סובלנות והקשבה

<u>קהל היעד:</u> התלמידים המשתתפים בתכנית.

<u>מטרה</u>: התלמיד יבין מהי הקשבה וסובלנות ומהן יתרונותיהם בתהליכי תקשורת בינאישית.

<u>מה צריך למפגש:</u> דף עם מילות השיר והמשימה לכל תלמיד.

<u>מהלך המפגש:</u>

- 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.

בית התפוצות, קמפוס אונ' ת"א, שער 2, רח' קלאוזנר, רמת אביב, ת.ד. 39359, מיקוד 61392
טל: 03-7457928, 03-7457899, פקס: 03-7457927, מייל: kesher.rav.dori@bh.org.il

הקשבה / קארל רוג'רס

קראו את השיר בעיון ואחר ענו על השאלות:

כשאני מבקש להקשיב לי
ואתה מתחיל לייעץ לי
לא את שביקשתיך עשיית.

כשאני מבקש ממך להקשיב
ואתה מנסה השיב
איך אני צריך להרגיש?
ומדוע אתה פוגע ברגשותיי?

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

הקשב: כל שביקשתיך 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

כשאתה עושה משהו למעני
שיכולתי לעשות בעצמי
אתה מגביר את חששותיי
מצית את מבוכתי

אולם כשאתה מקבל כעובדה פשוטה
שאני מרגיש את שאני מרגיש
אז אינני צריך לשכנע אותך
ומתפנה להבין את המתרחש בתוכי

אז צצות מאליהן התשובות
ברורות ונהירות
ואני זקוק כלל לעצות
כי אני – אני.

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

ייתכן שלכן תפילות עוזרות לאנשים
משום שאלוהים מחריש, אינו מייעץ
הוא רק מקשיב
נותן לך לחשוב לבד על הדברים.

לכן, אנא, רק הקשב
אם תרצה לדבר - בקש:
חכה לתורך,
ואזי אני גם אקשיב לך.