

# מצג אויר זוגי



קשב  
לאחר



עצירה



תשומת לב  
לרגשות

בתחילת יום, אחרי מבחן או אירוע, או בכל סיטואציה מתאימה/נחוצה אחרת מזמינים. את התלמידים. את להתבוננות ברגשות.

## הנחיית הפעילות:

בואו נבדוק רגע את מצג האוויר הפנימי שלנו - מעונן? שמשי? סוער? אביבי? איך אני מרגישה. ממש עכשיו, כרגע? אפשר למצוא דימוי למצב הרוח - צבע, חיה, אפילו מאכל. איזה רגש מופיע בקדמת הבמה ואיזה עוד רגש נמצא שם? רק מבחינים. ות ברגש, מבלי לגרש או להזמין אותו. רק להיות עם מה שיש. ואז פונים. את לבן/בת הזוג לשולחן, ושואלים. את לשלומה ומקשיבים. את. כל אחד.ת. משתף. את חוויית "מצג האוויר הפנימי האישי שלו.ה".

הקשבה



סירקו את הברקוד