

המשימה: זיהוי תגובות" במצבי עימות

המטרות:

- 1 לזהות את סגנון ההתנהגות האישי שלנו, כשצועקים עלינו, כשמעליבים אותנו, וכשלא מסכימים אתנו.
- 2 להבין אילו התנהגויות ודרכי תגובה יעילות, ואילו אינן יעילות.
- 3 להכיר דרכי תגובה שונות במצבי עימות.

משתתפים: עד 5 תלמידים בכיתות ד-ה.

ציוד וחומרים:

- 1 שאלון אישי לכל תלמיד/ה
- 2 טושים

משך המשחק: כ-30 דקות

הוראות:

- 1 כל המשתתפים ממלאים את השאלון האישי (ראו בהמשך).
- 2 המשתתפים מחפשים בחדר 2 חברים, שדירגו כמוהם 5 משפטים בשאלון האישי, וכותבים ליד המשפטים את שמות החברים האלה.
דוגמה: אם סימנתי ליד משפט א את המספר 5, וגם שירה סימנה לידו את המספר 5, אכתוב ליד המשפט 5 את השם **שירה**.
- 3 המשתתפים חוזרים למקומות הישיבה.
- 4 כל המשתתפים מסמנים בשאלון שלהם בצבע צהוב את המשפטים, שדירגו במספרים 1 ו-2.

איך אני מגיב/ה במצבי עימות?

לפניכם שלושה מצבים, ולכל מצב – תגובות אפשריות (ראו את הפירוט בהמשך).

שלושת המצבים הם:

- א. כשצועקים עליי, ...
- ב. כשלא מסכימים אתי על משהו, שחשוב לי, ...
- ג. כשמעליבים אותי, ...

באיזו מידה התגובה אופיינית לכם? – דרגו את התגובות האלה מ-1 עד 5.
סולם הדירוג הוא:

- 1 = בכל המקרים
- 2 = ברוב המקרים
- 3 = מדי פעם
- 4 = במקרים מעטים
- 5 = בכלל לא

דוגמה:

כצועקים עליי, ...

אני עוזב/ת את המקום ולא מדבר/ת עם אף אחד. הדירוג שלי: 5

תגובות אפשריות לשלושת המצבים

א. כשצועקים עליי, ...

1. אני מתפרץ/ת וצועק/ת.
2. אני מאיים/ת שאספר על כך למבוגרים או לאחראים.
3. אני מתלונן/ת אצל מבוגרים או אצל אחראים.
4. אני אומר/ת מילות פיוס. למשל: "אני אבדוק, ואם טעיתי – אתקן."
5. אני עוזב/ת את המקום ולא מדבר/ת עם ילדים או עם מבוגרים.
6. אני מנסה להביך מה עשיתי לא בסדר.
7. אני מנסה לדבר בשקט ולהרגיע את הצועקים.
8. כדי להימנע מעימות, אני אומר/ת לצועקים שהם צודקים.

ב. כשלא מסכימים אתי על משהו, שחשוב לי, ...

1. אני מאיים/ת ללכת, אם דעתי לא תתקבל.
2. אני מנסה למצוא נקודות הסכמה עם המתנגדים.
3. אני מתלונן/ת בלי הפסקה, עד שהמתנגדים מוותרים.
4. אני מאיים/ת שארביץ.
5. אני מאיים/ת שאספר סודות מבישים על המתנגדים.
6. אני מנסה לשכנע בנימוקים הגיוניים שאני צודק/ת.
7. אני מציע/ה שניקח פסק זמן למחשבה נוספת.
8. כדי שיסכימו אתי, אני מציע/ה משהו שהמתנגדים רוצים.

ג. כשמעליבים אותי, ...

1. אני בוכה.
2. אני יורק/ת ומקלל/ת.
3. אני מעליב/ה בחזרה.
4. אני מתרחק/ת מהמקום.
5. אני מתבדח/ת על העניין.
6. אני מעמיד/ה פנים שלא אכפת לי.
7. אני מחזיר/ה במכות.
8. אני אומר/ת למעליבים שזה לא נעים לי.