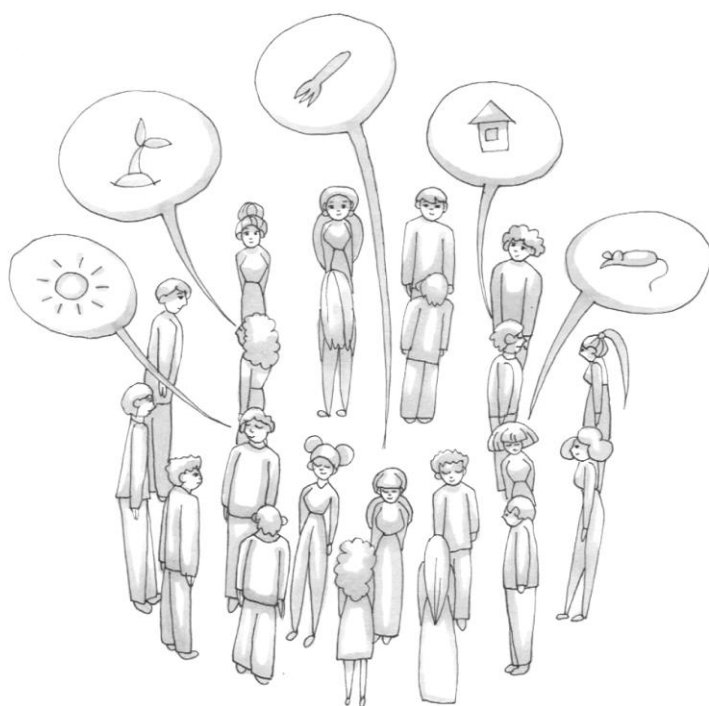


50 תרגילים במעגל

מיטב תרגילי הדינמיקה הקבוצתית

מסדרת הספרים: כלים למנחי קבוצות



ניר רז

פרק 9

לכידות קבוצתית ובניית אמון

It take bout sides to build a bridge - Fredrik Nael

כדי ליצור לכידות קבוצתית חזקה יש לבנות מטרות משותפות. בדרך להגשמת המטרות הצטברו בהיסטוריה הקבוצתית חוויות משותפות משמעותיות. דרך היכרות ואמון ניתן להגיע ללכידות קבוצתית גבוהה שתאפשר חיבור ותמיכה בתוך הקבוצה.

תרגיל לדוגמה

תרגיל כל הכבוד

הזמן הדרוש – 30 עד 45 דקות

משימות פרטניות וקבוצתיות בתרגיל זה: הקשבה,

הזדהות, פרגון ושיתוף.

הנחייה ראשונה: עושים סבב שבו כל משתתף אומר

למה מגיע לו "כל הכבוד" בתקופה האחרונה.

הנחייה שניה: בסיום הסבב כל משתתף ניגש לעמוד

ליד מישהו שהוא מזדהה עם האמירה שלו או מרגיש

קרוב למה שהוא אמר.

הנחייה שלישית: סבב נוסף שבו כל משתתף אומר

איפה הוא מזדהה עם הנאמר מתוך חוויות החיים שלו.

דיון/הסבר – מתי בפעם האחרונה אמרתי לעצמי כל

הכבוד על משהו? איזה משקל יש בחיים שלנו

לביקורת עצמית מול פירגון עצמי?

וריאציה ראשונה: תרגיל המהממת

הנחייה: הקבוצה עומדת בשתי שורות אחת מול השניה. משתתף ראשון נעמד ליד המנחה בפתח של שתי השורות שהן סוג של מסלול דוגמנות ואומר את צמד המילים "אני מהממת". כל המשתתפים שעומדים בשתי השורות מריעים ואומרים "מהממת".

המשתתף עובר מצד אחד לצד השני כאשר המשתתפים ממשיכים למחוא כפיים ולהריע עד שהוא מגיע לקצה השני. שם הוא מסתובב כמו במסלול דוגמנות ואומר למה הוא מהמם לדוגמה: "אני רונית ואני מהממת כי החלטתי השנה לעשות דברים שאני אוהבת כמו לעשות זומבה ולהיות עם המשפחה שלי". הקבוצה מריעה וקוראת בקול "מהממת!" והמשתתף עובר חזרה בין שתי השורות בזמן שהמשתתפים ממשיכים להריע.

וריאציה שניה:

אותו מבנה כמו תרגיל המהממת אבל כאן המשתתף אומר "אני דפוק" כשהוא עובר בין השורות. הקבוצה אומרת "בוז! הוא דפוק". כאשר המשתתף מגיע לקצה השני הוא מסתובב כמו במסלול דוגמנות ואומר למה הוא דפוק. לדוגמה: "אני רונית ואני דפוקה כי הפסקתי לחלום". בדרך חזרה הקבוצה מקבלת אותו כמו שהוא, מעודדת אותו ואומרת מילים של קבלה וחמלה כמו: לא נורא, זה בסדר, אני אוהבת אותך. ניתן גם לתת ליטוף מעודד על הכתף או בגב.

דיון/הסבר: מה היה קורה אם היינו חוגגים את
ההצלחות והכישלונות שלנו ומציגים אותם לראווה
לעולם?

