**טקס פתיחה**

***כיצד ניתן לעבוד עם טקסי פתיחה?***

* *מטרת טקס הפתיחה היא לאפשר מרחב מעבר בין החוץ לבין המפגש התצא"מי, ואורכו הוא עד 10 ד- ככזה עליו לאפשר נגיעה אישית באופן קצר אך מכבד, נותן מקום ומאפשר מעבר מהעולם שבחוץ מומלץ לא להאריך בשאלות המשך – כיוון שהוא משמש כזמן מעבר, עוד לפני תחילת הנושא בו עוסקים.*
* *על מנת להפוך את הזמן לזמן מעבר, מומלץ לבחור טקס פתיחה אחד שמתחברים אליו, ולהשתמש בו באופן קבוע, כך שיהפוך עם הזמן ל"סימן" למעבר המנטלי בין המקומות.*

***טקס פתיחה- אפשרויות***

|  |
| --- |
| **כתיבה אסוציאטיבית**  כל משתתף כותב במשך כ-5 דקות מילים, משפטים שעוברים בזרם התודעה, דברים שהוא עסוק בהם. |
| **משוטטים**  כל חברי הקבוצה משוטטים בחדר בקצב הליכה איטי. אחד מחברי הקבוצה עוצר אותם מספר פעמים, כאשר בכל פעם הוא אומר אסוציאציה. המשתתפים צריכים לנוע/ לחקות בהתאם. בסיום מבקשים מהמשתתף להגיד מילה על אחת האסוציאציות ולמה נבחרה. |
| **רק מילה אחת**  סבב משתנה בן חברי הקבוצה שבו אומרים רק מילה אחת, אפשר בכל פעם בנושא שונה:   * מילה שבאתי איתה היום למפגש * מילה שיצאתי איתה מהמפגש הקודם * מילה על משהו שמעסיק אותי * מילה של שמחה * מילה של אנרגיה |
| **מעגל תנועה**  עומדים במעגל, המנחה עושה תנועה שמסמלת את המחשבות/ רגשות/ משהו שהיה רוצה לשלוח למישהו אחר.  הוא עושה את התנועה ושולח בתנועת ידיים למשתתף אחר, שבתורו עושה תנועה ומעביר הלאה.  לחילופין: עומדים במעגל, כל משתתף מחווה תנועה המסמלת את מצב הרוח/ צפייה מהמפגש היום/ מחשבות שהגיע איתן וכו'... |
| **מעגל מספרים**  גרסת ישיבה של הכספת. המשימה של הקבוצה היא להצליח לספור עד ל-30. החוקים:   * בכל פעם רק משתתף אחד סופר * אם שניים או יותר סופרים יחד- מתחילים מהתחלה * אסור לסמן בתנועות גוף/ דיבור למי שיספור * כולם חייבים להשתתף |
| **'נפל לי מהשמיים'**  יושבים במעגל, המנחה ומזמין את המשתתפים לפתוח את הידיים ולתפוס: משהו טוב שנפל עליהם מהשמיים (או במילים אחרות: מזל, משהו טוב שקרה להם היום/ השבוע). מי שרוצה משתף.  אפשר גם להחליף במשפטים שונים ולגוון:   * משהו שהסתבך לי ברגליים (משהו שהפריע ועיכב אותי) * (להתכופף קדימה ולהחזיק משהו בגב התחתון- ) משהו שיושב ומכביד לי על הגב * (להושיט את הידיים ולקבל מתנה-) משהו שקיבלתי , ועוד... |