

# מעגל הקשבה כיתתי



ויסות



קשב  
לאחר



איסוף  
הקשב

## הנחיית הפעילות:

יושבים במעגל כשאחד.ת מהנוכחים.ות אוחז.ת חפץ דיבור - רק מי שאוחז.ת בחפץ רשאית לדבר. המורה מעלה שאלה (ראו דוגמאות לשאלות בתרגיל הקשבה קשובה בזוגות). האוחז.ת בחפץ מדבר.ת והאחרים.ות מקשיבים. ות לו/לה הקשבה מלאה מבלי לתת עצה או להגיב. אין חובה לדבר.

לפני שמתחילים.ות מזכירים.ות את ארבע הכוונות במעגל ההקשבה:

1. לדבר מהלב - להיות כן.ה ולומר את האמת בגוף ראשון.
2. להקשיב מהלב - ללא שיפוט וביקורת.
3. לדבר בספונטניות - מתוך הרגע הזה, וללא תכנון מוקדם.
4. לדבר בהתאמה - בהתאם לזמן וגודל הקבוצה.

בזוגות



סירקו את הברקוד