

אמפתיה- הקשבה

<p>1.העמקה בצורך העומק קשר, דרך עבודה על האמפתיה 2.תרגול מיומנות הקשבה כחלק מתרגול אמפתיה</p>	<p>מטרת המפגש</p>
<p>- טלפונים בתיקים, מתיישבים בסטינג מתאים, חיוך והזמנה להיכנס למפגש - אפשר טקס כניסה/ טקס מעבר שמסייע לתלמידים לעבור מהפעילות הקודמת למפגש התצא"מ ולהתכנס אליו.</p>	<p>טקס פתיחה/ זמן מעבר</p>
<p>שיתוף במשימת בית</p> <p>- במפגש הקודם התחלנו לדבר ולתרגל אמפתיה. התנסונו במשחק ובסיום המפגש נתתי לכם משימה קטנה: בקשתי מכם להקשיב לרגשות שלכם לפחות פעמיים במהלך השבוע אחרי חוויה שהציפה אתכם, ולכתוב את החוויה והרגשות. נזמין את התלמידים לשתף: איך היה לכתוב בעקבות החוויה? האם הכתיבה תרמה במשהו? אילו רגשות גיליתם? אפשרי שגם המנחה יספר על הכתיבה שלו ומה התגלה לו בעקבות הכתיבה.</p> <p>במפגש:</p> <p>- במפגש היום נתרגל הקשבה. הקשבה היא דבר בסיסי מאד כשמתרגלים אמפתיה, בלי הקשבה אמיתית לא נוכל להיות אמפתיים, להבין את נקודת המבט והרגשות של אדם אחר. - אנחנו נולדים (לרוב) עם היכולת לשמוע, אבל מעט נולדים עם היכולת להקשיב באמת לאדם אחר, למקד בו את כל תשומת הלב ולשמוע מה שהוא אומר, וגם מה שהוא לא אומר. - אפשר לשאול את התלמידים: כשחברים/ בני משפחה משתפים אותכם במה עבר עליהם היום/ במשהו חשוב/ אישי – מה לפעמים מפריע לכם להקשיב להם? (רעש מסביב, הסחות דעת כמו טלפון/ טלוויזיה וכו', מיקוד בעצמנו ובמה שאנחנו מוטרדים, שעמום מנושא השיחה ועוד). - עם הסחות הדעת המרובות היום כבר קשה לנו יותר להקשיב, אבל ברגע שנוק את המיומנות הזו, נחזק בעצם את כל הקשרים בחיים שלנו: נהיה חברים/ בני משפחה ואפילו תלמידים טובים יותר. יהיו לנו יחסים טובים עם כל מי שסובב סביבנו וזה רק מלדעת להקשיב.</p>	<p>גשר למשתתפת/ת</p>
<p>תרגיל בהקשבה אמפתית</p> <ul style="list-style-type: none"> • בתרגיל הבא ננסה להתמקד (ולשפר) את מיומנות ההקשבה שלנו. • נתחלק לזוגות, וכל אחד מבני הזוג בתורו יספר במשך 5 דקות לבן הזוג השני על <u>משהו שקרה לו לאחרונה ועדיין מציק לו.</u> <p>כללים למשימה:</p> <p>א. מוצאים מקום נעים ונוח לכם, שבו תוכלו להתרכז בהקשבה ובדיבור. ב. מספרים: מספרים על המקרה במשך כל הזמן, מסתכלים לבן הזוג בעיניים, עונים על שאלות בן הזוג. ג. מקשיבים: מתמקדים בבן הזוג המספר, מקשיבים למה שהוא אומר, לקול שלו, לשפת הגוף. הקשיבו עם האוזניים, עם הלב שלכם, בעיניים. נסו לקלוט את כל מה שנאמר ושלא נאמר. כשהוא מגיע לסיום אפשר לשאול שאלות שמטרתן היא להרחיב את נקודת המבט של הדובר לבן הזוג. שאלות שאפשר לשאול:</p>	<p>התנסות</p>

<p>○ שאלות הבהרה - אם לא הבנתם משהו ממה שהם ספרו בקשו הבהרה, לדוגמה: "את מתכוונת ל...?" / "כשאתה אומר ש... אז הכוונה ל...?" וכדומה</p> <p>○ שאלות על רגשות - שאלו כיצד האדם הרגיש אז? איך הוא עדיין מרגיש?</p> <p>○ שאלות על המחשבות - לדוגמה: "מה חשבת כשזה קרה?"</p> <p>○ שאלות ממוקדות פתרון - אלו שאלות מזמינות את בן הזוג להיפתח. לדוגמה: "מה אתה חושב לעשות?/ מה לדעתך תעשה עכשיו? איך אתה חושב שתתמודד עם זה?"</p> <p>לאחר 5 דקות מתחלפים בתפקידים.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> ● מזמינים את התלמידים לשתף בחוויה של ההתנסות בתרגיל. ● מה למדתם על עצמכם בתרגיל? ● האם הם הצליחו להתמקד בבן הזוג למשך כל הזמן? ● ממה הם יותר נהנו: מלספר? מלהקשיב? – למה? 	עיבוד
<ul style="list-style-type: none"> ● איך זה הרגשתם כשהקשיבו לכם בקשב מלא? ● אילו רגשות עלו בכם כשאתם הקשבתם לאחרים? (כאן נחזור למיומנות האמפתיה, והם דרך ההקשבה הצליחו להבין ולהרגיש את נקודת המבט של האחר) ● האם שאלתם שאלות? אילו? ● מה היה התפקיד של השאלות בהקשבה? (הדגש הוא על לא להעביר את המיקוד בשיחה למקשיב ולסקרנות שלו, אלא לתת לבן הזוג הדובר אפשרות להרחיב את נקודת המבט שהוא מציג למקשיב). ● עד כמה אתם מקשיבים כך, בקשב מלא, ביום-יום? ● מה היה קשה בהקשבה? (מיקוד קשב, שעמום, מיקוד 100% במישהו אחר ולא בעצמנו, רצון לדבר ולהגיד משהו לפני שנשכח או כי זה בדיוק מה שהוא דיבר עליו...) <p style="text-align: right;">שאלות לבוגרים:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● האם זה אפשרי להיות בהקשבה כזו כל הזמן? מתי הקשבה אמפתית נדרשת? ● אלו תנאים צריכים להתקיים עבורכם כדי שתוכלו להקשיב כך? ● אלו רווחים יש לכם כמקשיבים/ דוברים בצורה כזו? 	העמקה
<p>תרגלנו היום הקשבה. לכאורה מיומנות כל כך פשוטה, אבל למדנו שכדי להקשיב באמת לאדם אחר – אנחנו צריכים להנמיך את הקשב לעצמנו, ולהגביר את הקשב לאדם האחר, להתמקד בו, במה שנאמר ובמה שלא. אם נלמד להקשיב בצורה אמפתית, נוכל להיות אמפתיים יותר לסובבים אותנו, להעמיק, לחזק את הקשרים ולשפר את מיומנויות התקשורת שלנו.</p>	סיכום המפגש

משימה #2

נבקש מהתלמידים להמשיך ולתרגל את מיומנות ההקשבה שלהם עד למפגש הבא באמצעות 2-3 מפגשי הקשבה שיזמו: כאשר לפחות מפגש אחד יהיה עם חבר/ה והשני עם בן משפחה.

במהלך המפגש עליהם להקשיב בהקשבה אמפתית כפי שתרגלו בשיעור:

- לפחות 5 דקות של הקשבה
- שאילת שאלות: הבהרה/ על רגשות/ על מחשבות/ שאלות ממוקדות פתרון

בסיום עליהם לכתוב בכמה משפטים באילו תחושות ומחשבות יצאו ממפגשי ההקשבה האלו.