

עדשת גוף: מערכת היחסים שלי עם הגוף

<p>התבוננות של המשתתפים על מערכת היחסים שיש להם עם גופם</p>	<p>מטרת המפגש</p>
<p>- טלפונים בתיקים, מתיישבים בסטינג מתאים, חיוך והזמנה להיכנס למפגש - אפשר טקס פתיחה קצר (כ-5 דקות), ראו קובץ נפרד.</p>	<p>טקס פתיחה/ זמן מעבר</p>
<p>אנחנו ממשיכים היום בעדשת גוף. במפגש הקודם שוחחנו על מסרים שאנחנו מקבלים מהסביבה החיצונית לגבי הגוף שלנו, והציפיות מאיתנו בהקשר למגדר שלנו. ראינו שמסרים וציפיות מועברים בכל מיני דרכים (פרסומות, שירים, עיצובים שונים, דרישות, תקנות, חוקים וכו'...). דברנו על איזה ציפיות/ מסרים נעימים לנו ומיטיבים אותנו, ואיזה מסרים או ציפיות היינו רוצים להחליש, ולתת להם פחות מקום בחיים שלנו. המפגש היום יעסוק בנושא מערכת היחסים שלנו עם הגוף שלנו: מה הגוף שלנו מהווה עבורנו? מתי אנחנו נותנים בו אמון? מתי אנחנו שמחים בו? מתי לא?</p>	<p>שער כניסה גשר למשתתפים</p>
<p>תמונות</p> <p><input type="checkbox"/> בקבוצה גדולה/ כל זוג מקבל סט כרטיסיות תמונות. <input type="checkbox"/> מתבוננים על התמונות ובחרים תמונות שמתארות- מה הגוף שלי בשבילי? <input type="checkbox"/> כתיבה- יכולה להיות מקדימה לשיתוף בזוגות- כותבים לעצמנו על זיכרון/ חוויה שבה הרגשנו אמון מלא בגוף שלנו או שמחה. ורגע הפוך- שבו הרגשנו חוסר אמון בגוף/ לא הייתה לנו שמחה על הגוף שלנו.</p> <p>בזוגות</p> <p>משתפים בחוויות והזיכרונות- ועונים:</p> <p><input type="checkbox"/> מה קרה לנו שם? <input type="checkbox"/> מה גורם לשמוח/ לא לתת אמון בגוף שלי? <input type="checkbox"/> איזה תמונות בחרתי שמתארת מה מהווה הגוף שלי?</p>	<p>התנסות</p>
<p><input type="checkbox"/> איזו תמונה מספרת משהו על מה מהווה הגוף שלכם עבורכם? <input type="checkbox"/> איזה תמונות הייתם מוסיפים? האם חסר פה משהו? <input type="checkbox"/> איך הייתה לכם הכתיבה? השיחה בזוגות? עם אלו מחשבות/ תובנות יצאתם ממנה?</p>	<p>עיבוד</p>
<p><input type="checkbox"/> מה זה אומר להרגיש אמון בגוף שלנו? מה זה אומר להרגיש שמחה בגוף? <input type="checkbox"/> מתי אנחנו מרגישים אמון, שמחה- נזמין את התלמידים לשתף בסיפורים ברגעים האלו- מה מהווה הגוף שלכם עבורכם? <input type="checkbox"/> נזמין את התלמידים לשתף בחוויות שהרגישו חוסר אמון או שמחה בגוף שלהם- מה היה שם? <i>למנחה: אפשר גם לשתף בחוויה אישית, לדוגמה עבור המשתתפים ורחבת תחושת האינטימיות בקבוצה.</i> <input type="checkbox"/> מה נותן לגוף שלכם דלק? <input type="checkbox"/> מה גומר אותו/ מרוקן אתכם מאנרגיות? <input type="checkbox"/> ולבסוף- אם הם היו צריכים לתת דימוי לגוף שלכם- מה היה הדימוי? (הגוף שלי הוא כמו..... כי הוא....)</p>	<p>העמקה</p>
<p>עוברים בקצרה על מה עשינו במפגש, לדוגמה: דברנו על...שחקנו ב...ראינו ש... שמענו קולות ש... זה המקום גם לשקף כמנחה איך ראית אותם בקבוצה: הקשבה, השתתפות, דיבור פתוח ועוד. בשלב זה ניתן גם להזמין את המשתתפים להתבוננות משלהם על מה שהיה במפגש: איך הרגיש המפגש? השיחה בקבוצה?</p>	<p>סיכום המפגש</p>