

יחידה מס' 12: עדשת מפגש

מטרות המפגש

1. היכרות עם המושגים אזור נוחות, אזור מתיחה, אזור איום
2. מחשבה על המושגים האלה ביחס למפגשים עם "אחרים" בחברה הישראלית

טקס פתיחה/ זמן מעבר

- טלפונים בתיקים, מתיישבים בסטינג מתאים, חיוך והזמנה להיכנס למפגש.
- אפשר טקס פתיחה קצר (כ-5 דקות).

שער כניסה גשר למשתתפים

שלום וברוכים הבאים, אנחנו נמצאים בחטיבת החיבורים בחברה הישראלית. בפעם הקודמת דיברנו על היחס שלנו לקבוצות שונות בחברה הישראלית. היום ננסה למקד את המבט במפגש יותר אינטימי. אחד על אחד. לכולנו ברור שהחיבורים בחברה הישראלית חשובים. אנחנו מבינים את החשיבות והצורך המפגש עם אחר השונה מאיתנו. יחד עם זאת, מפגש כזה הוא לא תמיד פשוט. ננסה היום לברר ולהתבונן ביחס של כל אחד מאיתנו למפגש עם אחרים שונים, וננסה לחשוב מה זה יכול ללמד אותנו על עצמנו, וכיצד זה אמור להניע אותנו לפעולה

התנסות

מפגש במעגל האישי ו/או הלימודי.

1. משחק "סרגל אנושי" - מ 1-10
 - מבקשים מהמשתתפים לחשוב על מפגש משמעותי עם אחר, במעגל האישי או הלימודי.
 - א. האם המפגש שינה אותי כאדם? -1 ממש לא. 10 - מאוד. [אפשר להוסיף: איפה הייתי רוצה לעמוד? הייתי רוצה שהמפגש ישנה אותי יותר? אני חושב שיש פה פונטציאל / הזדמנות לשינוי? ואז לבקש מכ"א מהמשתתפים לזוז למספר שהיה רוצה לעמוד בו].
 - ב. עד כמה ההתמודדות עם המפגש אתגרה אותי כבן אדם? להתמקם מ1-10

התנסות

- 1-] מפגש שהרגשתי ש"קטן עלי", מפגש שאולי אפילו היה לי נעים. 10- 'גדול עלי' הרגשתי, לרגעים, שאני מתמודד עם אירוע שאין לי את המשאבים להתמודד איתו, המפגש היה לי לא נעים] [לבקש ממשתתף שמוכן לחשוב על רגע בו הוא הרגיש מאתגר מאוד, 8 ומעלה (מצב בו הוא בשאלה האם יש לו את מלוא המשאבים להתמודד עם האתגר). לבקש מהמשתתף/פת לעמוד שם ולספר על הרגע]
2. אפשר לחלק למשתתפים גומיות גדולות (כאלה של ספורט). לתת להם למתוח אותם, להרפות, לנסות לקרוע, ואז להחזיק אותם במתיחה שמסמנת את המצב שלהם באירועים שונים:
 - מתיחה של יום יום.
 - לחשוב על אירוע מסוים, תקופה, עמידה מול אדם בו הגומייה מתוחה מאוד.
 - להרפות את הגומייה ולשאול מתי הגומייה רפויה?

עיבוד

- איך הייתה לכם הפעילות? מה היה קשה/ קל? האם הצלחתם לחשוב בקלות על מפגש משמעותי ולמקם אותו?
- מה למדתם על עצמכם בתרגיל?

העמקה

הסבר

1. המתח בו אדם נמצא הוא פונקציה של האתגר ומשך הזמן בו הוא מתמודד איתו. אפשר להתמודד עם מתח גדול לזמן קצר או אם מתח קטן לזמן גדול. שחיקה- שילוב של מתח גדול לאורך זמן, כשיש חשש שאין מספיק משאבים להתמודד עם המתח ואין מספיק מקורות 'טעינה' לאנרגיה. מרחב נוחות, מרחב מתיחה, מרחב איום.
2. מרחב נוחות- פעולה בו אני פועל ללא מתח או סיכון, שאינה 'הולכת נגד הזרם' או משנה מצב קיים. ככלל לא מייצר צמיחה. מרחב איום- פעולה סביב אתגר שאני מרגיש שאין לי את הכלים להתמודד איתו. מרחב מתיחה- פעולה סביב אתגר ריאלי שמתבססת על אמון בכוחות, צוות תומך והתמקדות בתהליך ובמה שתלוי בי ופחות בתוצאה.

העמקה**תרגיל**

כתוב 3 התנהגויות אצלך שמצביעות על שחיקה, עייפות, התמודדות לאורך זמן עם מרחב איום.

כתוב 3 התנהגויות, פעולות, שגרות שיש לך ביום - יום שהם מקורות כוח עבורך, בונים אצלך את החוסן, רגעים שהם מטען עבורך? [לדוגמא: פעילות גופנית, זמן ללא פלפון, עיסוק בתחביב, חברים וכו']

אופציה לשאלות נוספות:

- מה השתנה/ התחדש אצלי בעקבות המפגש?
- מה התערער או נסדק בתפיסות שלי?
- מה אני מבין או חושב שלא יכול להמשיך להיות כפי שהיה עד היום?
- שאלות סיכום: מה הוא אצלי בחיים בעקבות המפגש?
- לאילו כיוונים חדשים (אישיים, ערכיים וכו') נפתחתי?

סיכום המפגש

עוברים בקצרה על מה עשינו במפגש, לדוגמה: דברנו על... שחקנו ב... ראינו ש... שמענו קולות ש...

משקפים כיצד עבדה בקבוצה: השתתפות, צורת השיח, פתיחות, כנות וכו'.