



### דף זה הינו דף הוראות המיועד למנחה הפעילות:

וולטר קנון הינו פיזיולוג אמריקאי שבשנת 1915 טבע את המונח "הילחם, קפא או ברח" כמונח המתאר תגובות בעלי החיים לנוכח סכנה. קנון טען במאמרו כי פעולת הבריחה או הלחימה הינה תגובה טבעית גם בקרב בני אדם.

תחושת סכנה אינה רק סכנה מיידיית. המציאות הישראלית מאז אוקטובר 2023 העלו את מפלס החרדה והפחד בקרב רבים מאיתנו. המצב הבטחוני מגדיל את תחושת אי הוודאות ואת תחושת הפגיעות שאנו מרגישים. תגובות לנוכח סכנה משתנות מאדם לאדם ומשתנות גם בתוך מרכיב הזמן.

המשותף לכל התגובות שצינו הינו הביטוי הפיזי בגוף האדם הנמצא בסכנה.

בפעילות הבאה נבחן כיצד הגוף שלנו מגיב ופועל בימים אלו. מערך הפעילות מיועד למובילת הפעילות ויש בתוכו קישורים לטובת הקרנות של סרטונים. בעמוד השני של מערך הפעילות ישנם קישורים ושאלות וניתן להדפיס דף זה לטובת הלומדים והלומדות.

### תרגול תנועה

הוראות לתרגיל תנועה:

1. עמדו במעגל בעיניים עצומות. חישבו על מה שארע לכם מאז אוקטובר 2023, מה הרגש שעולה לכם? בטאו רגש הזה באמצעות תנועה. כל משתתפת. במעגל יבטאו בתורו את התנועה ושאר המעגל יחזור על התנועה בלי מילים. מומלץ לבצע פעולה זו מספר פעמים.

2. התחלקו לקבוצות של ארבע:

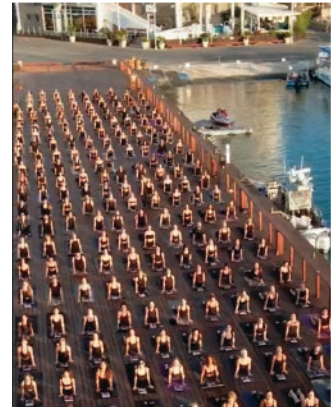
ענו על השאלות הבאות:

- ◆ מדוע בחרת בתנועה הזאת?
- ◆ מה התנועה הזאת מייצגת מבחינתך?
- ◆ האם מאז אוקטובר 2023 הרגשת קיפאון?

תחושת קפאון נגרמת מתוך חוסר אונים. המלחמה שנכפתה עלינו יחד עם השבויים והנעדרים גרמו לרבים מאיתנו לחוש קיפאון וחוסר שליטה. כחלק מהמאמצים להשאיר את סוגיית החטופים בתודעה הציבורית הישראלית והעולמית נעשו מייצגים רבים הכוללים תנועה. תנועה שמייצרת אקטיביות ומניעה לעשייה.



הקרינו את הסרטונים הבאים ודונו בקבוצות קטנות לאחר מכן על השאלות:



עבודת יחידה ראשונה לטובת חרדים (אילוסטרציה של סקאלה) בראשית שנת 2017

- ◆ לאיזה סרטון התחברת? שתף את הקבוצה או בן הזוג שלצידיך מה גרם לחיבור הזה לדעתך?
- ◆ מה הרגשת בזמן הצפייה בסרטונים?
- ◆ איפה בגוף חשת את ההרגשה הזאת?
- ◆ מה לדעתך הכוח של פעולה משותפת של ציבור לעומת פעולה של יחידה?
- ◆ איזה עוד מופעים של תנועה בציבור אתה מכיר מחוץ להקשר העכשווי?

---



---



---



---



בחודש האחרון חלקנו התמודדנו עם הכאב והקושי לבד. אנו מזמינים אותך לנסות ליצור ביחד עם עוד אנשים תנועה משותפת.

אנו נמצאים כעת בתקופה בה קשה לחשוב על היום שאחרי המלחמה. יום שידרוש מכולנו המון עבודת ריפוי, בניין, והחלמה, ועם זאת יש ערך לייצר תמונת חזון של היום שאחרי. המסוגלות לדמיין מציאות עתידית טובה יותר יכולה לתת לנו כוחות להתמודד עם האתגרים היום יומיים.

התחלקו לקבוצה של שישה משתתפים ומשתתפות וביחד נסו לייצר פסל אנושי המייצג מבחינתכם את היום שאחרי המלחמה. היום שאתם שואפים וחולמים עליו.

הציגו בקבוצה את התנועה, והסבירו מה עומד מאחוריה.

