

<p>המשתתפים יתבוננו על גבולות אישיים שיש לכל אחד בנוגע לגוף-קרבה, מגע</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 ומתבוננים על גבולות בהקשר לגוף. אנחנו באים במגע מידי יום עם הרבה אנשים: לפעמים בתור לסופר, באוטובוס, בישיבה בביתה, בבית, עם החברים. המפגש של היום יציף את הנושא של מרחב אישי, והגבולות שכל אחד ואחת צריכים כדי לשמור על עצמם, להרגיש בטוח ומוגנים. נדבר על איזו קרבה נעימה לנו ואיזה לא? מתי הרגשנו שעברו את הגבול? מה קורה לנו ברגעים כאלה ואיך אנחנו מגיבים?</p>	<p>שער כניסה גשר למשתתפים</p>
<p>תרגילי מגע לרשותכם מספר פעילויות מגע. תוכלו לקיים אחת או יותר ולאחריה את תרגיל ה'הטורים', ובצע עיבוד לפעילות.</p> <p>1. חמור חדש מסדרים את התלמידים בטור, כאשר תלמיד אחד עומד במרחק כ-2 מטרים מהם, מכופף לישיבת שש (הוא ה"חמור"). על התלמידים לזנק ברגליים פסוקות מעליו.</p> <p>2. הקטרים באים כל התלמידים עומדים בשורה, ובמרחק של כ-2 מטר עומד תלמיד אחר. כאשר התלמיד מוכן הוא צועק: "הקטרים באים" ורץ אל התלמידים, את כל מי שהוא תופס בדרך- הופך להיות "קטר" יחד איתו. אסור לחזור אחורה, הקטרים המצטרפים אליו עוזרים לתפוס.</p> <p>3. כל משחקי התופסת</p> <p>4. פלונטר כל אחד נותן ידיים לאנשים במעגל באופן אקראי ולא לשכנים וכשנוצר פלונטר על הקבוצה לחזור למעגל מסודר בלי לעזוב ידיים.</p>	<p>התנסות</p>
<p>לאחר התרגיל שבחרתם – נערוך התנסות של תרגיל הטורים:</p> <p><input type="checkbox"/> מתחלקים לזוגות ועומדים ב-2 טורים במרחק של כמה מטרים (בן זוג עומד מול בן זוג).</p> <p><input type="checkbox"/> המשחק: צד אחד מתקרב לצד ה-2, כל פעם פוסע צעד ומתקרב לבת/ בן הזוג. בכל פעם- צד אחד, עד שבן הזוג שאליו מתקרבים- עוצר אותו כזה לא נעים לו יותר.</p> <p><input type="checkbox"/> אח"כ מחליפים תפקידים.</p>	
<p><input type="checkbox"/> איך הרגשתם בתרגילים? <input type="checkbox"/> עשינו את המשחק בהקשר לגוף וגבולות של מגע וקרבה. איך הרגשתם במשחק הראשון? האם נחצו גבולות? ואיך הרגשתם בהקשר של קרבה בתרגיל של הטורים? <input type="checkbox"/> האם הקרבה הייתה לכם נעימה/ לא נעימה? <input type="checkbox"/> בהקשר למשחק הטורים: איך זה מרגיש להתקרב למישהו כך? איך זה כשמתקרבים אליך? מתי זה נעים יותר או פחות? <input type="checkbox"/> איך ידעתם לזהות כשמישהו מרגיש לכם לא נוח? איפה הרגשתם את זה? <input type="checkbox"/> כמה מרחב אתם צריכים כדי להרגיש בנוח?</p>	<p>עיבוד</p>

<p><input type="checkbox"/> אפשר להגיד כמה מילים על מרחב אישי: מרחב אישי הוא סוג של טריטוריה אישית, פרטית, אזור משלנו. כאשר מתקרבים למרחב הפרטי שלנו מתעוררת בנו הרבה פעמים תחושת אי נוחות: אנחנו יכולים ללכת אחורה, להשפיל את הראש, להתחמק מהמגע ועוד.</p> <p>מחקרים מציגים 4 אזורים של מרחב אישי:</p> <ul style="list-style-type: none"> - מרב אינטימי- מיועד לאנשים הכי קרובים אלינו, בין 15-45 ס"מ מרווח - מרחב אישי- לחברים, מסיבות, מפגשים משפחתיים- 50 ס"מ- 1.20 מ' - מרחב חברתי- לאינטראקציה בין מכרים 1.2 מ' עד כ-3.5 מ' - מרחב ציבורי- להופעות בציבור, הרצאות וכדומה- 3.5-7.5 מ'. <p><input type="checkbox"/> בואו נתבונן קצת על הגבולות במרחב האישי והשמירה עליהם. מה קורה לנו כאשר נחצה גבול? כאשר הייתה אלינו קרבה גדולה מידי? מגע שלא רצינו? מגע מתוך רצייה חברתית? נזמין תלמידים לשתף בסיפור שקרה, וכיצד הגיבו</p> <p><input type="checkbox"/> איך ידעתם שנחצה הגבול? איך הרגשתם את זה?</p>	<p>העמקה</p>
<p>עוברים בקצרה על מה עשינו במפגש, לדוגמה: דברנו על...שחקנו ב...ראינו ש... שמענו קולות ש...</p> <p>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>סיכום המפגש</p>