

## אמפתיה – בסערה

<p>1. הרחבת נקודת המבט שלנו בקונפליקט</p> <p>2. יצירת הבנה שגם לצד ה-2 בקונפליקט יש צרכים שמבקשים להתמלא</p> <p>3. חשיבה איך אפשר להיות אמפתיים לצרכים של אחרים כאשר יש התנגשות</p> <p>4. זיהוי צרכי עומק של משתתפים: קשר, שייכות, ביטחון ועוד</p>	<p><b>מטרות המפגש</b></p>
<p>- טלפונים בתיקים, מתיישבים בסטינג מתאים, חיוך והזמנה להיכנס למפגש</p> <p>- אפשר טקס כניסה/ טקס מעבר שמסייע לתלמידים לעבור מהפעילות הקודמת למפגש התצא"מ ולהתכנס אליו.</p>	<p><b>טקס פתיחה/ זמן מעבר</b></p>
<p><b>במפגש הקודם</b></p> <p>בפעם הקודמת דברנו והתנסנו בהקשבה אמפתית. בסיום המפגש בקשתי מכם לתרגל פעם או פעמיים הקשבה כזו.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• מי הצליח לתרגל?</li> <li>• מול מי תרגלתם?</li> <li>• האם ובמה זה שינה לכם משהו בשיחה?</li> </ul> <p><b>במפגש הזה</b></p> <p>אנחנו ממשיכים בנושא של אמפתיה, והיום ניקח את האמפתיה לנקודת הקושי שלה: לקונפליקט. קונפליקט הוא בעצם נקודת התנגשות בין דעות מנוגדות, ובדרך כלל, ככול שהנושא יותר חשוב לשני הצדדים – כך בדרך כלל הקונפליקט יהיה עוצמתי יותר. בנקודות של קונפליקט, של וויכוח, מחלוקת עמוקה עם הצד השני קשה להיות אמפתיים. כן, לכולם 😊 כשאנחנו כועסים על מישהו או לא מסכימים קשה להקשיב לאחר, לשמוע את נקודת מבטו בלי שיפוטיות וביקורת (להיות אמפתיים). המפגש שלנו היום יעסוק בנקודת הקושי הזו, ויציע כלי לעבודה בנושא.</p>	<p><b>גשר למשתתפת/ גשר</b></p>
<p><b>צפייה בסרטונים</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• בחרים באחד או יותר מהסרטונים הבאים.</li> <li>• לאחר הצפייה עוברים לשאלות העיבוד</li> <li>• סרטונים לדוגמה:</li> </ul> <p>צפייה מדקה 04:20 עד 06:00 בערך:  <a href="https://www.kan.org.il/content/kan/kan-11/p-12657/138567">https://www.kan.org.il/content/kan/kan-11/p-12657/138567</a></p> <p>קונפליקט בקצבייה (הומוריסטי):</p>	<p><b>המחזה/ אקוואריום</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• נבקש מהתלמידים לכתוב על דף תיאור של קונפליקט שקרה להם לאחרונה (בית/אחים/חברים/קח"ל/חוג)</li> <li>• חשוב בתיאור לכתוב בקצרה מה כל אחד מהצדדים רצה להשיג. לדוגמה:</li> <li>• רבתי עם אמא שלי בשבוע שעבר על בייבי סיטר. היא רצתה שאשמור על האחים שלי ואני רציתי להיפגש עם חברים.</li> <li>• לאחר הכתיבה אוספים את כל הפתקים בכובע</li> </ul>

<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=RzWIFEUVHbk">... לקוח מעצבן ומעצבן: עוף שלם, הכי טרי שיש (youtube.com) ...</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=RzWIFEUVHbk">https://www.youtube.com/watch?v=RzWIFEUVHbk</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• מזמינים 2 תלמידים לשחק את הסצנה. אם משתמשים במתודת אקוואריום, לאחר זמן מה – אפשר לעצור ולהזמין צופים להמשיך את ההמחזה.</li> <li>• מטרת הפעילות היא להציג את הקונפליקט, גם אם לא במדויק. את התפיסות, הרצונות של כל צד.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• מה היה במרכז הקונפליקט?</li> <li>• מה רצה כל צד? נסו להאיר את הרצונות, הצרכים של כל צד</li> <li>• אלו רגשות (לדעתכם) התעוררו בכל צד?</li> <li>• עם מי אתם מזדהים? את מי אתם מבינים?</li> </ul>	<p><b>עיבוד</b></p>
<p>האם היה לכם פעם קונפליקט דומה? הזמינו לשיתוף, על הקונפליקט, איך הרגישו? מה אמרת? מה עשית? ראינו פה את שני הצדדים בכל קונפליקט, ראינו את הרצונות שמתנגשים. מה זה עושה – לראות את שני הצדדים? אנחנו מבינים יותר? (הרחבת פרספקטיבה, לכל קונפליקט יש 2 צדדים ויש להם טיעונים מהותיים)</p> <p>נפזר על הרצפה כרטיסיות עם צורכי עומק ונסביר שלכל אדם יש צרכים בסיסיים שצרכים להתמלא כדי שיוכל לחיות: צרכים פיזיולוגיים כמו אוויר, מים, מזון. צרכים שקשורים לביטחון, ביטחון פיזי, בריאותי וכו'.. יש לנו גם צרכים בסיסיים בכל מה שקשור ליחסים בין אנשים – קשר עם אנשים, הכלה, קבלה, חברות, אהבה וכו'.</p> <p>נתמקד בצרכים האלו (הכרטיסיות על הרצפה).</p> <p>אלו צרכים שמעתם שעלו בקונפליקט שדברנו עליו? כאן אפשר לחזור לתחילת ההתנסות ולדוגמאות שהביאו התלמידים במהלך השיחה.</p> <p>אפשר לחזור על מה כל צד בקונפליקט רצה ולשאול: מה הוא בעצם רצה כאן? לדוגמה: "כשאמא שלי רצתה שאשמור על האחים שלי בזמן שהיא עושה משהו, היא בעצם בקשה שאראה אותה, את הצרכים שלה, שאתן לה פנאי למה שהיא צריכה"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• נסביר – כשצורכי העומק הבסיסיים שלנו לא מתמלאים אנחנו נפגעים, כועסים, מרגישים דחויים...</li> <li>• האם אפשר לראות גם ברגע האמת, בזמן של קונפליקט, אולי בתחילתו, את הצד השני?</li> </ul> <p><b>נסביר שאחת הדרכים להימנע מקונפליקט גדול, מפיצוץ, היא להיות אמפתיים. להבין ברגע שיש התנגשות של רצונות, שגם לצד השני יש צורך. לפעמים כלפי חוץ יוצג משהו שיטחי (תכבו את המוסיקה!) אבל בתוכו מסתתר צורך עמוק יותר (לדוגמה: תכבדו אותי, את הצרכים שלי). זיהוי של הצורך העמוק של האדם, ושמירה עליו תעזור להגיע לעמק השווה, לאמצע כדי שהצרכים של שני הצדדים יתמלאו.</b></p>		<p><b>העמקה</b></p>
	<p>דברנו היום על קונפליקטים, ואמפתיה בתוך מצב של קונפליקט. ראינו שקונפליקט הוא התנגשות בין דעות, ושם בזמן של התנגשות נצליח לראות שיש גם לצד השני עמדות, מחשבות וצרכים – אז נוכל להיות אמפתיים כלפיהם ולפתור את ההתנגשות בדרך פחות חריפה, אלא בדרך של גישור.</p>	<p><b>סיכום המפגש</b></p>



**משימה  
לתרגול**

**משימה #3**

נמשיך בתרגול של זיהוי רגשות, אבל נוסיף את צורכי העומק.  
נבקש מהמשתתפים לשים לב במהלך השבוע הקרוב, ועד למפגש הבא למצבי קונפליקט, ריב.  
ואם היה מצב כזה לזכור או לכתוב- מה הרגישו? מה עורר בהם הריב? מה הכעיס אותם? מה היה הצורך או הצרכים העמוקים/בסיסיים שלהם?  
ומה הצד השני רצה? כיצד לדעתם הרגיש?