



עֲרְבִים זֶה לָזֶה חינוך לחסד ונתינה כדרך חיים

יחידת לימוד בנושא

הקשבה

במעגל:

אני והעצמי - אני והקהילה

בהלימה לתוכנית
משרד החינוך

מדריך למנחה



מטרות היחידה:

1. המשתתפים יבינו כי יש בהקשבה יתרונות גדולים וכי ניתן לפתח מסוגלות להקשבה אמיתית.
2. המשתתפים ילמדו מקורות הדנים בעוצמתה וחשיבותה של ההקשבה.
3. המשתתפים יתבוננו בכוחות האישיים שלהם ויבחנו כישורים ויכולת אישית בנושא ההקשבה.
4. התלמידים יתנסו ביישום הלמידה.



מבנה היחידה:

1. פתיחה
2. לומדים ומעמיקים
3. לומדים בחברותא
4. משחקים ומתנסים
5. סיכום
6. "הולכים לעיבוד ולא לאיבוד"



משך הפעילות:

שעה וחצי



1

פתיחה



יש ללחוץ על שקופית 1 במצגת

נתלה בכיתה שלטים ועליהם אוסף של רגשות שונים שכל אחד מרגיש לעיתים:

- "כעס שלא הבינו אותי"
- "מבוכה ובושה מחוסר הצלחה"
- "תחושת אשמה ממשהו שעשיתי לא טוב"
- "התרגשות ממשהו שמח מאד שקורה לי"
- "קנאה בחבר/ה טוב/ה"
- "עצבות גדולה"
- "לחץ מעומס גדול של עבודה ומשימות"
- "פחד וחשש מהעומד לקרות"
- "עייפות ורעב"
- "פגיעה ועלבון ממישהו שהעליב אותי"

נבקש מהתלמידים להסתובב בין השלטים ולנסות להתעכב כמה רגעים ליד כל שלט ולהיזכר בסיטואציה בה הרגש שעל השלט היה חי והתרחש בחיים שלהם. נבקש לכתוב על דף מה הסיטואציה בה נזכרו ומה הייתה התגובה שלהם כלפי חוץ.



יש ללחוץ על שקופית 2 במצגת

כדאי לשים מוזיקת רקע מרגיעה ומכנסת כדי לאפשר להתכנס, להיזכר ולדייק בהרגשות ובתגובות שכל רגש גרם.

בסיום (לאחר מספר דקות) נשב במליאה (במעגל) ונבקש לבחור את אחד הרגשות ולשתף בו את הכיתה. נבקשו מהתלמידים שישתפו את המשתתפים בתגובה שהתעוררה אצלם בעקבות האירוע שהם נזכרו בו.

הערת תוכן וידע למנחה:

בפסיכולוגיה מדברים על רגשות מתורגמים:

עלבון בא לידי ביטוי פעמים רבות בכעס שכן קל לאדם להיות במקום כועס בו הוא מרגיש חזק מאשר במקום פגיע בו הוא מרגיש חלש, כעס כלפי אדם קרוב לפעמים מתורגם לכאב וצער שכן קשה לנו לחשוב על עצמנו כועסים על אדם אהוב, התרגשות הרבה פעמים מתרגמת למבוכה שכן היכולת להתרגש באמת מביכה אותנו וכו'. הרבה מקשיי התקשורת נובעים מכך שאנחנו עסוקים בלתי רגשות ולא מצליחים להביא אותם כהווייתם כלפי חוץ. באמצעות דיבור שלך על הנושא, נסה להביא את הכיתה לידי שיתוף שיוביל אותם למודעות לפער הקיים בתוכנו פעמים רבות בין הרגש הגרעיני שאנחנו חשים בפנים לבין האופן בו אנחנו מביאים אותו לידי ביטוי.

קצר בהקשבה ותקשורת יכולים לעיתים ליצור פערים בין אנשים.

המנחה יתחיל בדוגמא שלו ולאחר מכן ימשיך לשמוע עוד מספר דוגמאות מהתלמידים.
למשל: **"עייפות ורעב"** - כשאני עייף או רעב אני לא מפעיל שיקול דעת, אני עצבני ויכול לכעוס ולהביע את התסכול באופן קיצוני כלפי האנשים העומדים מולי....
נמשיך לשמוע מפי התלמידים....

למנחה:

לאחר תרגיל הפתיחה, נסביר כי חשוב וכדאי לאמץ כלים של הקשבה נכונה כדי להבין מה הצורך של האחר. כלי מרכזי הוא לדעת "לשמוע" מה עומד בבסיס הצורך שלו על מנת לספק לו מענה רצוי ומתאים לצרכיו. לעיתים אנו ממהרים לתת עצות, תשובות, רעיונות עוד לפני ששמענו באמת את האחר ואת מה שהוא רוצה. חשוב לדעת כי הקשבה ראויה מפתחת כוחות אצל המקשיב, הוא לומד לשים את עצמו בצד, להיות צנוע ולא מתלהם, לומד להקשיב ולא לרוץ לפתרון. כתוצאה מכך ילמד האדם להקשיב גם לעצמו ולצרכיו וילמד להכיר את כוחותיו.



יש ללחוץ על שקופיות 3,4 במצגת

נספר את הסיפור הבא:

סוף מעשה בהקשבה תחילה



הסיפור מתאר פזיזות, חשיבה אגואיסטית של אדם הרואה את צרכי עצמו בלבד עד שהוא מתעורר להבין את הצורך של השני.

מנהל בכיר צעיר ומצליח נסע ברחוב שכונתי, במהירות מופרזת, ביגואר החדשה שלו. הוא נזהר ובדק שלא מגיחים ילדים מבין המכוניות החונות והאט כשחשב שהוא מבחין במשהו. במהלך הנסיעה, לא צץ ילד, אבל במקום זה, פגעה לבנה בדלת היגואר! הוא עצר בחריקת בלמים ונסע לאחור למקום שממנו נזרקה הלבנה. הנהג הזועם זינק מחוץ למכונית, תפס את הילד הקרוב ביותר והדף אותו בצעקות על המכונית שלו "מה זה צריך להיות? מה לעזאזל אתה עושה? זאת מכונית חדשה והלבנה שזרקת גרמה נזק רב. למה עשית את זה?"

הילד הקטן התנצל. "סליחה... אני מצטער, אבל לא ידעתי מה לעשות". הוא התחיל להתחנן, "זרקתי את הלבנה כי אף אחד לא עצר... בדמעות שזלגו על לחייו הצביע מעבר למכונית החונה ואמר, "זה אחי, הוא התגלגל מהמדרכה ונפל מכיסא הגלגלים שלו ואני לא מצליח להרים אותו". עכשיו הוא כבר התייפח ושאל את המנהל ההמום, "אתה מוכן בבקשה לעזור לי להרים אותו חזרה לכיסא הגלגלים שלו? הוא נפצע והוא כבד מדי בשבילי!"

הנהג הנרגש והנסער ניסה לבלוע את הגוש שחנק את גרונו. הוא הרים במהירות את הילד הנכה לתוך כיסא הגלגלים, אחר כך הוציא ממחטת בד וניקה את הפצעים. סקירה מהירה אמרה לו שהכל יהיה בסדר... "תודה רבה ושאלוהים יברך אותך" אמר הילד אסיר התודה לזר.

נסער מכדי לדבר, הביט האיש בילד מוביל את אחיו בכיסא הגלגלים לאורך המדרכה אל ביתם. הדרך חזרה ליגואר הייתה ארוכה וממושכת. הנזק במכונית היה ניכר, אבל הנהג מעולם לא טרח לתקנו. הוא השאיר אותו כתזכורת למסר הבא:

"אל תתנהל בחיים מהר מידי, באופן שיחייב לזרוק עליך לבנה כדי לזכות בתשומת ליבך"

נשאל בעקבות הסיפור:

האם קרה לכם מקרה שהרגשתם שלא מקשיבים לכם באמת? או שאתם חשתם שאתם לא באמת מקשיבים לאחר?

למנחה: אפשר לתלמיד או שניים לשתף במקרים שלהם...



2

לומדים ומעמיקים

חשוב לדעת כי "הקשבה" היא מיומנות שיש לסגל אותה. פעמים רבות אנו נוטים להיות פעילים ע"י עצות, דיבור, פרשנות וכו' כלפי האדם המדבר עמנו.

הבא נלמד ונתנסה בכוחה וסגולותיה של "הקשבה":

התנסות: שלב א' - שפת הגוף משדרת הקשבה

1. חלק את הכיתה לזוגות.

בקש מכל אחד מהם לספר לחברו משהו על עצמו, בן הזוג המקשיב יציג התנהגות של חוסר הקשבה. (ניתן לחלק פתק לכל "מקשיב" ובו הוראה להתנהג באופן של חוסר הקשבה/ לחילופין עבור בין המקשיבים ולחש באוזנם את ההוראה)

2. דיווח במליאה:

בקש מכמה משתתפים להתייחס לשאלות הבאות:

- איך הרגשתי כשחברי לא הקשיב לי? מה חשבתי? מה עשיתי?
 - אילו התנהגויות מבטאות חוסר הקשבה?
- (תשובות אפשריות: חוסר קשר עין, תנועות ראש, הבעת פנים, יציבות הגוף)

3. בזוגות:

התחלפו בתפקידים. כעת אמור לתלמידים: "משימתכם, האחד יספר לחברו משהו על עצמו, ובן הזוג יציג התנהגות של הקשבה פעילה, ללא תגובה מילולית".

למנחה: אין להנחות את התלמידים מהו אופן ההקשבה אלא לתת הוראה כללית בלבד כנ"ל



4. דיווח במליאה:

בקש מכמה משתתפים להתייחס לשאלות הבאות:

- איך הרגשתי כשחברי הקשיב לי? מה חשבתי? מה עשיתי?
 - אילו התנהגויות מבטאות הקשבה?
- (תשובות אפשריות: קשר עין, הנהון עם הראש, תגובה בהמהום המאשר הבנה וכדו')

למנחה- ("לומדים"): לאחר ההתנסות ותשובותיהם של התלמידים בעקבות חוסר ההקשבה וההקשבה למד את כללי ההקשבה הבסיסיים הבאים המהווים כלי שיש להתאמן בו.



כללי ההקשבה:

קווים מנחים להקשבה פעילה ולתקשורת יעילה במצבים אמתיים בחיי יום-יום



יש ללחוץ על שקופית 5 במצגת

על המקשיב להיכנס ל"מצב הקשבה":

כיצד?

- א. על המקשיב להחליט שהוא רוצה להקשיב.
- ב. על המקשיב להפגין בהתנהגותו הקשבה פעילה וטובה על ידי עירנות, הבעות פנים, דברי עידוד, ישיבה זקופה, שאלות הבהרה, קשר עין וכו'.
- ג. על המקשיב להקשיב כדי להבין - ניתן לשאול שאלות הבהרה כגון: למה אתה מתכוון כשאתה אומר...
- ד. על המקשיב לא להפריע לדובר.
- ה. על המקשיב לשאול שאלות לגופו של עניין.
- ו. על המקשיב להגיב לרעיונות ולא לאדם.
- ז. על המקשיב להסתכל אל הדובר.
- ח. על המקשיב לא לשפוט את הדובר לפני שהוא גומר לדבר.

התנסות - שלב ב' - מילים המשדרות הקשבה:

הכיתה תתחלק שוב לזוגות:

אחד מבני הזוג יעלה עניין שהוא משמעותי לגביו וידבר עליו במשך שתי דקות. המקשיב מגיב במשפט: "אתה מתכוון לומר ש...?". וחוזר על המסר העיקרי של הדברים ששמע מחברו. חשוב לשקף לדובר את הדברים במילים שלו ככל הניתן ללא שיפוט וללא עצה או הבעת עמדה. אם המקשיב קלע לדבריו, הדובר עונה "כן" והם מתחלפים בתפקידים. אם התשובה שלילית, על הדובר לחזור על דבריו באופן שהשומע יבין. ניתן לחזור על הניסיון עד שלוש פעמים.

דיווח במליאה:

- בקש מכמה משתתפים להתייחס לשאלות הבאות:
- מה הרגיש השומע כאשר היה צריך לחזור על דברי הדובר?
 - מה הרגיש הדובר כאשר חזרו על דבריו?
 - במה תרמה החזרה בדיבור לתהליך התקשורת בין הדובר למקשיב?

סיכום:

כאשר האדם מקשיב מתוך כוונה להיות מקשיב, הוא משדר מסר של "אני כאן בשבילך...", "הדברים שלך מעניינים אותי וחשובים לי...", "אתה אדם מעניין...". למדנו כי להקשבה ישנם כלים מעשיים הנותנים למדבר תחושה כי דבריו נשמעים. זכור: לעיתים המדבר מעוניין רק ב"אוזן קשבת" ולא בהכרח בפתרונות, ויש בכך משום "דאגה בלב איש ישיחנה" - חז"ל מלמדים אותנו שעצם ההקשבה האמתית והשקטה לאדם האחר משחררת את האדם האחר מדברים שרצה לומר ויש בפעולה זו של הקשבה ערך רב. לא צריך תמיד לרוץ לפתרונות ולעצות, שהם אולי נכונים לך אך אינם עונים על הצורך של המדבר.

3 לימוד בחברותא

מנחה:
הבא נכיר את סגולותיה של "ההקשבה" יותר לעומק כפי שראו אותה חז"ל, לפניכם דף מקורות לימוד אותם בחברותא תוך התייחסות לשאלות המחשבה הנלוות לקטעים:

למנחה:
חלק את דף המקורות המצוי בערכה והפעל את התלמידים בלימוד משותף בזוגות או בקבוצות קטנות.



למנחה:
לסיכום המקורות ניתן להסביר כי לשתיקה ערך רב. אדם המקשיב לאחר, מפנה את עצמו ונמצא בשביל האחר, הוא מאזין לצרכיו, נותן לאחר תחושת חשיבות, שייכות וכבוד. באמצעות ההקשבה מסוגל האדם לכוון, להדריך את האחר ולעזור לו למצוא בעצמו את הפתרונות המתאימים לו.
בעקבות ההקשבה האמתית האדם גדל ומחדד את כוחותיו. הוא מפנה בתוכו מקום לצורך של השני, מכניס את עצמו במקומו ומבין את צרכיו ולבטיו.
אדם היודע להקשיב לומד להיות צנוע, מאופק, מסוגל לסגל כוחות של התבוננות מהצד ללא שיפוטיות ומעורבות וממקום זה יכול לשקף נכונה ולסייע לאחר למצוא את הפתרון בעצמו מתוכו.



תשובות אפשריות לשאלות בדף הלימוד:

1. מעשה בשני בני אדם

(תשובה אפשרית: ענוותנותו של הלל מתבטאת בכך שהוא מקשיב, הוא נותן מקום לאחר ואינו מביא את עצמו ואת רגשותיו. בזכות ההקשבה לאחר הוא מביא אותו לידי קבלה. לעומת הלל, שמאי, אינו מוכן להקשיב, חוסם את האחר ומנתק עמו מגע. באופן כזה לא ניתן לקדם את האחר...)



יש ללחוץ על שקופית 6 במצגת

2. השתיקה

(תשובה אפשרית: בשעה שהאדם מחליט לשתוק הוא בעצם פנוי לקלוט ולקבל את מה שהוא שומע מבלי לערב רגשות ודעות)

3. סייג לחכמה שתיקה

(תשובה אפשרית: המאירי מבהיר שהעצה הראשונה שראוי לתת לתלמיד היא שבשבתו לפני החכם-המלמד יקשיב קודם כל לדברי החכם. ההקשבה מאפשרת לתלמיד להאזין לדברים ולקלוט אותם בתודעתו. בכך השתיקה תסייע לו לרכוש חכמה)

4

משחקים ומתנסים

הצעה 1 למשחק:

משחק ידיים:

מבקשים שני מתנדבים ומושיבים אותן בשני צדדיו של שולחן. כאשר ההוראה היא: להשיג כמה שיותר הורדות ידיים.
מתחילה תחרות עם מאמץ גובר משני הצדדים שבאופן ספונטני יש עידוד מהקבוצה, נותנים לעניין מספר דקות וסופרים את מספר הפעמים.
לאחר הסיום שואלים אם הייתם מקבלים 100 שקל לכל הורדה הייתם מצליחים יותר? כמה יותר?

בלי להסביר מחלקים את המשחק הבא כאשר הכיתה מחולקת לזוגות. (יש לחלק דף a5 המחולק ל-16 ריבועים)



יש ללחוץ על שקופית 7 במצגת

משחק האלכסונים:

הנחיות-

1. על כל אחד מהמשתתפים לסמן בתורו \times או 0 בתוך המשבצות.
2. על המשתתפים למלא במהלך המשחק את כל 16 הריבועים.
3. כל משתתף צריך ליצור מקסימום "קשרים" אלכסוניים בין הסימנים שלו. קשרים אופקיים ואנכיים אינם נחשבים.
- בשונה מ"איקס מיקס דריקס", במשחק זה אין בהכרח צורך ליצור שלשות. כל חיבור אלכסוני בין שני סימנים זהים נחשב ל"קשר".
4. יש להימנע מדיבור במהלך המשחק.

בסיום המשחק רושמים על הלוח את התוצאות של כל זוג.

רוב הזוגות ינסו לחסום האחד את השני והתוצאות ינועו בסביבות 5-6 ופחות. לעיתים ישנם זוגות שעולים על העיקרון שברגע שלא נחסום כלל אלא נמלא את הלוח לסירוגין נקבל את התוצאה הגבוהה ביותר ובכך נמלא את הוראות המשחק בצורה הכי טובה.
גם במשחק 'הורדות הידיים' ההוראה הייתה להשיג כמה שיותר הורדות ידיים, אם היינו מקשיבים ומשתתפים פעולה - נותנים לזוג לנסות שוב ולגלות שאם לא מפעילים כוח כלל אלא לסירוגין מורידים ידיים נגיע לתוצאה גבוהה בהרבה ממה שהגענו אליה ונרוויח הרבה יותר (במקרה של הכסף).

תובנה בעקבות המשחקים:

דנים בכך שהחברה שלנו עסוקה כל הזמן בהישרדות - זה או אני או אתה. כך מגיעים לוויכוחים בטונים גבוהים, אי אפשר להקשיב לשני כי זה מאיים עלי, שמא צודק במשהו. אנחנו מגיל קטן (מאז 'טום וגרי' ודומיהם) מחונכים לתחרותיות. האם זה חייב להיות כך? האם כך נהגו בית הלל?

טוב שהכיתה תעלה דוגמא למה קורה להם כשהם מתווכחים - האם אפשר להקשיב?

בשפה העברית למילה "לנצח" ישנם שתי משמעויות. ישנה משמעות אחת לנצח במלחמה מצב בו צד אחד מכניע את הצד השני. ויש משמעות אחרת למילה והיא לנצח על תזמורת או על מלאכת בית ה'. והכוונה הא לתת לכל כלי ולכל נגן את מקומו וליצור הרמוניה נפלאה - צריך לעבור מניצחון לניצוח.

המלצה לתרגול שמטרתו לשפר את יכולת ההקשבה שלי:

לא להגיב כאשר מתחיל וויכוח אלא לבקש זמן לחשוב על הדברים - החשיבות היא בעיקר בלהתנסות בכך שלא קורה כלום אם לא אני הוא זה שאומר את המילה האחרונה. בזמן החשיבה שהתאפשרה לנו אין לתדלק את הכעס שלנו בחזרה על העמדות שלנו. אלא לנצל את הזמן בלחשוב מה אני צריך באמת מהחבר שלי, ולחשוב מה החבר שלי באמת צריך? זאת תחילתה של ההכנה לשיחה ביננו.

לדוגמא: מקרה היפוטטי של זוג שכנים שכלב של אחד נשך את אזנו של החתול של השני. האחד דורש מהשני כסף על תיקון הנזק לחתולו ובעל הכלב לא מוכן הוא טוען שמי שלא שומר על החתול שלו ונותן לו להכנס לחצר השכנים בה הוא יודע שיש כלב זו בעייתו. הדברים מתדרדרים מהר לתגרות ידיים וכו' הבה ננסה לגלות את הצרכים האמיתיים של שני הצדדים:

צרכי בעל החתול:

- שזה לא יקרה לחתול שלי שוב.
- כסף לטיפול.
- שבעל הכלב יבין את הצד שלי.
- שנחזור ליחסי שכנות טובים.

צרכי בעל הכלב:

- שיבינו את הצד שלי.
- שזה לא יקרה לי שוב כל הסיטואציה הזו הייתה מאד מעיקה.
- שנחזור ליחסי שכנות טובים.

ראינו שישנם דברים משותפים רבים כאשר מדברים על צרכים ולא על עקרונות, ואפשר להגיע להסכמה ללא מריבה, נתרגל זאת בהמשך.

נסו לחשוב על הצרכים האמיתיים, בסיטואציות שונות.

הצעה 2 למשחק:

משחק התפוז

הוראות המשחק:

חלק את הכיתה ל-2 קבוצות. לכל קבוצה תן פתק ועליו תיאור של אירוע, כל קבוצה תקרא את הכתוב בפתק שלה ולאחר מכן יקיימו דיון / ויכוח ביניהן.

קבוצה 1:

בתך חולה מאוד והרופא אמר לה שרק קליפות תפוז יכולות להציל אותה - הצרה היא, שעכשיו בצורת ואין תפוזים.

זוהי בתך היחידה אחרי שנים רבות שלא היו לך ילדים, ואתה קשור אליה מאד. אתה מיואש מסתובב ברחובות ולפתע נגלה אליך תפוז! אתה מקרב ומנסה להרימו...ובדיוק אז...קרב אדם נוסף ותופס את התפוז! עכשיו תנסה לשכנע אותו שהתפוז שלך...

קבוצה 2 :

אמך חולה מאוד והרופא אמר לה שרק מיץ תפוז יכולות להציל אותה - הצרה היא, שעכשיו בצורת ואין תפוזים.

אם אמך תמות לא יהיה מי שידאג לך ולאחיך כי אביך עבר לחו"ל בגלל בעיות כספיות.
אתה מיואש מסתובב ברחובות ולפתע נגלה אליך תפוז! אתה מקרב ומנסה להרימו...ובדיוק אז...קרב אדם נוסף ותופס את התפוז!
עכשיו תנסה לשכנע אותו שהתפוז שלך...

אחרי שהם קוראים את המקרים אומרים להם שעכשיו כל אחד צריך לשכנע את השני שהתפוז מגיע לו.
(ככל הנראה יריבו סתם במקום להקשיב אחד לשני ולגלות שהם יכולים להשתמש באותו תפוז, אחד יסחט מיץ והשני ייקח את הקליפות)

מסכמים ומסבירים:

ההקשבה לצורך של האחר היא הבסיס להידברות בין אנשים. פעמים רבות אנשים נוטים להניח הנחות יסוד מוטעות המביאות אותם למסקנות שאינן נכונות. מסקנות ופירושים מוטעים מובילים למעשים שגויים.
ולכן...סוף מעשה ב...הקשבה תחילה.

5

סיכום

למנחה:

קטע זה מופיע ב"דף המלווה" בקש מהתלמידים לעיין ב"דף" בזמן הקריאה.



גם רגשות לא הגיוניים,
הופכים למשמעותיים
כשמבינים את שהם טומנים
המקור ממנו הם נוגעים.

יתכן שלכן תפילות
עוזרות לאנשים
משום שאלוהים מחריש
אינו מייעץ, אינו מארגן,
הוא רק מקשיב -
נותן לך לחשוב לבד
את הדברים.

לכן אנא, רק הקשב
עת תרצה לדבר - בקש
חכה לתורך
ואז אקשיב גם אני לך.

(מתוך 'להקשיב', קארל רוג'רס)

כשאני מבקש להקשיב לי
ואתה מתחיל לי ליעץ -
לא את שביקשתיך עשית.
כשאני מבקש ממך להקשיב
ואתה מנסה להשיב
איך צריך אני להרגיש?
ומדוע אתה פוגע?

כשאני מבקש להקשיב לי
ואתה חושב שעליך לפתור את בעייתי -
אתה מאכזב אותי.

הקשב: כל שבקשתיך הוא להקשיב
לא לפעול, לא לדבר -
רק לשמוע בלי להגיב.

אני יכול לדאוג לעצמי
אינני חסר ישע.
אולי חסר ניסיון והססני
אך לא חסר אונים.

כשעושה אתה משהו למעני
שיכול אני לעשות בעצמי -
מגביר אתה חששות
מנציח את מבוכתי.
אולם כשמקבל אתה כעובדה פשוטה
שאני מרגיש מה שאני מרגיש
אזי אינני צריך לשכנע אותך
ומתפנה להבין את המתרחש בתוכי.
אז צעות התשובות
ברורות ובהירות
ואינני זקוק כלל לעצות
כי אני - אני.

יש ללחוץ על שקופית 8 במצגת



למנחה:

ההקשבה היא ערך יסודי בקשר בין בני אדם. אדם המקשיב מביע כי האחר העומד מולו חשוב לו כי הוא מתעניין באחר ודבריו חשובים לו. אל תנסה לייעץ, לפתור בעיות, אל תספר מה אתה היית עושה או מהם הפתרונות ל"צרות" שלך... פשוט... תקשיב!!!



ראינו כי ישנם דרכים, כלים וטכניקות המשדרות לזולת שאתה מקשיב לו. הסתכל בעיניו, הנהן בראשך לאות הסכמה והשתתפות, שקף לו דברים שאמר... אמן את עצמך לזהות מה ה"צורך" של האחר ובכך תוכל לתת מענה לצרכיו.

למנחה:

לפניך שני קטעים יפים של אנשי מופת המתארים את ערכה של ההקשבה:



על ההקשבה מאת קרל רוג'רס

אני מנסה להתבונן בבני אדם כפי שאני מתבונן בשקיעת חמה, למשל, ואני מגלה שאנשים יכולים להיות נפלאים בדרך כלל, לא פחות משקיעת חמה נהדרת. כשאני מתבונן בשקיעה יפה, אני לא מנסה למתוח עליה ביקורת. אני צופה במחזה השקיעה ביראת כבוד, כפי שהיא מתגלה לעיני. אני מרגיש התעלות אם אני מסוגל להתבונן באנשים ולאהוב אותם כפי שהם מתגלים!

כך הם פורחים ומפתחים את המיוחד במינו שבאישיותם.

כאשר אני מקבל את האדם כפי שהוא, אני מסוגל אז להקשיב לו בכנות, אני מסוגל לשמוע את הדברים שנאמרים, ולהקשיב גם לדברים שמאחוריהם. אני מגלה שקיים איזה חוק פסיכולוגי אוניברסלי המסודר בצורה מעוררת כבוד, מאחורי מילים בלתי חשובות לכאורה, אני שומע לפעמים זעקת אנוש עמוקה, צעקה דוממת, המונחת קבורה ובלתי ידועה, הרחק מתחת לפני השטח. אני חש בדברים שהוא מפחד להביע בקול רם, ובכל זאת משתוקק להעביר אלי, אם הצלחתי לקלוט את הדברים, אני מבחין במבט של הבנה בעיניו. אני רואה אותו משתחרר, מסתער קדימה בתחושה מחודשת של חופש, היה זה כאילו היה אומר: "תודה לאל! מישהו שמע אותי, מישהו יידע מה פירוש להיות אני".

כמו אסיר בבור, המקיש על הקיר יום אחרי יום בסימני מורס: "האם מישהו שומע אותי? האם ישנו מישהו שם? האם מישהו מסוגל לשמוע אותי?" ויום אחד מתרחש הנס. הוא קולט הקשות חולשות ומאותות: כן!!! - במחשבה הפשוטה הזאת הוא משתחרר מבידודותו, הוא נעשה שוב בן אנוש.

ר' אריה לוי

מספרים על הצדיק הירושלמי, ר' אריה לוי, שפרופסור ירושלמי ידוע היה שולח אליו חולי נפש והוא היה מרפא אותם. פעם פנה הפרופסור לר' אריה בשאלה: "איך אתה מרפא אותם? מה אתה עושה להם? גלה לי את הסוד". ענה לו ר' אריה: "אני לא עושה להם שום דבר, אני רק מקשיב להם..."



לסיום נקרין את הסרטון הבא:
סרטון על מנהל חברת ביטוח שלכאורה מקשיב ללקוח
אך... הוא לא באמת מקשיב:

יש ללחוץ על שקופית 9 במצגת

6 הולכים לעיבוד ולא לאיבוד



יש ללחוץ על שקופית 10 במצגת

המנחה יחלק לתלמידים גלויה עליה עליה יכתבו התלמידים: מהי "הקשבה" בעיניך?



5 דקות אחרונות של השיעור הן לתחילת העיבוד ואת המשך העיבוד התלמידים ימשיכו באופן עצמאי וכן בעזרת היומן האישי הוירטואלי 'מכתבים ממני אלי'. חשוב כי בכיתה יתחילו התלמידים להעלות נקודות בעקבות היחידה.



מנכ"ל: הרב בני וורצמן | סמנכ"ל: קובי כהנא | עורך וכותב: יקי מנדלסון- מנהל חינוכי
כתיבה: צבי נאמן | מנהלת משרד: מרים אלי | עיצוב גרפי: מיכל גוה

מנהלי המחוזות:

לירון רויטזיד
מחוז דרום
ורכזת חינוך ממלכתי
052-8903586

אליסף קורן
מחוז
מרכז-חיפה
052-8903507

ליאור בלייס
מחוז צפון
וחיפה
050-8433463

שגיב אלעזר
מחוז
דרום
054-6714448

לירון אמקיאס
מחוז מרכז
חינוך מיוחד
052-6071877

יניב לחמני
מחוז ירושלים
ורכז הצוות
052-4700930

ל'אורו נלך' | רח' שד' הרצל 10 א' ירושלים | טל: 02-5854627 | פקס: 02-5853717 | www.leoro.org.il | leoroffice@gmail.com



משרד החינוך
המנהל לחינוך דתי