

רעיונות לחשיפות במציאות

דיבור לפני קהל

- התנדב להציג מצגת בעבודה או בלימודים;
- דבר בפגישות (שאל שאלות, הצג את עמדתך);
- לך להרצאה ושאל שאלה;
- לך לחוג דרמה.

דיבור עם בעלי סמכות

- קבע פגישה עם המנהל או המורה שלך (כמובן, תמצא תירוץ לפגישה כמו בעיות כשיעורי בית וכיו"ב). אפשר גם לתת מחמאה על השיעור;
- בקש מידע מרוקח על תרופה;
- קבע פגישה עם עורך דין או יזם (ותרגל גם סירוב להצעה!);
- קבע פגישה עם רופא במטרה לדון במצב הבריאות שלך ובקש מידע ברור;
- לך לראיון עבודה (אפשר להתחיל בריאיון לעבודה שאתה לא מעוניין בה).

זוגיות

- פתח בשיחה עם אדם שיש לך עניין רומנטי בו;
- הצע לצאת לפגישה רומנטית, דייט;
- צא לפגישה רומנטית, דייט.

שיחת חולין

- היכנס לשיחה במטבחון בעבודה ותתערב בשיחה;
- צא לפארק ובקש להצטרף למשחק כדור;
- בקש ממישהו שאתה לא מכיר לצלצל מהטלפון שלו כי נגמרה לך הסוללה;
- בקש מאנשים הנחיות איך להגיע למקום מסוים ונסה לשנות את נושא השיחה לנושא אחר, לא קשור;
- שב באוטובוס או בבית קפה עם עותק של ספר שנוי במחלוקת (כגון ספר נגד אכילת מזון מן החי) ונסה לפתח שיחה על החומר עם אנשים;
- שב ליד מישהו ברכבת, באוטובוס או בבית קפה ונסה לפתח שיחה;
- לך לדרך לקולנוע, לפאב או למועדון;
- ספר בעבודה מה עשית בסוף השבוע;
- שלח לקבוצת הוואטסאפ של העבודה תמונה מהבילוי שלך בסוף השבוע, מאמר דעה וכיו"ב;
- ספר למישהו על החרדות שלך (רק אם אתה נמנע מזה באופן טבעי);
- הזמן חברים הביתה (דבר איתם. אל תגיש להם);
- שנה את נושא השיחה תוך כדי שיחה;
- הזמן חבר או חברה לבית קפה;
- צא עם הכלב לגינת כלבים וחלוק מחמאות למישהו על הכלב שלו;
- דבר עם הורים בגינת משחקים (אם אתה עצמך הורה);
- בקש ממישהו עצה בפתרון בעיה מסוימת;
- פתח בשיחה עם אחד השכנים;
- בקש טרמפ מחבר לעבודה או ללימודים;
- בקש עזרה מחבר בתיקון משהו.

פניות לנותני שירות

- לך לחנות ובקש מהמוכר עזרה במציאת פריט (בהמשך: אל תקנה אחרי שהמוכר עזר לך);
- קח ספרים ישנים לחנות ספרים משומשים. בקש הצעת מחיר ועזוב לאחר שקיבלת את ההצעה;
- בקש בפיוצייה שיפרטו לך שטר של מאתיים ₪;
- דבר עם נותני שירות: בקש המלצות ממלצר, התייעץ עם מוכר בחנות בגדים;
- היכנס למסעדה ובקש כוס מים או להשתמש בשירותים. עזוב בלי לשבת לאכול;
- צלצל למוקד 106 ובקש לדבר עם האחראי לגינון ותתלונן על תחזוקת הגינה בשכונה שלך;
- קבע תור למעצב שיער וצלצל לבטל את התור מאוחר יותר;
- צלצל למודעות על רכבים למכירה, דירות להשכרה וכיו"ב וברר פרטים;
- בקש טובה מהמטפל שלך (למשל, להזיז את שעת הפגישה, לברר משהו בשבילך);
- הזמן דיאט קולה בפאב;
- שאל רוקח איפה הקונדומים;
- בקש מבעל הדירה לזפת את הגג, לתקן את המרצפת השבורה וכיו"ב.

להיות במרכז תשומת הלב (וגם לפשל)

- דבר בקול רם בטלפון (באוטובוס, בקניון) ואז תאמר משהו מביך כמו "הרופא אמר שיש לי פטרייה על...";
- הפל או שפוך משהו – מפתחות בחנות ספרים, מים במסעדה, גש למדף נייר הטואלט בסופר ותפיל חבילות עליך;
- בקש מהמורה לצאת מהכיתה וצא;
- לך בגרביים לא תואמים ובחולצה הפוכה;
- שנה בקבוצה את נושא השיחה;

- לך למשחק כדורגל או כדורסל ועודד את הקבוצה בקול רם;
- הבע דעות פוליטיות, ספר על עצמך, על העבודה והמשפחה;
- פרסם רשומות (פוסטים) ברשתות החברתיות ותאר בהן את דעותיך/עבודותיך/יצירותיך;
- פרסם סרטון ברשתות החברתיות ותאר בו את דעותיך/עבודותיך/יצירותיך;
- שכב על הרצפה בפארק ובהמשך בקניון או ברחוב מרכזי. ספור בלב עד עשר ואז קום והמשך בדרכך;
- הירשם לסוכנות ניצבים;³
- גש למבחן בד (אודישן) טלוויזיוני לשעשועון טריוויה או ריאליטי.⁴

להיות לא נחמד

- ללכת לחנות ולהחזיר ספר/בגד/צעצוע בלי חשבונית או עם אריזה פתוחה (לא משנה אם לא יחליפו העיקר התרגול);
- קנה ספר, בקש שיעטפו לך למתנה ואחר כך תגיד "סליחה שכחתי את הכסף בבית" וצא מהחנות;
- באמצע החשבון בסופרמרקט תגיד ששכחת משהו ולך להביא עוד מוצר (כולם מחכים);
- בקש ממלצר להחליף לך את המנה כי לא טעים (למתקדמים: אחרי שאכלת שליש מנה);
- עמוד באור ירוק ברמזור כמה שניות עד שיתחילו לצפצף לך;
- צא לאט מחניה אף שמישהו מחכה.

לאכול, לשתות, לעבוד, לכתוב, לעשות ספורט

- אכול ביסלי שומני בתחנת אוטובוס, בעבודה (עשה רעש ואחר כך לקק אצבעות);
- בארוחה עם אנשים נוספים הרעך כוס בכוונה;
- שב לבדך בבית קפה או במסעדה במקום בולט ואכול;

3 תודה למטופלת ד"ה על הרעיונות המקוריים.

4 ראו הערה 30.

- אכול ספגטי מול אנשים ואל תקפיד לא להתלכלך;
- שלם בהמחאה בקופה בסופרמרקט;
- שב בבית קפה וכתוב מכתב (שיראו את מה שאתה כותב);
- מלא טפסים בבנק, בדואר או במשרד ממשלתי מול אנשים;
- לך לים או לבריכה והישאר בכגד ים (למי שמתבייש בגופו).

תרגול בושה – לטעות בכוונה (טעויות שלא יגרמו נזק ממשי למעט מבוכה וחרדה)

- עצור את הדיבור באמצע משפט לכמה שניות;
- פנה לקונים בחנות כאילו הם עובדים בה: "יש לכם X בצבע כחול?"
- חטט באף באופן בולט במקום ציבורי;
- בטא מילה באופן שגוי בכוונה, למשל "הידבקות בקורונה מתפשטת באופן אקסיפוזיציניטלי";
- שאל את המורה, המנהל או עמית לעבודה שאלה רטורית שהתשובה לה ברורה;
- היתקל במשהו "במקרה" באמצע הקניון;
- שאל את השומר בקניון אם המגנומטר יחשמל אותך;
- עלה לאוטובוס ובקש מאנשים לשלם בעבורך.