



מדינת ישראל
משרד החינוך



מערכת שידורים לאומית

שיעור כישורי חיים לכיתה

ד'

נושא השיעור: כיצד עימות הופך למריבה

עם היועצת החינוכית: מיכל טייטל
מדריכה ארצית בשירות הפסיכולוגי
הייעוצי

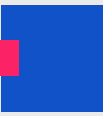
נא הצטיידו במחברת, עפרון ולורדים

רגע לפני שאנחנו מתחילים...

- שיעור כישורי חיים מרחוק שיאפשר לכם להרגיש קרוב!
- שגרה חדשה – איך אתם מסתדרים?
- לכולנו יש כישורי חיים: הכוחות והיכולות שיש לנו בפנים

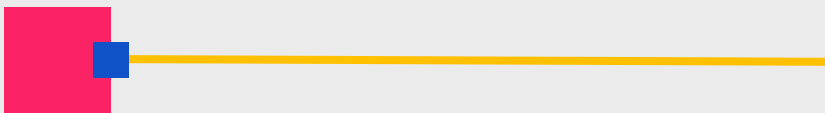
יוצאים לדרך!!!



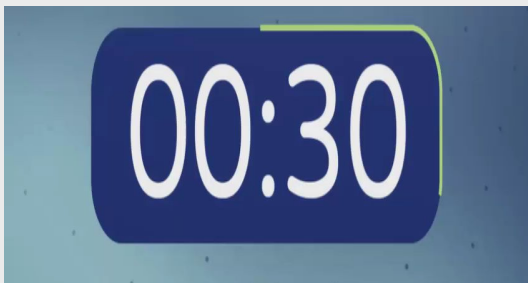
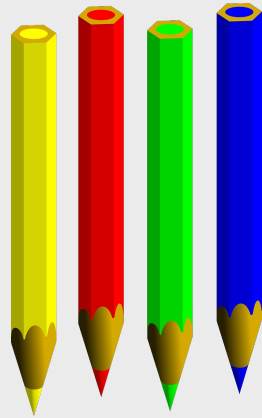


מה נלמד היום?

- פעילות הפתיחה: נצפה בסרטון "מאבד שליטה".
- מה תלמדו היום בשיעור: כיצד עימותים מחריפים ומסלימים והופכים למריבה, מה אנחנו חושבים בזמן עימות וכיצד אנחנו מרגישים.
- סיכום השיעור בקצרה: השיעור יעסוק בהבנת הגורמים השונים שמובילים להסלמת עימות ולהפיכתו למריבה. נבין את מחשבותינו ואת רגשותינו בזמן עימות וכיצד הם וגורמים נוספים מסלימים את המריבה.
- משימה לתרגול: התבוננות וניתוח עימות/מריבה שחווייתם.

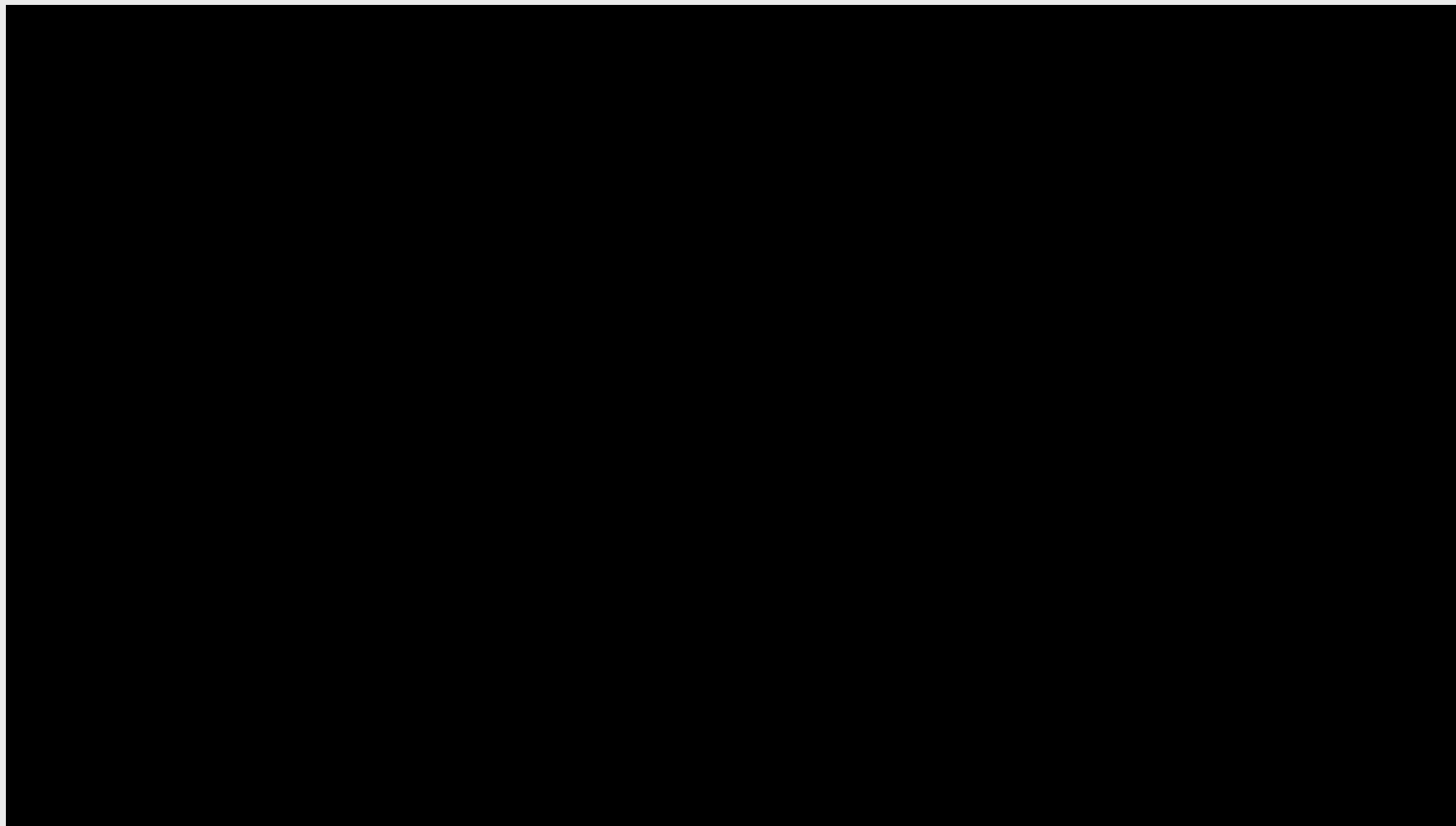


מה להביא לשיעור?

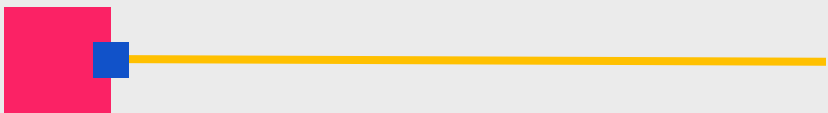




לפני שמתחילים, מתאוררים



סרטון: FREEZE מאבד שליטה, מבית מט"ח

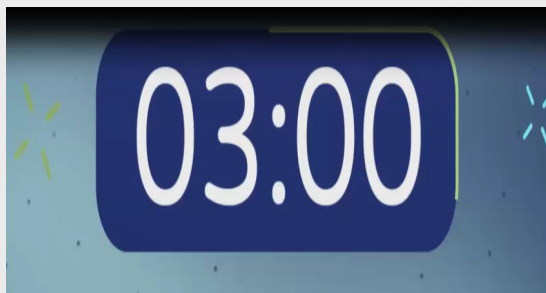


חושבים לרגע

בסרטון ראינו את רועי ותומר בעימות שהתפתח לריב אלים.

כתבו במחברת שלכם?

1. כיצד התחיל העימות בין רועי לתומר?
2. מי לדעתכם התחיל את העימות? כיצד?





מגדירים מושגים

מהו עימות? מהו ריב? מה ההבדל ביניהם?
עימות הוא חוסר הסכמה ראשוני. **ריב** הוא מצב של יריבות, חוסר הסכמה או חוסר התאמה בין שני צדדים ויותר.





מגדירים מושגים

מהו עימות? מהו ריב? מה ההבדל ביניהם?
עימות הוא חוסר הסכמה ראשוני. **ריב** הוא מצב של יריבות, חוסר הסכמה או חוסר התאמה בין שני צדדים ויותר.

עימות מתחיל כשמישהו אומר/עושה משהו שקצת מרגיז אותנו. אנחנו אולי נענה לו בכעס, והתגובה שלנו תגרום לו להתרגז יותר. כך אנחנו כועסים יותר ויותר, ובעצם עולים בסולם, **והעימות הופך למריבה**. אם נבין את הגורמים להסלמת העימות, נוכל להימנע מעליה בסולם, או שנעלה רק שלבים בודדים בסולם.



עכשיו לומדים – סולם ההסלמה

סולם ההסלמה הוא כלי שבעזרתו
נבין מה קורה לנו ולאחר בזמן עימות.
כיצד מעימות אנחנו עולים בסולם
ומגיעים למריבה.

אני כועס/ת מאד
(מריבה)



אני קצת מרוגז/ת
(עימות)



עכשיו לומדים – סולם ההסלמה

סולם ההסלמה הוא כלי שבעזרתו
נבין מה קורה לנו ולאחר בזמן עימות.
כיצד **מעימות** אנחנו **עולים בסולם**
ומגיעים **למריבה**.

בתחילה אנחנו מרוגזים, אולם מעשיו של האחר
מעוררים בנו מחשבות ורגשות שמרגיזים אותנו
יותר, והרגשות הופכים מרוגז לכעס.
התגובות שלנו מכעיסות את האחר, והוא
מכעיס

אותנו בחזרה. הכעס גובר ואנחנו מסלימים
את העימות לכדי מריבה.

אני כועס/ת מאד
(מריבה)



אני קצת
מרוגז/ת
(עימות)



03:00

תרגול – איך עימותים מסלימים?

1. ציירו במחברת סולם (היעזרו בדוגמא).
2. בתחתית הסולם, באמצעו ובסופו ציירו בועת מחשבה.
3. היזכרו בעימות/ריב שחווייתם.
4. כתבו את המחשבות שחשבתם בתחילת העימות, באמצעו ובשיאו.
5. ליד כל מחשבה, ציירו אימוג'י המבטא את הרגש שהרגשתם באותו שלב.
6. העבירו את התוצר שלכם למורה, בצילום לווטסאפ.





עוצרים להתבוננות

עכשיו כשלמדנו על הסלמת עימותים, התבוננו בתקופה הזו
שבה אתם בבית:

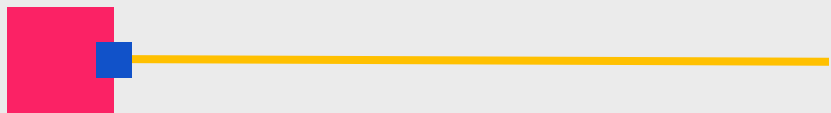
1. האם אתם מרגישים שאתם נכנסים לעימותים?
 2. האם זה קורה יותר או פחות מתמיד? מדוע לדעתכם?
- כתבו את תשובותיכם במחברת והעבירו למחנכת בווסטאפ.



לסיום...

- גם מרחוק אפשר לכם להרגיש קרוב
- לא נשארים לבד
- שומרים על קשר, משתפים במה שעובר עלינו ומתעניינים באחרים

ניפגש בשיעור כישורי חיים הבא!





מדינת ישראל
משרד החינוך

תודה שצפיתם בשידור

הופק עבור משרד החינוך ע"י מטח