



מעגלי קשב

מאווררים רגשות בקבוצה

"אנשים ישכחו מה אמרת, אנשים
ישכחו מה עשית, אבל אנשים
לעולם לא ישכחו כיצד גרמת
להם להרגיש." מאיה אנג'לו



מרחב בטוח

אחד הבסיסים של פעילות התנועה ומהות הקבוצה היא להוות מרחב בטוח לכל נער ונערה

מרחב בטוח הוא מרחב שבו כולם מסכימים שלא תהיה בו אלימות מכל סוג – פיזית, מילולית ומינית ומתחייבים לפעול כנגדה.

מרחב בטוח הוא מרחב בו לא מנסים לטאטא את האלימות (לא להכיר בה) אלא בוחרים לנקות אותה יחד, לפרק וללמוד עליה וממנה. מרחב בטוח צריך להיות גם מרחב שיש בו מקום לטעות, מקום למגוון, למרחבים ולאכפתיות עמוקה.

גבולות המרחב הבטוח הם שונים מאוד לשני ולשם כך אנו מגדירים מספר כללים שאמורים לעזור לנו לשמור על מרחב בטוח לכולם:

- מגע בהסכמה – גם כאשר זה נוגע לחיבוק, הנחת יד או לשבת אחד.ת על השני.ה. גם כאשר יש מגע שהוא בהסכמה יש לעסוק בשאלה מה מתאים לעשות במרחב הציבורי.
- שמירה על דיבור נאות, מכיל ולא שיפוטי אחד.ת כלפי השני.ה
- למדריכים – לחשוב על המשחקים והפעילויות אותם מעבירים לחניכים – האם הם יגרמו למישהו להרגיש לא בנוח מבחינה אישית וגופנית?
- שמירה על קוד לבוש – חולצת תנועה ולא גופיה. זאת על מנת לאפשר לכל חניך וחניכה להרגיש נוח בגופו במהלך הפעילות ללא עיסוק בלבוש של עצמו או של אחר, ועל מנת למוסס לחץ חברתי לעמוד בתכתיב חברתי כזה או אחר.
- **בטיחות** – בכל פעילות שאנו מקיימים קיימות סכנות שונות. עלינו להפעיל את שריר הבטיחות ולהוות נורות אדומות, לחשוב באיזה פעילות עלולים להיפצע וכיצד, ולמנוע פגיעה אפשרית.

עלינו לזכור כי האחריות האישית של כל אחד מאתנו היא ליצור מרחב בטוח לאחר בקבוצה. האינטנסיביות הקבוצתית עלולה לפעמים מעט לטשטש את הגבולות של האחר.

 מרחב ליהנות, להביע, לשאול וללמוד.	 מרחב מכבד מרחב שבו מקשיבים אחד לשניה ומתאמצים לראות האחת את השני.	 מרחב הדדי זכותי להגיד במה אני רוצה ושמחה להשתתף. מותר לי לא להשתתף. חשוב שאגיד אם משהו לא נעים או לא מתאים לי.	 מרחב שוויוני המרחב להיות מה שאני ומה שאני רוצה להיות.
---	--	---	--

למה נאוויר רגשות עם הקבוצה?

- כדי לתת לחניכים הרגשה נוחה ונעימה שיידעו שיכולים לדבר על הדברים שמפריעים להם בביטחון ללא חשש.
- נעזור לחניכים לעבד את הרגשות והתחושות שלהם. הקבוצה היא מקום עבור החניך ל"פרוק" ולשתף.
- השיתוף במרחב הקבוצתי מגבש את הקבוצה, מחזק קשרים, מעמיק היכרות, ועונה על צרכים נפשיים אוניברסליים.

איך נאוויר רגשות עם הקבוצה?

על המדריך ליצור אווירה חיובית שיתופית ולא שיפוטית בעזרת הרגלי שיתוף ובעזרת חוזה קבוצתי, כדי שכל חניך יוכל להתחבר לרגע ולהגיד באמת מה שעל ליבו:

- **ישיבה במעגל**
- **מקום שקט** וללא הפרעות
- חפץ מרכזי- **חפץ במרכז המעגל** עוזר למקד את תשומת הלב של המשתתפים פנימה. לדוגמה- נרות / אבן / פרחים / מדורה.
- **תקשיבו באמת.** הקשבה ללא התערבויות, ללא דעות ופרשנות של המקשיב, וללא הסחות. הקשבה ממוקדת שכולה מיועדת לקלוט ולהבין את דברי הזולת. ההקשבה צריכה להיות מלווה **בשפת גוף מתאימה או במילים** כמו: "אני שומעת", "אני איתך", "תמשיך"... שמבטאות את ההקשבה. שפת גוף של הקשבה, התעניינות, אמפתיה- קשר עין, נטית גוף קלה לדובר, הנהון, הבעות פנים הולמות לתוכן ששומעים, טון קשוב, שתיקה כהקשבה.
- **ניתן לכל חניך את הזמן והמקום לבטא את עצמו.**

כאשר אתם מקשיבים חשוב ש....

- התרכזו בדבריו של הדובר והניחו בצד את מחשבותיכם.
- כאשר מישו מדבר, תנו לו לסיים את דבריו לפני שתגיבו.
- כאשר אתם שואלים שאלה, תנו לנשאל זמן לחשוב לפני שיענה.
- חזרו על דבריו של הדובר כדי לוודא שהבנתם אותו.
- שקפו לדובר את הרגשות שהוא מביע בדבריו.
- שאלו שאלות הבהרה לא שיפוטיות כדי להבין את הנאמר.
- הראו לדובר בשפת הגוף שלכם שאתם מקשיבים לו.
- שמרו על קשר עין עם הדובר.
- כאשר אתם מגיבים, התייחסו באופן ישיר לדבריהם של הקודמים לכם.

חשוב להתמיד בשיתוף רגשות בקבוצה, החניכים לא רגילים לזה. אם פעם ראשונה לא עבד לא להתייאש! ליצור מסורת והתמדה!

בכדי ליצור את האווירה המתאימה והפתיחות הנ"ל יש לבחור מתודה מתאימה:

אימוג'י

נפזר על הרצפה או נציג על המסך מאגר של פרצופי אימוג'י. כל אחד יבחר בתורו את האימוג'י שמתאר טוב ביותר כיצד הוא מרגיש ביחס למצב, ויסביר לקבוצה את תחושותיו.

השלמת משפטים

נפזר על הרצפה כרטיסיות עם משפטים: אני מקווה ש... אני פוחד מ... אני מרגיש ש... ברור לי ש... היום חשוב לזכור ש... אני רוצה להאמין ש... הייתי רוצה ש... היום אני חושב ש... אני בטוח ש... אני לא מבין... אני מאמין ש... אני סומך על... היום אני חושב על... אני חושש מ...

ניתן לכל חניכה לבחור משפט ולהשלימו.

סיפור בהמשכים

נזמין את הקבוצה לכתוב סיפור שמתאר את יומם, כל אחת בתורה תכתוב שורה על הדף ותסיים במילה אחרונה בשורה מתחת, תקפל את הדף ותשאיר את השורה הבאה פתוחה, ממנה ימשיך המשתתף הבא לכתוב, כך אחד אחרי השני נתקדם ונייצר סיפור משותף.

דוגלים ברגשות

עזרים: דפי נייר, צבעים, חבל, אטבים או "שדכן" סיכות.

כל משתתף מצייר דגל המביע את הרגשתו היום, ולאחר מכן מסביר את ה"דגל" שצייר. או: מניחים את הדגלים במרכז החדר, כל אחד בוחר בדגל אחר ומסביר מהו הרגש שהוא רואה בדגל. כל פירוש לגיטימי (אין להתווכח). יוצר הדגל יכול לספר על הרגשתו או לתקן את הפירוש הנאמר.

מצמידים את הדגלים לחבל באמצעות אטבים, ותולים את שרשרת הדגלים על הקיר או באלכסון מפונה לפינה של החדר.

א-ב של רגשות

עזרים: דפים, כלי כתיבה, מחסן רגשות.

אחד החניכים יאמר בלב את הא'-ב', עד שחניך אחר יעצור אותו והקבוצה תקבל אותו. במשך שתי דקות החניכים יחפשו עוד ועוד מילים שמתחילות באותה אות ומתארות רגשות, תחושות, עמדות. למשל באות ח': חיבה, חשש, חרדה, חשוב. כל מילה תזכה בנקודה!

שיח חברתי-רגשי בקבוצה:

- מדוע לא תמיד קל למצוא מילים שמתארות רגשות?
- מדוע חשוב לדייק לעצמו את הרגש שאנו מרגישים?
- באיזה אופן היכולת לתאר לזולת בדיוק כיצד אנו מרגישים יכולה לעזור לנו?
- מי רוצה לבחור רגש מהרשימה ולספר כיצד שיתף אותו עם אחר בעת הצורך?

מי כמוני מרגיש ש..

כל המשתתפים יושבים במעגל, בוחרים מישהו שעומד במרכז, ומוציאים את הכיסא שלו. הוא צריך להגיד "מי כמוני מרגיש ש..." ואז הוא אומר מה הוא מרגיש עכשיו/בזמן האחרון. כל מי שמרגיש ככה גם כן קם ממקומו, וצריך למצוא לעצמו מהר מקום ישיבה חדש. מי שלא מוצא, יהיה האדם הבא שיגיד "מי כמוני מרגיש ש..."

תרגיל החפץ

עזרים: חפצים אקראיים

מחלקים לכל אחד מהמשתתפים חפץ רנדומלי, מתוך שקית אטומה. (אין החלפות!). כל משתתף יקשר את משמעות החפץ למצב הנוכחי, ויביע באמצעותו את יחסו ורגשותיו כלפי המצב.

רגשות ושירים

עזרים: שירים מודפסים, רצוי עם רקע על הכותב / על כתיבת השיר. אתר מומלץ: genius.com
נפזר על הרצפה את כל השירים. בזוגות, כל זוג יבחר שיר, יעיין במילותיו, יבחר קטעים שמרגשים ומושכים אותם במיוחד, ויכינו להצגה מול הקבוצה.

נשאל:

- אילו רגשות עולים מתוך השירים?
- כיצד הם מתחברים לאירועים שמתרחשים סביבנו?
- כיצד מבטאים השירים את תחושותיכם? את חוויתכם?

סבב "מה נשמע"

לתאר איך עבר לך היום דרך דבר חיובי אחד שקרה ודבר שלילי אחד שקרה- יש מספר דרכים לעשות זאת:

- קוץ ופרח
- פוק וחיבוק
- ירידה ועלייה

פרצופים

כל אחד בתורו עושה פרצוף אשר מתאר מה שלומו.

2 מילים

כל אחד בתורו אומר ב2 מילים (ואך ורק ב2 מילים!) מה שלומו.

סיפור בהמשכים

כל אחד אומר משפט אחד שמסביר מה עבר עליו היום והחבר מימנו צריך להתחבר למשפט זה ולהשלימו במשפט חדש (אותו המשפט החדש הינו המשפט שמסביר מה עבר על אותו אדם באותו היום) וכך נוצר סיפור בהמשכים המסכם את היום.

משפט משיר

כל אחד בוחר משפט משיר המייצג את מה שעבר עליו היום, ולאחר מכן מסביר מדוע בחר במשפט זה.