

# אקשר מהקלבה

## כלים להקשבה

### 1. נוכחות מלאה

- מכבים / משתיקים טלפון.
- לא עושים "תוך כדי": לא מקלידים, לא מדפדפים.
- יוצרים קשר עין

2. לא קוטעים - נותנים להשלים משפט, מבינים את המידע והעובדות.

"מְשִׁיב דָּבָר בְּטָרָם יִשְׁמַע אֲוֶלֶת הָיָא לוֹ..". (משלי יח, ג)

3. לא מכלילים - ברגע שמקטלגים את דברי השני כ"טעות" או "שטות", המוח מפסיק להקשיב.

4. שיקוף ואמפתיה - להבין איך מרגיש הזולת, ומה הוא צריך ?

5. לתת מקום לזולת - באמצעות שתיקה, הנהון, שפת גוף מכילה.

"הִטּוּ אָזְנוֹכֶם וּלְכוּ אֵלַי שְׁמַעוּ וְתַחֲי נַפְשְׁכֶם" (ישעיהו נה, ג)

ליבי

# אקשר מהקלפם

## נושא השיעור:

הקשבה

## מטרות הפעילות:

- להכיר את חווית הקושי שבהעברת מסר ללא הקשבה.
- הבנת החשיבות של הקשבה פעילה ונוכחת.

## עזרים:

- סטופר
- פתקי תפקידים כמספר התלמידים (נספח א)

## מהלך הפעילות:

- הכנה מוקדמת: בחירת תלמיד ל"משימת שכנוע סודית" (עליו להרצות כ-3 דקות על נושא שחשוב לו למשל - תרומת דם, התנדבות כיתתית, טיול משותף) מבלי שידע על שאר התפקידים.
- חלוקת תפקידים: בזמן שהתלמיד בחוץ חושב על הנאום המשכנע שלו, המורה מחלק פתקי תפקידים סודיים לשאר הכיתה (3 קבוצות: "מתעלמים", "מפריעים", "משתתפים") ומבקש לא לחשוף אותם.
- הדובר הנבחר מתחיל בנאומו מול הכיתה.
- במקביל לנאום, שאר התלמידים מבצעים את תפקידם הסודי (מתעלמים, מפריעים אקטיבית, או מקשיבים בריכוז) למשך כ-3 דקות.
- המורה עוצר את הפעילות, חושף את מטרת התרגיל ומבקש מכל קבוצה להציג את תפקידה.
- מקיימים דיון קצר:
  - שאלות לדובר - איך הרגשת במהלך הנאום? מה חשבת?
  - שאלות לקבוצות השונות - מה ראיתם? מה והאם שמעתם? האם שמתם לב לדובר?
  - דיון על חשיבות ההקשבה בחיים ועל ההבדל בין "לשמוע" ל"להקשיב".
  -

# אקשר מתקלמ

## "המתעלמים"

המשימה שלכם: התעלמות מוחלטת. אסור לכם להקשיב לדובר. דברו עם השכן שלכם על נושא אחר לגמרי (בשקט או בקול רגיל), ציירו במחברת, תסתכלו על התקרה. אל תיצרו קשר עין עם הדובר. תתנהגו כאילו הוא אוויר.

## "המתעלמים"

המשימה שלכם: התעלמות מוחלטת. אסור לכם להקשיב לדובר. דברו עם השכן שלכם על נושא אחר לגמרי (בשקט או בקול רגיל), ציירו במחברת, תסתכלו על התקרה. אל תיצרו קשר עין עם הדובר. תתנהגו כאילו הוא אוויר.

## "המתעלמים"

המשימה שלכם: התעלמות מוחלטת. אסור לכם להקשיב לדובר. דברו עם השכן שלכם על נושא אחר לגמרי (בשקט או בקול רגיל), ציירו במחברת, תסתכלו על התקרה. אל תיצרו קשר עין עם הדובר. תתנהגו כאילו הוא אוויר.

## "המתעלמים"

המשימה שלכם: התעלמות מוחלטת. אסור לכם להקשיב לדובר. דברו עם השכן שלכם על נושא אחר לגמרי (בשקט או בקול רגיל), ציירו במחברת, תסתכלו על התקרה. אל תיצרו קשר עין עם הדובר. תתנהגו כאילו הוא אוויר.

## "המתעלמים"

המשימה שלכם: התעלמות מוחלטת. אסור לכם להקשיב לדובר. דברו עם השכן שלכם על נושא אחר לגמרי (בשקט או בקול רגיל), ציירו במחברת, תסתכלו על התקרה. אל תיצרו קשר עין עם הדובר. תתנהגו כאילו הוא אוויר.

## "המתעלמים"

המשימה שלכם: התעלמות מוחלטת. אסור לכם להקשיב לדובר. דברו עם השכן שלכם על נושא אחר לגמרי (בשקט או בקול רגיל), ציירו במחברת, תסתכלו על התקרה. אל תיצרו קשר עין עם הדובר. תתנהגו כאילו הוא אוויר.

## "המתעלמים"

המשימה שלכם: התעלמות מוחלטת. אסור לכם להקשיב לדובר. דברו עם השכן שלכם על נושא אחר לגמרי (בשקט או בקול רגיל), ציירו במחברת, תסתכלו על התקרה. אל תיצרו קשר עין עם הדובר. תתנהגו כאילו הוא אוויר.

ליבי

# אקשר ממקלממ

## "המפריעים"

המשימה שלכם: הפרעה אקטיבית. אתם צריכים להקשות על הדובר. קטעו אותו באמצע משפט עם שאלות לא קשורות ("מה השעה?"), הפילו עט ברעש, הזיזו כיסא בחריקה, השתעלו. המטרה היא להוציא אותו מריכוז (שימו לב! להיות מעצבנים, אבל במידה סבירה).

## "המפריעים"

המשימה שלכם: הפרעה אקטיבית. אתם צריכים להקשות על הדובר. קטעו אותו באמצע משפט עם שאלות לא קשורות ("מה השעה?"), הפילו עט ברעש, הזיזו כיסא בחריקה, השתעלו. המטרה היא להוציא אותו מריכוז (שימו לב! להיות מעצבנים, אבל במידה סבירה).

## "המפריעים"

המשימה שלכם: הפרעה אקטיבית. אתם צריכים להקשות על הדובר. קטעו אותו באמצע משפט עם שאלות לא קשורות ("מה השעה?"), הפילו עט ברעש, הזיזו כיסא בחריקה, השתעלו. המטרה היא להוציא אותו מריכוז (שימו לב! להיות מעצבנים, אבל במידה סבירה).

## "המפריעים"

המשימה שלכם: הפרעה אקטיבית. אתם צריכים להקשות על הדובר. קטעו אותו באמצע משפט עם שאלות לא קשורות ("מה השעה?"), הפילו עט ברעש, הזיזו כיסא בחריקה, השתעלו. המטרה היא להוציא אותו מריכוז (שימו לב! להיות מעצבנים, אבל במידה סבירה).

## "המפריעים"

המשימה שלכם: הפרעה אקטיבית. אתם צריכים להקשות על הדובר. קטעו אותו באמצע משפט עם שאלות לא קשורות ("מה השעה?"), הפילו עט ברעש, הזיזו כיסא בחריקה, השתעלו. המטרה היא להוציא אותו מריכוז (שימו לב! להיות מעצבנים, אבל במידה סבירה).

## "המפריעים"

המשימה שלכם: הפרעה אקטיבית. אתם צריכים להקשות על הדובר. קטעו אותו באמצע משפט עם שאלות לא קשורות ("מה השעה?"), הפילו עט ברעש, הזיזו כיסא בחריקה, השתעלו. המטרה היא להוציא אותו מריכוז (שימו לב! להיות מעצבנים, אבל במידה סבירה).

## "המפריעים"

המשימה שלכם: הפרעה אקטיבית. אתם צריכים להקשות על הדובר. קטעו אותו באמצע משפט עם שאלות לא קשורות ("מה השעה?"), הפילו עט ברעש, הזיזו כיסא בחריקה, השתעלו. המטרה היא להוציא אותו מריכוז (שימו לב! להיות מעצבנים, אבל במידה סבירה).

ליבי

## "המשתתפים" (המקשיבים)

המשימה שלכם: הקשבה איכותית. אתם היחידים שבאמת מקשיבים. צרו קשר עין עם הדובר, הנהנו בראש בהסכמה, רכנו קדימה בעניין. תשאלו שאלות שמקדמות את השיחה. נסו באמת להבין מה הוא אומר למרות הרעש מסביב.

## "המשתתפים" (המקשיבים)

המשימה שלכם: הקשבה איכותית. אתם היחידים שבאמת מקשיבים. צרו קשר עין עם הדובר, הנהנו בראש בהסכמה, רכנו קדימה בעניין. תשאלו שאלות שמקדמות את השיחה. נסו באמת להבין מה הוא אומר למרות הרעש מסביב.

## "המשתתפים" (המקשיבים)

המשימה שלכם: הקשבה איכותית. אתם היחידים שבאמת מקשיבים. צרו קשר עין עם הדובר, הנהנו בראש בהסכמה, רכנו קדימה בעניין. תשאלו שאלות שמקדמות את השיחה. נסו באמת להבין מה הוא אומר למרות הרעש מסביב.

## "המשתתפים" (המקשיבים)

המשימה שלכם: הקשבה איכותית. אתם היחידים שבאמת מקשיבים. צרו קשר עין עם הדובר, הנהנו בראש בהסכמה, רכנו קדימה בעניין. תשאלו שאלות שמקדמות את השיחה. נסו באמת להבין מה הוא אומר למרות הרעש מסביב.

## "המשתתפים" (המקשיבים)

המשימה שלכם: הקשבה איכותית. אתם היחידים שבאמת מקשיבים. צרו קשר עין עם הדובר, הנהנו בראש בהסכמה, רכנו קדימה בעניין. תשאלו שאלות שמקדמות את השיחה. נסו באמת להבין מה הוא אומר למרות הרעש מסביב.

## "המשתתפים" (המקשיבים)

המשימה שלכם: הקשבה איכותית. אתם היחידים שבאמת מקשיבים. צרו קשר עין עם הדובר, הנהנו בראש בהסכמה, רכנו קדימה בעניין. תשאלו שאלות שמקדמות את השיחה. נסו באמת להבין מה הוא אומר למרות הרעש מסביב.

## "המשתתפים" (המקשיבים)

המשימה שלכם: הקשבה איכותית. אתם היחידים שבאמת מקשיבים. צרו קשר עין עם הדובר, הנהנו בראש בהסכמה, רכנו קדימה בעניין. תשאלו שאלות שמקדמות את השיחה. נסו באמת להבין מה הוא אומר למרות הרעש מסביב.

## 1. מדוע הקשבה היא מתנה לזולת ?

- א. מכיוון שזמן שווה כסף, זה כמו מתנה
- ב. כי זה אומר לזולת: 'אתה קיים, אתה חשוב ויש לך מקום בעולם'
- ג. כי "עצה טובה שווה זהב"
- ד. כי תקשיב לו ואז תדע איזה מתנה לקנות לו

## 2. מהו ההבדל המרכזי בין שמיעה להקשבה ?

- א. שמיעה היא אקטיבית והקשבה היא פסיבית
- ב. שמיעה היא בלב והקשבה היא באוזניים
- ג. שמיעה היא פעולה פיזיולוגית פסיבית, הקשבה היא פעולה פסיכולוגית אקטיבית
- ד. אין שום הבדל, אלו מילים נרדפות

## 3. מדוע קשה להקשיב בדורנו ?

- א. לאנשים אין דברים מעניינים להגיד
- ב. האוזניים שלנו פחות רגישות מפעם
- ג. אנשים מדברים חלש מדי
- ד. עומס, ריבוי משימות ומסכים הגורמים לקשב מפוצל

## 4. כיצד ה"אגו" מפריע להקשבה ?

- א. הוא גורם לנו להיות עייפים
- ב. הוא גורם לריכוז עצמי ורצון להשמיע את דעותינו במקום להקשיב
- ג. הוא גורם לנו לפחד מהשני
- ד. הוא גורם לנו להסכים מהר מדי

## 5. מהי "הקשבה סלקטיבית" לפי מדרג ההקשבה ?

- א. לא להקשיב בכלל
- ב. להגיד "מהמם!" כשהראש במקום אחר
- ג. לשמוע רק מה שמעניין אותי או מחזק את דעתי
- ד. לראות את העולם דרך העיניים של הזולת