

טקס פתיחה

כיצד ניתן לעבוד עם טקסי פתיחה?

- מטרת טקס הפתיחה היא לאפשר מרחב מעבר בין החוץ לבין המפגש התצאי"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

<p>כתיבה אסוציאטיבית כל משתתף כותב במשך כ-5 דקות מילים, משפטים שעוברים בזרם התודעה, דברים שהוא עסוק בהם.</p>
<p>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.</p>
<p>רק מילה אחת סבב משתנה בן חברי הקבוצה שבו אומרים רק מילה אחת, אפשר בכל פעם בנושא שונה:</p> <ul style="list-style-type: none"> - מילה שבאתי איתה היום למפגש - מילה שיצאתי איתה מהמפגש הקודם - מילה על משהו שמעסיק אותי - מילה של שמחה - מילה של אנרגיה
<p>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'...</p>
<p>מעגל מספרים גרסת ישיבה של הכספת. המשימה של הקבוצה היא להצליח לספור עד ל-30. החוקים:</p> <ul style="list-style-type: none"> - בכל פעם רק משתתף אחד סופר - אם שניים או יותר סופרים יחד- מתחילים מהתחלה - אסור לסמן בתנועות גוף/ דיבור למי שסופר - כולם חייבים להשתתף
<p>'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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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...