

<p>1. המשתתפים יתבוננו על השינויים שהם חווים בגיל ההתבגרות (מנטליים, רגשיים, גופניים), ועל התחושות ששינויים אלו מעוררים בהם. 2. נירמול של רגשות, תחושות, מחשבות בגיל ההתבגרות</p>	<p><b>מטרות המפגש</b></p>
<p>- טלפונים בתיקים, מתיישיבים בסטינג מתאים, חיוך והזמנה להיכנס למפגש - אפשר טקס פתיחה קצר (כ-5 דקות), ראו קובץ נפרד.</p>	<p><b>טקס פתיחה/ זמן מעבר</b></p>
<p>אנחנו ממשיכים היום בעדשת גוף, ומתמקדים בנושא של שינויים. אתם בהתחלתו/ עיצומו של גיל ההתבגרות. זה גיל של שינויים פיזיולוגיים, שמתבטאים גם בשינויים מנטליים, רגשיים וחברתיים. כל אחת ואחד חווה את זה אחרת, עם שינויים אחרים, עוצמה משתנה, התגובה אחרת. המפגש שלנו היום הוא הזדמנות להתבונן בשינויים האלו: מה נעים לכם? מה מפחיד? איך אתם מתמודדים עם השינויים?  למנחה: לשיקולך האם לקיים את המפגש מופרד בנים/ בנות, והאם להתייחס לשינויים פיזיים או רק לשינויים מנטליים ורגשיים.</p>	<p><b>שער כניסה גשר למשתתפים</b></p>
<p><b>שינויים</b></p> <p><input type="checkbox"/> אפשרות להתחיל בסבב חימום- מה קורה לי כשיש שינוי/ שינויים שנכפה עלי? אפשרות גם להשתמש בסט קלפים (points of you), כל משתתף בוחר קלף שמספר על מה קורה לי כשיש שינוי. <input type="checkbox"/> עבודה אישית- כל משתתף מקבל דף לעבודה אישית ומסמן וכותב לעצמו- איזה סוג של שינויים אני חווה? איך השינויים האלו גורמים לי להרגיש? <input type="checkbox"/> בזוגות- משתפים בזוגות סיפור/ זיכרון לשינוי של גיל ההתבגרות והתגובה שלי אליו (לדוגמה מצב רוח קיצוני ואיך הרגשתי במהלך ואחרי)</p>	<p><b>התנסות</b></p>
<p><input type="checkbox"/> איך הייתה לכם העבודה לבד? ובזוגות? <input type="checkbox"/> אז עד כמה אתם מרגישים בתקופה של שינוי? <input type="checkbox"/> אילו רגשות עולים לנוכח השינויים האלו? זה הזמן להתמקד בשינוי מסוים ולשתף סביבו רגשות ותחושות (כל משתתף- והשינוי שלו)</p>	<p><b>עיבוד</b></p>
<p><input type="checkbox"/> עולים פה כל מיני רגשות- מבוכה, כעס, לחץ, התרגשות, שמחה- עם מי אתם מדברים על זה? מה אתם עושים עם זה? <input type="checkbox"/> נשים פחות דגש על שינויים גופניים (את זה נשאר לשיעורי חינוך מינו), ונתמקד בשינויים הרגשיים, במצבי הרוח. נשאל: איזה מצב רוח בדרך כלל מאפיין אתכם? בבית? בקה"ל? עם חברים? <input type="checkbox"/> עד כמה אתם מרגישים את השינויים במצב הרוח? עליות וירידות? כעסים? איך זה משפיע על היחסים? <input type="checkbox"/> זה הזמן לנרמל את ההתנהגות הזו- השינויים במצבי הרוח קשורים לשינויים הגופניים שאתם חווים: <b>(חסר לי פה מידע מהימן)</b> <input type="checkbox"/> מה אפשר לעשות כשאנחנו במצב רוח כזה של כעס גדול, הרגשה שלא מבינים?</p> <p><b>על שליטה בהתקפי זעם- מרכז גאיה:</b></p> <p>1. זהו את המקור. כעס הוא תמיד תגובה לאירוע, למצב או לרגש מסוים. נסו להבין מה מקור הכעס שלכם, ולפרק את הכעס לרגשות נוספים: האם אתם חשים תסכול כי נמנע מכם דבר שציפיתם לו? האם אתם פגועים מיחס שקיבלתם? האם אתם מרגישים דחויים על ידי אדם שחשוב לכם? חשוב לדעת</p>	<p><b>העמקה</b></p>

<p>לזהות את הטריגרים שלנו, כדי שנוכל לצפות את תגובת הכעס ולא להיות מופתעים כאשר היא מגיעה.</p> <p>2. עכבו את ההתפרצות. נסו לאמן את עצמכם לא להגיב מיד. כשאתם מרגישים שההתפרצות עומדת להגיע, נסו לקחת כמה נשימות עמוקות, ולהזכיר לעצמכם שהתפרצות זעם אולי תגרום לכם להרגיש טוב בטווח הקרוב, אך היא לא שווה את הנזק שייגרם לטווח הרחוק.</p> <p>3. נסו להרגיע את עצמכם. לעתים, שימוש בטכניקות פשוטות כמו נשימות עמוקות או דמיון מודרך יכול לסייע רבות בהרגעת הכעס. קחו כמה רגעים לעצמכם, עדיף בחדר שקט, ונסו להתרכז בנשימה שלכם ובדרך שבה הגוף שלכם מרגיש. תנו תשומת לב מיוחדת לשרירים שמרגישים מתוחים, והרפו אותם באופן מודע. כעס גורם הרבה פעמים לתחושה של מתיחות ונוקשות בגוף, ותרגילי הרפיה יכולים לסייע בהפגתו.</p> <p>4. שימו לב לזמן ולסביבה. אם אתם נוטים להיות עצבניים יותר בשעות הערב, ייתכן שהדבר נובע מעייפות. גם עצבנות מוגברת בבוקר, מיד לאחר שמתעוררים, אינה נדירה. למדו את לוח הזמנים של העצבנות שלכם. מודעות לזמנים שבהם אתם נוטים להיות עצבניים יכולה לסייע לכם להימנע מדיונים או שיחות בנושאים רגישים בזמנים אלו, ובכך לסייע לצמצם התפרצויות זעם.</p> <p>(התוכן מתוך: <a href="https://did.li/rWolw">https://did.li/rWolw</a>)</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 כקבוצה: 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><b>סיכום המפגש</b></p>