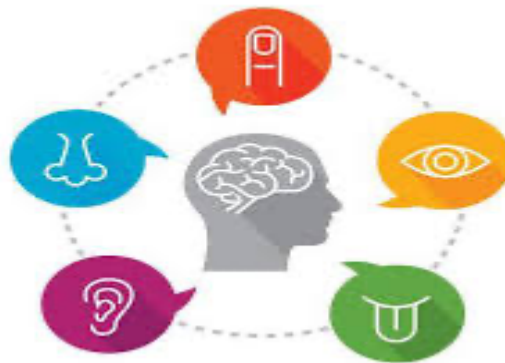


קבוצת חוסן רגשית חברתית

חוסן בחמשת החושים

הפרוטוקול נכתב פותח והועבר ע"י צוות הפסיכולוגים של שפ"ח גבעת זאב



רציונל : משבר הקורונה העולמי הפוקד את העולם בעשרת החודשים האחרונים הביא עמו אתגרים מורכבים רגשיים וחברתיים לצד האתגרים הכלכליים והבריאותיים. ילדים ונוער הפסיקו חלקית או באופן מלא את ההגעה לבתי הספר. הפסקות חוזרות אלו יצרו מציאות בה המשפחה במשך תקופה ארוכה היתה העוגן הרגשי היחיד הזמין לילד ולנער. השותפות והקשר היום יומי הקרוב עם המערכת החינוכית ועם מבוגרים משמעותיים בה הצטמצמו ולעיתים כמעט נעלמו. השייכות הקבוצתית של ילד לכיתה נחלשה והכיתה נחצתה לקפסולות, הסדירות של מפגש עם קבוצת השווים מקרוב נקטע וילדים נדרשו לנהל עצמאית את הקשרים עם חבריהם ללא מערכת תומכת ושיוך עקבי וממוסד.

מצב זה פגש ילדות ונערות כמו גם ילדים ונערים שחוו קושי רגשי או חברתי בעבר במצב פגיע וסיכוני. גם ילדים וילדות שבעבר תפקדו באופן תואם גיל עשויים היו לחוות רגרסיה לאור אתגרים ייחודיים במשפחה בתקופה מורכבת זו

מתח כלכלי על בסיס אבדן הכנסה. חרדה רפואית מוגברת והקפדה משמעותית על הסתגרות, מתח זוגי שהחריף או כל אתגר אחר משפחתי שצמצם את היכולת של ההורה להיות פנוי לתמיכה ניכרת בילדיו. ילדים עם רקע של לקויות למידה והפרעות קשב התקשו כך נראה על פי רוב להיות שותפים ללמידה מרחוק ונשמטו ממרכיב זה בזהות ובשייכות שלהם כתלמידים. מצב כואב זה מחייב מענים מערכתיים ואיתור ומיפוי בית ספרי. הקבוצה המוצעת בפרוטוקול זה היא קבוצה שתפקידה כפול

א. לחזק את החוסן הרגשי של כל משתתפ/ת בה

1. הענקת כלים להתמודדות ולהשענות על מקורות כוח זמינים ברמה הגופנית והרגשית.
2. הגברת יכולת הרפלקציה והמנטליזציה של המשתתף.
3. העמקת היכולת לשיח והקשבה
4. השבת מרכיבי הנאה חברתית ושותפות (playfulness)

ב. מטרה נוספת היא בעלת אופי תצפיתי כך שהיא מאפשרת לפגוש ממקום קרוב ומקצועי ילדים וילדות שיש חשש למצבם הרגשי חברתי. הקבוצה מאפשרת לאבחן האם מדובר בתגובה מובנת למצב החירום המתמשך ושמנגשת למשתתף פעילות מובנת ומתווכת ע"י איש טיפול הוא מסוגל לקחת בה חלק פעילו, או שיש כאן מרכיב מסכן נוסף פנימי או חיצוני שלא אותר במלואו (דיכאון , פגיעה וכו) ומונע ממנו כיום השתתפות חברתית גם בתיווך.

הקבוצה מתאימה לארבע עד שש משתתפים כמובן שאם התאמות ניתן לבדוק העברה בקבוצה גדולה יותר. הפרוטוקול תוכנן עבור כיתות ה.ו. ניתן לעשות התאמות לילדים צעירים יותר. נוסה בהצלחה בשלוש קבוצות של בנות. בקבוצת בנים נדרשה התאמה של חלק מהפעילויות. ובכיתה ז היתה בד"כ פעולת פתיחה ושיח ללא הפעלות נוספות. לא נוסה עד היום בקבוצה מעורבת. התוכנית מתאימה למפגשי חוץ וגם לזום.

רצוי כהכנה לקבוצה. לקיים מיפוי של צרכים עם יועצת בית הספר וההנהלה. המשתתפים בקבוצה צריכים להיות מי שמעוניין בכך. קשה מאוד מניסיוננו בתקופה זו לכפות על הגעה. ניתן כמובן לחזר ולעודד.

ניתן לקיים אינטק מלא עם כל אחד מהורי ילדי הקבוצה או אינטק טלפוני מקוצר. מומלצת פגישת זום אחת או שתיים עם הורי הקבוצה על מנת לשתף בשפה הנלמדת ובמרכיבי הרציונל.

#הערה לסיום: המפגשים אינם בעלי אופי פסיכודיקטי.

הם בעיקר מתבססים על חוויה –פעולה- שיח. ניתן כמובן לצרף למפגשים הבניה של למידת מושגי חוסן כמו: גלגל משאבים, גש"ר מאחד, שפה רגשית. הרפיה ונשימות, מד לחץ. וכו. אנחנו הרגשנו בשפ"ח כי בעת הזו ההתנסות והיחד כמו גם השיח הספונטאני חשובים מהידע. וכי הידע ניתן לא פעם בשיעורי כישורי חיים אבל ללא התנסות קשה ליישמו.

מפגש ראשון – חוש הראיה –

מטרת המפגש

1. היכרות, חימום וג'ויינינג של הקבוצה באמצעות חוש הראייה
 2. ראשיתו של שיח רפלקטיבי
 3. ביסוס הסטינג גבולות וכללי הקבוצה
- עזרים:** 7-10 מיניאטורות (אפשר של ביצת קינדר או אחרות חשוב להקפיד שיהיו מגוונות מבחינת מראה גודל ורושם רגשי), דפים, עיתונים טושים מספריים דבק

סדר רץ:

1. משחק פתיחה
המנחה מציבה שבע עד עשר מיניאטורות בשורה. המשתתפים מתבוננים בהן ובסדר שלהם במשך דקה
נבחרת ילדה שיוצאת מהמפגש או יוצאת משדה הראייה בזום ומעלימים פרט אחד מהשורה והמשתתפת צריכה לזהות מה חסר. משחקים במספר סבבים
2. היכרות- המנחה מציגה את עצמה ומבקשת מכל אחת מהמשתתפים או לבחור מיניאטורה ודרכה להציג את עצמה או אם זה בזום לבחור נקודה או דבר בבית שהיא אוהבת לראות להתבונן בו להראות אותו לקבוצה ודרכו להציג את עצמה
מנחה - היום אנחנו נפגשות פעם ראשונה. בפגישות שלנו נלמד דרך החושים שלנו להסתכל על עצמינו על אחרים ולהתחזק ולהישען על החושים. אתן יודעות מהם החושים?
מזכירים כמה שיותר. היתרון של החושים שלנו שהם כמו הדלתות והחלונות שלנו לעולם דרכם אנחנו מכירים מה קורה סביבנו וגם בתוכנו והם נמצאים אתנו בכל מקום שאליו נלך או שבו נישאר. בסגר, בבית ובחוץ. אם נלמד להיעזר בהם יהיו לנו תמיד עזרה צמודה ☺

.. משימה מרכזית. איך אני נראית בזום ואיך אני נראית בחיים האמתיים

ניתן להציע לקבוצה שכל אחת תצייר את עצמה פעמיים או תדביק מעיתונים שני קולאז'ים שלה לפני הזום או לפני הקורונה ושלה עכשיו אם מכינים את היצירות בבית בזום כדי לעזור למשתתפים להבין שכל אביזר אפשרי לשימוש

עבור הקולאז' עיתונים טושים דפים צבעוניים

אם נראה שהמשתתפים מתקשים לארגן לעצמם ציוד ליצירת קולאז' ניתן לעבור לפנטומימה. כל אחת צריכה להציב פרצוף שלה שהיא בזום ופרצוף מלפני הקורונה

4. חשוב לעודד שיח רפלקטיבי בין ילדי הקבוצה בזמן הצגת התוצרים . תסביר לי מה זה היה בשבילך לפני הקורונה? למה את מתגעגעת . ומה זה אומר הפרצוף- התמונה הזו עכשיו האם הכול שלילי? האם יש דמיון בין המשתתפים או ייחודיות

5. חשוב להחמיא כשמשתתף מצליח להסביר את עצמו ולהחמיא לקבוצה על הקשבה. מתוך מעגל השיח ניתן לייצר את כללי הקבוצה

6. אז ממש שמחתי שהקשבת או ראיתי שהיא קשה להקשיב

אנחנו נפגש בימי ..בשעה.....וחשוב לי שכל אחד ירגיש נוח לשתף ולהשתתף . כדי שכולנו נרגיש נוח חשוב שנקשיב זה לזה ומכבד את הנאמר גם אם הוא מאוד שונה מדעתי . אם תרצו להגיד משהו בקבוצה במהלך השבוע מוזמנים לשתף בווטסאפ של הקבוצה ניתן גם לפנות אלי בפרטי . ננסה להקשיב גם לרגשות של כעס עצב או אכזבה שחלק מאתנו מרגישים בזמן הזה .

לסיכום שיעורי בית לקראת שבוע הבא

1. כל אחת מוצאת שני דברים בחוץ שהיא אוהבת להתבונן בהם ומשמחים או מרגיעים אותה
2. כל אחת בוחרת שיר שהיא אוהבת שעוזר לה להירגע ושומרת אותו לקראת הפגישה הבאה

מפגש שני – חוש השמיעה

מטרות

1. להעמיק את ההיכרות בין המשתתפים
 2. להכיר את חוש השמיעה כמשאב רגשי ומשאב של חוסן
 3. לעודד שיח רגשי ורפלקציה
 4. לתמוך בתהליכים קבוצתיים של הקשבה פעילה הדהוד ואמפתיה
- עזרים** אם למשתתפים יש פלאפונים הם נדרשים או לפחות מכשיר אחד עם רמקול טוב וחיבור לרשת

סדר רץ

פתיחה- הי בפעם שעברה היכרנו את חוש הראיה. הזכרנו שאפשר להסתכל החוצה ולפגוש מראות שאנחנו אוהבים וגם להסתכל פנימה לתוך עצמינו ולראות מה קורה לנו מה עובר עלינו מישהי רוצה לשתף במראה שהיא נהנתה להתבונן בו השבוע?

היום נדבר על חוש ה....

היום נדבר על השמיעה גם בשמיעה אנחנו יכולות להקשיב לצלילים וקולות שעוזרים לנו ולפעמים לשמוע דברים שמפחידים או מכעיסים אותנו ואנחנו גם יכולות להקשיב לעצמינו

בואו נשחק

המשתתפים צריכים בעצימת עיניים אפשר שהמנחה תשתתף לספור עד עשר ואם זה קל מידי עד עשרים ברצף בלי לתאם ביניהם ובלי שאחת חוזרת על מספר שהשנייה אומרת. עושים מספר סבבים עד שמצליחים

דיון קצר- מה עזר לכן בסוף להצליח? איך ידעתם מתי לא לדבר ומתי תורכם?

הקשבה היא פעולה שדורשת תשומת לב. אנשים לומדים להקשיב גם לשקט .

פעילות מרכזית כל משתתף בוחר שיר שהיא אוהבת ושומעים אותו יחד בקבוצה

אחרי השמעת השיר שואלים את המשתתף מה הוא אוהב בשיר מה הוא מזכיר לה מתי שמעה אותו לראשונה ודרך מי . ואת המשתתפים האחרים שואלים מה הן למדו חדש על החברה שלהן שלא ידעו קודם . חשוב לוודא שהיחס לבחירה הוא מכבד ולא מזלזל ולדבר על טעם אישי ובחירה

אם עוד נשאר זמן ניתן לתרגל יחד מדיטציית קול קצרה מתוך קבצי הקול של לשבת כמו צפרדע . ולדבר על היכולת של מוסיקה והקשבה לעזור לנו למצב רוח או להעציב אותנו .

שיעורי בית לשלוח לקבוצה במהלך השבוע שיר שעזר לי

מפגש שלישי- חוש המישוש

מטרות המפגש:

1. ביסוס יכולות ההקשבה והשיח בקבוצה
 2. הנאה ומשחקיות
 3. העמקת היכולת הרפלקטיבית בתחומים של יחסים בין אישיים תוך דגש על גמישות
- עזרים:** בלונים איכותיים כמספר המשתתפים. חבילת קמח. בקבוקים חצי ליטר ריקים ויבשים אחד לכל משתתף ולמנחה. דפי 4A . ניתן להביא גם טוש ארטליין או מדבקות עיניים. ניתן להביא גם אם המפגש מתקיים בלייב ולא בזום מספר בדים, חומרים ובובות פרוותיות

סדר רץ

פתיחה: מה שלומכן? האם מישהי השתמשה השבוע במוסיקה או צלילים כדי להירגע? האם מישהי שמעה משהוא שהיה עצוב לה או עצבן אותה?

היום נדבר על חוש ה... . ניחוש

חוש המישוש

משימה ראשונה : כל אחת מחפשת בבית \ במרחב חפץ שנעים לה ללטף אותו - לגעת בו ומשתפת את הקבוצה. בזום מהבית במפגש בלייב מהסביבה

האם החפץ ישן- חדש?

רך - קשה?

פרוטי - חלק?

ממתי החפץ הזה אצלכן? (במקרה שזה חפץ מהבית)

חוש המגע הוא חוש מאוד ראשוני שלנו כתינוקות רוב התקשורת שלנו עם העולם היא דרך מגע ילדים אפילו מכניסים לפה חפצים כדי להרגיש אותם יותר טוב . לאט, לאט אנחנו מחליפים חלק מהתקשורת ביננו למילים . עדיין אנחנו צריכים גם מגע ולא רק מילים

צרכים חיבוק, חימום ומגע נעים. לפעמים במצבים קשים בעיקר צריך חיבוק (אם מישהי רוצה לשתף) על חיבוק שעזר לה. לפעמים אנחנו חווים מגע כלא נעים.

מישהי רוצה לשתף במשהו שעזר לה ובמגע שהפריע לה?

פעילות: הכנת מר גמיש

כל ילדה מכינה קונוס מנייר a4. את פיית הקונוס הצרה מכניסים לתוך פייה של בקבוק של מי עדן- קולה של חצי ליטר ריק וייבש. שופכים קמח לתוך הקונוס מנייר ורואים שהקמח ממלא לפחות חצי בקבוק. לאחר מילוי הקמח מוציאים את הקונוס. על פיית הבקבוק מלבישים את פיית הבלון (האיכותי) ומנסים להדק את האחיזה של פיית הבלון בבקבוק כך שלא תתרומם. הופכים את הבקבוק ושופכים ומעודדים את הקמח לעבור מהבקבוק לבלון (צריך לפעמים קצת לסייע במתיחת הבלון). לאחר שפיכת רוב הקמח מסירים בעדינות את פיית הבלון מהבקבוק קושרים את הבלון יחסית צמוד לסוף הקמח. ניתן עם מדבקות או טוש ארט ליין לצייר עיניים

הערה. צריך להיות מוכן לתסכול. זוהי משימה לא פשוטה. חשוב להבהיר שהעיקר התהליך ולהיעזר זו בזו בזמן העבודה. הקמח עלול להישפך כך שצריך להצטייד בבגד שיכול להתלכלך

דיון

מה מיוחד במר גמיש? הוא משתנה בהתאם למה שרוצים ממנו.

האם גם אתן משתנות? מתי? האם מול חברה חשוב להתגמש או להישאר לגמרי כמו שהיית בהתחלה? להתגמש זה להיות לא אמתית? בשלב זה השאיפה היא שהקבוצה תוכל להחזיק דיון משמעותי והדדי לאורך כעשר דקות ומעלה

שיעורי בית

1. שימו לב מתי התגמשתם ושיניתם משהו בעצמכם ומתי נשאתם עם מה שהחלטתם מהתחלה

2. לשבוע הבא אנא חשבו על מתכונים שאתן אוהבות לארוחת בוקר

מפגש רביעי- חוש הטעם

מטרות

1. העמקת ההיכרות בין המשתתפים
2. חוויה והנאה חושית ומשחקית
3. תרגול יכולות רפלקטיביות ויכולות שיח
4. ביסוס התכנים שנלמדו עד היום בקבוצה

עזרים : יש להחליט אם המפגש מתקיים בזום או בלייב. אם מקיימים מפגש בלייב צריך לבחור מתכון שניתן להכין אותו במנות אישיות (לדוגמא כדורי שוקולד או קישוט של עוגיות מוכנות) חשוב לבקש מכל משתתף להביא מרכיב מסוים וכלי עבודה אישיים

אם מתקיים בזום - יומיים לפני המפגש יש להזכיר למשתתפים לבחור מתכון אהוב לארוחת בוקר ולוודא שיש את המצרכים שלו בבית. יכול להיות שיש משתתפים שנצטרך לדבר עם ההורים שיאפשרו להם את ההתנסות הזו ויתמכו בה. ניתן לבחור מתכון משותף או לאפשר לכל אחד להכין מאכל אהוב

סדר רץ

פתיחה- היום נדבר על חוש הטעם

אני אגיד אחת שתיים שלוש וכשאסיים לספור כל אחד יצעק את המאכל האהוב עליו. אח"כ כל אחד יכתוב בדף איזה מאכלים הוא שמע שאמרו . לכולנו יש העדפות בטעם אפילו אומרים על טעם ועל ריח אין להתווכח . כי באמת חוש הטעם שלנו אישי ועדיין בטח היו פה משתתפים שאוהבים אותו דבר.

שאלה : איפה ומתי אכלתם את הארוחה שהכי נהניתם ממנה?

שאלה נוספת : האם בבית שלכם יש ארוחות משותפות? לפני הקורונה היו ?

טוב ועכשיו למאסטר שף. כל אחד יתחיל להכין את המתכון שהוא תכנן (או את המתכון המשותף שנבחר) אם המנחה זורם נחמד יהיה אם במקביל הוא יכין גם משהו במטבח.. (כשהמפגש בזום) רוצים לגלות מה אתם מכינים או שננסה לנחש? שימו את המחשב- הטלפון כך שנוכל לראות. במקרה שהמפגש בלייב. נותנים את הוראות ההכנה ומתחילים לבצע. בשלב הזה נכון לעודד שיח ספונטאני בין חברי הקבוצה. אפשר גם במקרים שזה

מתאים ליצור פעילות זו בזוגות בתכנון מראש כך שכל משתתף מכין מזון עם משתתף אחד נוסף .

אפשר במהלך העבודה על המתכון לשוחח. עכשיו עם הקורונה משהו השתנה בתזונה שלכם? הרבה ילדים ונוער וגם הורים מרגישים שקשה לשמור על אכילה בריאה בתקופה הזו? איך זה אצלכם?

נכון לעודד תזונה נכונה ובמקביל להיות לא שיפוטי לגבי הרגלי אכילה. הרבה אנשים כשהם עצובים או סתם משועממים נשענים על ממתק או משהו לאכול כדי להרגיש יותר טוב. אפשר מידי פעם לפנק את עצמינו בממתק אבל תזכרו שאם עושים את זה יותר מידי פעמים זה גם יכול להיות לא בריא וגם מפסיק להיות כל כך מיוחד. מציגים את תוצרי המשימה. אפשר לתת קצת זמן לאכילה משותפת. לאפשר לכל אחד להחמיא לאחר על התוצרים

טוב אכלנו ושבענו עכשיו בואו נזכר יחד בדברים שעד עכשיו דיברנו שיכולים לעזור לנו כשאנחנו משועממים עצובים או לעזור לנו להכיר את עצמינו ואת הסביבה טוב יותר ..

תכתבו כל אחד בצ'ט מה אתם זוכרים מהמפגשים הקודמים

או שכל אחד במפגש בלייב יזכר בדבר אחד שניתן להישען עליו כשקשה ויכתוב על דף

בפעם הבאה זו תהיה פגישתנו האחרונה. כדי שלקראת סיום נכין פוסטר או מצגת, מכל הדברים שלמדנו. למי הייתם רוצים להציג את הפוסטר- מצגת? . אולי בשיעור חברה בכיתה? אולי למשפחה? או לילדים צעירים ממכם . מה נכתוב במצגת? איך החושים שלנו יכולים לעזור לנו בתקופה הזו ?

אספו את התשובות מהמשתתפים והרחיבו . חשוב שמשתתף אחד מהקבוצה יכתוב את הדברים ושמור עבור כל הקבוצה

ראיה- להתבונן פנימה ולראות מה אני מרגיש עכשיו, להתבונן החוצה במקום יפה , בתמונה שאנחנו אוהבים , במראה מרגיע. לצייר, לצלם דברים שאני אוהב או מצבים שחשוב לי לזכור

שמיעה- להקשיב למוסיקה משמחת . לדבר עם אנשים שאני אוהב. להקשיב לחבר. לנסות להקשיב לעצמי . אפשר לכתוב יומן עם המחשבות שלי . מדיטציה והקשבה לשקט או לדמיון

מודרך

מישוש- לתת או לקבל חיבוק מאדם אהוב, להתכרבל עם מישהו או משהו שאני אוהב לגעת בו. להכין משהו עם פלסטלינה או עץ או כל חומר אחר שניתן ליצור בו. להתקלח או לשחות במים

וכמובן מה שהוספנו היום: לאכול משהו טעים, להכין ארוחה לעצמי או לאחרים, ללמוד לבשל משהו חדש, לבקש מתכון אהוב מדמות מהמשפחה ולנסות להכין אותו בעצמינו

שיעורי בית. בזוגות (אם זה מתאים) \ יחידים

1. כל זוג \ יחיד מכין מצגת או פוסטר שמספרת באיזה חושים ניתן להיעזר כשהם עצבניים או עצובים ובמה אפשר להשתמש כשמרגישים כך, ניתן כמובן לשלב סרטונים. על המצגת לכלול גם דברים שלמדנו כאן יחד בקבוצה.
 2. כל זוג או יחיד מוצאים קבוצה (כיתה, משפחה, וכו') שהם היו רוצים לחלוק איתם את המצגת ולשתף
- #. חשוב לתזכר את הקבוצה במהלך השבוע שבין הפגישות להכין את המצגת. ולהיות זמינים לשאלות או להדרכה

מפגש חמישי – חוש הריח-

מפגש זה ניתן לקיים בלייב . מפגש בזום יחייב הבאת ערכות פעילות לכל משתתף

הביתה

מטרת המפגש

1. לייצר שיח משמעותי על פרידה , על הערך והאובדן שבתהליך
2. לאפשר תחושת המשכיות ומסוגלות תוך עידוד נתינה לאחר
3. להמשיך להטמיע את תפיסת החוסן מבוססת החושים

עזרים : בקבוקונים שקופים קטנים במספר כפול ממספר המשתתפים. נייר סופג, שניים עד ארבע בקבוקים בינוניים של שמן חוחבה או שמן שקדים- תלוי בגודל הקבוצה. – שמן זה משמש גוף הבושם. מספר שמנים אתריים בריחות

גבוהים:- ברגמונט, יסמין, לבנדר, לימון, ליים, נרולי, סחלב, ורד

אמצעיים- ציפורן, גרניום, אגוז מוסקט, ילנג-ילנג

בסיסי- ארז, קינמון, פטצולי, אלמוג, וניל, אזוב

אפשר שניים מכל סוג או יותר. סרט מתנה, מדבקות קטנות לקישוט הבקבוקונים

סדר רץ.

בסוף הפגישה נתבונן יחד במצגות שהכנתן ונחליט למי נעביר את הידע שאספנו יחד בקבוצה. זהו המפגש האחרון שלנו, אני כבר קצת מתגעגעת אבל שמחה שהיה לנו זמן ללמוד ולהכיר. איך אתם מרגישים לגבי זה שזו הפעם האחרונה (הקשבה ותיקוף לתחושות השונות) ?

עכשיו כל אחת תכתוב את שמה בפתק. נקפל את הפתקים וכל אחת תשלוף מהערמה פתק שהוא לא עם שמה. בסוף המפגש כל אחת שקיבלה שם תתבקש להודות לחברה ששמה הוגרל ולחשוב מה היא למדה ממנה בקבוצה . אז תתכוננו.

החוש שנדבר עליו היום הוא חוש הריח

יש אנשים שיותר רגישים לריחות ואחרים שכמעט לא מריחים דברים בסביבתן. איך כל אחת מכם ביחס לריחות?.

במחקרים מצאו שחוש הריח שלנו מאוד קשור לזיכרונות שלנו. אנחנו לפעמים זוכרים ריחות ממקומות או אנשים שכבר שכחנו. לכן רציתי שהמפגש האחרון שלנו יהיה עם ריחות שנוכל לזכור את הקבוצה גם אחרי שהיא תסתיים.....

פעילות: כל משתתפת מקבלת נייר סופג. היא מייצרת מספר שילובים בין שלושת סוגי התמציות על פינות שונות בנייר הסופג ומחליטה איזה שילוב ריחות הכי מתאים לה. כמה טיפות מכל תמצית. היחס הוא מספר טיפות שווה בערך מכל אחת מהרמות של התמציות (גבוה אמצעי בסיס). לאחר כתיבת המתכון האישי. כל משתתף מקבל שני בקבוקונים ממלא את הבקבוקון שלו עד השלושת רבעי בשמן הבסיס (חוחבה או שקדים) ומוסיף את התמציות – כמובן חשוב לפקוק את הבקבוקון. ניתן לקשט את הבקבוקון במדבקות מתאימות ולקשור סרט מתנה סביבו.

למי תרצו לתת את הבושם הנוסף שהכנתן? למה אתן חושבים שחשוב שהשארתם גם לעצמכם בקבוק בושם ולא רק נתתם? לאחר הדיון ניתן לאסוף את הדברים ולהגיד בקבוצה הזו ניסינו ללמוד שחשוב להקשיב לעצמינו. לרגשות שלנו למה שאנחנו שומעים ורואים ומרגישים מבפנים. זה חשוב. חשוב שאחרים יידעו מה שלומי. חשוב שיהיה לי דרך לספר להם. למדנו גם שחשוב שנקשי לקולות ונתבונן ונרגיש את מה שבסיבה שלנו המשפחה, החברים והטבע. חשוב שנוכל להאזין ולהתבונן במישהו אחר. לכן רציתי שתצאו מהמפגשים עם זיכרון רחייני לעצמכם וגם תוכלו לתת משלכם לאחרים.

ועכשיו בואו נסתכל במצגות. אפשר להחליט למי ואיך מעבירים (לכיתה, לקבוצה אחרת, לכיתה נמוכה יותר). – בשלב הזה ניתן להחזיר את ההובלה למחנכת הכיתה

סבב מחמאות פרידה על פי ההגדרה.

הסוף

מועצה מקומית
גבעת זאב
השירות הפסיכולוגי

