

"שמעת, צודק, אשפר"

עוצמת ההקשבה

לאור דמותו של סרן איתן פיש הי"ד

לאתר ההנצחה

*המערך מיועד לתלמידי חטיבה-תיכון
אך ניתן להתאימו גם ליסודי



"שמעתי, צודק, אשפר"

עוצמת ההקשבה

לאור דמותו של סרן איתן פיש הי"ד

מערך שיעור על כוחם של ההקשבה ותיקון, להנצחת דמותו של סרן איתן פיש הי"ד

מטרות השיעור



3

בניית תודעת יכולת השפעה
על המציאות ותיקונה

2

טיפוח יכולת התבוננות
פנימית

1

פיתוח מיומנויות ההקשבה
אמפתית

מסר מוביל



איתן הי"ד היה אדם עם ביטחון עצמי מבוסס ומפלס אגו נמוך. זהו ההרכב המושלם של מידות שעלינו לטפח כדי שנוכל להודות בטעויות, ללמוד מהן ולהתקדם - דרושים ביטחון עצמי גבוה מאוד והערכה עצמית רבה כדי שהאדם יצליח לאזור את האומץ להודות בטעות שעלולה לפגוע במישהו אחר, במיוחד מול הכפופים לו. החוסן והחוזק באים לידי ביטוי דווקא ביכולת להקשיב ולהודות בטעות בענווה. כל אלה נבעו מאיתן מתוך רצון ברור להיטיב עם הזולת בכל תחנה שבה עבר בחייו.

מרכיבי הפעילות המודולריות

ניתן לעבור בכולם או בחלקם ולהתאים את המודל להרכב הקבוצה:

בין הקשבה לתשובה: בין מודל ההקשבה של איתן למודל התשובה של הרמב"ם

על מודל ההקשבה ועל מודל ההקשבה של איתן

איתן: דמות, סיפור חיים, ערכים מובילים



הטמעת כלי העבודה: מה למדתי מאיתן?

נשאיר את התלמידים עם מוצרים נלווים שיאפשרו למתנות של איתן לעבור הלאה:

• כרטיסייה עם הסיפור • כרטיסייה עם מודל הי"ש • סימנייה עם "שמעתי, צודק, אשפר"

פדגוגיה:

1 הקדמה למורה או המדריך

ההקדמה תכלול סקירה של מטרות השיעור בראי דמותו של איתן: רקע מעמיק על דמותו, על מטרות השיעור ועל הרצון לשקפן אל תלמידי תיכון מגוונים מכל הארץ במטרה לייצר שפה אוניברסלית של הקשבה ועבודת מידות.

2 פתיחה

לצפייה

אפשרות פתיחה ראשונה: סרטון היכרות עם הדמות של איתן:

<https://www.youtube.com/watch?v=pOASWrOvnk>

לאחר הסרטון: שיתוף במליאה - מה הסרטון מעורר ב?

הרגשה, שאלה או מחשבה שעולה אצלי בעקבות הסרטון.

אפשרות פתיחה שנייה: הצגת הנושא במנותק מדמותו של איתן וחזרה אל איתן בשלב הסיכום.

3 בירור עמדות

חלוקת הכיתה לקבוצות בנות ארבעה-חמישה תלמידים. לכל קבוצה תוצג דילמה קבוצתית עם שאלות מנחות לדיון, שתוביל אותם להגדרת בעיה משותפת שנוגעת להקשבה - סיטואציה שנוגעת לעולמם ותשקף אינטראקציה בין בני גילם שדורשת הקשבה לצורך התיקון. הדילמות האפשריות לדיון מובאות בנספח לתוכנית זו.

4 מודל ההקשבה

א. נלמד את סיפורו של איתן, "שמעתי, צודק, אפשר", דרך קריאה משותפת בכיתה. אפשרות נוספת היא ליצור סרטון אנימציה מהסיטואציה שיכול להעביר אותה באופן תקשורתי יותר (מורכב יותר מבחינת משאבים).

המשפט הזה (בעצם זה לא משפט תקני) מופיע בהרבה הנצחות של איתן, וכדאי שאספר את המקור. מנין הגיע, מה ההקשר שבו נאמר, מה הקשר שלו לאיתן, ובכלל מה בדיוק הסיפור שמסתתר מאחוריו. איתן לא נהג להרבות במילים, הוא הרבה לעשות ומיעט לדבר. באחד מימי השבעה הגיע אחד מחייליו וסיפר לנו: "תדעו, שבהתחלה לא כל כך אהבנו אותו", אמר החייל. הופתענו לשמוע, אבל ביקשנו שימשיך. "איתן היה תמיד הראשון להתנדב לכל משימה. וזה אומר כמובן שאנחנו, המחלקה שלו, יחד איתו, אם נרצה ואם לא. יצא שאנחנו מפרפרים במשימות בעוד חיילי המחלקות האחרות מסתלבטים. במשך תקופה ארוכה הרגשנו שזה לא פייר, והיינו מאוד פגועים וכועסים. ואז שלחו אותי להתלונן מולו."

(המשך בעמוד הבא)

הבטנו בחייל המתוק והבנו מיד מדוע שלחו דווקא אותו. הייתה לו תעוזה ברורה והוא לא היה מהביישנים. הוא המשיך וסיפר לנו: "ניגשתי לאיתן ושפכתי עליו את כל התלונות שלנו. אמרתי לו שאנחנו כועסים ולא סומכים עליו, שהוא בכלל לא מתחשב בנו ולא דואג לנו. כשסיימתי לדבר השתתקתי. אחרי ששמעתי את עצמי נבהלתי ממה שאמרתי ומהטון שבו זה נאמר. חששתי וציפיתי לתגובה חריפה שבטח תבוא בעקבות החוצפה שלי. שהוא יצעק על איך אני מעז לדבר אליו ככה, וייתן לי עונש של שמירה או אפילו שבת. הסתכלתי עליו, הוא הביט בי בהרהור, שתק כמה רגעים ואז אמר בשלווה שלוש מילים: 'שמעתי, צודק, אשפר'.

נאלמתי דום. פערתי את עיניי ולא האמנתי. הקצין, המפקד של המחלקה - ככה הוא עונה לי? לחייל הפשוט? הייתי בהלם. מלמלתי משהו והסתלקתי משם. והוא באמת לא דיבר סתם. מאז אותה השיחה הוא שינה את התנהלותו, ובאמת דאג שיהיו שוויון בנטל והגינות בחלוקת המשימות. מאז כולנו עפנו עליו ואהבנו אותו אהבת נפש."

כך סיים החייל את סיפורו ובעיניו דמעות. חיבקנו אותו והודינו לו על הסיפור, שקיפל בתוכו חלק משמעותי מאיתן. צנוע ועניו, מתחשב, בעל חוש צדק מפותח ורגיש לסובבים אותו. קשוב, אמיץ, מוכן לקבל ביקורת ושואף לשיפור עצמי. לא נעלב ולא מעליב, לא נוטר טינה, בעל ביטחון עצמי אבל נטול שיקולי אגו, בעל חשיבה מקורית וביקורתית ומוכן לפעול גם בניגוד לדפוס ההתנהגות המקובל בסביבה. מחפש לסייע ולהתנדב, אבל לא על חשבון הזולת. לא מטיף מוסר לאחרים, אלא מראה דוגמה אישית.

ב. דיון

ננהל דיון כיתתי על מהלך השיחה בין איתן והחייל שעליו פיקד תחת שאלות מנחות ואיסוף תובנות על הלוח.

- מה היו הרגשות של החייל בטרם נכנס אל איתן לשיחה?
- איזה עיקרון מנחה הדגים איתן בטרם ענה, ומה הכוח שהדגים איתן בשיחה?
- מה נדרש מאיתן לעשות כדי לשמור על איפוק מול החייל?
- על מה מעידה תגובתו של איתן? האם הוא נתפס בעיניכם כאדם עם ביטחון עצמי גבוה או נמוך?
- מה למד החייל על דמותו של איתן על פי תגובתו?

ג. הקניה

נלמד את מודל דפוסי ההקשבה וננסה לחשוב באופן רפלקטיבי על מיומנות ההקשבה שאנחנו מתרגלים באופן יומיומי. לאחר שנלמד את המודל נשוב אל המשפט של איתן:

שמעתי, צודק, אשפר.

נהפוך את המשפט לכלי העבודה שאיתו יוכלו התלמידים לצאת אל החיים היומיומיים באופן מודע יותר לכוחה של ההקשבה ולכוחו של תיקון.

הקנייה ראשונה



נלמד גם את **מודל היש'**, שמסייע לזכור את הטכניקה שניתן להפעיל כדי לחדד את יכולות ההקשבה שלנו:



- **שהיה:** הקשבה אמיתית דורשת השהיה של התגובה.
- **שחזור:** הפנמת הדברים המסופרים לי דורשת שחזור פנימי של הדברים והזדהות עם התחושה שחווה האדם שמספר לי על הסיטואציה.
- **שאלות:** במידת הצורך, שאילת שאלות תגרום לאדם שמספר לי את שעל ליבו להבין שאני בהזדהות ובהבנה של הצרכים שהוא משקף לי.
- **שפת גוף:** אני אתרכז במספר, אפנה את גופי אליו, ואתנתק מעיסוקים אחרים.

הקנייה שנייה



מכאן נעבור ללמד את מודל הקשב (ניתן להחליף בין סדר ההקניות):

דפוסי הקשבה



הקשבה אוטוביוגרפית

תוך כדי ההקשבה אנחנו מקשרים את הנאמר לחוויות אישיות שעברנו, לדברים שקרו לנו או לסיפורים שכבר שמענו.

- קרה לי בדיוק אותו הדבר!
- הייתי במצב שלך:
- אצלי היה משהו אחר...

הקשבת פתרון

תוך כדי ההקשבה אנחנו מנסים לעצב פתרון לדובר ולייעץ על פי הפתרון שעיצבנו.

- זה מה שאת צריכה לעשות...
- אפשר לפתור את זה על ידי...
- למה שלא תנסה...

הקשבה שיפוטית

תוך כדי ההקשבה אנחנו שופטים את הנאמר ואת האומר.

- לא היית צריך ל...
- הטעות שלך היא...
- איך הגעת למצב הזה בכלל?

הקשבה אמפתית:



הקשבה פעילה ומשקפת שבה מתאמצים להיות עם הדובר ללא שיפוט ופרשנות.

אפשרות לבית מדרש בנושא הקשבה ותשובה

איך אפשר לתקן?

נלמד את מודל החזרה בתשובה של הרמב"ם ונקביל אותו למודל שנתן לנו איתן:

1. **עזיבת החטא:** הכרה בחטא והחלטה להפסיק את הדרך הרעה.
2. **חרטה על העבר:** חרטה גמורה על החטא.
3. **וידוי בשפתיים:** אמירה בפה - אני מכיר בחטאי ומתחרט עליו בכל ליבי.
4. **קבלה לעתיד:** החלטה בלב שלא לשוב לעשות חטא זה בעתיד.

סיכום



כל שלב שהוצג במערך השיעור מודולרי וניתן להתאמה ולחידוד. מערך השיעור לא דורש מעבר על כל השלבים, וניתן לייצר ממנו גם יום למידה שלם. בסיכום היום או השיעור נמקד את התלמידים אל הכלים שקיבלנו מאיתן ואל הדרכים שיובילו אותנו למימוש הכלים הללו. ניתן לסכם באמצעות הסרטון שהוצע בפתחה, או באמצעות סרטון נוסף.

סיכום נוסף:



נספח

דילמות לדיון

1

דילמה 1: הקול החלש בקבוצה

הסיטואציה:

בדיון על מיזם התנדבותי חשוב של חלוקת מזון לאוכלוסיות נזקקות, רוב הקבוצה נלהבת מאוד מכיוון פעולה מסוים.

תלמיד אחד מנסה כמה פעמים לומר שהוא מרגיש שהדרך הזו תפגע בקבוצה אחרת (למשל, בקבוצת תלמידים שלא יוכלו להגיע אל מחסן המזון שבו המיזם מתופעל בשל בעיית תחבורה והיעדר רכבים פרטיים). בכל פעם שהוא מתחיל לדבר, מישו קוטע אותו או ממעיט בדבריו.

שאלות מנחות:

- שתפו בסבב בתחושה או במחשבה שעולה בכם בעקבות המקרה המתואר.
- מהו המחיר של חוסר הקשבה במקרה כזה?
- איך הייתם יכולים לדעת אם ההתנגדות של התלמיד מוצדקת?
- מה אפשר לעשות כדי לאפשר לו להביע את דעתו גם כשזה לא נוח או פופולרי?
- מתי הקשבה הופכת להיות אחריות מוסרית?

2

דילמה 2: פגיעה ברשת חברתית

הסיטואציה:

תלמידה מהכיתה העלתה ברשת חברתית פוסט אישי מאוד על תחושות בדידות ודיכאון. כמה חברים מהכיתה כתבו לה תגובות מעודדות, ואחרים שלחו צילומי מסך לקבוצות אחרות עם הערות ציניות. יש מי שטוענים שהיא "מחפשת תשומת לב". למחרת היא מגיעה לכיתה ונראה שהיא מתביישת.

שאלות מנחות:

- שתפו בסבב בתחושה או במחשבה שעולה בכם בעקבות המקרה המתואר.
- איך אפשר להבין מתוך הקשבה מה היא באמת צריכה - תמיכה? פרטיות? שיחה?
- מה הקשיים של מי שחשף רגש פגיע כלפי חוץ?
- מהי אחריותו של מי שרואה את הפוסט?
- אילו תגובות מחזקות ואילו מחלישות - ואיך אפשר לדעת מה נכון?

דילמה 3: הקשבה שפוגשת זהות

הסיטואציה:

בתוך כיתה מגוונת דתית ולאומית, מתקיים דיון על טקס זיכרון שבו הוחלט לשלב תפילה שנכתבה לאחרונה ואינה מוכרת ומקובלת בכל בתי התלמידים והתלמידות. חלק מהתלמידים מרגישים שזה לא מכבד את אמונתם או השקפת עולמם. תלמידים אחרים חווים את ההתנגדות כחוסר כבוד לזיכרון הנופלים. הדיון מתלהט עד כדי צעקות.

שאלות מנחות:

- שתפו בסבב בתחושה או במחשבה שעולה בכם בעקבות המקרה המתואר.
- מה דרוש כדי להקשיב לצד השני כשאתם מרגישים שפגעו בזהות שלכם?
- איך אפשר לאזן בין הבעת עמדה לבין שמירה על כבוד הזולת?
- מה התלמידים יכולים לעשות כדי למנוע הידרדרות למריבה?
- האם יש דרך להגיע להבנה גם בלי הסכמה מלאה?

דילמה 4: חובת נוכחות או הבנה אישית?

הסיטואציה:

לקראת הגשת עבודה גדולה בקבוצות, תלמידה הודיעה מראש שהיא תיעדר כי עליה ללוות קרוב משפחה חולה. שאר הקבוצה השקיעה שעות רבות בפרויקט. כעת היא מבקשת שירשמו גם את שמה כמשתתפת, בטענה שהיא תסיים חלקים קטנים מהבית. יש שמרגישים שזה לא הוגן. אחרים אומרים שחייבים להתחשב בנסיבות.

שאלות מנחות:

- שתפו בסבב בתחושה או במחשבה שעולה בכם בעקבות המקרה המתואר.
- מהי הקשבה במצב שבו יש גם אחריות משותפת וגם קושי אישי?
- מה הגבול בין הקשבה לבין ויתור על עקרונות?
- איך אפשר לשוחח על זה בלי שהשיחה תהפוך לתקיפה או עלבון?
- מה הייתם רוצים שיקרה אילו הייתם במקומה?

דילמה 5: להתלבט יחד

הסיטואציה:

חבר קרוב משתף בהתלבטות אם להפסיק קשר זוגי. תוך כדי שהוא מספר, חלק מהחברים הנוכחים בשיחה מתחילים מיד להציע לו עצות או להגיד לו מה "הכי נכון לעשות", עוד לפני שסיים לספר מה עובר עליו ומבלי לשאול האם ירצה שיקחו חלק פעיל בשיחה.

שאלות מנחות:

- שתפו בסבב בתחושה או במחשבה שעולה בכם בעקבות המקרה המתואר.
- מה החבר היה צריך - עצה או הקשבה?
- מה ההבדל בין עצה לבין הקשבה?
- איך אפשר להראות שהקשבתם לו באמת?

מחנכים ומחנכות, שימו לב:

הדילמות האלו לא מכוונות לפתרון מיידי, אלא:

- להעמיק את ההבנה של כוח ההקשבה דווקא בסיטואציות מורכבות,
- לאפשר לתלמידים לחוש את המורכבות של רגשות מנוגדים,
- לדון במשמעות של אחריות מוסרית, נאמנות לחבר, גבולות, צדק והגינות.

כתיבה: נעמי טולדנו קנדל

ייעוץ וסיוע: אפרת הלפרן, נעמה קנטמן, אפרת עמנואל
עריכה לשונית: יעל האיתן

נשמח לכל הערה והארה!

חיה פיש: 054-2405210

"שמעתי, צודק, אשפר"

עוצמת ההקשבה

לאור דמותו של סרן איתן פיש הי"ד

לאתר ההנצחה

