



תרגול תקשורת זוגית

דף עבודה להדפסה, המטרייה המשפחתית

1. המחזור שחוזר אצלנו

מלאו יחד, בלי האשמות, רק תיאור:

מה בדרך כלל מתחיל את זה: _____

מה אני מרגיש/ה באותו רגע: _____

מה בן/בת הזוג מרגיש/ה באותו רגע: _____

מה הצורך שמסתתר מתחת לזה, אצלי: _____

2. משפט פתיחה בלי האשמה

תבנית: "כשקרה _____, הרגשתי _____, ואני צריך/ה _____"

כשקרה: _____

הרגשתי: _____

אני צריך/ה: _____

3. מעקב שבועי

מה קרה	מה עבד טוב	יום

לא צריך למלא הכול בבת אחת. גם צעד אחד קטן משנה משהו.