

## טיפים לזוגיות טובה:

1. 5:1 שימו לב שעל כל פגיעה ( ביקורת, עלבון, " פרצוף" . התעלמות...) הפוגע מעניק לנפגע 5 חוויות מיטיבות. לדוגמא: התנצלות , חיבוק, פינוק כמו קפה למיטה, מחמאה, מתנה, כרטיס, מילה טובה. או כל דבר אחר שישמח ויעשה טוב לנפגע כדי ליצור חוויה מתקנת של הפגיעה. חשוב לציין שבהרבה מקרים שני הצדדים מרגישים נפגעים ולכן כל אחד מהם צריך לעשות זאת עבור השני.
2. אל תתנו למריבות להגיע לשיאים של זעם, צעקות, עלבונות. נסו לעצור אותם לפני ההסלמה. אפשרו לעצמכם להיפרד לזמן מה , להירגע ( לצאת להליכה, לעשות אמבטיה, לשמוע מוסיקה, לקרוא ספר...) וחזרו לשיחה כשאתם רגועים יותר ומוכנים להקשיב ולהתבטא בעדינות.
3. למצוא כל יום את הזמן לשיתוף הדדי של בין 5-20 דקות כל אחד. יאפשר המשך ידע אחד על השני, חברות אמיצה, כבוד והערכה הדדיים שהם אלו שיתנו לכם את הכלים והכוחות לעבור את המשברים והאתגרים השונים בחייכם.
4. להתחיל לדבר על נושא טעון ב"התחלה רכה":
  - תלונה ולא האשמה/ התקפה
  - להתחיל לדבר ב"אני" חושב/ מרגיש....
  - לתאר מה קרה ללא שיפוט
  - להיות ברור
  - להיות מנומס
  - להשתמש במילות הערכה

בהצלחה

## חמש שפות האהבה

שפת הנתינה (שירות)



שפת המגע



שפת המילים



שפת זמן איכות



שפת המתנות

מקור: דר' גארי צ'פמן