



משרד החינוך
מנהל פדגוגי

אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי

לחיות את הקונפליקט

צוות יקר,

לרשותכן. כלי שיסייע לכן. לנהל שיחה פרטנית עם תלמידה בעקבות מצב חברתי מאתגר. ניהול השיחה באמצעות הכלי יעזור לתלמידים לפתח ולתרגל מיומנות בינאישית חשובה לחיים בכלל ולמצבים חברתיים בפרט והיא: ניהול קונפליקטים.

מזהים

בוחרים

מזמינים את התלמידה לבחור מיומנות אחת שיכולה לסייע לו להתמודד עם הסיטואציה הקונפליקטואלית עמה הם מתמודדים. שימו לב! לפעמים פעולה קטנה יכולה לייצר תנועה אל עבר שינוי גדול.

בעמוד 4 תוכלו למצוא את קלפי המיומנויות

מתקדמים

מזמינים את התלמידה להציב לעצמם יעד שחשוב להם לקדם במערכת יחסים שהם עסוקים בה כרגע ומזכירים להם שקונפליקטים הם הזדמנות לבנייה של מערכת יחסים טובה ובריאה.

איזו מן חיה אני במצבי קונפליקט?

- מזמינים את התלמידה לזהות את דפוסי התגובה שלהם במצבי קונפליקט. ישנן תגובות שונות, אך חשוב שנהיה רגישים לאחר. הסבירו לתלמידים שהם יכולים להגיב למצבים שונים, עם אנשים שונים, בזמנים שונים - בתגובות שונות.
- חשוב שנהיה מודעים לתגובות שלנו, נזהה דרכי תגובה נוספות ונבחר מתוכן.
- יש לנו את היכולת לבחור את התגובות שלנו ולשנות אותן, זה מצריך תשומת לב והשתדלות, אבל זה אפשרי.
- חשבו על מצב חברתי מאתגר שחוויתם, ויכוח, סכסוך, אי הסכמה, שהרגשתם שאתם לא מצליחים לגשר על הפערים ביניכם לבין האחר. עכשיו הזכרו, איך הגבתם?

בעמוד 2 תוכלו למצוא את קלפי חיות להדפסה לטובת הפעילות



התנין

"נמנע מעימות" נמנע מסיטואציות של קונפליקט, עסוק בשמירה על קשרים חברתיים מבלי להתייחס לקונפליקט או לנסות לפתור אותו. הקונפליקט נתפס כמצב מאיים ולא כהזדמנות לשינוי ושיפור מערכת היחסים.



התנחל

"משקיע ביחסים" משתף פעולה כך ששני הצדדים יוצאים בתחושה טובה לגבי מה שחשוב להם, משקיע זמן ומאמץ בבנייה של מערכות יחסים.



התניח

"חותך מהר" קורה את הסיטואציה כמצב תחרותי, מקבל החלטות מהירות ללא פשרות, מתייחס למה שחשוב לו ופחות לצרכים של האחר.



התנחל

"עושה עסקה" חותר לפשרה בינו לבין האחר, מאמין בפתרון פשוט ומהיר לשני הצדדים. שני הצדדים מוותרים, למרות שיכלו למצוא פתרון משותף שבו יכלו לייצג את עמדותיהם השונות.

להשתהות. לקחת את הזמן, לא להגיב מהר

לשים לב לתחושות ולרגשות שלי

להקשיב, לא רק לדבר

להסתכל על הדברים מנקודות מבט נוספות

להבין מה חשוב לי

לברר מה חשוב לאחר

להביע את דעתי

לקבל מצבים של חוסר הסכמה

לחפש פתרונות משותפים

להתייחס לדעת האחר

אחר