

הקשבה אמפתית

הקשבה אמפתית היא היכולת להקשיב לאחר, לקבל את דבריו כפי שהם, ללא פרשנות או ביקורת, ולנסות להבין את החוויה הפנימית שלו.

כיצד אפשר לתרגל הקשבה אמפתית עם התלמידים?

הזמינו את התלמידים להניח את הראש על השולחן או לעצום עיניים, לקחת שלוש נשימות עמוקות לחלל הבטן ולבית החזה ולנשוף החוצה מחשבות מיותרות, תחושות לא נעימות וכל מה שמכביד עליהם כרגע.

בקשו מהתלמידים להקשיב לקולות שונים, והקצו דקה של הקשבה לכל שלב.

הנחו אותם כך:

1. הקשיבו לקולות ולרעשים שנשמעים מחוץ לחדר או לבית.

2. הקשיבו לקולות ולרעשים שנשמעים בתוך החדר.

3. הקשיבו לתחושות שלכם בגוף, למשל כיווצים, לחצים, כאבים, נינוחות.

4. הקשיבו לקולות ולרעשים שנשמעים בתוך הראש שלכם, כמו מחשבות, רצונות, דעות ומטלות.

5. הקשיבו לקולות ולרעשים שבליבכם, כמו שמחה, אכזבה, אהבה, חשש.

לאחר תהליך ההקשבה, בקשו מהתלמידים לקחת דף נייר ולחלק אותו לחמישה חלקים. אמרו להם לצייר או לכתוב בכל חלק משהו ששמעו בתהליך ההקשבה.

לאחר מכן, בקשו מהם להתחלק לזוגות ולשתף זה את זה במה שרשמו על הדף.

אמרו להם לנסות ליישם את הכללים של ההקשבה האמפתית.

הקשבה אמפתית

איך להיות נוכחים יותר במפגש?

- הימנעו מהסחות דעת, כמו עיסוק בטלפון.
- מקדו את תשומת ליבכם במי שמדבר אליכם.
- הפנו אליו את גופכם.
- צרו עימו קשר עין.
- הימנעו מלתת לו עצות, אלא אם כן הוא ביקש את עצתכם.
- שאלו שאלות פתוחות.