



نستمع ونصغي للآخر



الأهداف:

- ان يتعرف الأفراد الأجياليون على مصطلحات الاستماع الفعال والغير فعال.
- ان يجرب الأفراد الأجياليون الاستماع الفعال والغير فعال ويكونون المتحدثون والمستمعون.
- ان يفهم الأفراد الأجياليون اهمية الاصغاء للآخر.



الفئة المستهدفة:
15-12



المدة الزمنية:
60 دقيقة



المواد اللازمة:
بريستول وبطاقات
لأصقة و اقلام.

المرحلة الاولى: 5 دقائق

وسنشرح لافراد المجموعة أننا سنتناول اليوم موضوع الاستماع. الاستماع هو أساس التواصل مع الأشخاص. اسالهم لماذا هاذ الموضوع هو موضوع مهم ؟ لماذا سنعطي له اهمية وتحدث عنه لمدة ساعه ؟ اليوم سوف نتدرب على مهارات الاستماع واستخدام تعبيرات التعاطف مع الآخرين. وسوف نجرب ممارسة الاستماع الفعال وبدون الحكم على الاشخاص، والذي يسمح للمتحدث بالفضفضه للمستمع . سنشرح لافراد أنه من أجل القيام بذلك، سنحاول أولاً ممارسة الاستماع غير الفعال.

المرحلة الثانية: 20 دقيقة

سنبدأ بفعالية الاستماع الغير الفعال. اطلب من الافراد ان يتقسمو لازواج من اختيارهم. سنشرح لافراد المجموعة أننا سنقوم بثلاث تجارب لمحاكاة كل تجريبه منهن سنقوم بالاستماع الغير فعال المختلف عن الاخر. قبل كل محاكاة ساخبركم بالتعليمات.

المحاكاة الاولى : احد الافراد سيخبر شريكه عن مشكله لمدة دقيقة ونصف (ممكن حقيقه وممكن من وحيه خياله)
شريكه سيعطيه نصائح واقوال "مقولية". (סטירואטיפית)
المحاكاة الثانية : تبديل الادوار . الفرد الثاني سيخبر شريكه عن مشكله لمدة دقيقة ونصف (ممكن حقيقه وممكن من وحيه خياله)
الفرد الاول سيقاطعه باستمرار ويسأله الكثير من الاسئلة.
المحاكاة الثالثة : تبديل الادوار . الفرد الاول سيخبر شريكه عن مشكله لمدة دقيقة ونصف (ممكن حقيقه وممكن من وحيه خياله)
الفرد الثاني سيعطيه النصائح ويحكم عليه.

نجلس بشكل دائري كمجموعة ونسال الافراد ماذا كانت المشكله بكل محاكاة ؟



ملاحظة للمُركز: سنشرح ونحدد للافراد ان الاستماع الفعال هو عدم التدخل وعدم الحكم وعدم ادخال انفسنا كاشخاص لقصة الاخر. اذا ماذا نفعل ؟ سنعكس وجهة النظر ونسأل اسئله عن المواضيع التي ظهرت بالحديث.

المرحلة الثالثة: 20 دقيقة

الان سنجرب الاستماع الفعال ومن اجل ذلك هناك قوانين يجرب اتباعها:
لا تقل مثل هذه الامثلة الغير التعاطفية :

- "أنت لا تشعر حقًا بهذه الطريقة..." (إنكارًا لمشاعر المتحدث)
 - "أنت بحاجة أو يجب..." (عرض الحلول)
 - "هذا لأنك لست..." (النقد: "أنت لست بخير")
 - "مشكلتك هي أن..." (التحليل: يشرح المستمعون مشكلتهم للمتحدثين).
- ردود الفعل هذه تسبب مشاعر الإحباط والإهانة والوحدة.

ماذا يجب ان نفعل : كيف نستمع ونصغي للاخر استماع فعال ؟

1. نستمع بهدوء لما يقال لنا
2. استمع دون نقد، ودون إسداء نصيحة، ودون مقاطعة المتحدثين.
3. التأكد من أننا فهمنا بشكل صحيح يمكننا صياغة جملة تلخص كل ما فهمناه من المتحدث (عكس وجهة النظر).
4. استمع إلى الرد على السؤال أو عكس وجهة النظر. إذا تلقينا تأكيداً بأننا فهمنا بشكل صحيح - نواصل؛ وإذا لم يكن كذلك – نصحح فهمنا. ممكن ان نقول: "إذن ماذا تقصد؟" أو "ما هو الصحيح؟..." (بجالة ان المتحدث لم يؤكد على فهمنا الصحيح لكلامه)
5. أسأل المتحدث ما هو المطلوب منك في النهاية: نصيحة أو مجرد سماعنا له (لا تفترض مسبقاً ما يحتاجه المتحدث منك).



قسم الافراد إلى أزواج

احد الافراد سيخبر شريكه عن مشكله لمدة دقيقتان (ممكن حقيقيه وممكن من وحيه خياله) شريكه سيستمع اليه استماع فعال وينتبه لكل الامور التي تحدثنا عنها.
بعد دقيقتين، يغيرون الأدوار.



للتلخيص: 15 دقيقة

علق عدة بريستولات ووزع الاقلام والبطاقات الصغيرة , بكل مره اسال سؤال من الاسئلة ادناه واطلب منهم كتابة الجواب على بطاقه والوقوف وتعليقها على البريدستوله ثم اقررا الاجوبة عن البريدستول.

- كيف كان شعورك خلال المحاكاة؟
- كيف كان شعورك عندما تحدثت؟
- كيف كان شعورك عندما استمعت؟ متى كان الاستماع أصعب؟
- عندما طرحت الأسئلة عليك، هل شعرت أنه تم فهمك؟
- ما هو الشيء الذي كان ناجحاً في نظرك؟
- ما الذي لم ينجح في رأيك؟
- ما الذي كان أكثر صعوبة بالنسبة لك: التحدث أم الاستماع؟
- ما هي الصعوبة في الاستماع الذي يتسم بالحكم والمقاطعة والتصنيف؟
- لماذا من المهم الاستماع والاصغاء للمجتمع ككل ؟

أحيال