

סליחה על השאלה - חברות

משך הפעילות: שעה וחצי + הפסקה להתערנות ומינגלינג

עזרים: מצלמה, כרטיסיות מוכנות מראש של סליחה על השאלה עם שאלות מוכנות של המנחה + כרטיסיות ריקות לשאלות המשתתפים, עטים.

רציונל: לפתוח את נושא החברות, לעלות שאלות מורכבות בנושא חברות של אנשים עם ובלי מוגבלות בסביבה תומכת ומכילה.

פתיחה - דיון: 5-6 אסוציאציות בנושא חברות – מה אתם חושבים על זה? אולי גם לשאול איך זה קשור למקהלה?

משחקי חימום:

להסתובב בחדר ולומר שלום למי שפוגשים:

- (1) בקול
- (2) בלחיצת יד או חיבוק בלבד
- (3) בחיוך בלבד
- (4) במבט בלבד

כשנפגשים עם הזוג האחרון בעיניים עוצרים אחד מול השני ומביטים. אחרי דקה לבקש לשתף אחד את השני איך היה להסתכל זה בעיני זה. לנסות לנקות את המחשבות מהראש ולהתרכז באדם שממולי.

אחר כך אחד מהזוג עוצם עיניים. אחרי שכולם עצמו לומר את ההוראה: מי שעוצם עיניים צריך להגיד לזוג שלו מה השני לובש. (לשאול: הצלחתם? לא הצלחתם? דוגמא אחת)

אחר כך השני בזוג עוצם עיניים. אחרי שכולם עצמו לומר את ההוראה: מי שעוצם עיניים צריך להגיד לזוג שלו מה השני מרגיש. (לשאול: הצלחתם? לא? דוגמא אחת)

להסב את תשומת הלב להקשבה לאחר לכל מיני רבדים – לדיבור, לתנועה, למבט.. רק בעזרת הקשבה לאחר נוכל להכיר. לגייס את ההקשבה לאחר לפעילות של סליחה על השאלה.

הפעילות המרכזית: חוזרים לשבת במעגל ועוברים לסליחה על השאלה. להסביר על התכנית, להסביר שהצילום הוא רק בשבילנו ואם נעשה בו שימוש נודיע מראש. לבקש לדבר מהלב. להזמין להגיד את הדעה האמתית שלי כי כאן אנחנו יכולים ליצור נורמות חברתיות חדשות. מול חצי גורן של המשתתפים מניחים שני כיסאות ומצלמה. מי שרוצה מהמשתתפים יושב מול המצלמה. מנחים את הקהל בחצי הגורן להיות בהקשבה לעונים.

שאלות מהמנחה שמטרתן לעורר תגובה בקשר לחברות משולבת: איך אנשים מסוגלים להבין אותך? / את אדם חברתי? / יש לך זכרונות מחברים בילדות? תני דוגמא לאחד. / למה חברים זה חשוב לדעתך? / מה עוזר לך להתחבר עם אנשים? / אתה חושב שיצירת חברויות אצל אנשים עם מוגבלות שונה מיצירת קשרים אצל אנשים שלא מוגדרים? / קרה לך פעם שדחו אותך? איך הרגשת? / איך אנשים שלא יוצרים קשר עין יוצרים חברות? / לדעתך אפשר לפתח קשר חברתי עם אנשים עם מוגבלות? / אילו תכונות יש לאנשים שלא היית רוצה שיהיו חברים שלך? (לא לנקוב בשמות בבקשה) / מה הכי קשה לך בקשר חברתי? / איך המקהלה עוזרת לך לפתח קשרים חברתיים? / איך יוצרים קשר חברתי בגיל מבוגר?

הוספת שאלות מהמשתתפים

הפסקה (20 דק).

המשך שאלות

סיכום: 4-5 משתתפים ייסכמו את החוויה.