מקבץ פעילויות

פעילויות ליצירת שיח

משך: משתנה | **קהל יעד:** ש"שנים | **עזרים:** בהתאם לפעילות הנבחרת

המערך מנוסח בלשון זכר מטעמי נוחות בלבד, אך מיועד לכל המגדרים

רציונל

לאורך השנה הקומונה, כקבוצה וכיחידים, תיתקל באתגרים שונים ומגוונים. היכולת להתמודד איתם תלויה באופן ישיר בטיב התקשורת בין חברי הקבוצה וביכולתם לדבר באופן מכבד, כן ופתוח – גם במקרים של קונפליקט. כמו כן, תקשורת מיטיבה היא תנאי הכרחי ליצירת קשרים משמעותיים בין חברי הקומונה. לכן יש חשיבות רבה לשים דגש על נושא זה כבר מתחילת השנה.

מטרות

- יצירת שיח פתוח, מקבל ומכבד בין חברי הקבוצה.
- התמודדות עם קונפליקטים ואתגרים באמצעות שיח זה.

מקבץ פעילויות

1 מעגל הקשבה

רעיון מרכזי: מקום בטוח שבו לכל אחד יש אפשרות לדבר ולשתף בלי שישפטו אותו.

שיטת מעגל ההקשבה מבוססת הן על עקרונות מתוך הפסיכולוגיה ההומניסטית והן על דרך קבלת ההחלטות בתרבויות שבטיות. השיטה מאפשרת פיתוח הקשבה עמוקה לעצמנו ולזולת, ואימוץ תקשורת מקרבת המחזקת את הדובר ואת המקשיב כאחד. היא שמה דגש על הקשבה ללא שיפוט וביקורת, דיבור כן ואותנטי וראיית האחר מתוך קבלה וכבוד.

1

לדבר מהלב

להיות כנים ולומר את האמת ישר מהלב ולא מהראש. לספר את הסיפור בגוף ראשון – הסיפור הוא תמיד עליי.

2

להקשיב מהלב

ללא שיפוט וביקורת: לא לשפוט, לא לבקר, לא לפסול ולא להביע את דעתי על הנאמר. רק להקשיב ולאפשר למה שנאמר לגעת בלב שלי.

3

דיבור ספונטני

דיבור מתוך הרגע הזה. אנו מנסים לא לתכנן את הסיפור שלנו מראש, וסומכים על כך שברגע הנכון יעלה הסיפור המתאים. כשאנו חופשיים מהצורך לתכנן, מתפנה מקום פנימי לקול האינטואיטיבי.

4

דיבור בהתאמה

בהתאם לזמן ולגודל הקבוצה – לא לדבר יותר מדי או פחות מדי, אלא בהתאמה למעגל. כוונה זו מזמינה אותנו לדבר בתמציתיות ובמיקוד, כדי שלכל הנוכחים יהיה מספיק זמן לדבר.

מהלך הפעילות: הקבוצה יושבת במעגל, בחלל נעים ומזמין. המנחה מציג את הכללים:

- חפץ הדיבור עובר מאחד לאחד. מי שרוצה לדבר – מוזמן, ומי שלא רוצה יכול להעביר את החפץ הלאה. זה בסדר גמור לבחור לא לדבר.
- מה שנאמר בתוך המעגל – נשאר בתוך הקבוצה האינטימית שלנו.
- אשאל שאלה, ומי שמוכן להתחיל מוזמן לקחת את החפץ ולהשיב.

לאחר מכן המנחה מציג את ארבע הכוונות (לעיל), ואז מציג שאלה – ומי שמוכן מתחיל לדבר. חשוב להקפיד שרק מי שבידו חפץ הדיבור הוא המדבר, ושאר המעגל אינו מגיב. תפקיד המנחה הוא לשמור על המעגל ולהחזיק אותו.

סיכום: עושים מעגל נוסף של מילה או משפט לסיום – משהו שבשבילי מסכם את המעגל.

דגשים חשובים: מומלץ להתחיל את המעגל בסבב של שאלה פשוטה, כדי לפתוח מרחב שיתופי ונעים (לדוגמה, שאלה על השם שלי: האם אני אוהב אותו? איך אני מתייחס אליו?), ולאחר מכן לעבור לשאלות עומק (לדוגמה: ספרו על נקודת מפנה בחייכם / רגע שבו למדתי משהו חדש על עצמי / משהו שאני רוצה לשתף וכו׳). שיטה זו עשויה להתאים למצב שבו הקומונה נמצאת במשבר או בקונפליקט, או ליצירת שיח סביב סוגיה מסוימת. מומלץ להתאים את השאלות לאופי המסגרת, הקומונה ונושא השיחה.

2 הליכה דיאלוגית

רעיון מרכזי: תרגול של הקשבה כנה, ללא הפרעות.

מהלך הפעילות: מחלקים את הקבוצה לזוגות. לכל זוג מתכננים מסלול הליכה (בנפרד משאר הזוגות) ברחבי המסגרת, עם יעד מסוים – כשהם מגיעים ליעד, עליהם לצלם "סלפי" יחד ולשלוח לקבוצת הוואטסאפ. במהלך ההליכה אחד מבני הזוג חולק סיפור, והשני מקשיב ללא הפרעה. ההנחיה היא לקיים הקשבה פעילה ותומכת – ללא עצות, הבעת דעה, שיתוף וכו׳ – אלא הקשבה בלבד. כל אחד מדבר 10 דקות, ולאחר מכן מתחלפים.

את נושא ההליכה הדיאלוגית ואת השאלות קובע המנחה, והם נשלחים כהודעה לקבוצת הוואטסאפ של הקומונה. מומלץ לבחור נושא הרלוונטי לקומונה.

דוגמה לנושא ושאלות מנחות: עשייה חינוכית במסגרת

- מה מעסיק אותי היום בעבודתי במסגרת?
- מה מאתגר אותי בעבודתי במסגרת?
- חוויית הצלחה שהייתה לי בזמן האחרון...
- דבר שאני מרגיש שהשתפרתי בו...
- דבר חדש שלמדתי...
- מה הייתי שמח "לשחרר" בעשייה במסגרת?
- מטרה שיש לי להמשך...

אפשרויות לסבב סיכום

- כל משתתף מספר על דבר אחד שלקח מדברי חברו / למד ממנו / שחידש לו וכו׳.
- כל משתתף מספר על האתגר ששיתף חברו ומתייחס אליו (ומאפשר גם לשאר חברי הקבוצה להתייחס).
- כל אחד מספר איך הרגיש בהליכה הדיאלוגית ומה הוא לוקח איתו להמשך הדרך.

3 הקשבה קבוצתית

רעיון מרכזי: עיסוק בקונפליקט או באתגר קבוצתי באמצעות הקשבה והשהיית תגובה.

שיטה זו נועדה לאפשר לקבוצה לעסוק בסוגיה תוך הקשבה זה לזה, לעודד את הדובר לומר את אשר על ליבו ללא לחץ קבוצתי, ולהשהות את תגובת חברי הקבוצה כדי לאפשר להם להתייחס לדברים בצורה מכבדת ושקולה.

מהלך הפעילות: יושבים במעגל. מציגים נושא או סוגיה שעליהם אנו מעוניינים לדון, ומבקשים מתנדב שיהיה הראשון "לפתוח" את הנושא. ניתן גם להזמין את חברי הקבוצה לומר את אשר על ליבם באופן חופשי.

הערה למנחה: אם אין מתנדבים, המנחה יכול להיות הראשון.

מזמינים את הדובר למרכז המעגל, וכל שאר המשתתפים הופכים את הכיסאות כך שגבם מופנה אליו. ההנחיה היא שהדובר הוא היחיד שמדבר, וכל השאר מקשיבים ללא הפרעות. מחלקים למשתתפים דפים ועטים ומבקשים מהם לרשום את ההתייחסויות שלהם תוך כדי ההקשבה. לאחר שהדובר סיים, הוא חוזר למקומו במעגל, וכל שאר המשתתפים הופכים בחזרה את הכיסאות. כל אחד בתורו מתייחס לדבריו.

דגש חשוב: יש לוודא שהדובר לא הופך למרכז השיחה, אלא שכל משתתף משתף במחשבות שעלו בו בעקבות דבריו. חשוב שהמשתתפים יאמרו את דבריהם בצורה מכבדת.

4 פנים אל מול פנים

רעיון מרכזי: מודל לשיח רגשי־קבוצתי.

מהלך הפעילות: נשב במעגל. המנחה מציג את נושא המפגש (לדוגמה: מטרות, אתגר, קונפליקט, חוויה משמעותית, דבר שמישהו רוצה לחלוק עם שאר חברי הקבוצה וכו׳). כעת מתחילים את המפגש בסדר הבא:

שלב	זמן	מה קורה
מספר	5 דקות	מי שמעוניין מתייחס לנושא ומשתף.
התעניינות	5 דקות	סבב שאלות: המשתתפים מתעניינים ושואלים שאלות הבנה והעמקה. הדובר עונה, ומוסיף מידע והסברים.
חיבורים	20 דקות	המשתתפים מוזמנים לשתף את הקבוצה בקצרה בסוגיה שמתקשרת בדרך כלשהי לדברי הדובר, ולהביע אמפתיה – הם מוזמנים לספר על עצמם.
מכל הלב	5 דקות	המשתתפים מחזקים את הדובר – מחמאות, פרגונים, עצות וכו׳.
תודה	5 דקות	הדובר ששיתף מוזמן לספר איך הוא מרגיש אחרי השיתוף ולומר משהו לשאר חברי הקבוצה.
סיכום	–	סבב סיום במילה אחת: איך אני יוצא מהמפגש?

5 תיבת שיח

רעיון מרכזי: מקום בטוח ליצירת שיח פתוח בנושאים הרלוונטיים לקבוצה.

מהלך הפעילות: המנחה מניח תיבה במרכז המעגל, מחלק למשתתפים פתקים ועטים, ומבקש מכל משתתף לרשום באופן אנונימי נושא / סוגיה / שאלה שהיה רוצה שהקבוצה תעסוק בהם.

הערה למנחה: המנחה יכול להוסיף כמה פתקים עם נושאים שלדעתו חשוב שהקבוצה תדון בהם.

אפשרויות להמשך הפעילות

- כל משתתף בתורו מוציא פתק ומתייחס לכתוב בו. לאחר שהתייחס, מזמינים גם את שאר המשתתפים להגיב.
- מחלקים את הקבוצה לזוגות. כל זוג לוקח פתק והולך לדון בו בפינה שקטה בחדר או בחוץ. לאחר כרבע שעה חוזרים למליאה, וכל זוג מציג את הפתק שקיבל ומשתף בעיקרי השיחה. מזמינים גם את שאר המשתתפים להגיב.
- מפזרים את הפתקים במרכז המעגל ועוברים במהירות על הנושאים. מזמינים כל משתתף להתייחס לאחד הפתקים, לבחירתו.

6 קו עמדות

רעיון מרכזי: הצגת מגוון העמדות בקבוצה באופן גלוי, והקשבה לעמדות השונות משלי.

מהלך הפעילות: המנחה מסמן על הרצפה קו ארוך (בעזרת מסקנטייפ או חבל). קצה אחד מסמל "מסכים מאוד", והקצה השני "לא מסכים בכלל". המנחה מקריא היגד, וכל משתתף נעמד על הקו בנקודה שמשקפת את עמדתו. לאחר שכולם נעמדו, המנחה מזמין משתתפים מנקודות שונות על הקו להסביר את בחירתם. מי ששינה את דעתו בעקבות הדברים – מוזמן לזוז על הקו.

היגדים לדוגמה

- בקומונה צריך להחליט על הכול יחד.
- מותר לי לבקש זמן לבד, גם כשהקומונה נפגשת.
- עדיף לומר משהו לא נעים מאשר לשתוק.
- חברי קומונה צריכים להיות גם חברים טובים.

הערה למנחה: חשוב להדגיש שאין עמדה נכונה או שגויה, ושהמטרה היא להבין זה את זה – לא לשכנע. מומלץ להתאים את ההיגדים לנושאים שמעסיקים את הקומונה.

7 אקווריום

רעיון מרכזי: שיח ממוקד בקבוצה קטנה, כשהקבוצה הרחבה מתבוננת ומקשיבה.

מהלך הפעילות: מסדרים שני מעגלי כיסאות: מעגל פנימי קטן (4–5 כיסאות) ומעגל חיצוני סביבו. היושבים במעגל הפנימי ("האקווריום") מנהלים שיחה על נושא או שאלה שהציג המנחה, והיושבים במעגל החיצוני מקשיבים בלבד, בלי להתערב. בכל שלב, משתתף מהמעגל החיצוני שרוצה להצטרף לשיחה יכול לטפוח קלות על כתפו של אחד היושבים במעגל הפנימי ולהחליף אותו.

הערה למנחה: אפשרות נוספת היא להשאיר כיסא אחד ריק במעגל הפנימי – מי שרוצה להצטרף מתיישב בו, ואחד המשתתפים במעגל הפנימי מפנה את מקומו.

שאלות לסיכום

- איך היה להקשיב בלי להגיב? איך היה לדבר כשמקשיבים לך?
- מה שמעתם שהפתיע אתכם?

8 הצד השני

רעיון מרכזי: הבנת נקודת המבט של האחר באמצעות החלפת תפקידים.

מהלך הפעילות: המנחה מציג סוגיה שיש לגביה מחלוקת בקומונה (או דילמה כללית), ומבקש מהמשתתפים להתחלק לפי עמדתם לשתי קבוצות. כל קבוצה מקבלת כמה דקות לנסח את הטיעונים החזקים ביותר – אך דווקא של העמדה ההפוכה לשלה. לאחר מכן, כל קבוצה מציגה את טיעוני הצד השני, כשהמטרה היא להציג אותם בצורה הטובה וההוגנת ביותר.

שאלות לדיון

- איך היה להציג עמדה שאינה שלכם?
- האם הצד השני הציג את העמדה שלכם בצורה הוגנת?
- האם משהו השתנה בעמדה שלכם בעקבות הפעילות?

9 בית קפה של שאלות

רעיון מרכזי: שיח בקבוצות קטנות המתחלפות, שמאפשר לכל אחד לדבר ולשמוע מגוון קולות.

מהלך הפעילות: מסדרים בחדר 3–4 "שולחנות קפה". על כל שולחן מניחים דף גדול עם שאלה אחרת וטושים. המשתתפים מתחלקים בין השולחנות, משוחחים על השאלה ורושמים על הדף מחשבות, מילים ורעיונות שעלו. לאחר כ־10 דקות, כל הקבוצות עוברות לשולחן הבא – פרט ל"מארח" אחד שנשאר בכל שולחן ומעדכן את הקבוצה החדשה במה שנאמר עד כה. בסיום, המארחים מציגים במליאה את עיקרי הדברים שעלו בשולחן שלהם.

שאלות לדוגמה

- מה גורם לי להרגיש שייך בקומונה?
- מה קשה לי להגיד בקבוצה, ולמה?
- איך הייתי רוצה שנתמודד עם מחלוקות?
- מה הקומונה שלנו יכולה ללמוד מהחודש האחרון?

10 משוב מקרב

רעיון מרכזי: מתן וקבלת משוב בצורה מכבדת, אישית ומקדמת.

מהלך הפעילות: המנחה מציג מבנה של משוב בשלושה חלקים, וכותב אותו על הלוח:

1. **אני רואה**
   תיאור של התנהגות או רגע מסוים – בלי שיפוט.
2. **אני מרגיש**
   איך זה משפיע עליי או על הקבוצה.
3. **אני מאחל**
   בקשה או איחול להמשך.

מחלקים את הקבוצה לזוגות (או לשלשות). כל משתתף נותן משוב לחברו לפי המבנה, וחברו מקשיב עד הסוף, בלי להתווכח או להסביר – ולבסוף אומר רק "תודה", ומוסיף, אם ירצה, מה הוא לוקח מהדברים. לאחר מכן מתחלפים.

הערה למנחה: מומלץ להתחיל בסבב של משוב חיובי בלבד, ורק כשהקבוצה מרגישה בטוחה – להוסיף גם משוב מאתגר. חשוב להזכיר שמשוב נאמר מתוך אכפתיות ורצון לקדם, ולא כדי לפגוע.

מערכי פעילות נוספים ניתן למצוא במרכז ההדרכה של מחלקת שנת שירות