

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

הקשבה פעילה ומסרי אני

דף עבודה

1 השלימו מן המחסן.

מפריעים | מרגיש | שיקוף | מבקש | מאשים

א. בהקשבה פעילה לא _____ למי שמדבר.

ב. לומר במילים שלנו את מה ששמענו נקרא _____.

ג. מסר אתה _____ את השני.

ד. מסר אני מתחיל ב«אני _____».

ה. בסוף מסר אני אומרים מה אני _____.

2 התאימו לכל מסר אתה מסר אני מתאים.

טור ב

טור א

1. «אתה אף פעם לא מחזיר לי דברים!»

☐ «קשה לי להתרכז ברעש, ואני מבקש שתנמיך»

2. «את תמיד מדברת רק על עצמך!»

☐ «אני מרגישה שלא מקשיבים לי, ואני רוצה גם לספר משהו»

3. «אתה מעצבן עם הרעש הזה!»

☐ «אני דואג כשהמחק שלי לא חוזר, ואני מבקש שתחזיר אחרי השיעור»

4. «אתם תמיד משאירים אותי בחוץ!»

☐ «אני עצוב כשמתחילים בלעדיי, ואני מבקש שתקראו לי»

3 נכון או לא נכון? תקנו את המשפטים הלא נכונים.

א. בזמן הקשבה פעילה כדאי לחשוב רק על מה שאני אענה.

ב. שיקוף עוזר לדובר להרגיש שהבינו אותו.

ג. מסר אני מבטיח שהשני יעשה בדיוק מה שביקשתי.

ד. טון רגוע חשוב כשאומרים מסר אני.

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

נכון / לא נכון

4 מיינו את ההתנהגויות: הקשבה פעילה, או לא מקשיבים.

להסתכל לחבר בעיניים | לבדוק הודעות בטלפון | לשאול «ומה הרגשת?» | להפריע באמצע
להנהן ולהגיד «אני מבין» | להתחיל לספר על עצמי

הקשבה פעילה	לא מקשיבים

5 בנו מסר אני: השלימו את החלקים החסרים.

מצב	אני מרגיש...	כש...	ואני מבקש ש...
אח לוקח את הטאבלט בלי לשאול			
חבר מאחר כל פעם לפגישה			
בעבודה בקבוצה עושים הכול בלעדיי			

6 בחרו את התשובה הנכונה.

א. איזה משפט הוא שיקוף?

- «די, תפסיק לבכות»
- «נשמע שהיה לך יום ממש קשה»
- «גם לי קרה פעם משהו יותר גרוע»
- «למה לא סיפרת קודם?»

ב. איזה משפט הוא מסר אני?

- «אתה תמיד מפריע!»
- «אני נעלב כשצוחקים על הציור שלי, ואני מבקש שתפסיקו»
- «כולם יודעים שאתה רמאי»
- «תעזוב אותי»

7 ליד כל משפט כתבו «מסר אני» או «מסר אתה».

א. «אתה מעתיק ממני כל הזמן!»

ב. «אני מרגיש לא בנוח כשמעתיקים ממני, ואני מבקש שתעשה לבד.»

ג. «את אף פעם לא מקשיבה!»

ד. «חשוב לי שתקשיבי עד הסוף לפני שתעני.»

ה. «אתם הורסים לי את המשחק!»

השיחה על הספסל

מיכל יושבה על הספסל עם פנים עצובות. תמר התיישבה לידה, הכניסה את הטלפון לתיק ושאלה: «מה קרה?»

מיכל סיפרה שהיא לא נבחרה להקריא בטקס, אף שהתאמנה כל השבוע. תמר לא קטעה אותה. היא רק הנהנה, ובסוף אמרה: «נשמע שהשקעת הרבה, ועכשיו את ממש מאוכזבת». מיכל הרימה את הראש: «בדיוק. והכי מעצבן שאף אחד לא שאל אותי איך הרגשתי».

«רוצה שנחשוב יחד מה אפשר לעשות?» שאלה תמר. הן החליטו שמיכל תגיד למורה מסר אני: «אני מאוכזבת כי התכוננתי הרבה, ואשמח להזדמנות בטקס הבא». המורה הקשיבה, והבטיחה שבטקס חנוכה מיכל תקריא.

9 השלימו לפי הסיפור «השיחה על הספסל».

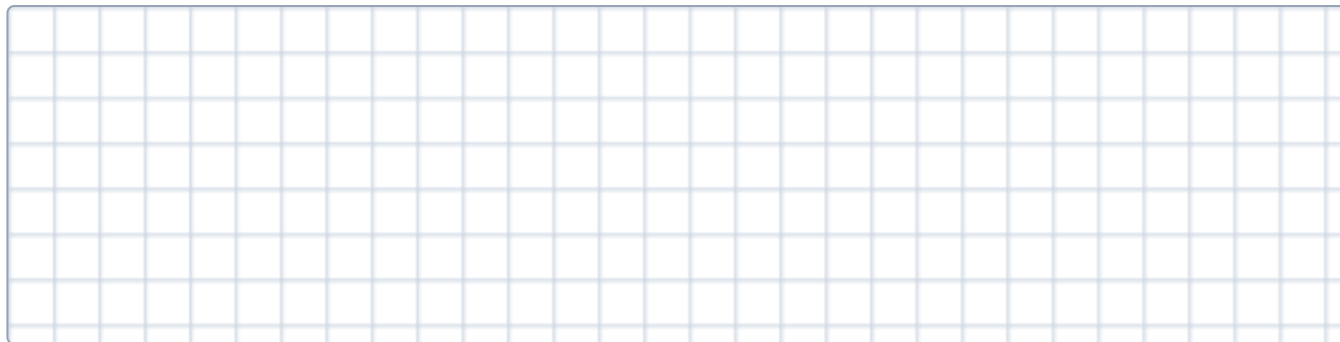
א. לפני השיחה תמר הכניסה את ה _____ לתיק.

ב. מיכל לא נבחרה ל _____ בטקס.

ג. המורה הבטיחה שמיכל תקריא בטקס _____.

10 מצאו בסיפור שלושה דברים שתמר עשתה שמראים הקשבה פעילה.

11 ציירו קומיקס של שתי משבצות: באחת – ויכוח עם «מסר אתה», ובשנייה – אותו מצב עם «מסר אני». הוסיפו בועות דיבור.



12 חשבו על מצב שבו כעסתם על מישהו. כתבו את המסר אני שהייתם יכולים להגיד לו.

13 אתגר: הסבירו למה דווקא בשבועסים קשה לומר מסר אני, ומה יכול לעזור לפני שאומרים אותו.

תשובות – הקשבה פעילה ומסרי אני

1

- א.** בהקשבה פעילה לא **מפריעים** למי שמדבר.

2

טור א

1. «אתה אף פעם לא מחזיר לי

3

- א.** בזמן הקשבה פעילה כדאי לחשוב רק על מה שאני אענה. **לא נכון** – בהקשבה פעילה מתרכזים

4

לא מקשיבים	הקשבה פעילה
לבדוק הודעות בטלפון, להפריע באמצע, להתחיל לספר על עצמי	להסתכל לחבר בעיניים, לשאול «ומה הרגשת?», להנהן ולהגיד «אני מבין»

5 בנו מסר אני: השלימו את החלקים החסרים.

מציב	אני מרגיש...	כש...	ואני מבקש ש...
אח לוקח את הטאבלט בלי לשאול	מתוסכל	לוקחים לי את הטאבלט בלי רשות	תשאל אותי קודם
חבר מאחר כל פעם לפגישה	מאוכזב	אני מחכה הרבה זמן	תודיע לי אם אתה מאחר
בעבודה בקבוצה עושים הכול בלעדיי	מיותר	מחליטים בלי לשאול אותי	גם לי יהיה תפקיד

6 בחרו את התשובה הנכונה.

- א. איזה משפט הוא שיקוף?
 ○ «די, תפסיק לבכות» ● «נשמע שהיה לך יום ממש קשה»
 ○ «גם לי קרה פעם משהו יותר גרוע» ○ «למה לא סיפרת קודם?»
- ב. איזה משפט הוא מסר אני?
 ○ «אתה תמיד מפריע!» ● «אני נעלב כשצוחקים על הציור שלי, ואני מבקש שתפסיקו»
 ○ «כולם יודעים שאתה רמאי» ○ «תעזוב אותי»

7 ליד כל משפט כתבו «מסר אני» או «מסר אתה».

- א. «אתה מעתיק ממני כל הזמן!» ← מסר אתה
- ב. «אני מרגיש לא בנוח כשמעתיקים ממני, ואני מבקש שתעשה לבד.» ← מסר אני
- ג. «את אף פעם לא מקשיבה!» ← מסר אתה
- ד. «חשוב לי שתקשיבי עד הסוף לפני שתעני.» ← מסר אני
- ה. «אתם הורסים לי את המשחק!» ← מסר אתה

9 השלימו לפי הסיפור «השיחה על הספסל».

- א. לפני השיחה תמר הכניסה את הטלפון לתיק.
- ב. מיכל לא נבחרה להקריא בטקס.
- ג. המורה הבטיחה שמיכל תקריא בטקס חנוכה.

10 מצאו בסיפור שלושה דברים שתמר עשתה שמראים הקשבה פעילה.

תשובה אפשרית: הכניסה את הטלפון לתיק, לא קטעה את מיכל, הנהנה, ושיקפה את הרגש: «נשמע שהשקעת הרבה, ועכשיו את ממש מאוכזבת».

11 ציירו קומיקס של שתי משבצות: באחת – ויכוח עם «מסר אתה», ובשנייה – אותו מצב עם «מסר אני». הוסיפו בועות דיבור.

תשובה אפשרית: שתי משבצות של אותו מצב: בראשונה משפט מאשים ותגובה מתגוננת, בשנייה מסר אני בשלושה חלקים ותגובה מבינה.

12 חשבו על מצב שבו כעסתם על מישהו. כתבו את המסר אני שהייתם יכולים להגיד לו.

תשובה אפשרית: תשובה אישית שכוללת את שלושת החלקים: רגש («אני מרגיש...»), מצב («כש...») ובקשה («ואני מבקש ש...»), בלי האשמה.

13 אתגר: הסבירו למה דווקא בשבועסים קשה לומר מסר אני, ומה יכול לעזור לפני שאומרים אותו.

תשובה אפשרית: כשכועסים הגוף מתוח והמילים יוצאות מהר ומאשימות; עוזר לעצור, לנשום כמה נשימות איטיות או להתרחק לרגע, לחשוב מה אני באמת מרגיש ומה אני צריך – ורק אז לדבר.

 **תרגול נוסף משלי:** כתבו שלוש שאלות משלכם על נושא הדף, ענו עליהן ובדקו עם חבר או חברה.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.