אומרים לא – ברור ומכבד

דף עבודה: מסר ״אני״, שלוש החיות וחמש דרכים לומר לא

1. מי מדבר כאן?

כתבו ליד כל משפט: עכבר (שקט/ה מדי) · דרקון (חזק/ה מדי) · אריה (ברור/ה ומכבד/ת)

המשפט	מי?
״כן כן… אין בעיה… (לא באמת)״	
״אתה פשוט חוצפן, תתבייש!״	
״אני לא מעביר/ה את הסיסמה שלי. זה לא אישי, זה כלל שלי.״	
״כשמעבירים צילום מסך שלי אני מרגיש/ה נבגד/ת. תמחק/י בבקשה.״	
(מוחק/ת את ההודעה שכתבתי ושולח/ת אימוג׳י צוחק)	
״עוד פעם אחת ואני מפרסם/ת עליך דברים!״	

2. בונים מסר ״אני״

מילים שיכולות לעזור – רגשות: כועס/ת · עצוב/ה · נבוך/ה · מתוסכל/ת · לא בטוח/ה · פגוע/ה · לחוץ/ה · לא נוח לי

כש_____, אני מרגיש/ה _____,
כי _____. אני מבקש/ת _____.

כש_____, אני מרגיש/ה _____,
כי _____. אני מבקש/ת _____.

כש_____, אני מרגיש/ה _____,
כי _____. אני מבקש/ת _____.

3. חמש דרכים לומר לא

״לא, תודה.״	קצר וברור. לא חייבים להסביר יותר מדי.	הדוגמה שלי:
התקליט השבור		הדוגמה שלי:

	חוזרים על אותו משפט ברוגע: ״אמרתי שלא.״ ״אמרתי שלא.״ – בלי להיגרר לוויכוח.	
מציעים חלופה	״לא בא לי לקפוץ מהגדר. בואו נשחק כדורסל.״	הדוגמה שלי:
דוחים	״לא עכשיו. אחשוב על זה ואגיד לך מחר.״ – קונים זמן לחשוב.	הדוגמה שלי:
מתרחקים ומספרים	כשמשהו מסוכן או מפחיד – הולכים משם ופונים למבוגר/ת. זה אומץ, לא בריחה.	הדוגמה שלי:

4. שפת הגוף של ״לא״

- עומדים זקוף, הכתפיים פתוחות
- מסתכלים לעיניים (או לגשר האף)
- קול רגוע, ברור ולא צועק
- יד ״עצור״ פתוחה – אם צריך
- פנים רציניות – בלי לצחוק כשאומרים לא

רגע לפני שאומרים לא בלחץ – עש״ן ד״ק: עצירה · שרירים (מרפים כתפיים) · נשימה ארוכה · דיבור עצמי (״מותר לי להגיד לא״) · קדימה.

מפתח (למורה) לסעיף 1

1. עכבר · 2. דרקון · 3. אריה · 4. אריה · 5. עכבר · 6. דרקון