**קונפליקטים ודרכי התמודדות**

**מתוך: "**[**מנהיגות נוער בבית-הספר ובקהילה**](http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Noar/KatalogPirsumim/ManhiguthTseirah/ManhiguthNoarBeveithhaseferUvkehilah.htm)**", מינהל חברה ונוער**

**מטרה**

להכיר דפוסים שונים של התמודדויות עם קונפליקטים ואת היתרונות והחסרונות של כל דפוס.

**עזרים**

סרט "פנים אל פנים" ומכשיר הקרנה, טבלה: דרכי התמודדות עם קונפליקטים.

**משך הפעילות:** 45 דקות.

**מהלך הפעילות**

**שלב א'**

צפייה בסרט "פנים אל פנים" מסדרת "ישר ולעניין" של הטלוויזיה החינוכית. מומלץ להציג את תקציר הסרט לפני ההקרנה או לאחריה.

אליס לומדת בחוג לצילום בבית-הספר, וחברה בצוות המכין את "ספר השנה" של השכבה. היא רוצה לפתח כמה תמונות שצילמה לספר השנה ומזמינה תור למעבדה. היא מגיעה למעבדה ומגלה שהמעבדה תפוסה על-ידי גייל. גייל, שקיבלה על עצמה לערוך את ספר השנה, אומרת לאליס שתסביר לה מאוחר יותר מדוע התעלמה מהתור. היא מבקשת ממנה לחזור למעבדה בשעה שבע בערב.

אליס מסתירה את כעסה, אומרת שזה בסדר והולכת הביתה. בביתה היא טורקת את הדלת בכוח ומתנהגת בחוסר סבלנות. כדי להגיע חזרה לבית-הספר בשבע בערב, היא נאלצת לעזוב את הבית לפני ארוחת הערב. חברה ג'רי הולך אתה למעבדה. במעבדה מספרת להם גייל שעליה לנסוע לסוף שבוע. אף שלא הספיקה לסיים את עריכת ספר השנה, אותו התחייבה להגיש ביום שני. היא מבקשת מאליס שתסיים את העריכה במקומה. גם הפעם אין אליס מגלה את רגשותיה, היא מסתירה את כעסה על המשימה הבלתי הוגנת שהוטלה עליה. אליס מבטלת את התכניות שהיו לה לסוף השבוע (בילוי עם ג'רי והכנה לבחינה חשובה בהיסטוריה), ומקדישה את כל זמנה להשלמת ספר השנה.

ביום שני, מהלל יועץ הפקולטה את גייל על שהספר מוכן במועד. גייל לא מזכירה כלל את תרומתה של אליס. אליס נכשלת במבחן בהיסטוריה. היא מרגישה שנעשה לה עוול והיא כועסת על גייל.

בקפיטריה שופכת אליס את לבה בפני ג'רי. הדברים מגיעים לאוזניה של גייל, הדורשת מאליס הסבר. בסוף הסרט עומדות שתי הנערות לדון בבעיה פנים אל פנים.

**שלב ב' – במליאה, בעקבות הסרט**

במטרה לברר את תגובות המשתתפים על הסרט, המדריך יבקש מכמה משתתפים להשלים את המשפטים האלו:

אני אליס, אני מרגישה ש…

אני גייל, אני מרגישה ש…

אני ג'רי, אני חושב ש…

המדריך יאפשר למספר מצומצם של משתתפים להיות אליס, להיות גייל, להיות ג'רי.

**שלב ג' – במליאה**

המדריך ינהל דיון בשאלות אלו:

* בסרט היו קונפליקטים בין אליס לבין גייל. מה קרה בהם? מה היו תגובות השתיים?
* אילו קונפליקטים נוספים היו בסרט?
* מה היו הסיבות לקונפליקטים?
* איך התמודדה אליס עם הקונפליקטים שהיו בינה לבין גייל? (אליס לא התמודדה עמם, היא העדיפה להתעלם, לוותר, לא להכיר בכך שיש כאן התנגשות אינטרסים ולא להכיר בכך שפגעו בזכויותיה).
* מה המחיר ששילמה אליס בדרך התמודדות זו? (כעס על ג'רי, על אמה, ויתור על בילוי משותף עם ג'רי בסוף השבוע, כישלון בבחינה, אליס הסתובבה עם רגשות קיפוח ותחושה שהקריבה קרבן.)
* מה הרוויחה אליס מכך שלא התעמתה עם גייל? (אליס לא רוצה שיכעסו עליה, בזכות זה שוויתרה לגייל, גייל לא כעסה עליה, היא לא סיכנה את חברותה עם גייל. יש לה ציפיות לא ריאליות להכרת תודה על עבודתה, מצד גייל ומצד כל המחלקה.)
* כיצד מתמודדות הדמויות האחרות שבסרט עם קונפליקטים? גייל? ג'רי? האם?
* מה נוכל ללמוד מהדוגמות שבסרט על עצמנו? על דרכי ההתמודדות שלנו עם קונפליקטים בחיי היומיום?

**שלב ד' – במליאה**

להלן טבלה לסיכום הנושא ולבירור היתרונות והחסרונות שבכל אחת מן הדרכים לפתרון קונפליקטים.

**טבלה: דרכי התמודדות עם קונפליקטים**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **הדרך** | **הסיבות לבחירה בדרך זו** | **חסרונות** | **יתרונות** |
| **התכחשות לקיום הקונפליקט** | - פחד מתגובות  האחרים.- פחד להיות שונה.- חוסר מודעות  לזכות הפרט  לדאוג  לאינטרסים שלו.- פחד מהעלאת  הבעיה על פני  השטח.- פחד מהתמודדות. | - הצטברות רגשות  שליליים: תסכול,  כעס, קיפוח,  נקמה, ועוד.- זלזול מצד הזולת. - פגיעה בכבוד  העצמי. | - שמירה על יחסים טובים מדומים.- שמירה על כבוד עצמי מדומה. |
| **כניעה או הכנעה** | - החזק יכול לכפות  פתרונות על  החלש.- רצון לשלוט.- החלש נכנע לבעל  הכוח מחוסר  בררה או מחוסר  נכונות להיאבק. | לחזק:- פיתוח יצר  השתלטות.  - תחושת  כוח שהיא מדומה.לחלש: - תחושות  מצטברות של  כעס, של מרירות, של  רצון לנקום. | לחזק:- תחושת ניצחון  ושליטה במצב.לחלש:- קבלת "חסות". |
| **הדרך** | **הסיבות לבחירה בדרך זו** | **חסרונות** | **יתרונות** |
| **משא ומתן למציאת פתרון הוגן** | - ביטחון עצמי  וכבוד לזולת.- אמון הפרט  ביכולתו לנהל  מו"מ ולהגיע  להסכם הוגן המקובל  על הצדדים.- פתיחות, הגינות. | - שותפות באחריות על  המעשה.- לעתים ויתור על  פופולריות ועל  ניצחון קל.- חשש מכישלון   | - יוצר אדם אחראי, עצמאי, שאינו תלוי בסביבתו.- מפתח תקשורת טובה עם הזולת. |