

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:

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