

## פגשת מישהו חדש והתחלתם לדבר.

1. אספר על עצמי, על התחביבים ועל ההצלחות שלי.
2. אתן לו לדבר אבל לא אשתף כלום עליו כדי לא לתפוס מקום.
3. אשתדל שיהיה פינג-פונג: אספר קצת על עצמי ואשאל קצת עליו. שיחה זה-דו-סטרי.

## באמצע שיחה מתקבלת הודעה מסקרנת.

1. אבדוק את הטלפון מיד ואענה להודעה תוך כדי שהוא מדבר. אני מסוגל לעשות גם וגם.
2. אין מצב להסתכל בטלפון, לא מנומס.
3. אבדוק רגע אם זה דחוף. אם כן, אתנצל, אענה בזריזות ואחזור להקשיב.

## מישהו אומר לך משפט שלא הבנת עד הסוף.

1. אהנהן כאילו הבנתי ואמשיך הלאה. לא בא לי להודות שלא הקשבתי או שלא הבנתי.
2. אכנס ללחץ שפספסתי משהו חשוב, ואבקש סליחה אלף פעם.
3. אעצור ואבקש שיסביר שוב, חשוב לי להבין.

## המורה מסבירה חומר חדש ומורכב בכיתה.

1. המחשבות שלי נודדות למה נאכל בהפסקה או מה אעשה מחר. את החומר אשלים כבר.
2. אני בלחץ לפספס מילה, אכתוב כל פסיקה, העיקר "לבלוע" את המידע.
3. אקשיב לרעיונות המרכזיים, אסכם את העיקר, ואם משהו לא מובן אצביע ואשאל.

## אתם יושבים בקבוצה וצריכים להחליט לאן לצאת הערב.

1. אני אחליט לאן הולכים.
2. ברור שהטעם שלי הכי טוב.
3. אשתוק ואחכה לראות מה כולם ירצו.
3. אציע רעיון, אבל אקשיב גם להצעות של אחרים עד שנמצא מה מתאים לנו.

## במהלך ויכוח סוער,

### הצד השני מציג את הטענות שלו.

1. אתכנן בראש את התשובה המוחצת שלי ואחכה שהוא יקח אוויר כדי להיכנס בו.
2. אקשיב לו, העיקר שהויכוח ייגמר.
3. אבטל את הדעה שלי כדי לא ליצור עימות.
3. אקשיב כדי להבין את נקודת המבט שלו.

## סכמו את הנקודות:

תשובה 1 = נקודה, תשובה 2 = 2 נקודות, תשובה 3 = 3 נקודות.

### 16-18 נקודות

אתם נותנים לצד השני הרגשה שהוא חשוב, אבל שומרים גם על המקום שלכם, על הדעות שלכם ועל הזמן שלכם. אתם מקשיבים מתוך סקרנות וכבוד! טיפ לחיים: יש לכם יכולת תקשורת מצוינת. אתם יודעים להיות אמפתיים בלי ללכת לאיבוד, ולעמוד על שלכם בלי לדרוס. המשיכו כך!

### 11-15 נקודות

אתם מקשיבים נהדרים, אבל אתם שוכחים את עצמכם בדרך. אתם מבטלים את הקול הפנימי שלכם כדי לרצות את הסביבה. טיפ לחיים: מותר לכם להשמיע קול! הקשבה בריאה לא דורשת מחיקה עצמית. שימו גבולות: מותר להגיד "לא עכשיו" או "אני חושב אחרת". חברים אמיתיים רוצים לשמוע גם אתכם.

### 6-10 נקודות

אתם בתדר של שידור בלבד. הרצונות שלכם והדעות שלכם תופסים את כל המקום, ולכן אין לכם יכולת לשמוע אחרים. אנשים עלולים להרגיש לידכם שקופים או שהם מדברים לקיר. טיפ לחיים: הקשבה היא שריר שניתן לאמן. נסו לספור עד 3 לפני שאתם מתפרצים לדבר. יש מה ללמוד מאחרים אם תפתחו את האוזניים!