



סובלנות והקשבה

קהל היעד: התלמידים המשתתפים בתכנית.

מטרה: התלמיד יבין מהי הקשבה וסובלנות ומהן יתרונותיהם בתהליכי תקשורת בינאישית.

מה צריך למפגש: דף עם מילות השיר והמשימה לכל תלמיד.

מהלך המפגש:

- חלק את השיר והמשימה לתלמידים.
- כל תלמיד יענה על השאלות.
- דיון במליאה: סכם את תשובותיהם והדגש את חשיבות ההקשבה האמיתית לצרכי השני במהלך תהליך ההנחיה.

הקשבה / קארל רוג'רס

קראו את השיר בעיון ואחר ענו על השאלות:

כשאני מבקש להקשיב לי ואתה מתחיל לייעץ לי לא את שביקשתיך עשיית.	אולם כשאתה מקבל כעובדה פשוטה <u>שאני מרגיש את שאני מרגיש</u> אז אינני צריך לשכנע אותך ומתפנה להבין את המתרחש בתוכי
כשאני מבקש ממך להקשיב <u>ואתה מנסה השיב</u> איך אני צריך להרגיש? ומדוע אתה פוגע ברגשותיי?	אז צצות מאליהן התשובות ברורות ונהירות ואני זקוק כלל לעצות כי אני – אני.
כשאני מבקש להקשיב לי ואתה חושב <u>שעליך לפתור את בעיית</u> אתה מאכזב אותי.	גם רגשות לא הגיוניים הופכים למשמעותיים כשמבינים את שהם טומנים המקור ממנו הם נובעים.
הקשב: כל שביקשתיך הוא להקשיב <u>לא לפעול, לא לדבר</u> רק לשמוע בלי להגיב	ייתכן שלכן תפילות עוזרות לאנשים משום שאלוהים מחריש, אינו מייעץ <u>הוא רק מקשיב</u> נותן לך לחשוב לבד על הדברים.
אני יכול לדאוג לעצמי אינני חסר ישע, אולי חסר ניסיון והססני אך לא חסר אונים	לכן, אנא, רק הקשב אם תרצה לדבר - בקש: חכה לתורך, ואזי אני גם אקשיב לך.
כשאתה עושה משהו למעני שיכולתי לעשות בעצמי אתה מגביר את חששותיי מצית את מבוכתי	