כיתה ד' | חינוך חברתי-רגשי | שיעור 1 מתוך 4 | 45 דק' | מתאים לממלכתי וממלכתי-דתי

הקשבה פעילה

🎯 מטרות השיעור

- התלמידים יכירו את מרכיבי ההקשבה הפעילה: קשר עין, לא להפריע, לשאול ולשקף
- התלמידים יתרגלו שיקוף של דברי חבר במילים שלהם
- התלמידים יבינו למה הקשבה מחזקת חברות

📖 הסבר למורה

הקשבה פעילה פירושה להקשיב כדי להבין, ולא רק כדי לחכות לתור שלי לדבר. מרכיביה: להסתכל על הדובר, לא להפריע, לשאול שאלות הבהרה ('מה קרה אחר כך?') ולשקף, כלומר לחזור במילים שלי על מה ששמעתי ועל הרגש ('נשמע שהיית מאוכזב'). השיקוף מראה לדובר שהבינו אותו ומאפשר לו לתקן אם לא. הקשבה כזאת מורידה מתחים ומחזקת את הקשר בין חברים.

👩‍🏫 פעילות בכיתה

1. הדגמה הפוכה: המורה מבקשת מתלמיד לספר על הסוף-שבוע שלו, ובזמן שהוא מדבר המורה מסתכלת בטלפון ומפריעה. שואלים את התלמיד ואת הכיתה איך זה הרגיש.
2. בונים יחד על הלוח את 'ארבעת כללי המקשיב': מסתכלים, לא מפריעים, שואלים, משקפים.
3. תרגול בזוגות: אחד מספר שתי דקות על נושא (חיה שהוא אוהב, משהו שהצליח), השני מקשיב ומשקף במשפט 'שמעתי שאמרת ש... ונשמע שהרגשת...'. מחליפים תפקידים.
4. דיון במליאה: מה היה קשה? איך הרגיש מי שהקשיבו לו?
5. מילוי דף העבודה.

💡 הערות למורה

תלמידים רבים 'משקפים' בחזרה מילה במילה; מעודדים אותם לנסח במילים שלהם ולהוסיף את הרגש. מתקשים יכולים להיעזר בכרטיס עם פתיחי משפטים. מתקדמים יכולים לשמש 'משקיפים' שנותנים משוב לזוג לפי ארבעת הכללים.

📝 בדף העבודה

אני מקשיב באמת: 7 תרגילים, ומחוון מלא בעמוד השני.

מחוון: אני מקשיב באמת

1. להסתכל על הדובר ולא להפריע
2. לחזור במילים שלי על מה ששמעתי, וגם על הרגש של הדובר, כדי להראות שהבנתי.
3. לדוגמה: 'נשמע שהשקעת הרבה ואת מאוכזבת שלא בחרו בך.'
4. מה קרה אחר כך?
5. לא נכון. קודם מקשיבים עד הסוף ומשקפים; עצה נותנים רק אם החבר רוצה.
6. לא מפריעים; משקפים
7. תשובה אישית; מצופה שהתלמיד יזכיר תחושה טובה כמו הבנה, ביטחון, הקלה.