



מדינת ישראל
משרד החינוך



מערכת שידורים לאומית

חמישה צעדים ודי שיעור כישורי חיים לכיתות ד-ו

נושא השיעור: התמודדות עם אי הסכמות

עם היועצת החינוכית: שרונה מרציאנו
מדריכה ארצית בשירות הפסיכולוגי הייעוצי

נא הצטיידו בדף, כלי כתיבה, מספרים וצבעים

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!!!





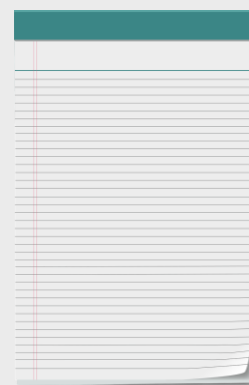
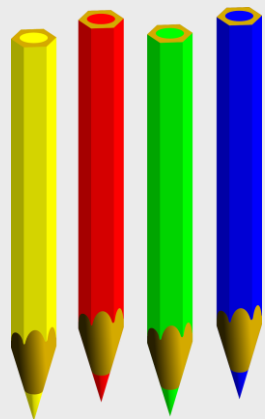
מה נלמד היום?

- פעילות פתיחה - סיפור למחשבה
- מה עושים כשיש אי הסכמה? איך אפשר להתמודד עם מצב כזה?
- שיטת "חמשת השלבים"





מה להביא לשיעור?



זמן מסך... סיפור למחשבה



"אצלנו בבית יש תורנות טלוויזיה
כולם חייייייבים את הטלוויזיה
לראות סרטים
לצפות בסדרות
להקשיב לחדשות

אז פשוט כל אחד משאיר פתק שבו הוא כותב מתי
הוא מתכנן לצפות בטלוויזיה.

אתמול השארתי ליד הטלוויזיה את הפתק הזה.
יש לכם את זה ביותר ברור?"



זמן מסך...



מפה לשם, מתישהו
שמתיל לב שגם אייל,
אחי, כתב פתק זהה
וברוב חוצפתו הניח אותו
ליד הפתק שלי:



זמן מסך...



"אייל, מה אתה חושב לעצמך?"
נכנסתי לחדר ושאגתי עליו,
"מה?"
אתה נסיך הקורונה?
מלך הבית?
אדון הטלויזיה?
ראש הממשלה של עצמך?
מה אתה חושב לעצמך?
למה אתה מתעלם מהפתק שלי?"



זמן מסך...



"דנה, מה את צועקת?"
התעצבן אייל.
"זה הפתק שלי
אז זה הזמן שלי
לא היה שום פתק על אותה השעה
כשכתבתי את הפתק שלי
את סתם ממציאה
ומה זה "מלך", "ראש ממשלה"?
זאת את שמתנהגת כאילו את
הרמטכ"ל וכולנו הצבא."



זמן מסך...



7



8

"איזה מזל, השארתם לי שעתיים!"
נכנס רון, אחינו הקטן בצהלה...
"באמת?
אני יכול להיות בטלויזיה גם בשבע
וגם בשמונה
בין שניכם?
שעתיים?
וואו
אתם נסיך ונסיכה, תודה, תודה,
רבה."

זמן מסך...

"מה?"
פנינו אליו שנינו
"על מה אתה מדבר?"
שנינו רבים על אותה שעה
ואתה אומר שהכול הסתדר?"



זמן מסך...

"למה אותה השעה, שאל רון,
הנסיך הקטן,
מה לא מובן?"



זמן מסך...

אייל ואני פרצנו בצחוק מתגלגל
אייל הניף את רון באוויר
ואני דגדגתי אותו ואמרתיו לו
שהוא המלך, המנכ"ל, הרמטכ"ל
נסיך הנסיכים וראש הממשלה!



רגע, חושבים!

כיצד נפתר העימות בין האחים?
מהיכן נבעה אי ההבנה ביניהם?

איזו שאלה הם יכלו לשאול זה את זה כדי להימנע
מהעימות?

02:00

חשוב לשאול



מה את רוצה וצריכה ... **בדיוק?**

מה אתה רוצה וצריך... **בדיוק?**



איך אתם מרגישים עם עימות?



- אין לי בעיה עם עימות
- עימות מפחיד אותי
- הניצחון בכל עימות חשוב לי מאוד
- בעימות כל הצדדים מפסידים, עדיף להימנע
- ברור לי מה צריך לעשות כשיש עימות



אי הסכמה – המשגה

אי הסכמה היא מצב שבו לא מסכימים האחד עם השני, יש חילוקי דעות והתנגשות בין צרכים.

אי הסכמה היא חלק מהחיים בכל גיל, ולפעמים לא קל לפתור אותה.

אי הסכמה שלא נפתרת גוררת תחושות לא נעימות ועלולה להגיע לכדי עימות, מריבה או סכסוך.

חשוב למצוא פתרון לחוסר הסכמות.

אפשר ללמוד איך פותרים חוסר הסכמה ואיך מונעים עימות



ועכשיו מתרגלים דרך סיפור מהחיים



דניאל תלמיד כיתה ד' יושב בפינת המחשב ומשחק במשחק שהוא אוהב.

לפתע רעות, אחותו, תלמידת כיתה ו' מגיעה ואומרת לדניאל: "אני צריכה את המחשב עכשיו".

דניאל משיב לרעות שהוא באמצע המשחק ולא מוכן להפסיק.

רעות מתעקשת ואומרת לו "תפסיק מיד אני צריכה להגיש משימה מתוקשבת לבית הספר".

דניאל כועס מאוד ועונה: "אני באמצע המשחק, אם אפסיק, אני

מפסיד את כל הנקודות ואפסל, אין מצב שאני אפסיד".



עכשיו מתבוננים

אני
מרגישה..

אני רוצה..
משום ש..

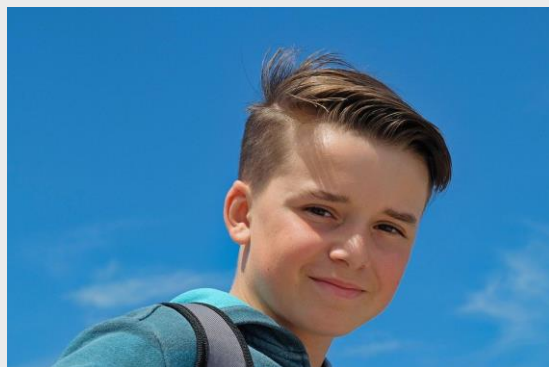
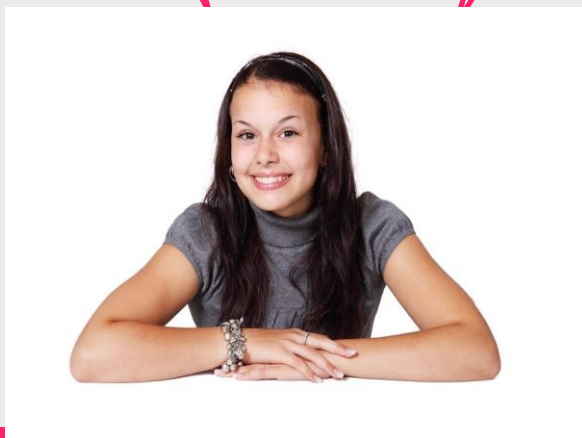
אני רוצה..
משום ש..

אני
מרגיש..

בואו נבין מה קרה לדניאל ולרעות:

מה הם מרגישים?

ומה הם רוצים וצריכים?



02:00

יכול להיות ש...

מה דניאל מרגיש?
כעס, בלבול, תסכול

מה רעות מרגישה?
כעס, לחץ, עצב



חשוב לשאול



מה את רוצה וצריכה ... *בדיוק?*

מה אתה רוצה וצריך... בדיוק?



מזהים רצונות

מה רעות רוצה?

רעות רוצה להגיש את העבודה
משום שחשוב לה ללמוד ולהצליח
בלימודים גם בתקופה זו .



מה דניאל רוצה?

דניאל רוצה להמשיך לשחק
משום שהוא התחיל וגם כדי לא
להפסיד.



מזהים צרכים

דניאל ורעות נסערים בעקבות המצב שנוצר,
מה לדעתכם חשוב להם? מה הם צריכים?



02:00

זיהוי צרכים וערכים

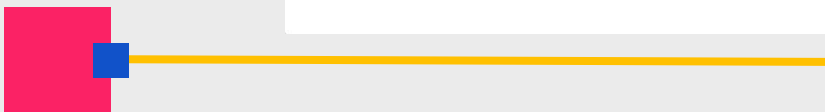
רעות

- ✓ חשוב לי שדניאל יכבד את הלימודים שלי
- ✓ חשוב לי לעמוד בזמנים שהמורה ביקשה ממני
- ✓ חשוב לי לשמור על הקשר שלי עם אחי



דניאל

- ✓ אני צריך שיכבדו את זמן המשחק שלי
- ✓ חשוב לי ליהנות וגם להצליח במשחק
- ✓ חשוב לי שנמשיך להיות אחים טובים



מתרגלים: מוצאים פתרונות

ננסה לחשוב יחד על פתרונות:



הציעו פתרונות ליישב את אי ההסכמה ביניהם

שימו לב-

עליכם לקחת בחשבון את הצרכים והרצונות של דניאל ורעות

ולמצוא פתרון שיהיה מקובל על שניהם.

02:00



בוחרים פתרון מוסכם

דניאל ורעות חשבו על הפתרונות הבאים:



- הם החליטו על זמנים שבהם כל אחד יכול לעבוד על המחשב-דניאל ישחק עוד 5 דק ואח"כ רעות תלמד עם המחשב.
- הם ביקשו את המחשב הנייד של אמא כדי שרעות תגיש את העבודה ודניאל יוכל להמשיך לשחק.
- דניאל אמר שהוא מוכן לפנות את המחשב ויתחיל שוב במשחק בשעה מאוחרת יותר.



סיכום ביניים

- ✓ דניאל ורעות החליטו לעצור ולפתור את הבעיה
 - ✓ הם הסבירו זה לזה מה הם מרגישים
 - ✓ רעות הסבירה לדניאל מה היא רוצה ומה חשוב לה, וגם דניאל הסביר לרעות
 - ✓ דניאל אמר לרעות שהוא מבין אותה ורעות אמרה לדניאל שגם היא מבינה אותו
 - ✓ יחד הם חשבו על שלשה פתרונות והחליטו לבחור בפתרון השני:
- הם ביקשו מאימם את המחשב הנייד שלה כדי שרעות תגיש את העבודה ודניאל יוכל להמשיך לשחק.**



עכשיו לומדים – חמשת השלבים

שיטת חמשת השלבים להתמודדות עם אי הסכמות*:

1. **מזהה - עצור!** אנחנו לא מסכימים - ריב לפניך – *קא נפתוך אמתו*

עכשיו לומדים – חמשת השלבים

שיטת חמשת השלבים להתמודדות עם אי הסכמות*:

1. **מזהה - עצור!** אנחנו לא מסכימים- ריב לפניך – *קא נפתא אומו*

רצונות וצרכים



אני רוצה.. משום שאני זקוק/ה..

רגשות



אני מרגיש/ה..

2. **אני מזהה אצלי:**

עכשיו לומדים – חמשת השלבים

שיטת חמשת השלבים להתמודדות עם אי הסכמות*:

1. מזהה - עצור! אנחנו לא מסכימים- ריב לפניך, – *קלא נפתור אותו*

2. אני מזהה אצלי: רגשות רצונות צרכים



אני מרגיש/ה.. אני רוצה.. משום שאני זקוק/ה ל..

3. אני מזהה אצל האחר: רצונות, צרכים, רגשות : אתה מרגיש.. אתה רוצה.. אתה צריך..

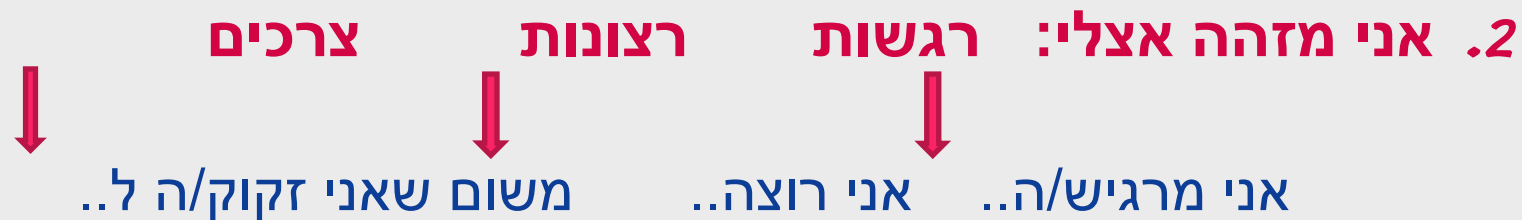
*מעובד לפי המודל של Stevhan et al 2000



עכשיו לומדים – חמשת השלבים

שיטת חמשת השלבים להתמודדות עם אי הסכמות*:

1. מזהה - עצור! אנחנו לא מסכימים- ריב לפניך, – *קלא נפתור אותו*



3. אני מזהה אצל האחר: רצונות, צרכים, רגשות : אתה מרגיש.. אתה רוצה.. אתה צריך..

4. חושבים ביחד על שלושה פתרונות אפשריים

עכשיו לומדים – חמשת השלבים

שיטת חמשת השלבים להתמודדות עם אי הסכמות*:

1. מזהה - עצור! אנחנו לא מסכימים- ריב לפניך, – *קוא נפתור אותו*

2. אני מזהה אצלי: רגשות רצונות צרכים



אני מרגיש/ה.. אני רוצה.. משום שאני זקוק/ה ל..

3. אני מזהה אצל האחר רצונות, צרכים, רגשות : אתה מרגיש.. אתה רוצה.. אתה צריך..

4. חושבים ביחד על שלושה פתרונות אפשריים

5. בוחרים פתרון הוגן ומוסכם לשני הצדדים

עכשיו לומדים – סיכום חמשת הצעדים



1. עצור! ריב לפניך



2. אני רוצה, צריך ומרגיש



3. אתה רוצה צריך ומרגיש



4. פתרונות אפשריים



5. פתרון מוסכם

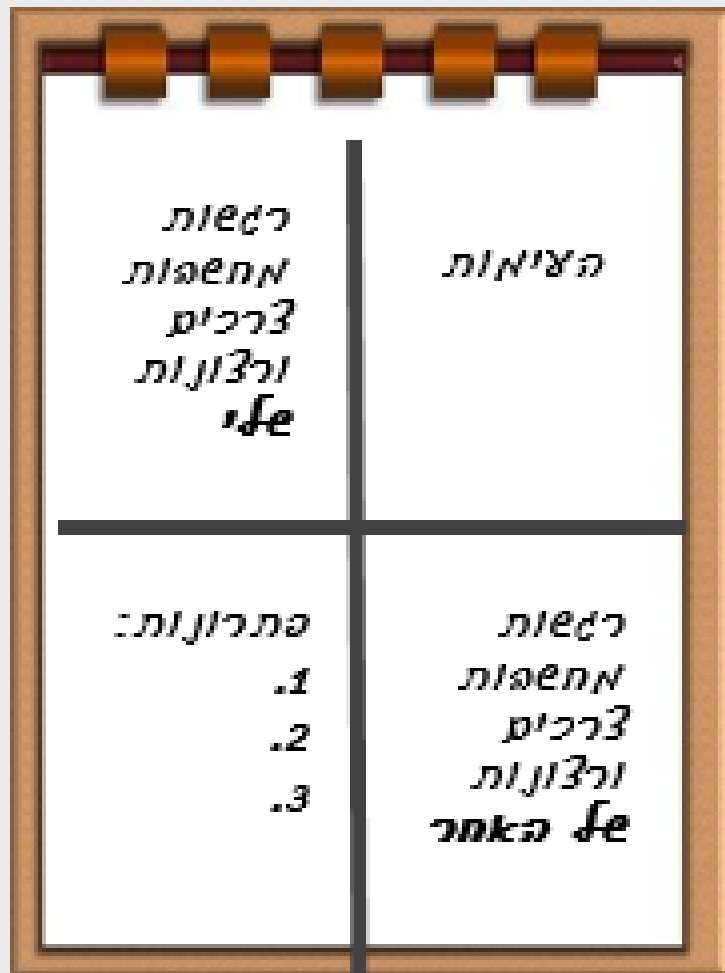
מתרגלים

1. קפלו את הדף שלפניכם לארבעה חלקים

2. חשבו על עימות שחוויתם לאחרונה ונסו לפתור אותו לפי

חמשת השלבים שלמדנו:

- בחלק הראשון בדף - ציירו את העימות
- בחלק השני - זהו רגשות מחשבות רצונות וצרכים שלכם
- בחלק השלישי - זהו רגשות מחשבות צרכים ורצונות של האחר
- בחלק הרביעי בדף - חשבו על 3 פתרונות אפשריים
- לסיום הקיפו בעיגול את הפתרון ההוגן עבור שני הצדדים



מסיימים ומסכמים

אי הסכמה היא דבר טבעי בחיים ואפשר לפתור אותה
כדי להגיע להסכמה חשוב להבין את עצמי וגם את האחר
יש לחשוב יחד על פתרון הוגן המוסכם על שני הצדדים
זכרו, לפתור את העימות זה אפשרי וכדאי!
שיטת "חמשת השלבים" תעזור לכם לפתור סכסוכים/עימותים
מומלץ לנסות את זה בבית...



- גם מרחוק אפשר 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

איורים: PIXABAY.COM

איורים: shutterstock/com