הנחיות לתרגול תקשורת זוגית

התרגול נועד ליצור אמון וחיבור עמוק יותר בינכם בעזרת עבודה על המערכת העצבית ובעזרת שאלות מנחות. בעקבות החינוך וההתניות החברתיות, רבים מאיתנו נמנעים מלבטא את רגשותינו האמיתיים והתרגול הזה נועד לעזור לכם לייצר תקשורת חיבור והבנה. בעזרת תרגול קבוע, התקשורת הזוגית תשתפר ותעמיק את הקשר.

טכנית:

1. התרגול ישלב ישיבה ושכיבה אחד לצד השני
2. התרגול יכלול הרפיה ושלוש שאלות.
3. כל צד ישאל ויענה על אותן השאלות בתורו.
4. זמן השיתוף קבוע לכל צד עד לצלצול הפעמון.

כללי השיתוף:

על מנת לעזור לשני הצדדים להרגיש בטוחים, ננסה להצמד לכמה כללים
*אך הכלל החשוב ביותר הוא לנסות להשאר מחוברים גם אם נפקשש בכללים. הכי חשוב שנתעדף את ההערכה לפרטנר שלנו על הנסיון להחשף.

1. **אל תשנו את התרגיל**
   - יש להיצמד להנחיות במדויק.
   - אין לשנות את השאלות או לאלתר.
2. **אין להפריע לבן/בת הזוג**
   - יש להקשיב מבלי לקטוע.
   - אין לייעץ, לתקן או לשפוט.
   - הפרעה פוגעת במרחב הבטוח של התרגיל.
3. **התחייבו להעמקה רגשית**
   - תנו לעצמכם להיפתח באמת.
   - הימנעו מהומור או התחמקות שעלולים להרחיק את בן/בת הזוג.
   - נשמו עמוק וזכרו את החשיבות של התרגיל.
4. **אמרו את אשר על ליבכם**
   - אל תסננו את עצמכם.
   - שתפו את מה שעולה לכם באופן אותנטי.
   - אל תנסו לרצות את בן/בת הזוג – היו אתם.
5. **אם נפגעתם**
   - נסו לשים את הפגיעה בצד למען הצלחת התרגיל
   - קחו 24 שעות לבחון אילו רגשות התעוררו בכם, הבינו את החלק שלכם.
   - תקבעו זמן לשוחח עם בן הזוג שלכם על הנושא ושתפו על החוויה שלכם בלבד- מבלי להאשים.