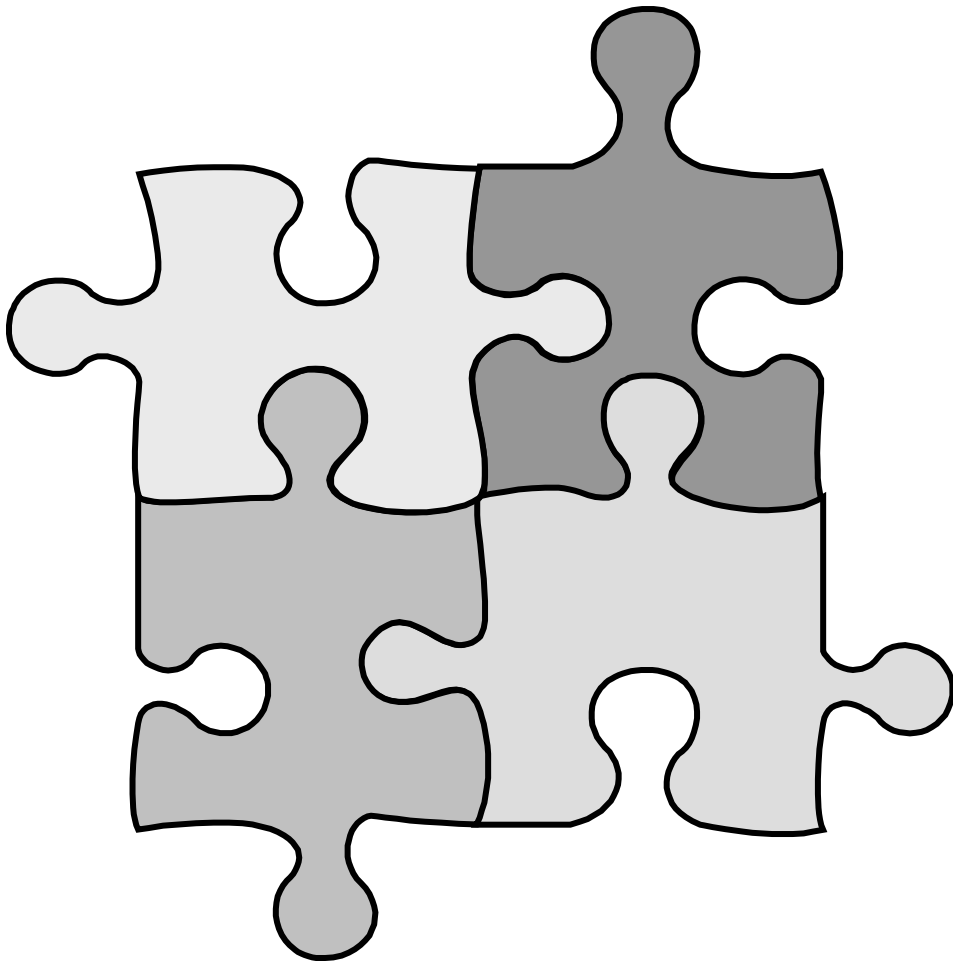




מנהיגות עצמית

מערכי שיעור בנושא הרגלי חשיבה בגישת קוסטה
מהדורת תשע"א



יחידה מס. 1 – "הקשבה": רציונל ורקע תיאורטי

הרגל החשיבה: הקשבה בהבנה ובאמפתיה



מבוא

"ישמע חכם ויוסף לקח ונבון תחבולות יקנה. להבין משל ומליצה דברי חכמים וחדתם".
(משלי א', ה)

**"לאיש כנגד שתי אוזניים
לשון אחת ולא יותר
זה לא מקרה, צריך פי שניים
להאזין מלדבר"**

(מקור לא ידוע, צוטט על ידי המחנכת של ליאת בכיתה ז')



רקע

אנשים תכליתיים משקיעים כמות בלתי רגילה של זמן וכוחות בהקשבה (Covery, 1989). פסיכולוגים רבים מאמינים שהיכולת להקשיב לאדם אחר – להזדהות עם נקודת המבט שלו, ולהבין אותה – היא אחת הצורות הגבוהות ביותר של התנהגות אינטליגנטית. לנסח מחדש דעה של אדם אחר; להבחין, על-פי דברי אדם, או על-פי שפת גופו, בסימנים (רמזים) למצבו הרגשי או הנפשי (אמפתיה); להביע נכונה תפיסה, רגש, או בעיה של אדם אחר – יכולות אלה מצביעות על התנהגות קשובה (פיאג'ה [Piaget] הגדיר זאת כ-"התגברות על אנוכיות").

אנשים המפגינים הרגל חשיבה זה מסוגלים להביט על דברים מנקודות מבט שונות. הם תומכים בעדינות באנשים אחרים ומקשיבים להם. הם מנסחים מחדש הצעות של אחרים או מסתמכים עליהן, מבהירים את דבריהם או מדגימים אותם, ובכך מפגינים הבנה לרעיונותיהם ואמפתיה עם רגשותיהם.

סנג'ה (Senge) ועמיתיו (1994) טוענים שהקשבה מלאה, פירושה מתן תשומת לב רבה לדברים שנאמרים בין המילים. מקשיבים לא רק ל"מוסיקה", אלא גם למהות של דברי האדם. מקשיבים לא רק למה שאדם יודע, אלא גם למה שהוא מתכוון לייצג בדבריו. אוזניים פועלות בקצב מהירות הקול, האיטי בהרבה ממהירות האור, קצב הפעולה של העיניים. **הקשבה פורייה היא האמנות של פיתוח דממה עמוקה בתוכנו, כך שנוכל להאט את קצב עבודת המוח, להתאימו לקצב הטבעי של פעולת האוזניים, ולקלוט את המשמעות שבין המילים.**

למרות שאנו מבליים 55% מחיינו בהקשבה, זוהי אחת המיומנויות הפחות נלמדות בבית-הספר. פעמים רבות אומרים אנו כי אנו מקשיבים, אך לאמיתו של דבר בראשנו אנו כבר חושבים על הדברים שנרצה להשיב. חלק מהתלמידים לועגים, צוחקים או פוסלים את הרעיונות של תלמידים אחרים. הם מתפרצים לדברי אחרים, אינם מסוגלים להסתמך על רעיונותיהם, או לראות את היתרונות שבהם.

היינו רוצים שתלמידים ילמדו להקדיש את כוחותיהם הנפשיים לאדם אחר, ולהשקיע ברעיונות של חבריהם. היינו רוצים שתלמידים ילמדו להשהות את ערכיהם, שיפטיהם, הדעות והסטיגמות שלהם, כך שיוכלו להקשיב לדעות של אדם אחר ולהפרות אותן. זוהי מיומנות מורכבת הדורשת מאדם יכולת לבקר את המחשבות שלו, תוך כדי שימת לב לדבריו של בן שיחו. אין משמעותה של הקשבה בצורה זו שלא נוכל לחלוק על חברינו. אנשים המקשיבים כראוי, מנסים להבין את דבריו של בן שיחם. בתום דבריו הם עשויים לחלוק עליהם נחרצות, אך רק משום שהם הקשיבו באמת הם מבינים לאשורם את טבעם של חילוקי הדעות.

הקשבה בהבנה ובהזדהות

"אם יש סוד כלשהו להצלחה, הוא טמון ביכולת להבין את השקפותיו של אדם אחר, ולראות את הדברים מנקודת המבט שלו, כמו גם מנקודת המבט שלך". (הנרי פורד)

אנו יודעים שתלמידים משפרים את מיומנויות ההקשבה שלהם, כאשר אנו רואים אותם מניחים בצד את הערכים השיפוטיים שלהם, את הדעות הקדומות, ואת הסיפורים האישיים, ומקדישים את הכוחות הנפשיים שלהם, על מנת להיות שם בשביל אדם אחר. הם מפגינים את הבנתם לדעותיו של אדם אחר, ואת הזדהותם עמו, באמצעות ניסוח מחדש של דבריו, הסתמכות עליהם, הבהרתם או הדגמתם.

אנו יודעים שתלמידים מקשיבים לאחרים, ומפגינים את רעיונותיהם ורגשותיהם, כאשר אנו שומעים אותם אומרים משפטים כמו:

- "הרעיון של פיטר הוא... אך הרעיון של שרה..."
 - "בואו ננסה את הרעיון של שלי, ונראה אם הוא עובד".
 - "קודם אראה לכם איך דינה פתרה את הבעיה, ואחר כך אראה לכם כיצד פתרתי אותה אני".
- לאחר ניסוח רעיונותיו של אדם אחר מחדש, עשוי התלמיד לחקור, להבהיר, או להציב שאלה, שתרחיב ותעמיק את הרעיון. "אינני בטוח שאני מבין. את מוכנה להסביר למה את מתכוונת ב...?"
- ניתן להפגין הזדהות, על-ידי אימוץ נקודת המבט או ההשקפה של האחר: "אני יכולה להבין מדוע ההשקפה של דניאל היא כזו. אילו הייתי הוא, הייתי רוצה את אותו הדבר".
- הזדהות עם רגשותיו או תחושותיו של האחר, מופגנת גם כאשר תלמידים קוראים בשם לתחושות או לרגשות:

- "אתה נסער משום ש..."
- "אתה מבולבל בנוגע ל..."
- "בטח היית שמחה בנוגע ל..."

אפיונים של תלמידים בעלי הרגלי הקשבה מפותחים

אנשים אפקטיביים משקיעים חלק ניכר מזמנם בהקשבה. יש פסיכולוגים שמאמינים שהיכולת להקשיב לאנשים אחרים, לגלות אמפתיה כלפיהם ולהבין את נקודות מבטם היא אחת הצורות הגבוהות של התנהגות אינטליגנטית. היכולת לשחזר את רעיונותיו של אדם אחר, תוך שימת לב לסימנים (רמזים) לתחושות ולמצבים רגשיים, מתן ביטוי מדויק למושגים, לרגשות ולבעיות של האחר - כל אלה סימנים להתנהגות קשובה (פיאז'ה קרא לזה "התגברות על אגוצנטריות"). אנשים קשובים מסוגלים לראות דרך נקודות המבט המגוונות של האחרים. הם פונים בעדינות לאדם האחר ומגלים הבנה ואמפתיה כלפי רעיון או תחושה באמצעות שחזור מדויק, הרחבה, הבהרה או מתן דוגמא.

יש הטוענים שהקשבה מלאה משמעה הענקת תשומת לב מלאה למה שנאמר מעבר למלים. מקשיבים גם ל"מוסיקה", וגם למהותו של האדם המדבר. מקשיבים לא רק למה שמישהו יודע, אלא גם למה שהוא או היא מנסים לייצג. הקשבה יוצרת היא האמנות של פיתוח השתיקה הפנימית של המקשיב, שבאמצעותה יוכל המקשיב להתאים את קצב קליטת המוח שלו לקצב הביטוי של הדובר.

אנו מעוניינים שתלמידים ישהו את ההערכות, השיפוטים, הדעות והעמדות שלהם על מנת להקשיב למחשבותיו של אדם אחר. זוהי מיומנות מורכבת ביותר, המבוססת על היכולת להיות מודע למחשבות שלי ובו בזמן להיות קשוב למילותיו של אדם אחר. הקשבה מסוג זה אין משמעה שאסור לחלוק על דבריו של האחר. מאזין טוב ינסה להבין את מה שהאחר אומר. ייתכן שבסופו של דבר יתנגד לו בחריפות, אך מכיוון שהקשיב, הוא יידע בדיוק למה הוא מתנגד.

נדע שתלמידים משתפרים במיומנות ההקשבה שלהם כאשר הם יהיו מסוגלים להיות קשובים לאדם אחר, להתייחס אליו בהבנה ולהיות אמפתיים כלפי רעיון או הרגשה ע"י שחזור המדויק. כאשר תלמיד אומר: "הרעיון של יריב הוא... אבל הרעיון של שרה הוא...". או: "בואו ננסה את הרעיון של שירלי ונראה אם הוא עובד", או: "תני לי להראות לך איך דינה פתרה את הבעיה, ואז אראה לך איך אני פתרתי אותה", אז נדע שהתלמידים מקשיבים ומפנימים רעיונותיהם והרגשותיהם של אחרים.

אפיונים של תלמידים בעלי הרגלי הקשבה לקויים

אנו מבליים חלק גדול מזמננו בהקשבה, אך זוהי אחת המיומנות הפחות נלמדות בבתי הספר. לעתים קרובות אנו טוענים שאנו מקשיבים, אבל למעשה ראשנו עסוק בתכנון הדברים שאנו רוצים להגיד בעצמנו. יש תלמידים שאינם פתוחים להקשיב. הם לועגים לרעיונותיהם של תלמידים אחרים, צוחקים עליהם ומזלזלים בהם. הם משסעים את דבריהם של חבריהם, ואינם מסוגלים להתבסס על רעיונותיהם, להעריך אותם או להשתמש בהם.

דרכים להקניית הרגל ההקשבה

ללמד הקשבה משמעו ללמד את מיומנויות ההקשבה:

- שחזור, שאילת שאלות ודיבור לפי התור.
- מקשיבים אפקטיביים מניחים בצד דפוסים שחוסמים את יכולתם להקשיב.

יחידת ההקשבה

מבנה היחידה: 6 – 4 שיעורים



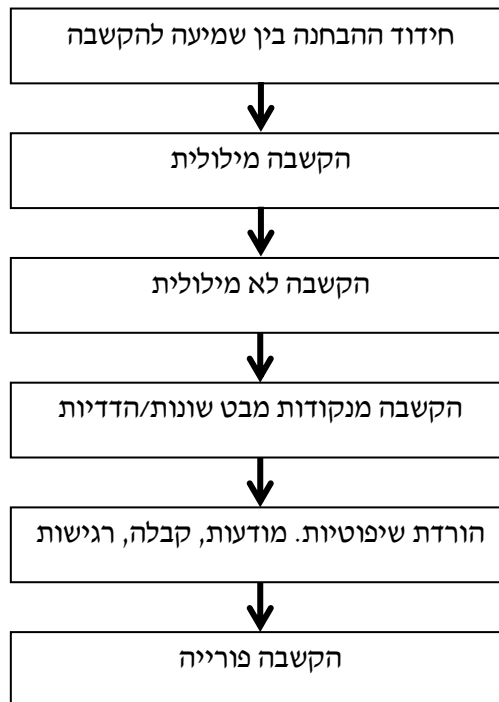
מטרת על

ליצור אצל התלמיד הקשבה פורייה – היא האומנות של פיתוח דממה עמוקה בתוכנו, כך שנוכל להאט את קצב פעילות המוח ולהתאימו לקצב הטבעי של פעולת האוזניים ולקלוט את המשמעות בין המילים.



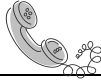
מטרות היחידה

1. חשיבות ההקשבה בתקשורת הבין אישית בחיי היומיום
2. חידוד הבדלים בין הקשבה לבין שמיעה
3. פיתוח נקודות מבט מגוונות לצורך הקשבה פורייה.
4. פיתוח מודעות להקשבה לא מילולית



כלים מוצעים:

כלי הקשבה ע"פ האימון הקוגניטיבי: שהייה, שחזור, שאילה ושפת גוף.



התנהגויות של הקשבה כוללות את היכולות הבאות

1. שהייה ומתן אפשרות לאחר לבטא את רעיונותיו.
2. שחזור של דבריו של הדובר הקודם לפני שמגיבים עליהם.
3. שאילת שאלות הבהרה כאשר דבריו של האחר אינם ברורים או מובנים.
4. שימוש בשפת גוף המביעה הקשבה (קשר עין, הנהון, חיוך וכדומה).



עדיפות לשינוי

1. היכולת להשיר מבט לתלמיד אחר.
2. היכולת לחזור על מילותיו של האחר (לשחזר).
3. הצלחה בביצוע תרגיל טבעת הליום.
4. תלמיד מנסח רעיונותיו מחדש בעקבות דברי אחר.
5. התלמיד נענה בתנועות גוף לאחר (הפנית גוף)
6. היכולת לגלות אמפתיה לאחר

מפגש מס. 3



מטרות

1. מודעות להתנהגויות והרגלים אישיים.
2. הפנמת המושג הקשבה מתוך הזדהות (אמפתיה)
3. שימוש במטא-קוגניציה כהרגל חשיבה



מהלך

1. מילוי שאלוני בחן את עצמך – 10 דקות
2. תרגיל טבעת ההליום + רפלקציה – 15 דקות
3. תרגיל התפוז הסיני + רפלקציה – 40 דקות



סיכום

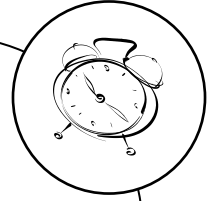
25 דקות

1. חלוקת דף הנחיות לרכישת הרגל ההקשבה – לבקש בכל פעם מילד אחר לקרוא בקול רם.
2. הילדים יתייקו את הדף ויתייחסו למסיחי הדעת שלהם.
3. הילדים יכינו שער ליחידה.
4. המנחה יתלה את הדף "הקשבה משמעה" בפינת החושב הצעיר.



הקשבה משמעה

- לא להשוות** להעריך מי יותר חכם או מוכשר יותר.
- לא לקרוא מחשבות** לנסות לנחש איך מרגיש הדובר או מה הוא חושב במקום להאזין לדבריו.
- לא לתכנן** את הדברים שאני רוצה להגיד בזמן שהאחר מדבר.
- לא לסנן** לתת תשומת לב לחלק מהדברים, או רק לרעיונות שאנחנו מסכימים או לא מסכימים איתם.
- לא לשפוט** תיוג הדובר מראש, או דעה קדומה ביחס אליו, מונעים מאתנו להתייחס לדבריו.
- לא לרחף** משהו בדבריו של הדובר מעלה אסוציאציות פרטיות ומפנה את תשומת הלב למחשבות אישיות.
- לא להזדהות** חשיבה אוטוביוגרפית חוסמת את ההקשבה, כי כאשר אנו מקשרים את דבריו של הדובר לחוויות האישיות שלנו אנחנו נוטים את הסיפור שלו.
- לא לייעץ** נטייה לקפוץ מיד לעזור לדובר ולהציע לו פתרונות עוד לפני שהציג את בעייתו.
- לא להתווכח** כאשר אנו מתווכחים או מתעמתים, האחרים חשים שלא ניתנה להם האפשרות להשמיע את דבריהם.
- לא להיות צודק** כאשר יש לנו דעה מוצקה, אנו נוטים לעוות עובדות, להגביר את הקול, להמציא תירוצים, ולהאשים את האחר.
- לא לסטות מהנושא** כאשר הנושא משעמם או מטריד אותנו, אנחנו מעבירים את השיחה לנושא אחר.
- לא לרצות** להסכים לכל דבר כדי לרכוש אהדה ולהימנע מעימות.
- לא לחקור** לשאול שאלות חקרניות שמושכות את השיחה לעיסוק בפרטים, וגורמות לאחרים להתבלבל ולאבד את התמונה הכללית.



בחן את עצמך – "הקשבה"

שאלון 1

1. כשאני משוחח עם אנשים אחרים, אני

- א. מיד מגיב למה שאחרים אמרו
- ב. נכנס לדברי האחרים כשיש לי משהו חשוב להגיד
- ג. ממתין עד שהאחר מסיים לדבר, מחכה כמה שניות ואז אומר מה שאני רוצה
- ד. מקשיב בשקט ורק כשואלים אותי אומר את מה שיש לי לומר

2. בשיחה עם אחרים, אני

- א. חוזר בדיוק על כל דברי של מי שדיבר לפני כדי להיות בטוח שהבנתי
- ב. משחזר, במילים שלי, את מה שנאמר ואז מגיב
- ג. מיד מתחיל לומר את דברי
- ד. חוזר על דברי האחרים רק אם הם כמו מה שאני חושב.

3. אם לא ברור לי משהו שנאמר לי, אני

- א. מבקש שיחזרו על הדברים שוב
- ב. שואל שאלות שיעזרו לי להבין מה שנאמר
- ג. עושה כאילו הכול מובן לי
- ד. אומר לדובר שאינו צודק ואומר את דעתי

4. כשאני משוחח עם מישהו אחר, אני

- א. יושב זקוף ורציני לכל אורך השיחה
- ב. נשען לאחור על הכסא/כורסא ומסתכל למרחק בהבעה נינוחה
- ג. זז ומשנה מצבי ישיבה כדי לא להירדם
- ד. מסתכל בעיני הדובר, ומשנה הבעות פנים בהתאם למה שאני מרגיש או מבין מדבריו.

ד. אני מרגיש נוח כאשר מי שמקשיב לי -

- א. נותן לי לסיים את דברי, ממתין מעט ואז מראה לי שהבין מה התכוונתי ואומר את דבריו
- ב. אומר את דעתו לגבי הנושא ולא מתייחס למה שאמרתי
- ג. נכנס לדברי כשיש לו משהו חשוב לומר
- ד. מסתכל עלי וכל הזמן מחייך, בלי קשר למה שאני אומר.

טבעת הליום

כולם יחד מושטים אצבע מורה כלפי מטה על כל קצות הציפורניים מניחים חישוב בקוטר של 80 ס"מ לערך. המטרה להוריד את החישוב לרצפה כאשר הוא מאוזן.

מטאקוגניציה

- למה החישוב עלה כשהוא היה צריך לרדת?
- מה נדרש כדי להוריד את החישוב?
- מה נדרש בשיתוף הפעולה?

למעשה נדרשים דברים רבים: הנהגה, מי שיתן את הקצב. נדרשים איזון, הרמוניה. נדרשת יכולת הקשבה של הקבוצה – הקשבה: הקשבה לא מילולית לעצמי – מודעות, תשומת לב, והקשבה מילולית לנותן הקצב ("רעש לבן").

הערה למנחה תרגיל טבעת הליום יתבצע פעמיים בשלב ראשוני ובסוף של תהליך לימוד הרגל ההקשבה

הקשבה מנקודות מבט שונות

התפוז הסיני



מטרת ההפעלה

לחדד את ההבדל שבין לשמוע להקשיב. לעורר מודעות לחשיבותה של הקשבה אמיתית. דגשים – אמפטיה. הרצון והיכולת להקשיב, להבין ולהזדהות עם הצד השני מבלי לבטל את דעתך ורצונך.



עזרים

תפוז גדול. 3 דפי משימה מוכנים מראש.



מהלך ההפעלה

(45 דקות):

בוחרים 3 ילדים בעלי יכולת ביטוי טובה (להיעזר במחנכת)

מספרים את חלק א' לכל הכיתה.

חלק א' – סיפור הרקע

היה היה זקן סיני חכם שחי בהרים בצריף קטן ודל. לזקן היה מעט מאוד רכוש אבל הוא תמיד נשא איתו תיבת עץ פשוטה ובתוכה תפוז זהוב. התפוז הזה היה יחיד בעולם ומיוחד במינו – הוא יכול היה לרפא חולים במחלות קשות. כמובן שהזקן שמר על התפוז מכל משמר.

חלק ב' – חלוקת התפקידים

נותנים לילדים שנבחרו את כרטיסיות המשימה שלהם ומבקשים מהם לצאת ולקרוא את התפקידים שלהם קריאה דמומה. רצוי לשלוח משגיח

אחד מהילדים מקבל דף ובו כתוב "אתה זקן סיני חכם וברשותך **תפוז יקר ערך** עד מאוד – התפוז שלך הוא יחיד בעולם אשר יכול לרפא ולהציל את חייו של חולה במחלה קשה" ונמסור לידיו תפוז.

ילד שני מקבל דף ובו כתוב "חברך הטוב ביותר, שהציל בעבר את חיך, גוסס ממחלה קשה. נודע לך כי בהרי אורל חי זקן סיני אחד שמחזיק בתפוז אשר אם חברך יאכל את קליפתו במלואה יבריא מיד. עליך לשכנע בכל דרך ובכל מחיר את הזקן כי עליו למסור לך את התפוז היקר".

ילד שלישי מקבל דף ובו כתוב "אחותך התינוקת הקטנה חולה במחלה קשה. אמך מבקשת ממך למצוא סיני זקן שחי הרחק בהרי אורל ומחזיק בידיו תפוז אשר אם אחותך תשתה את כל המיץ שלו היא תבריא מיד. עליך לשכנע בכל דרך ובכל מחיר את הזקן כי עליו למסור לך את התפוז היקר".

המנחה משתף את ילדי הכיתה בדברים הכתובים (האחד צריך קליפה והשני מיץ) ומדריך אותם לצפות בחבריהם ובאופן בו הם טוענים ומקשיבים אחד לשני מבלי שירמזו להם בשום אופן על הידוע להם. צפייה דמומה - כאשר הם יכולים לרשום לעצמם הערות להתייחסות לשלב הדיון.

המנחה מכניס את שלושת הילדים ומספר כי שני הילדים עשו דרך ארוכה מאוד והגיעו בעת ובעונה אחת אל החכם הסיני הזקן ושניהם מבקשים להשיג ממנו משהו. דואגים לכך כי החכם הסיני ישב על כיסא כשפניו אל הכיתה ואילו שני הילדים יעמדו משני צידיו באופן כזה שהן הזקן והן ילדי הכיתה יוכלו לראות את הבעות פניהם והם יוכלו גם לראות האחד את השני.

מבקשים מהם לספר את סיפורם ולהתחיל לנסות לשכנע את הזקן למסור את התפוז. מקפידים כי שניהם יתבטאו לסירוגין בקול רם וברור כך שכולם יוכלו לשמוע את טיעוניהם, מאפשרים גם ל"זקן" להביע את דעתו והתלבטותיו. (שימו לב, יש ילדים שממש "נכנסים" לתפקיד ודומעים כאשר הם מספרים את סיפורם העצוב ואינם מצליחים להשיג את התפוז. יש להתייחס לכך בעדינות ולציין לשבח את רגישותם) מאפשרים להם להתנצח עד אשר:

הם מגלים כי אחד מהם צריך את כל הקליפה ואילו השני צריך את כל המיץ ולכן הם יכולים לחלוק את התפוז. עד 10 דקות לפני תום השיעור. אז מבקשים מהם לקרוא בקול רם את התפקידים שלהם. הם או ילדי הכיתה מזהים כי למעשה כל אחד מהם היה צריך חלק אחר של התפוז ולכן יכלו לחלוק בו. לו היו משוחחים אחד עם השני ומקשיבים כל אחד לצרכיו של האחר.

הערה למנחה: אם התלמידים יעלו את השאלה האם הם יכולים לחצות את התפוז ולקחת איתם חצי תפוז כל אחד, יש להפנותם שוב לדפי ההנחיה שקיבלו.

שאלות לדיון?

לתשומת לבכם, כמו תמיד, השאלות המטאקוגניטיביות הינן שאלות מנחות בלבד, ואתם מוזמנים להעלות כל שאלה אחרת אשר תעלה מתוך הדיון הקבוצה.

לכיתה

- מדוע לדעתכם לא הצליחו שני הילדים לגלות כי הם יכולים לחלוק בתפוז?
- האם לדעתכם אחד מהם הקשיב טוב יותר לחברו? נמקו, על פי מה אתם חושבים כך?
- האם קרה לכם פעם שהצטערתם מכיוון שלא הקשבתם היטב?
- מתי, לדעתכם, הכי כדאי לכם להקשיב בחיי היומיום שלכם? מדוע?

לבעלי התפקידים

- כיצד הרגשת כאשר קראת את התפקיד שלך?
- מה גרם לך להחליט להשתמש בטיעון כזה או אחר?
- האם לדעתך הקשבת לדבריו של יריבך בזמן ששכנע את הזקן?
- איזה רגש חשת כאשר שמעת את בעייתו של יריבך?
- האם הסתכלת על היריב שלך בזמן שהוא דיבר עם הזקן?
- האם תכנתת את הטיעון הבא שלך תוך כדי הקשבתך ליריב או שהמתנת עד סוף דבריו ורק אז חשבת באיזה טיעון להשתמש?

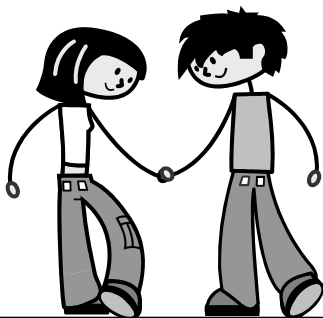
- האם לדעתך היריב שלך הקשיב לך?
- האם לדעתך ליריב שלך היו טיעונים טובים יותר או פחות טובים משלך? מדוע?
- כיצד הרגשת כאשר לא הצלחת לשכנע את הזקן פעם אחר פעם?
- מדוע לדעתך לא הצלחתם – אתה ויריבך – לגלות כי כל אחד מכם צריך חלק אחר של התפוז?
- לו היית מקבל עכשיו שוב משימה דומה מה היית עושה אחרת?



חברך הטוב ביותר, שהציל בעבר את חייך,
גוסס ממחלה קשה.

נודע לך כי בהרי אורל חי זקן סיני אחד
שמחזיק בתפוז אשר כל מי שאוכל את
קליפתו במלואה מבריא מיד מכל מחלה
קשה.

עליך לשכנע, בכל דרך ובכל מחיר, את הזקן
כי עליו למסור רק לך את התפוז היקר.





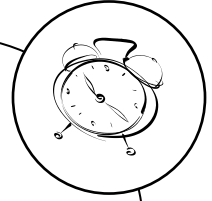
אתה זקן סיני חכם וברשותך תפוז יקר
ערך עד מאוד.
התפוז שלך הוא היחיד בעולם אשר יכול
להציל את חייו של כל מי שחולה במחלה
קשה.
אל תמסור אותו בקלות.





אחותך התינוקת הקטנה חולה במחלה
קשה. אמך מבקשת ממך למצוא סיני זקן
שחי הרחק בהרי אורל ומחזיק בידיו תפוז,
אשר כל מי ששותה את כל המיץ שלו יבריא
מיד מכל מחלה קשה.
עליך לשכנע, בכל דרך ובכל מחיר, את הזקן
כי עליו למסור רק לך את התפוז היקר.





הנחיות לרכישת הרגל ההקשבה

- כאשר אתם מקשיבים, התרכזו בדבריו של הדובר והניחו בצד את מחשבותיכם.
- כאשר אתם מקשיבים, נסו להבין את הנאמר לפני שתשפטו אותו.
- כאשר מישהו מדבר, תנו לו לסיים את דבריו לפני שתגיבו.
- כאשר אתם שואלים שאלה, תנו לנשאל זמן לחשוב לפני שיענה.
- חזרו על דבריו של הדובר כדי לוודא שהבנתם אותו.
- שקפו לדובר את הרגשות שהוא מביע בדבריו.
- שאלו שאלות הבהרה לא שיפוטיות כדי להבין את הנאמר.
- הראו לדובר בשפת הגוף שלכם שאתם מקשיבים לו.
- שמרו על קשר עין עם הדובר.
- כאשר אתם מגיבים, התייחסו באופן ישיר לדבריהם של הקודמים לכם.
- ערכו רשימה של מסיחי דעת – דברים שמפריעים לכם להקשיב, כגון:
 - ◀ תמונות (על הקיר, בטלויזיה)
 - ◀ רעשים מבחוץ ומבפנים (מכוניות, מכשירים חשמליים)
 - ◀ דיבורים ופטפוטים
 - ◀ הזזת רהיטים וחפצים
 - ◀ חום / קור
 - ◀ צפיפות
 - ◀ מחשבות מטרידות

חשבו ורשמו מאחורי הדף דרכים על מנת להתגבר על המסיחים שלכם ולמנוע מהם להפריע להקשבה.

מפגש מס. 4



מטרות

1. הגברת המודעות ומיומנות השימוש בהרגל.
2. מודעות לדרכים השונות להקשבה.



דרך

הפעלות מתוך מאגר ההפעלות של הרגל ההקשבה (בסוף היחידה).

מפגש מס. 5



מטרה

העברה ויישום של הרגל ההקשבה



דרך

- משימה יישומית- השוואה בין שתי תוכניות טלוויזיה הכוללות דיון בין משתתפים ו/או תוכנית ראיונות.
- * לאחר חלוקת הדפים וההנחיות למשימה ניתן להמשיך בהפעלות נוספות מתוך מאגר ההפעלות.

על המנחה: להנחות את התלמידים לצפות בשתי תוכניות אותן המנחה בחר מראש. על התוכניות להתאים לרמת התלמידים ולכלול מרכיבים של דיון או ראיון ומשודרות בזמן שהתוכנית מועברת ובשעות מקובלות. ולחלק דף תצפית למשימה אותו ימלאו התלמידים ויביאו לכיתה.

על התלמידים: לצפות בשתי התוכניות ולמלא את דף התצפית שקיבלו.



דגשים למנחה

אם יש חוסר הסכמה בין תלמידים לגבי קריטריון מסוים, ערוך על הלוח השוואה של הטענות שלהם ובקש מהם לחפש ביסוס לטענה. השתמש בחוסר ההסכמה ככלי לתרגול בהירות ודיוק בשפה וחשיבה וכיצד יש להביע עמדה מנומקת.

התייחס לנימוקים ועמוד על הפערים בדעות של התלמידים. לא בהכרח יש נכון/לא נכון. ייתכן שתלמידים יראו את הדברים מזווית שונה, חשוב שיבינו והיו מודעים לסיבה ממנה נובעים חילוקי הדעות ביניהם.

מפגש מס. 6



מטרה

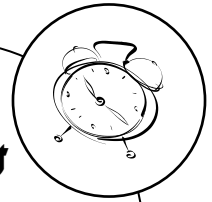
תרגול יישומי של הרגל ההקשבה



דרך

1. הצגת תוצאות התצפית בכיתה.

2. סיכום היחידה.



דף תצפית להשוואה בנושא הרגל החשיבה בהקשבה

שתי התוכניות שנבחרו: _____ משודרת בערוץ _____ ביום _____ בשעה _____
 _____ משודרת בערוץ _____ ביום _____ בשעה _____

מטרת ההשוואה

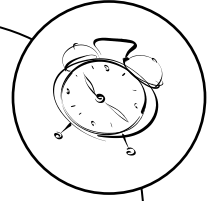
מי מבין המראיינים התנהג יותר ע"פ הרגל הקשבה בהבנה ובאמפטיה – רשמו עדויות ומספר הפעמים שכל מנחה התנהג על פי אחד הקריטריונים.

קריטריונים להשוואה

- שהייה ומתן אפשרות לאחר לבטא את ראינותיו
- שחזור של דבריו של הדובר הקודם לפני שמגיבים עליהם
- שאילת שאלות הבהרה כאשר דבריו של האחר אינם ברורים או מובנים
- שימוש בשפת גוף המביעה הקשבה (קשר עין, הנהון, חיוך וכד')

מנחה מתוכנית ב' -	מנחה מתוכנית א' -	קריטריונים להשוואה
		שהייה ומתן אפשרות לאחר לבטא את רעיונותיו
		שחזור של דבריו של הדובר הקודם לפני שמגיבים עליהם
		שאילת שאלות הבהרה כאשר דבריו של האחר אינם ברורים או מובנים
		שימוש בשפת גוף המביעה הקשבה (קשר עין, הנהון, חיוך וכד')

מסקנה לגבי המראיינים



סיום יחידת "הרגל ההקשבה"

סיכום - מסקנה אישית

למדתי על עצמי כיצד אני בחיי היומיום מתנהגת/ת כמקשיב/ה: (דוגמאות מול חברים, משפחה...)

איזו התנהגות אני בוחר/ת ליישם בשבוע הקרוב:



סיימת את יחידת ההקשבה - כל הכבוד !!!