



תרגיל מערכות יחסים:

1. **זיהוי נושא:** מה הנושא שהמתאמן רוצה לדבר עליו – נושא אובייקטיבי
2. **בחירת מטרה:** בשביל מה? מה יהיה שם כשהיחסים יהיו כמו שאת רוצה? מה יתאפשר לך?
3. **עיצוב יחסים:** מה תרצי שיהיה בסוף השיחה? איך את רוצה שאהיה אתך במהלך השיחה.
4. **התמקדות בנושא:** מהי קורה היום? לאחר תאור קצר של המתאמן על מה קורה היום, להזמין אותו לדמיון שהוא יושב או עומד מול בן/בת הזוג. (המתאמן עומד לצד המתאמן ולא מולו). במצב זה מתחיל שיחה מטפורית עם בן/בת הזוג שמתקדמת בארבעה שלבים:
שלב 1 – המתאמן מביע לפרטנר את נקודת המבט שלו (המתאמן) על מערכת היחסים ואת ההרגשה. – המטרה להאשים, לבקר, לתת עצות וכו' לפרטנר.
- מקום 2** – המתאמן עובר למיקומו של בן/בת הזוג. המתאמן מתבקש להציג את נקודת המבט של בן הזוג על מערכת היחסים. להאשים, לבקר, לתת עצות וכו'...
- מקום 3** – המתאמן עובר לעמדה שלישית שהיא עמדת "המערכת" - בין 2 המקומות הראשונים. המתאמן מתבקש לתאר מה קורה מנקודת מבט של המערכת: "מה ההרגשה כאן מנקודת המבט של המערכת? מנקודת המבט של המגן דוד? על מה המערכת מסכימה? על מה אפשר להסכים? מה המערכת יודעת שהפרטים אינם יודעים? מה המערכת רוצה להגיד לכם? מה החוכמה של המערכת? מה אפשרי למערכת?"
- מקום 4** (חזרה למקום 1) – המתאמן חוזר לעמדת הפתיחה ושואלים אותו: מה ההרגשה עכשיו מפה לאחר שעברת את נקודות המבט השונות? מה רואים עכשיו? איזה תובנות חדשות עולות?
- 5: סיעור מוחות ותוכנית פעולה: "מה את/ה רוצה לעשות השבוע כצעד ראשון כדי לקדם את השינוי במערכת היחסים?"
- 6: מחויבות: לאיזה 3 דברים בתוכך אתה אומר כן. לאיזה 3 דברים בתוכך אתה אומר לא. - איך אדע שביצעת?