

אגף תכנים, תוכניות,  
הבשרה והשתלמויות



# איך מקשיבים?





חוו דעה - מהי הקשבה?

מדוע הקשבה היא מרכיב חשוב בהתנהלות קבוצתית?

ספרו על אירוע כלשהו שהתרחש לאחרונה.  
הקשיבו למספר/ת ושאלו שאלות במידת הצורך.

שאלה למספר/ת:

עד כמה הרגשת שהקשיבו לך ואילו סימנים היו להקשבה או לחוסר ההקשבה (שפת גוף, תגובות מילוליות)?

שאלות לדיון:

- האם הקשבתם/ן?
- מה עזר להקשבה?
- האם היה ביטוי להקשבה בשפת הגוף?
- האם היה ביטוי להקשבה בתגובות המילוליות של הקבוצה?
- האם המספר/ת נשאלו שאלות?
- כיצד הגיבו המספר/ת לשאלות?



התחלקו לזוגות. כל זוג יקבל את הנספח: הקשבה פעילה וסוגי הקשבה שיש להימנע מהם ואת

הקטע "הקשבה אמפתית" של קרל רוג'רס ואת השיר להקשיב וידון בנקודות אלו:

- ממה עלינו להימנע אם אנו רוצים להקשיב לזולת?
- מה חשוב שנדגיש בהקשבה?

המשתתפים יקבלו את טבלת ניתוח הקשב, המדגימה שלוש רמות של הקשבה.

עברו על הטבלה ושימו לב כי היעד הרצוי מתואר בעמודה השלישית: הבסיס לשיחה, לדיון ולהידברות הוא יכולתו של המשתתף בשיחה לצאת מן המעגל הצר של עצמו אל עבר זולתו.

שאלות לדיון:

1. מה התחדש לכם/ן בעקבות הפעילות?
2. מה אתם/ן לוקחים/ות מהפעילות ליישום בנושא ההקשבה לזולת?

נספחים

### "הקשבה אמפתית" / קרל רוג'רס

"ההימצאות בחברתו של אדם אחר באופן אמפתי... משמעה לחיות לשעה קלה בתוך חייו, לנוע בהם בעדינות, מבלי להיות שיפוטי. להיות עם אדם אחר (באמפתיה) משמעו, שלעת עתה אתה מניח בצד את כל השקפותיך וערכיך, על מנת להיכנס לעולמו ללא דעה קדומה. זוהי הווייה מורכבת, מאתגרת, חזקה, ועם זאת מעודנת ועדינה."



## להקשיב

אולם, כשמקבל אתה כעובדה פשוטה  
שאני מרגיש מה שאני מרגיש,  
אפילו אם זה לא הגיוני,  
אזי אינני צריך לשכנע אותך  
ומתפנה להבין את המתרחש בנפשי,  
מוציא את התשובות מתוכי,

אז צצות מאליהן התשובות ברורות ומהירות,  
ואינני זקוק כלל לעצות  
כי אני – אני.  
גם רגשות לא הגיוניים  
הופכים למשמעותיים  
כשמבינים את שהם טומנים,  
המקור שממנו הם נובעים.  
יתכן שלכן תפילות עוזרות לאנשים,  
משום שאלוהים מחריש,  
אינו מייעץ, אינו מארגן,

הוא רק מקשיב –  
נותן לך לחשוב לבד על הדברים.  
לכן, אנא, רק הקשב.  
אם תרצה לדבר – בקש.  
חכה רגע לתורך,  
ואז אקשיב אני לך.

כשאני מבקש ממך להקשיב לי  
ואתה מתחיל לייעץ לי -  
לא את שביקשתיך עשית.  
כשאני מבקש ממך להקשיב  
ואתה מנסה להשיב  
איך צריך להרגיש ומדוע,  
אתה ברגשותיי רק פוגע.  
כשאני מבקש ממך להקשיב לי,  
ואתה מרגיש שעליך לפתור את בעייתי -  
אתה מאכזב אותי,  
אפילו שזה נשמע לא הגיוני.  
הקשב,  
כל שביקשתיך הוא להקשיב.  
לא לפעול, לא לדבר,  
רק לשמוע בלי להגיב.  
אני יכול לדאוג לעצמי,

אינני חסר ישע.  
אולי חסר ניסיון והססני,  
אך לא חסר אונים.  
כשעושה אתה משהו למעני  
שיכול אני לעשות בעצמי –  
אתה מגביר את אכזבתי,  
מנציח את מבוכתי.



נספחים

## טבלת ניתוח קשב

חוסר הקשבה	הקשבה חלקית	הקשבה מלאה
עוסק בעניינים אחרים	שותק וחושב על עניינים אחרים	מתרכז בדברי המספר על מנת להבין אותם
אינו מביט בדובר	מביט בדובר ומסתכל לכיוונים שונים	מישיר מבט אל הדובר
מתפרץ, מתערב, מפריע	מקשיב ושואל שאלות חטטניות	מקשיב ושואל שאלות הבהרה
עסוק בסיפור של עצמו	מספר על עצמו: "אצלי זה כך"	מתייחס למספר
מתייחס למספר בשיפוטיות ובביקורתיות	מביע דעתו על הסיפור	מבין את מצבו של המספר ואת נקודת מבטו – אינו שופט אותו
חושב מראש על פתרונות	מציע פתרונות	מזמין את המספר למצוא פתרונות בעצמו



## סוגי הקשבה שיש להימנע מהם

**הקשבה אוטוביוגרפית** – הסיפור שאנו שומעים מזכיר לנו חוויה דומה שעברנו, מחשבתנו נודדת לסיפור האישי שלנו.

**הקשבה סקרנית** – פרט מסוים בדבר שאנו שומעים תופס את תשומת לבנו. אנו תוהים לגביו ורוצים לברר עוד מידע.

**הקשבה שיפוטית** – בינינו לבין עצמנו, אנו שופטים את הדובר, את התנהגותו בסיפור, את שיקול דעתו וכד'.

**הקשבה לשם פתרון בעיות** – בינינו לבין עצמנו, אנו מעלים רעיון לפתרון הקושי של המספר, וחשים רצון לעזור לו ולשתף אותו ברעיון שלנו.

## ארבעת השי"נים להקשבה פעילה:

שהייה

שחזור

שאילה

שפת הגוף

