



מפצחי האתגרים

כלים פרקטים מעולם ה'גישור' ו'תקשורת'
מקדבת' להתמודדות מיטיבה עם קונפליקטים

מערכי פעילות בגישור

בוגרות התוכנית 'בית ספר' [REDACTED]

חורף 2023 | ה'תשפ"ד

הקדמה

כחלק מתוכנית 'מפצחי האתגרים' - כלים פרקטים מעולם הגישור ליישוב מחלוקות ולתקשורת מקרבת. תלמידות, בוגרות התכנית, נתבקשו להכין מערכי שיעור אשר באמצעותם תחשופנה את תלמידי ביה"ס בכלים מעולם הגישור, תעלנה למודעות את הדינאמיקה של הסכסוך ותצענה דרכים יצירתיות ומגוונות לפתרון קונפליקטים המתבססות על השפה הגישורית והתקשורת המקרבת. שמחתי לגלות שהתלמידות הפנימו את השיעורים וגילו יצירתיות רבה בהכנת המערכים, על כך רוצה לשבח את התלמידות והמורה דבורה, שאפשרו למידה משמעותית ומעמיקה. ריכזתי כאן, עבור ביה"ס את המערכים שהבנות הכינו. יש מקומות בהן חידדתי את המסר אך מהות הפעילות כולה היא של התלמידות, בוגרות התכנית.

על מנת להבטיח את איכות השיעור אציע שגם המחנכות תיקחנה חלק פעיל בשיעור ותקראנה את מערכי השיעורים לפני ההצגה מול הכיתות (לפחות בשיעור הראשון). חשוב שנייצר עבור התלמידות חווית הצלחה ראשונית שתהווה עבורן מוטיבציה להמשיך בביטחון להפיץ את השפה הגישורית.

מבנה השיעורים: השיעורים מחולקים ל-3 (45 דק' עד שעה)



1. הצגה עצמית, שאילת שאלה מעוררת עניין והצגת מטרת השיעור. (10 דק')
2. תוכן גישורי: מערך שיעור ממוקד, ספציפי ומלווה בחוויה/ התנסות/ משחק/ סימולציה. (25 דק')
3. סיכום: סיכום השיעור וחזרה על המסרים העיקריים (10 דק')

מטרת העל של השיעורים והמערכים:



- א. העלאת המודעות בקרב התלמידים לרגשות, תחושות והצרכים המניעים את הקונפליקט.
- ב. פיתוח ויישום כלים גישוריים ופיתוח שפת דיאלוג יצירתי מפרה.
- ג. הכשרת שגרירות גישור צעירות שיתווכו את השפה הגישורית במסגרת ביה"ס ומחוצה לו.
- ד. חיבור ופיתוח סקרנות בקרב המורים לתהליך ולשפה הגישורית
- ה. שיפור האקלים הבית ספרי
- ו. העצמה ופיתוח חוסן בקרב שגרירות הגישור בוגרות 'מפצחי האתגרים'

מאחלת לכם הצלחה רבה בהעברת המסרים הגישוריים,

אני זמינה עבורכן לכל שאלה בנושא

בטלפון: 055-8838224

ובמייל yamitkashy@gmail.com

בהזדמנות זאת רוצה להודות למרכז גישור ירושלים הפועל נמרצות ובמקצועיות להנגיש את השפה הגישורית בקרב תושבי העיר החל מגני הילדים ועד לתושבי הגיל השלישי.

יישר כח ובהצלחה רבה!

ימית קשי

תוכן עניינים

פעילות מס' 1 :

שיתוף פעולה מול תחרות | חשיבה WIN-WIN

מנחות:

פעילות מס' 2:

יאוּלי בכלל למשל | ראייה חיובית וכף זכות

מנחות:

פעילות מס' 3 :

יגדר כבשה ואיש עם בעיה'ן דרכים יצירתיות
להתמודד עם קונפליקט

מנחות: מאיה.

פעילות מס' 4 :

ימסר אני מסר אתה בגישורי

מנחות:

פעילות מס' 5 :

יגדר כבשה ואיש עם בעיה'ן סגנונות התמודדות עם קונפליקט

מנחות:



מצמיחים שיח גישורי

פעילות צ'ס' 1 : שיתוף פעולה צול תחרות | חשיבה WIN-WIN

מנחות:

מטרת השיעור



1. התלמידים יכירו מושגי ייסוד בגישור
2. התלמידים יכירו בעובדה שלפעמים מריבות מתפתחות כתוצאה מפרשנות מוטעית ואי הבנה.
3. התלמידים יכירו ביתרונות שיתוף פעולה מול תחרות במריבות (WIN-WIN)

עזרים נדרשים



- מצגת (לא חייב, לבחירת המנחות)
- דפים (למשחק איקס עיגול)
- שעון סטופר למדוד 30 שניות (למשחק הורדת הידיים)
- כרטיסיות לסיפור 'התפוז הסיני'

מערך הפעילות:

חלק ראשון:

הצגה עצמית כמה מילים על התהליך שעברנו במסגרת תכנית 'מפצחות האתגרים' כלים גישוריים להתמודדות עם קונפליקטים.

שאלה מעוררת עניין ודין/ המחשת צורך:

"האם קרה לכם שרבתם פעם עם חבר/ה? על מה אנחנו רבים"
(לדוגמה: כשחברה לוקחת את תשומת הלב מהמורה למרות שרצית להגיד משהו? שבספורט מישהו לוקח כדור לפני שאני הספקתי...)
חשוב לתת כמה דקות לתלמידי הכיתה לתת דוגמאות אישיות.
אחרי שהתלמידים שיתפו נספר להם על מטרת המפגש.
(אפשר לשנות ולהוסיף שאלות במידת הצורך)

מטרת המפגש:

בעת ויכוח אנחנו חושבים שיש רק דרך אחת לפתור את המריבה ובדר"כ אנחנו חושבים שאם אחד מנצח אז השני מפסיד - ובגישור זה בדיוק ההפך. בשיעור הזה נראה כיצד באמצעות שיח פתוח ותקשורות טובה נוכל להגיע למצב שכולנו מרוויחים. בגישור זה נקרא WIN-WIN " (או בעברית: רווח- רווח: אפשר לכתוב על הלוח)

חלק שני:

שימוש במשחקים ובסימולציות להעברת המסר

א. משחק הורדת ידיים:

נשאל את הכיתה האם הם מכירים את משחק הורדת ידיים? נבקש מהתלמידים להתחלק לזוגות משחק- וההנחיה היא: **"בואו נראה כמה הורדות ידיים כל זוג יצליח להשיג ב30 שניות"** ****** ההנחה היא שהזוגות יתחרו ביניהם ולא ישאפו להשיג תוצאה גבוהה של הורדת ידיים.

דיון: האם הזוגות ניסו לנצח? או לשתף פעולה למען המטרה המשותפת?

מה הייתה מטרת המשחק? האם מטרת המשחק הייתה הניצחון?

איך היינו יכולים להשיג כמה שיותר הורדות ידיים?

סיכום הדיון - באמצעות שיתוף פעולה, הבנת המסר, ושיח פתוח ניתן להשיג יותר מאשר ניצחון של אחד הצדדים.

****** אפשר גם לשחק איקס עיגול - ולהגיע לאותו דיון.

התלמידים ישאפו לניצחון, למרות שהמשימה היא: "שלכל אחד יהיה כמה שיותר סימנים רצופים" (ההמלצה שלי לשחק משחק אחד ולעבור לסימולציה).

סימולציית 'התפוז המכושף'

א. יש להקריא את הסיפור על התפוז (נמצא בנספחים)

ב. לבקש 2 מתנדבים שיציגו את הנכדים של סבא אליהו וסבא יותם.

ג. להוציא שני תלמידים מהכיתה ולתת להם לקרוא בנפרד את הסימולציה שישחקו כשישובו

לכיתה. בינתיים בשקט לספר לכיתה שכל אחד מהתלמידים צריך את התפוז אבל כל אחד צריך

חלק אחר בתפוז: אחד צריך רק את הקליפה והשני רק את המיץ.

ד. התלמידים ישובו ויערכו את הסימולציה בכיתה.

דיון: איך היה לכם להשתתף בסימולציה? האם חשבתם שיש אפשרות ששני הצדדים יכולים

להיות נשכרים מהתפוז או שבהתחלה רציתם את כל התפוז בעצמכם?

לשאול את כל הכיתה: **מה השיעור מלמד אותנו?**

חלק שלישי:

סיכום: השיעור מלמד אותנו שלפעמים אנחנו נכנסים למריבות גם כשאין סיבה לכך

- לפעמים, אפשר להגיע לתוצאות הרבה יותר טובות אם פשוט נפעל בשיתוף פעולה.

יש להוסיף דברים רלוונטיים ומשמעותיים שעלו בשיעור



בהצלחה!

פעילות צס' 1 : עזרים לפעילות
צשחק איקס עיגול (אפשר גם לצייר על דף לבן)

פעילות צ'ס'ן : מזדים לפעילות
סיצולציה:

(כתבה: ימית קשי, בהשראת סיפור הגישור 'התפוז הסיני')

מעשה בתפוז מכושף ומיוחד, בעל כוחות ריפוי מסתוריים.
תפוז כזה יחיד ומיוחד צומח רק פעם בשני עשורים.
והינה רצה הגורל והתפוז הגיע לעיירה טובה,
השוכנת בין הרים שדות וגבעה ירוקה.

והרי זהו מזל גדול
כי אחרי ביקור הרופא הזקן והחכם
אצל סבא אליהו וסבא יותם
קבע: "המצב קשה- גם סבא אליהו וגם סבא יותם גוססים
ואלו הם ימיהם האחרונים".
אך אל דאגה יש מזור:
שמעתי שהתפוז המכושף הגיע לאזור.
אני כותב לכם כאן הוראות מפורטות.
התפוז- יכול להציל חיים- רק אם תקראו היטב את ההוראות:
אך חשוב שתדעו כולכם:
יש רק תפוז אחד,
וכל תרופה חייבת להיות מתפוז אחד ושלים!!

הרופא לקח דף ועת וכתב לנכדים/ות שני פתקים.
הפתקים כעת עוברים אליכם-
נהלו משא ומתן והצילו את סבכם.

פעילות מס' 1 : עזרים לפעילות
סימולציה: התפוז הצבוע

יש להדפיס ולחלק לשני תלמידים שיבחרו. חשוב שכל אחד יקרא לבד ובשקט את ההנחיות ולדאוג שהתלמידים לא יתאמו דברים לפני הכניסה לכיתה.



המכתב שהרופא כתב לנכד/ה של סבא אליהו

שלום לך נכד/ה

סבך נמצא במצב מאוד לא טוב, בריאותו נחלשת מיום ליום.
לשמחתך יש מזור! אפשר לרפא את סבך ד"י בקלות.
ע"י תפוז הסיני המיוחד, אשר קליפתו יכולה להציל את המצב.
רק קליפה **מתפוז שלם תעזור**. אך ידוע שזה תפוז נדיר
וגם הנכד/ה של סבא יותם מבקש אותו להשיג.
לכן חשוב שנזכור: רק תפוז שלם ייתן את המזור!



המכתב שהרופא כתב ליואב, הנכד/ה של סבא יותם.

שלום לך נכד/ה

סבך נמצא במצב מאוד לא טוב, ובריאותו נחלשת מיום ליום.
לשמחתך יש מזור! אפשר לרפא את סבך ד"י בקלות.
ע"י תפוז הסיני המיוחד, אשר מיץ התפוז יכולה להציל את המצב.
רק מיץ **מתפוז שלם יעזור**. אך ידוע שזה תפוז נדיר
וגם הנכד/ה של סבא אליהו מבקש אותו להשיג.
לכן חשוב שנזכור: רק תפוז שלם ייתן את המזור!

פעילות צ'ס' 2: י'אולי בכלל לצעל' | ראייה חיובית וכף זכות

מנחות:

מטרת השיעור



1. התלמידים יכירו מושגי ייסוד בגישור : ראייה חיובית, לשפוט לחיוב, פרשנות
2. התלמידים יכירו בעובדה שלפעמים מריבות מתפתחות כתוצאה מפרשנות מוטעית ואי הבנה.
3. התלמידים יכירו בתחושות ורגשות שעולות בזמן מריבה ויקבלו כלים להתמודדות להירגע והפחית את הכעס.

עזרים נדרשים



מצגת (לא חייב, לבחירת המנחות)
משקפיים לצביעה (אפשר גם לצייר על דף לבן)
ספר 'אולי בכלל למשל' (אפשר להקריא או להציג המצגת)
דפי ממו צבעוניים

מערך הפעילות:

חלק ראשון:

הצגה עצמית כמה מילים על התהליך שעברנו במסגרת תכנית 'מפצחות האתגרים' כלים גישוריים להתמודדות עם קונפליקטים.

שאלה מעוררת עניין ודין/ המחשת צורך:

"האם קרה לכם פעם שנוצרה מריבה בגלל אי הבנה?"
(לדוגמה: כשחשבנו שחברה אמרה עלינו משהו לא נעים, אבל בסוף זה התברר שזה לא נכון או כשחשבנו שמישהו לקח לנו חפץ ובסוף התברר שהוא לא לקח ועוד...) ...)
חשוב לתת כמה דקות לתלמידי הכיתה לתת דוגמאות אישיות.
אחרי שהתלמידים שיתפו מספר להם על מטרת המפגש:

מטרת המפגש

"מריבות על אי הבנה הם דבר נפוץ ולכן חשוב שלפני שאנחנו מסיקים מסקנות נשאל שאלות ונברר את הסיטואציה. מטרת המפגש שלנו היא להראות שדרך חשיבה חיובית ועין חיובית נוכל להימנע ממריבות מיותרות.

חלק שני: נקריא לתלמידים את הסיפור 'אולי בכלל למשל'
דיון אופציה א': מה הקיפוד מייצג ומה הברווז מייצג? מתי אנחנו מגיבים כמו קיפוד ומתי כמו ברווז? מה יעזור לי להסתכל על הדברים כמו קיפוד?



סיכום הדיון – הברווז מייצג חשיבה שלילית, רוגז וכעס והקיפוד מייצג חשיבה חיובית, כף זכות וראיית טוב. וכשאנחנו ב'ראיית הטוב' אנחנו מרגישים טוב יותר עם עצמנו ועם האחר.

משימה: נחלק את דפי העבודה- המשקפיים ונבקש מהתלמידים לצבוע משקף אחד בוורוד ומשקף אחד בשחור – ולמתוח קוים מכל משקף ולכתוב 'מה זה בשבילי ראייה שלילית?' ו'איך אני מרגיש כשאני בראייה שלילית?'. ואותו הדבר לגבי הראייה החיובית: 'כיצד אני מרגיש כשאני בראייה חיובית?' 'מה זה בשבילי ראייה' לראות את הטוב באחר?'



דיון אופציה ב' כיצד אנחנו מרגישים כשאנחנו כועסים?
מה מרגיע אותנו במצבי כעס: סבב- כל אחד יספר מה מרגיע אותו.
משימה : נחלק דפי 'ממו' ונבקש מכל אחד לכתוב ולספר על הדברים שמרגיעים אותו בזמן כעס ומריבה (ניתן לתלות על הקיר לתזכורת).



חלק שלישי: סיכום וחידוד המסרים המרכזים בשיעור
השיעור מלמד אותנו שלפעמים לשפוט חבר לכף זכות לראות את הדברים בצורה חיובית יעזרו לנו לתקשר בצורה טובה יותר ולהרגיש טוב יותר עם עצמנו. וההפך- כעס יכול להוביל אותנו לחשיבה לא חיובית ולמריבות מיותרות.



בהצלחה!

פעילות מס' 2: עזרים לפעילות
יאוּלִי בַּכּלָל לַמַּשָּׁל | דַּאִיָּה חִיּוּבִית וּכֹף זָכוּת

