

לדבור, גם על מה שקשה

אל הארכת.

האירוח בסוכתכם הוא הזדמנות למפגש בין אנשים שונים והשקפות עולם שונות. איך להפוך את השיחה למפגש שיש בו הקשבה ולא לפאנל שבו כל אחד מקשיב בעיקר לעצמו? לפניכם הצעה, שאנחנו מקווים שתהיה לכם לעזר.

מומלץ לשבת במעגל, כך שהמשתתפים רואים זה את זה. כדאי לחלק מדבקות ולכתוב עליהן את השם של כל משתתף.

שיר קתיחה

קשר / מיטל חודורקובסקי

לא על קירות מערה
צריך אדם לכתב את
ספורו,
אלא על עור התנין של
אחרים, המקשיבים
לכל הדברים הכואבים

סבה ראשון: הכאה

בסבב הראשון הזמינו את המשתתפים לחלוק כאב. זה יכול להיות כל כאב שיבחרו – מהפרטי לכללי, עם קשר ובלי קשר למה שעובר עלינו בשנה האחרונה.

בסבב הזה רק מקשיבים, אף אחד אינו מגיב, גם לא בהזדהות, זה קשה, אבל מניסיון זו מתודה שמאפשרת הקשבה והתמקדות בדובר ולא בתגובה שלנו (המנחה יכול לומר בסוף כל שיתוף: תודה ששיתפת, אבל לא להגיב לתוכן הדברים שנאמרו).

המנחה או משהו אחר כותב על פתק במילה או במשפט את הכאב ששותף בסוכה עם שם האדם ששיתף. למשל: לילך – השנאה. מניחים את הפתקים על השולחן, במרכז המעגל, במקום שבו כל המשתתפים יכולים לראות אותם.

סבה שני: מלידה / נתנה

מתבוננים בפתקים, כל אחד בוחר פתק אחד שהוא מזדהה או חש אמפתיה עם הכתוב בו, ופתק אחד שהוא מתנגד למה שכתוב בו.

עורכים סבב שני. בסבב זה כל משתתף יכול לבחור להביע הזדהות, אמפתיה או התנגדות לנושאים שהועלו, לא לפני שהוא מבקש רשות מהאדם שהעלה את הנושא להגיב עליו.

סבה שלישי: סיכום ומה קדיחה

עורכים סבב שלישי שבו משתתפים יכולים לשתף מה התחדש להם מכל מה ששמעו, ומה הם לוקחים איתם הביתה מהמפגש.



מסדר וטיקים לניהול מעגל שיח ואחלוקת

- פרטים אישיים: שם, מגורים, עבודה
- משהו שנתן לי תקווה בשבוע אחרון

סנה היכרות

נעסוק בסוגיה או שתיים לבחירתכם, אפשר מהנושאים הבאים.
בחרו נושא אחד, ונסחו את עמדתכם לפי העקרונות הנ"ל. לא צריך להרחיב יותר מדי, חשוב יותר לתרגל את כללי התקשורת המקרבת!

סוגיות ושאאלות אדיון

יישום לומדים איך לנהל דו שיח מקרב (זוגות)

הביטוי וההקשבה מתקיימים בתק"מ באמצעות שימוש בארבעה מרכיבי שפה - תצפית, רגש, צורך ו-בקשה.
ארבעת מרכיבים לביטוי עמדה (לדובר), או ארבעה מרכיבים להקשבה אקטיבית (למקשיב):

בקשה !
תיאור בהיר של מעשה
או התנהגות שהזולת יכול
לעשות כדי למלא (לפחות
חלקית) את הצורך שתואר.

צורך ⚙️
משאב שבני-האדם
זקוקים לו לטובת קיום
פיזי, רגשי, חברתי או רוחני.
למשל: הבנה, הזנה, חירות...

רגש 💖
להבדיל ממחשבה,
מפרשנות, או מהערכה.
למשל: אכזבה, שמחה,
כעס, התרגשות...

תצפית 👁️
נקייה מפרשנות
והערכה, תיאור
המצב כפי שנקלט
אצל הדובר.

ביטוי כזה תורם להנעת אנשים מתוך בחירה ורצון, ולפיכך מתוך אחריות, בעוד ששימוש במרכיבי תקשורת 'אלימים', כגון: ביקורת, שיפוט, הכללה, השוואה, עצות והצעות, עלול להביא להנעת אנשים מתוך חובה וכורח, מה שיפחית את האחריות שלהם על התנהגותם ויעמיק את הניכור בין בני-אדם.

דו שיח הנואות תהליך



חוזרים על התהליך

מתחלפים בתפקידים
(דובר 2 עובר להיות דובר 1)

דובר 2

מקשיב, ומסכם את דבריו
לפי 4 המרכיבים וללא שיפוט

דובר 1

מספר אותה עמדה
לפי העקרונות

דובר 1

מביע עמדה חופשית
ללא עקרונות התק"מ

טיקים



- לא להגיב לעמדה באופן מידי, קודם לשקף! (:
- מותר לשאול שאלות כדי להבין
- להגיב לאחר שהבנתם את דברי הדובר לפי העקרונות של תק"מ

- להקשיב ולנסות להבין מה הכוונות וצרכים של הדובר ללא שיפוט או ללא הנחות של עצמינו
- לחכות לסיום דברי הדובר

סבב ודיון
מה הלאה?

האם למדתי משהו שאוכל להביא איתי למעגלים או מישורים אחרים?



סיכום תקואות
וזיקיות אעתידי



אהוא אַעקרונוות עס תקשורת מקרבת

מטרת חלק זה היא לבסס ולהסביר את סגנון השיח, בתמצית: איך לבטא דעה או עמדה באופן שירגיש בטוח ואותנטי, וששמעו אותי באמת, בזמן שמי שמולי גם מרגישים נוחות ובטחון להקשיב ולהביע את דעתם (גם אם איננו מסכימים).

חלק מעקרונוות התקשורת המקרבת:

כדאי להקריא כקבוצה,
אבל בעיקר חשוב להגיע
ליישום ולדוגמאות

- לכל בני ובנות האדם אותם צרכים אוניברסליים.
- כל הצרכים שווים בחשיבותם.
- העולם מציע די משאבים למילוי הצרכים הבסיסיים של כולם.
- כל פעולה אנושית נועדה למלא צרכים, לפיכך אלימות היא תגובה טראגית לצרכים שלא נענו.
- כל רגש אנושי מצביע על (ונובע מ-) צרכים מסופקים או לא מסופקים.
- לכל בני ובנות האדם יכולת לחמלה
- בני-אדם נהנים לתת (נתינה מבחירה, ללא גמול ולא מתוך פחד או אשמה).
- בני-אדם ממלאים צרכים רבים באמצעות מערכות יחסים של תלות הדדית.
- קונפליקט הוא הזדמנות לחיבור, צמיחה, העמקת הקשר ושיפורו.
- מקורה של תקשורת אלימה הוא בתפיסת עולם מוסרנית וכוחנית, שלפיה קיימים נכון ולא-נכון, בסדר ולא-בסדר, נורמלי ולא-נורמלי, ולפיכך יש אנשים "טובים" ו"צודקים" יותר מאחרים, והם צריכים לשלוט בכוח באלה ש"רעים" או "אשמים" ו"לתקן" אותם ואת דרכיהם.

מהנה אַשקטים

כש____[פעולה], אני מרגישה ____[רגש], מכיוון שיש לי צורך ל____[צורך].
האם אפשר אולי ____[בקשה]?

אַשקט אַדוּאַנה

תקשורת מרחיקה

"אתה אף פעם לא מנקה את הסלון, אתה לא מבין כלום בחשיבות של ניקיון והיגיינה!"

תקשורת מקרבת

דובר 1 יכולה להגיד:

"כשאני מגיעה הביתה ורואה שהסלון לא נקי (תצפית), אני מרגישה תסכול ועצב (רגש) כי הצורך שלי לשלווה בבית לא התמלא (צורך). האם אתה חושב שנוכל לדבר ולמצוא פתרון? (בקשה)"

דובר 2 יכולה להגיב:

"כשאמרת לי: 'אתה לא מבין כלום' (תצפית), הרגשתי תסכול, עצב ובדידות (רגשות), כי הצורך שלי בכבוד, בהערכה ובנראות (צרכים) לא התמלא, ואני מבקשת שתגיד לי אם יש משהו שאתה מעריך בי (בקשה)".

