

הקשבה פעילה ומסרי אני

דף סיכום: הקשבה פעילה ומסרי אני – תקשורת שמחברת



סימנים של הקשבה פעילה

1. מסתכלים על מי שמדבר ולא מפריעים
2. מהנהנים ושואלים שאלות
3. משקפים: «אני שומע ש...»

מסר אתה או מסר אני?

מסר אני	מסר אתה	
«אני מתעצבן כשלוקחים לי את הכדור, ואני מבקש לשאול קודם»	«אתה תמיד לוקח לי את הכדור!»	דוגמה
השני מבין ומוכן לשנות	השני מתגונן ומתווכח	מה קורה אחריו?

שלושת החלקים של מסר אני

הנוסחה:

ואני מבקש ש...

כש...

אני מרגיש...

זכרו! מסר אני בשלושה חלקים: «אני מרגיש... כש... ואני מבקש ש...». ובסוף – מקשיבים לתשובה.

דוגמה פתורה: נועם מפריע לאורי כל פעם שהוא מדבר בעבודה הקבוצתית. איך יגיד אורי מסר אני?

1. הרגש: אני מרגיש מתוסכל.
 2. מתי: כשמפריעים לי באמצע משפט.
 3. הבקשה: אני מבקש שתחכה שאסיים, ואז אשמח לשמוע אותך.
- התשובה:** «אני מרגיש מתוסכל כשמפריעים לי באמצע, ואני מבקש שתחכה שאסיים»

בודקים את עצמנו – השלימו בעזרת דף הסיכום:

- א. בהקשבה פעילה מסתכלים על מי ש_____.
- ב. מסר אני מתחיל במילים «אני _____».
- ג. בחלק האחרון של מסר אני אומרים מה אני _____.
- ד. אחרי מסר אתה השני בדרך כלל _____.

תשובות לבדיקה עצמית: א. מדבר • ב. מרגיש • ג. מבקש • ד. מתגונן