

לדבור, גם על מה שקשה

אף הארכת.

האירוח בסוכתכם הוא הזדמנות למפגש בין אנשים שונים והשקפות עולם שונות. איך להפוך את השיחה למפגש שיש בו הקשבה ולא לפאנל שבו כל אחד מקשיב בעיקר לעצמו? לפניכם הצעה, שאנחנו מקווים שתהיה לכם לעזר.

מומלץ לשבת במעגל, כך שהמשתתפים רואים זה את זה. כדאי לחלק מדבקות ולכתוב עליהן את השם של כל משתתף.

שיר התיחה

קשר / מיטל חודורקובסקי

לא על קירות מערה
צריך אדם לכתב את
ספורו,
אלא על עור התף של
אחרים, המקשיבים
לכל הדברים הכואבים

סגה ראשון: הכאה

בסבב הראשון הזמינו את המשתתפים לחלוק כאב. זה יכול להיות כל כאב שיבחרו – מהפרטי לכללי, עם קשר ובלי קשר למה שעובר עלינו בשנה האחרונה.

בסבב הזה רק מקשיבים, אף אחד אינו מגיב, גם לא בהזדהות, זה קשה, אבל מניסיון זו מתודה שמאפשרת הקשבה והתמקדות בדובר ולא בתגובה שלנו (המנחה יכול לומר בסוף כל שיתוף: תודה ששיתפת, אבל לא להגיב לתוכן הדברים שנאמרו).

המנחה או מישהו אחר כותב על פתק במילה או במשפט את הכאב ששותף בסוכה עם שם האדם ששיתף. למשל: לילך – השנאה. מניחים את הפתקים על השולחן, במרכז המעגל, במקום שבו כל המשתתפים יכולים לראות אותם.

סגה שני: מלקדה / נתנה

מתבוננים בפתקים, כל אחד בוחר פתק אחד שהוא מזדהה או חש אמפתיה עם הכתוב בו, ופתק אחד שהוא מתנגד למה שכתוב בו.

עורכים סבב שני. בסבב זה כל משתתף יכול לבחור להביע הזדהות, אמפתיה או התנגדות לנושאים שהועלו, לא לפני שהוא מבקש רשות מהאדם שהעלה את הנושא להגיב עליו.

סגה שלישי: סיכום ומה קדימה

עורכים סבב שלישי שבו משתתפים יכולים לשתף מה התחדש להם מכל מה ששמעו, ומה הם לוקחים איתם הביתה מהמפגש.