

טכניקה בניקיון שיפוטים למציאת צרכים – תשובות אפשריות

בתרגול שלפנינו, לקחנו כמה משפטים ונתחיל לתרגל ניקיון שיפוטים בעזרת שתי

טכניקות:

- לקחת את המילים/ הפעילויות ולעשות היפוך (נגטיב)
- שאילת שאלות

היפוך (נגטיב) תשובות אפשריות

הערות	צרכים אפשריים	משפטי שיפוט
	אני רוצה שעבודות הבית לא יהיו באחריותי הבלעדית. חשוב לי שוויון, הדדיות...	כל עבודות הבית נופלות עלי
	אני רוצה להחליט בעצמי. חשוב לי עצמאות, מסוגלות...	את לא מחליטה עלי
	אני עומד ברשות עצמי. חשוב לי ייחוד, עצמאות...	אני לא הרכוש שלך
	אני מגיע בזמן. חשוב לי דיוק, עמידה בזמנים...	את תמיד מאחרת
	אני לא מסכים איתך. הדעה שלי חשובה גם כן. חשוב לי שהדברים יהיו מבוססים, חשוב לי ביטחון, הקשבה...	אתה מדבר שטויות
	אני רעב / עייף, הייתי שמח	אין אוכל בבית

	אם לא הייתי צריך להשקיע בזה זמן עכשיו...	
	חשוב לי להביע את דעתי, הדדיות, הקשבה, נראות...	את אף פעם לא מקשיבה לי
	חשובה לי שליטה, שקט, פתרון...	למה הוא לא יכול להיות כמו כולם

שאלת שאלות:

הערות	צרכים אפשריים	משפטי שיפוט
	את מבקשת התחשבות? הדדיות?	כל עבודות הבית נופלות עלי
	היית רוצה לדעת שאתה יכול להחליט בעצמך?	את לא מחליטה עלי
	היית רוצה להיות בטוח שאתה עצמאי? מקבל החלטות לבד?	אני לא הרכוש שלך
	אתה זקוק לדעת שרואים אותך? שנגיע בזמן?	את תמיד מאחרת
	חשוב לך שדעתך תישמע? שיכבדו אותך?	אתה מדבר שטויות
	היית רוצה לדעת שרואים	אין אוכל בבית

	אותך? שיהיה אוכל זמין?	
	חשוב לך שדבריך ישמעו? שתהיה הדהוד והדדיות?	את אף פעם לא מקשיבה לי
	יכול להיות שאת צריכה תשובות? שקט? קבלה?	למה הוא לא יכול להיות כמו כולם

הבנה מתרחשת כשצורכי שני הצדדים מסופקים.