



## לב שומע

### פעילות למרחב הקולי לכיתות ז'-ח'

#### פתיחה

עצמו עיניים במשך 2 דקות ונסו להקשיב בנחת ובשלווה לכל הקולות, הרחשים והרעשים שסביבכם.

- מה אתם שומעים?
- אילו סוגי קולות אתם שומעים?
- אילו קולות שמעתם עכשיו שלא שמעתם קודם עצימת העיניים?
- פעמים רבות כאשר אנו מקשיבים לאדם אחר, אנו ממהרים להגיב למה ששמענו עוד לפני שהדובר סיים את דבריו, ולפעמים אף מתפרצים לתוך דבריו או קוטעים אותו באמצע הדיבור.

#### שלב א' - אישי

היזכרו בזמנים בהם מישהו בסביבתכם הקשיב לכם מכל הלב (תוך גילוי הקשבה פעילה, הקשבה עד לסוף הדברים מבלי לקטוע ולעצור אתכם).

- מי הקשיב לכם?
- כיצד אתם יודעים שהוא הקשיב לכם מכל הלב?
- באיזה מקום וזמן התרחשה ההקשבה?
- מה סיפרתם לו?
- מה הרגשתם בעקבות ההקשבה?

#### שלב ב' - שיתוף

שתפו את אחד ההורים או את הדמות שהקשיבה לכם, כיצד ההקשבה האמתית השפיעה על הרגשתכם.

#### שלב ג' - סיכום ויישום!

ניתן לשמוע את האחר מבלי להקשיב לו באמת. הקשבה דורשת מאיתנו לערב את האוזן החיצונית עם האוזן הפנימית שבלב ולשמור על נינוחות ושלווה עד לסיום דברי האחר.



תרגלו במהלך השבוע הקרוב הקשבה אמיתית מכל הלב. בכל יום מימות השבוע השתדלו להקשיב לפחות פעם אחת לחבר או למישהו מבני המשפחה תוך שימת לב לגילויי הקשבה פעילה, ולהקשבה מלאה עד לסיום הדברים מבלי להתפרץ או לקטוע את דברי האחר.