפתרון בעיות. עדיף לצפות בעיה מראש - למנוע אותה או לתכנן פתרון יעיל יותר מבריחה או מתקיפה (למשל הידברות).

סיכום:

התן איננו רע, הוא זקוק לעזרה.
הגי'רף איננו טוב, הוא מנהל את יחסיו עם אחרים בדרך יעילה.
(הערה זו חשובה כדי להימנע משימוש בתן ובגי'רף ככינויים בשיפוט לטוב ולרע).

5. הצגת המודל ל"תקשורת לא-אלימה", שנקראת "שפת הגי'רף":

עובדות - מה בדיוק קרה?

רגשות מה אני מרגיש?

צרכים מה חשוב לי?

ובקשה מה אני מבקש, כדי שהצורך שלי יתמלא?

למשל:

עופר ופז רבו בהפסקה מי יהיה השופט במשחק כדורגל (**עובדות**). פז הרגיש כעס ועלבון, ועופר נפגע ופחד (**רגשות**). לשניהם חשוב ליהנות בהפסקה (**צורך**).

פז מבקש מעופר שישלימו ויקבעו באילו ימים בשבוע עופר ישפוט ובאילו ימים הוא יהיה

במפגש זה יעשירו התלמידים את אוצר מילים הרגשי, יוכלו לבטא רגש באופן מדויק, ויישאו באחריות לרגשותיהם ולהבחנה בין רגש למחשבה.

חומרים

- פוסטר לבן מוצמד ללוח
- דף אוצר מילים לרגשות משוכפל לכל ילדי הכיתה
- פתקיות עם שוליים דביקים (POST IT)
- כלי כתיבה
- כיסוי לעיניים (אחד)



מהלך:

1. הפעילות תתחיל בדיווח על משימת הבית. התלמידים ישתפו בתצפיות שהביאו מהבית. שני תלמידים או שלושה ישתפו את האחרים בתצפיותיהם. המורה תתקן, אם יהיה צורך, אם יערבו שיפוט ופרשנויות בתצפיותיהם.
2. לאחר כל תיאור תצפית תבקש המורה מהתלמידים לשער מה הרגישו הגיבורים שבהם צפוק?
3. התלמידים יכתבו את הרגש שיזהו על פתקית, ויצמידו את הפתקים לפוסטר הלבן (אפשר להיעזר בדף אוצר מילים רגשי לזיהוי הרגשות).
4. המורה תקרא את רשימת הרגשות שהתלמידים שיערו. התלמידים יבחינו שישנה אפשרות לחוש יותר מרגש אחד באותו מצב, ואולי גם - אנשים שונים מפרשים את מה שהם רואים בצורה שונה).
תצפית לדוגמה:

אימא אמרה שבשעה 19:00 נשב לאכול ארוחת ערב. אחי לא הגיע לשולחן בשעה שאימא אמרה, והמשיך לשחק במחשב. אימא אמרה לו שהיא כועסת, ושלא נחכה לו לארוחה. ישבנו ואכלנו, ואבא אמר לאחי, כשהגיע לשולחן, שמחר לא יוכל לשחק במחשב, כי לא הגיע לארוחה בזמן.

5. דיון:

- מה הרגישה אימא? כעס, אכזבה, תסכול, צער, הפתעה...
- מה הרגיש אבא? כעס, אכזבה, תסכול, חוסר שביעות רצון...
- מה הרגיש אחי? מתח, חרטה, כעס, צער, אדישות, חוסר אונים...
- מה הרגיש התצפיתן? צער, שמחה, אדישות, דאגה... (התלמיד שהביא את התצפית יוכל לאשר או לשלול רגשות שחברים שיערו שהרגיש, ולספר מה הרגיש באותו מצב).

הערה,

רצוי להכין כמה תצפיות לקראת השיעור, למקרה שתלמידים לא יביאו תצפיות מתאימות לפעילות.

- בפעילות זו מתנסים, למעשה, התלמידים בהקשבה אמפתית לזולת, ומשערים מה הוא מרגיש בהמשך, יבינו התלמידים שהרגש הוא תוצאה של צורך מסופק או לא מסופק.
6. לעיתים אנו חשים רגשות חיוביים, ולעיתים – רגשות שליליים. התלמידים יבחרו מתוך דף אוצר סילים רגשי, רגשות חיוביים ושליליים, ויאמרו אותם.
- רגש חיובי מתעורר בנו כשצורך שלנו מסופק, ורגש שלילי מתעורר בנו כשצורך לא מסופק. לדוגמה: מאכל מסוים (כמו תרד או דג) – יש כאלה שאוהבים לאכול תרד או דג, וכשמגישים להם תרד או דג הצורך שלהם בהנאה ושובע מסופק והם מרגישים שבעים ונהנים, ואילו מי שלא אוהב תרד או דג ויגישו לו אחד מהמאכלים האלה, הצורך שלו בהנאה ושובע לא מסופק, והוא ירגיש אכזבה ורעב.
7. משחק: סילים שמעוררות רגש תלמיד אחד יעצום עיניים.
- שאר התלמידים, כל אחד בתורו, יאמר לו משהו שיעורר אצלו רגש חיובי. התלמיד שעיניו עצומות ינהן בראשו אם הוא ירגיש רגש חיובי, ויניע את ראשו לשלילה אם הוא ירגיש רגש שלילי.
- תלמידים יאמרו סילים, כמו: גלידה, כדור-רגל, ים, וכד'. הם יבחינו שישנן סילים שמעוררות אצלם רגש חיובי, ואילו אצל התלמיד שמקשיב להם עלולה אותה סילה לעורר רגש שלילי דווקא (מי שלא אוהב לשחות בים או לשחק כדור-רגל וכד').
- ניתן להעביר את כיוסי העיניים לתלמידים אחרים ולחזור על המשחק.
- רצוי לבחור תלמידים שתחומי העניין שלהם שונים.
8. לסיכום ולהדגשה:

לא כל דבר שאנחנו נהנים ממנו גם אחרים נהנים ממנו. לכן, טוב לשאול חבר ממה הוא נהנה, כדי לתכנן משהו שנהנה ממנו יחד.

9. ברביעיות – כל תלמיד ברביעייה יציין בפני חבריו דבר אחד שהוא נהנה ממנו במיוחד בבית-הספר, ודבר אחר שגורם לו הנאה פחותה.
- נציג הרביעייה יסכם ויציין אם יש דבר אחד שרוב חברי הקבוצה נהנים ממנו ודבר אחר שרובם פחות נהנים ממנו.
- כל נציג קבוצה יסכם.

המורה תדגיש שוב שישנם דברים רבים שכולנו או רובנו מרגישים כלפיהם רגשות דומים, וישנם גם דברים שאנחנו מרגישים כלפיהם רגשות שונים, כי הצרכים שלנו שונים.

- לבית: כל ילד יראיין מישהו במשפחה שלו (או יותר מכן משפחה אחד).
- וישאל: סתי אתה מרגיש שמח, גאה, מלא סיפוק ושבוע רצון וסתי אתה מרגיש עצוב, כועס, מאוכזב ומתוסכל?
- (יש לשער שלחלק מהמשפחות זו תהיה פעם ראשונה שילדם מתעניין ברגשותיהם).

במפגש זה יכירו התלמידים את המושג צורך (כערך), ויזהו צרכים של עצמם ושל זולתם.

התלמידים יעמיקו את ההבנה, שרגש הוא תוצאה של צורך מסופק או לא מסופק, וכי בני אדם מביעים לפעמים רגשות וצרכים בדרכים אומללות, כמו אלימות סילולית ופיזית, לא מפני שהם אנשים רעים, אלא מפני שהם אינם מכירים דרך אחרת.

חומרים

- הסרט "מלך האריות" (או סרט מתאים אחר לפי בחירת המורה), וידאו ומסך.
- כרטיסים שעליהם מופיעים שמות של רגשות, וכרטיסים שעליהם מופיעים שמות של צרכים. (כמה עותקים מכל רגש ומכל צורך).
- דף אוצר חילים לצרכים משוכפל לכל ילד.

מהלך:

1. התלמידים יצפו 10 דקות בקטע מהסרט. המורה תבחר קטע שיש בו קונפליקט בין המלך לבנו או המלך לאחיו. אם נבחר סרט אחר, חשוב לבחור קטע משמעותי לילדים: יחסים עם הורים, עם אחים או עם חברים.
2. בתום הצפייה תפזר המורה על הרצפה בקדמת הכיתה כרטיסים של רגשות וצרכים. צורך הוא משהו שחשוב לנו, משהו בעל ערך.
3. כל אחד מוזמן להתבונן בכרטיסים ולבחור שני כרטיסים שקשורים לאחד המצבים ולאחד הגיבורים בסרט שראינו- מה הרגיש הגיבור, ומה היה חשוב לו?
4. כל תלמיד ייקח את שני הכרטיסים וישב במקומו.
4. עכשיו יוכלו כמה תלמידים לשתף את חבריהם ברגש ובצורך של הגיבור שבחרו. טוב יהיה לעודד תלמידים אחדים לשתף ברגשות ובצרכים של הגיבורים השונים: למשל: סקאר (המלך) **הרגיש** דאגה ופחד, כי **היה לו חשוב** להגן על בנו.

התבנית:

מישהו הרגיש _____ (שם רגש) כי היה לו חשוב _____ (שם של צורך).

בתבנית זו תוכל מעתה המורה להשתמש, כשהיא מביעה את רגשותיה ואת צרכיה, או כשהיא מבררת רגש וצורך של תלמיד.

לדוגמה:

ביטוי עצמי בשיחה עם תלמיד: "כשאתה מגיע כבר בפעם השלישית השבוע בלי ציוד דרוש (עובדות) אני מודאגת ומאוכזבת" (רגש), כי חשוב לי שתתקדם בלימודים ותגלה אחריות בביצוע משימות" (צורך).

בירור רגש וצורך של תלמיד: "כשטעית במבחן בחשבון בוודאי הרגשת צער ואכזבה, כי חשוב לך להצליח".

רצוי מאוד לעודד תלמידים להביע עצמם באמצעות עובדות, רגשות וצרכים, כשהם פונים לחברים, מורים או בני משפחה.

5. בשישיות - כל שישייה תיצור סעגל שבמרכזו כרטיסים הפוכים, שעליהם רשומים צרכים (ביטחון, כבוד, הצלחה, הנאה, חברות, מנוחה, הקשבה, הבנה). כל תלמיד בתורו ירים כרטיס ויתייחס לכתוב בו.

זה יכול להיות סיפור שקשור לצורך שכתוב בכרטיס, או בקשה שקשורה לצורך, או אמירה בהקשר לצורך. אין להגביל את התלמידים במקרה זה לתבנית של ביטוי, ובלבד שיתייחסו לכרטיס הצורך שקיבלו.

דוגמה: (לכרטיס הנאה) כשהוריי נסעו לחו"ל (עובדות) התגעגעתי (רגש) ורציתי ליהנות יחד אתם (צורך).

דוגמה: (לכרטיס חברות) אני שמח שיש לי הרבה חברים.

הערה,

פעילות זו מסייעת ברכישת מיומנויות של ביטוי עצמי והקשבה.

6. בקשה היא הדרך שלנו למלא צורך שיש לנו.

למשל: אם יש לנו צורך במנוחה, נבקש מהמורה הפסקה קצרה בין פעילות לפעילות.

הבקשה תמיד תהיה בלשון חיובית (מה כן לעשות, ולא מה לא לעשות) ובת-ביצוע.

דוגמה: הבקשה "תתחשב בו", היא אמנם חיובית אך איננה בת-ביצוע.

לעומת זאת: "תגלה התחשבות ותוותר על תורך" (בקשה) כי כואב לו הראש". זוהי בקשה חיובית ובת-ביצוע.

לא תמיד אנחנו יכולים להיענות לבקשה של מישהו, ואנחנו רוצים לסרב.

קשה לנו לסרב, וקשה לנו לקבל סירוב.

"שפת הג'ירף" עוזרת לנו לסרב לבקשות ולקבל סירוב.

ב"שפת הג'ירף" נמשיך ונחפש בקשה/דרך למלא את צרכינו וצרכי הזולת, עד שנסכים על דרך.

דוגמה: יש לנו צורך במנוחה ואנחנו מבקשים מהמורה הפסקה בין פעילות לפעילות.

7. המורה מסרבת ואומרת: "אני שומעת שאתם קצת עייפים. לצערי, לא נוכל לעשות עכשיו הפסקה, כי נפריע לשאר התלמידים בכיתות. אבל, נוכל להאריך בכמה דקות את ההפסקה

הבאה – תוכלו אז לשחק קצת ולנוח בכיתה" (המורה סירבה לבקשה אבל הציעה דרך אחרת לסילוי הצורך של התלמידים במנוחה).
 המורה תבקש מכמה תלמידים להביע בקשה הקשורה לצורך שהיה כתוב בכרטיס שלהם בפעילות הקודמת.
 דוגמה לצורך בחברות: חברות חשובה לי, ואני מבקש להזמין את החברים למסיבת יום הולדת בביתי.
בבית: כל תלמיד יצפה בתכנית טלוויזיה שאהובה עליו, יבחר קטע, ויתאר אותו ב"שפת הגירף".
 ניתן להכין לתלמידים דף עם נוסחה להשלמה, לביטוי עצמי או לאמפתיה.

כשראיתי, שמעתי _____ (תיאור עובדות) _____

הרגשתי _____ (רגשות) _____

היה לי חשוב _____ (צורך) _____

והייתי רוצה לבקש _____ (בקשה) _____

אמפתיה לאחד מגיבורי התכנית:

כש _____ (תיאור עובדות) _____

הוא/היא _____ בוודאי הרגיש/ה(רגש) _____

כי היה לו/לה חשוב (צורך) _____

והוא/היא היה/הייתה רוצה לבקש (בקשה) _____

הערה,
 בדף זה תוכל המורה להיעזר בבירור כל אירוע בכיתה, או כמשוב לפעילות כלשהי.



מפגש מס' 29 כיצד מגשרים ופותרים סכסוכים

באמצעות "שפת" הג'ירף"

מטרות:

1. התלמידים ילמדו גישור באמצעות "שפת הג'ירף", ויעזרו ב"תקשורת לא-אלימה" ליישוב סכסוכים.
2. סיכום התהליך ומשוב על הלמידה.

אמצעים:

- שלושה כיסאות: על האחד מוטיב אוזן, על השלישי מוטיב פה, ועל הרביעי מוטיב לב.
- אם יש אפשרות - מצלמת וידאו וטלוויזיה או ברקו ומסך.

מהלך:

עכשיו, כשסיימנו ללמוד ולהעמיק בכל ארבעת השלבים של "שפת הג'ירף": עובדות, גשות, צרכים ובקשות, נוכל להיעזר בהם לגישור כאשר אנחנו רוצים להתפייס. לצורך זה הכנו את פינת הפיוס בכיתה.

- יוצגו שלושת הכיסאות שעליהם המוטיבים של הפה, האוזן והלב.
1. למה משמש כיסא האוזן? (להקשבה), הפה? (להתבטא, לדבר), והלב? (למגשר, שרוצה לעזור באמת, מתוך חברות ורצון שכולם יחיו בשלום).

תפקיד המגשר:

- להקשיב.
- להיות ניטרלי (מעניק יחס שווה לכולם).
- לנהל את השיחה לפי שלבי "תקשורת לא-אלימה".
- לצזור אם מישהו משתמש בשפה שאיננה מקובלת, מאיים או משתמש באלימות.
- לעודד מציאת פתרון(בקשה), שכל הצדדים יסכימו עליו.

תפקיד התלמידים שמשתתפים בגישור:

- להקשיב למגשר כשהוא מנהל את השיחה.
- להשתמש ב"שפת הג'ירף" ולהימנע מאיומים ומגידופים.
- להקשיב לחבר גם כשכועסים מאוד.
- לדבר בבירור כשיושבים על כיסא הפה, ולהקשיב בשקט ובריכוז כשיושבים על כיסא האוזן.

- מותר לבקש פסק זמן אם רוצים לארגן את המחשבה או להירגע לפני שממשיכים בתהליך.

תפקיד התצפיתן:

- לעקוב אחרי התהליך.
- לא להתערב.
- לרשום הערות.
- לתת משוב חיובי בסוף התהליך:
 - א. הדרך שבה פעל המגשר.
 - ב. הדרך שבה נענו התלמידים שהשתתפו.
 - ג. הקפדה על הקשבה ודיבור בזמן.
 - ד. הקפדה על ביטוי מלא של רגש, צורך ובקשה.

רצוי לתלות דף עם הגדרות התפקידים והנחיות לתהליך בפינת הפיוס.

2. המורה תציג סיפורים אחדים על מצבי קונפליקט. אלה יכולים להיות מקרים שקרו באמת בכיתה או בבית-הספר עם שמות בדויים. ניתן להמציא סיפורים דמיוניים שקרו בבית-ספר אחר.

אירועי קונפליקט נפוצים: גילוי סוד, חוסר כבוד לחוקי משחק, קללות, דחיפות, איומים, מכות, הסתה, חרם ועוד...

3. ברביעיות – כל רביעייה תקבל סיפור. בכל רביעייה שני גיבורים שהם בעלי הריב, שלישי שהוא המגשר, ורביעי שהוא תצפיתן.

תהליך הגישור:

4. המגשר יפתח ויאמר, שהוא מודה להם שבאו לגישור.
 - יפנה לילד בכיסא הפה ויבקש ממנו לספר מה קרה. מתחלפים. עכשיו הילד השני יספר מה קרה. מתחלפים.
 - עכשיו כל ילד בכיסא הפה יספר מה הרגיש. מתחלפים.
 - וכל ילד בכיסא הפה יאמר מה חשוב לו ומה הוא מבקש (פתרון).
 - המגשר יעודד את שני הצדדים להסכים על בקשה (פתרון).
 - המגשר ישאל כל אחד מה הוא מרגיש עכשיו, ויבטיח להם להתעניין ברגשותיהם בהמשך היום.

5. סיכום ומשוב
התלמידים יקבלו דף עם סעיפי משוב על-פי שלבי המודל:



שם: _____

כשלמדתי את "שפת הג'ורף"

הרגשתי _____

כי היה לי חשוב _____

ואני רוצה לבקש _____

הדבר הכי חשוב שלמדתי ב"שפת הג'ורף": _____

ניתן לעודד את התלמידים להיעזר באוצר מילים לרגשות ולצרכים שקיבלו במהלך הלמידה.

אם נעשה שימוש במצלמת וידאו, ניתן עכשיו לצפות בתהליכי הגישור בקבוצות השונות, ולהוסיף משוב על משובי התצפיתנים לגבי שמירה על כללים, שימוש בשפה, הקשבה ושאר הערכים שאנו רוצים להקנות באמצעות הפעילות.

הערה,
מערכים אלה הם פתיח לתהליך כוללני ומעמיק שעניינו "תקשורת לא-אלימה"
כדרך חיים.

אוצר מילים לרגשות

כשצורך לא מתמלא

מרגישים:

- עצב
- כאב
- כעס
- פחד

כשצורך מתמלא

מרגישים:

- שמחה
- אהבה
- התלהבות
- התרגשות

כשצורך מתמלא

מרגישים:

חיבה

הערצה

גאווה

סיפוק

אושר

תקווה

מכובד

בטוח

שביעות רצון

הקלה

רוגע

שלווה

אומץ

סוגן

מרוצה

סקרן

כשצורך לא מתמלא

מרגישים:

שנאה

אכזבה

תסכול

עלבון

סבל

קנאה

השפלה

חוסר אונים

דחיה

שעמום

עייפות

רעב

צמא

געגוע

בושה

מבוכה

אשמה

סתח

לחץ

רוגז

טינה

מוטרד

דאגה

אוצר מילים לצרכים (מה חשוב לי)

חברות, כבוד, הערכה, ביטחון, הנאה, הצלחה, שייכות, חופש, ידידות, תמיכה, הקשבה, סבלנות, הבנה, ריכוז, בהירות, הסכמה, יושר, קבלה.