

הקשבה אמפתית – הנחיות למורה

קהל יעד: כיתות ה-ו

מטרות:

1. לרכוש מיומנויות של הקשבה אמפתית.
2. להיות מודעים לחסמים ולפערים האפשריים בהקשבה ולהכיר דרכים להתגבר עליהם.
3. ללמוד דרכים לשיפור יכולות ההקשבה.

יחידה זו עובדת על יכולות חברתיות-רגשיות (SEL) בין-אישיות:

1. ראייה של מספר נקודות מבט.
2. מערכות יחסים – איך להקשיב בצורה אמפתית לאנשים במערכות יחסים שונות.

רקע:

הקשבה היא האזנה בתשומת לב והתרכזות בנאמר (מילוג).

בכל אחד מאיתנו מקנן רצון עמוק ובעל עוצמה – הרצון להישמע. אנו כמהים להביע את קולנו הפנימי, להיות מובנים על ידי זולתנו ולזכות בקבלה, בהערכה ובחיבה. קשה להגדיר מהי הקשבה ולעמוד על כל מרכיביה, אך קל מאוד לזהות את היעדר ההקשבה בשיחה.

מחקרים מצאו כי התעניינות, הקשבה, עידוד ותמיכה מצד הסובבים – בזמן הנכון ובמקום הנכון – משדרים אכפתיות, מפחיתים תחושת בדידות, ומעצימים כמעט כל אדם להתמודד באופן יעיל יותר עם משברים וקשיים בחייו.

הקשבה יכולה לשפר את מערכות היחסים בחיינו – בבית, בחברה ובבית הספר, ולהפוך אותן למשמעותיות יותר.

הקשבה היא המיומנות התקשורתית הבסיסית ביותר, אך רבים מאיתנו לא יודעים איך להקשיב באמת. עם זאת, הקשבה היא מיומנות נרכשת וניתן לפתח ולשפר אותה.

(שירי דניאלס, עוצמת ההקשבה)

במצגת זו נפתח בקרב התלמידים והתלמידות מיומנויות של הקשבה אמפתית. הקשבה אמפתית מאפשרת קרבה ואינטימיות ויוצרת תחושה ש"יש לי מקום – רואים אותי ומבינים אותי".

הקשבה אמפתית פירושה לקבל את דברי האחר כפי שהם, ללא פרשנות/זלזול/ביקורת. הקשבה יעילה מתרחשת כאשר מטרת המקשיב היא להבין את כוונת הדובר. יש דרכים מגוונות לבטא אמפתיה, והמשותף לכולן הוא שהמקשיבים מרוכזים בדברי הדוברים, אינם עושים דברים נוספים בזמן ההקשבה ואינם עסוקים בעצמם. הם אינם שיפוטניים, אינם גורמים לדוברים להרגיש שהם יודעים מה הם רוצים להגיד, ואינם מציעים מיד פתרונות.

בפעילות זאת נתמקד בשלושה סוגים של שאלות שמביעות אמפתיה.

סוג השאלה	מטרת השאלה	מבנה השאלה
שאלה על האירוע	לזווד שהבנו נכון את הסיפור שהדוברים מספרים (מה באמת קרה?).	מה שקרה/קורה הוא: ... , נכון?
שאלה על הרגש	לברר מה הדוברים הרגישו/מרגישים.	האם את/ה הרגשת או מרגיש/ה ...? (למשל, כעס? בדידות? וכו')
שאלה על המחשבה	לברר מה דוברים חושבים.	האם את/ה חושב/ת/חשבת ש...?

מהלך ההוראה:

שקופית שער: הקשבה אמפתית

בשקופית זו נציג לתלמידים את נושא השיעור ונשאל אם הם יודעים מהי הקשבה אמפתית.



שקופית 2: מהי הקשבה אמפתית?

בשקופית זו נציג לתלמידים סרטון שמסביר מהי הקשבה אמפתית.



שקופית 3: טעויות נפוצות

בשקופית זו נציג לתלמידים טעויות נפוצות בהקשבה. לחצו על הכרטיסייה – קראו את השיח, ותשאלו את התלמידים מה הייתה הטעות של המקשיב/ה? לאחר שהתלמידים ישערו מה הייתה הטעות – קראו את ההסבר הכתוב באמצעות לחיצה על הכפתור: "מה הטעות".



שקופית 4: מה כן נעשה?

בשקופית זו נציג לתלמידים מה כן כדאי לעשות בעת הקשבה אמפתית. נציג לתלמידים את מבנה שלוש השאלות להקשבה אמפתית שהפעילות נועדה ללמד. לחיצה על כל סוג שאלה תציג דוגמה המבוססת על אחד המקרים בשקופית הקודמת.



שקופית 5: עכשיו תורכם

לאחר שלמדנו מה כדאי לעשות (ומה לא) כאשר אנחנו מקשיבים – התלמידים ינסו ליישם את מה שלמדו ויתבקשו לחשוב ולכתוב בזוגות תגובה אמפתית לכל אחד מהאירועים שעל גבי השקף.



שקופית 6: הקשבה אמפתית

בשקופית זו נציג לתלמידים סרטון שבו אנחנו רואים דרכים נוספות להקשבה אמפתית. תוכלו לבקש מהתלמידים לנסות ולזהות אותן בזמן הצפייה.



שקופית 7: לסיים

בשקופית זו נסכם מדוע הקשבה אמפתית חשובה, ונשאל את התלמידים מה הם לוקחים מהשיעור להמשך הדרך.



