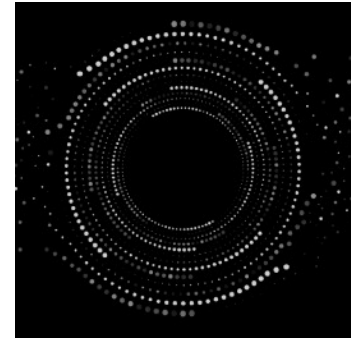


אני עומד/ת במעגל ומביט/ה סביבי

תרגיל פיזי של התקדמות מתוך מודעות



בזמן משבר אנו נוטים להיות חזקים וחזקות ולא להודות בקושי שאנחנו עוברים- וזאת למרות שהיום ידוע שדווקא השיתוף והמודעות לקושי מייצרים חוסן. התרגיל הזה מאפשר ללומדים וללומדות לבטא בצורה פיזית את הרגשות שלהם דרך תנועה, כאשר ההתקדמות בתוך המעגל פנימה מובילה להתמקמות צפופה יותר בתוך קבוצה, ומנכיחה את הידיעה הפשוטה שברגע בו אנו נותנים מקום לפגיעות שלנו אנחנו מייצרים קרבה וקהילה. התרגיל הזה מתמקד ברגשות ובאספקטים לא מילוליים של נוכחות במרחב.



מתי אנחנו רואים אנשים העומדים צפופים אחד לשני? בתור לאוטובוס, בהופעה, במרחב מוגן, בהפגנה. אנחנו עכשיו נבדוק מה קורה כשאנחנו מודים בפגיעות שלנו ומתקרבים אחד לשניה.

(היחידה הזו יכולה להיות גם תרגיל פתיחה לכל פעילות אחרת בנושא ארועי אוקטובר 2023)

משך הפעילות בין 25-40 דקות, תלוי בגודל הקבוצה.

הנחיות:

- הקבוצה מתמקמת במעגל
- המנחה מקריאה בקול משפט, מי שהמשפט נכון עבורו או עבורה צועד/ת צעד אחד קדימה לתוך המעגל, ולא חוזר/ת אחורה.

צעדו צעד אחד קדימה אם:

- אני מאזינה/ה לחדשות או צופה באינטרנט
- בחדשות כל חצי שעה
- יש לי בני משפחה או חברים שגוייסו למילואים
- אני בהימנעות מצפיה או האזנה לחדשות
- יש לי בני משפחה או חברים שהביעו דעות או עמדות שגרמו לי לחוש לא בנוח לאחרונה
- שמעתי שמועות שהפעילו אותי רגשית
- אני עצובה/ יותר מהרגיל
- יש לי בני משפחה או חברים שפוננו מבתיים
- איבדתי אדם קרוב לאחרונה
- התחלתי להתנדב לאחרונה
- יש לי חברים או משפחה החיים מחוץ לישראל וחווים אנטישמיות
- הסיפור שלי על ישראל השתנה
- הייתה לי מריבה הקשורה למלחמה באחת מקבוצות הווצאפ שלי



המנחה מזמין/נה את כולם לצעוד: צעדו צעד אחד קדימה, צעד אחד קדימה, צעד אחד קדימה.
לאחר שהקבוצה כבר עומדת בצפיפות, אפשר לשאול אלו תחושות עלו, ואיך זה הרגיש. ולציין שראינו שהקבוצה התקדמה אחד כלפי השנייה, ונעשתה קרובה יותר. זה פועל יוצא של הנכחת הקושי שלנו, וזו יכולת חשובה בזמן משבר - זה חלק מיצירת חוסן.

המשך פעילות:

אפשרות 1:

לבקש מהמשתתפים לבחור משפט אחד שהפעיל אותם ולשתף בזוגות. מה הפעיל אותי רגשית, מה אני יכול/ה ללמוד על עצמי? מה יסייע לי לעבור את התקופה הזאת בשלום?

אפשרות 2:

לבקש מהקבוצה לחזור למעגל המרווח, ולהנחות את המשתתפות והמשתתפים לבחור תנועה פיזית שיכולה לתת להם כוח (פרישת ידיים, קפיצה, חיבוק עצמי) ובמעגל, כל אחד ואחת בתורם מבצעים את התנועה והקבוצה חוזרת על התנועה.

אפשרות 3:

כל אחד ואחת במעגל הגדול משתפים במה הם צריכים כדי לעבור את התקופה הזאת בשלום ומה הם יכולים לעשות עבורם או עבור אחרים. (למשל: אני צריכה לראות פחות חדשות, צריכה תמיכה נפשית ואני יכולה לצאת להליכה, לסייע טלפונית (לאחרים)

סיום:

לחזור למעגל הגדול, לבחור פעילות סיום המתאימה לקבוצה ולי כמנחה: לסיים עם רגע של כוונה: שירה משותפת, מילה שאני לוקחת מהמעגל, חזרה על מנטרה משמעותית לקבוצה או רגע של שקט משותף.

