



סיכום מפגש קהילת דיגאיט 19.4.23
מעגלי הקשבה ככלי לשיח משמעותי בקהילה
מנחה: תום הגלעדי
כותבת הסיכום: ליאור רותם גורדון, היברידיות
מצגת

The slide features logos for Digit, Mafan, and the Community Learning Community, along with the Hebrew University logo. The text on the slide reads: 'מעגלי הקשבה ככלי לשיח משמעותי בקהילה', 'מנחה: תום הגלעדי', 'נפגש בזום ביום ד' 19.4', 'כ"ח בניסן תשפ"ג', 'בשעות 16:30-18:30'. Below the text is a photograph of a young woman with red hair smiling at a young man with brown hair, who is seen from the back.

תום הגלעדי, סגן בפסג"ה ת"א, מוביל ומנחה קהילת סגני מנהלים בתל אביב מנחה את קהילת המנהיגות של החברה הערבים בקו עם סוהיר חסן גדל מנהל קהילת פיסבוק בשם 'בינה מלאכותית בחינוך'

מהלך המפגש

הקשבה מודעת- מה זה?

תרגיל

שיח רפלקטיבי- לתובנות ותחושות שעלו במהלך התרגיל



הקשבה היא למעשה ציר שבצד אחד חוסר יכולת או רצון להקשיב ובצידו השני הקשבה מודעות שמאפשרת לי לנטרל לגמרי קולות שעולים לנו ברקע. למשל: כשמישהו מדבר אני חושב על מה אני רוצה להגיד. כשאני נמצא במקום הזה אני לא פנוי להקשבה.

בתור מנחה התפקיד שלנו הוא להתבונן על הקבוצה ולשים לב למה שקורה בקהילה. למשל לשים לב שמישהו קורה או השתנה אצל אחד מחברי הקהילה שלנו.

הקשבה מודעת היא כמו שריר, שצריך לפתח אותו.

מה אפשר לעשות?

בסיטואציה של קשב לאדם אחר- להפעיל את החלק במוח שנכנס למודעות. איזה צורך עולה לי? איזה רגש עולה לי? עצם המודעות היא כבר השלב הראשון.

שלב הבא: האם אני יכולה להניח למה שקורה לי בראש ופשוט להקשיב.



ארבע הכוונות של מעגל הקשבה

- **לדבר מהלב** - להיות כנה ולומר את האמת שלך ישר מהלב, לספר את הסיפור בגוף ראשון "אני" ולא "אנחנו", לומר דבר בעל משמעות, עם התמקדות בגילוי אישי ולא בהתבוננות פילוסופית, סיפור ולא נאום על החוויה האישית שלנו בתוך סיטואציה מסוימת.
- **להקשיב מהלב** ללא שיפוט וביקורת - להביא את כל תשומת הלב אל המעגל ולהקשיב באופן מלא לדובר. להשתחרר משיפוטיות ומדעות קדומות. להשתחרר מהצורך להגיב על הנאמר (בקול רם או בתוכנו פנימה) ולהיות בהכלה פשוטה של הדובר ושל הסיפור.
- **דיבור ספונטני** מתוך הרגע הזה - לא לתכנן את הסיפור שלנו מראש, לסמוך על כך שברגע הנכון יעלה הסיפור המתאים. כשחופשיים מהצורך לתכנן, יש יכולת לפנות מקום פנימי לקול האינטואיטיבי.
- **דיבור בהתאמה** בהתאם לזמן וגודל הקבוצה - לדבר בתמציתיות ובמיקוד. לאפשר שלכל הנוכחים יהיה מספיק זמן לדבר. כאן אנו מקשיבים פנימה לסיפור העולה בנו מחד ולקבוצה ולזמן מאידך.

דיבור ספונטני- אומר שאני גם משחרר את המקום של מה אני צריך להגיד. זה יוביל לזה שכשאני אדבר אני אצטרך רגע כדי לחשוב מה אני רוצה להגיד.
דיבור בהתאמה- לעצור כדי להשאיר את הזמן לאחר.



תרגול:

בחדרים

- שלשות
- 20 דקות (לכל דובר 6 דקות)
- מומלץ :
- כאשר מקשיבים : תצוגת דובר
- כאשר מדברים : תצוגת גלריה.
- כדאי להימנע מ :
- הסחת עצמנו (קריאת מסכים, מענה לטלפון)
- הסחת הדובר (לאכול, להתעסק עם חפצים)

נושא להקשבה

ספר/י על משוב משמעותי שקיבלת אשר
השפיע עליך באופן חיובי או שלילי.

שיח רפלקטיבי

ההנחיה:

1. לדבר על החוויה והרגשות ללא שיפוטיות
2. אפשר לשתף משהו שאני אמרתי אך לא שאחרים אמרו

אחד האתגרים היה לגלות אמפתיה שלא דרך המלל גם כשהסיפורים מעוררי רגשות להיות בהקשבה נטו דורש מאמץ שחרר אותי כמקשיבה ואפשר לי להיות בכאן ועכשיו - אפשר לי לא להיות כלום אלא פשוט להיות. קל יותר לדבר ולא להקשיב. הרגשה של מאבק פנימי לא להסתכל בטלפון או לעשות משהו במקביל.



קול פנימי שאומר לי כל הזמן להתרכז. רף הגירוי הפך להיות גבוהה יותר, אם יש טיפה מונוטוניות זה מקשה עלי. חוויה מתסכלת. יכולת בסיסית שאיבדתי. המשימה שמה על זה ספוט.

איך אפשר לקחת את זה לקהילות?

- הקשבה נותנת תחושת שייכות
- הקשבה מאפשרת לנו להיות ב-being
- יכולה להקל על התנגדויות
- לאמן את הקהילה ואת עצמנו כל הזמן להקשבה
- לאפשר לדובר את השהות ולשאל אם יש עוד משהו להוסיף- כי אז קורה עוד משהו עוד חשיבה שלנו.
- אימון בהקשבה לאט לאט מאפשר לנו לשמוע דברים שלא תמיד שומעים- למשל איך הדברים נאמרים, מה לא נאמר, שפת גוף וכו'. האימון של השריר הזה מאפשר לנו להבין הרבה יותר את האינפורמציה על הסמוי בקהילה.
- ביסוס ההקשבה לעצמנו- המחשבות שלי תוך כדי, מה אני מרגישה.
- השקט מאפשר גם את ההקשבה לעצמי.
- לא לפחד מהשקט
- יש תפקידים שלמים בקבוצה כשעולה שקט. אנשים מתמודדים באופן שונה.
- מתווה שיח- האם הם מאפשרים הקשבה אמיתית לאור הזמנים?
- התפקיד שלנו כמנחות להיות ב-being
- שימוש במעגל הקשבה כפעילות פותחת כרקע לשיח מורכב, או כפעילות אחרי מפגש עם התנגדויות רבות.
- המתח בין לשלוט ללשחרר- מבניית המפגש ועד למה שקורה במפגש ואחריו.
- משהו תרבותי כישראלים מתקשה בהקשבה, והקהילה היא הזדמנות להתאמן על כך.
- המתודות שאנחנו מביאים כמנחים לקהילה- למשל מתווה היוועצות, מאפשר לנו להגיע עד לגבול מסוים. הם פחות מחברים למה שקורה בפנים- בחלק התודעתית. האם אנחנו כמנחים מביאים לידי ביטוי בקבוצות שלנו הקשבה מודעת?
- הקשבה לקו- מה אני מעלה, לאן המנחה שאיתי לוקחת את הדין וכו'.
- יצירת הדהוד- אם חברת הקהילה יוצאת ממפגש שיצר אצלה משהו פנימי, זה מבחינתי אומר שהיה קשב.
- בזום כמנחה יותר קשה לי להבין האם האחרים הקשיבו.