



Hallgasd meg! – Beszélgető kör

Középiskolások (14+ évesek) számára

Cél: empátia, elfogadás, kommunikáció, közösségépítés

Hányszor van olyan, hogy csak beszélünk, de nem hallgatjuk meg a másikat igazán? Ebben a gyakorlatban mindenki megoszthat egy olyan dolgot magáról, amit a legtöbben valószínűleg nem tudnak róla, a többiek pedig csak figyelmesen hallgatják.

► Lépésről-lépésre

1. Üljetek körbe.
2. Egy beszélő tárgy jelzi, ki beszélhet.
3. Mindenki megoszthat magáról egy gondolatot, amit a legtöbben valószínűleg nem tudnak róla.
4. **A többiek nem szakítják félbe.**
5. A kör végén lehetőség van visszajelzésekre.

► Szükség lehet

- Beszélő tárgy (pl. kavics)
- Biztonságos tér

► Típek / Variációk

- Adj meg konkrét témát: „Miért vagyok ma hálás?”
- „Csendes kör” változat: egy szóval reagáljatok a hallottakra.

„Néha a legnagyobb ajándék, amit adhatsz: figyelem.”



HOUSE OF GIVING