

ניר רז

50 תרגילים במעגל

מסדרת הספרים

כלים למנחי קבוצות



מיטב תרגילי הדינמיקה הקבוצתית

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.

שק החלומות והשתיל הקבוצתי

הזמן הדרוש – 20 עד 30 דקות
משימות פרטניות וקבוצתיות בתרגיל זה: דמיון, חקירה אישית ומשימות משותפות.

התחלת התרגיל: המנחה מביא איתו שק ענק של דברים (יכול להיות שק אמיתי או שק דמיוני).

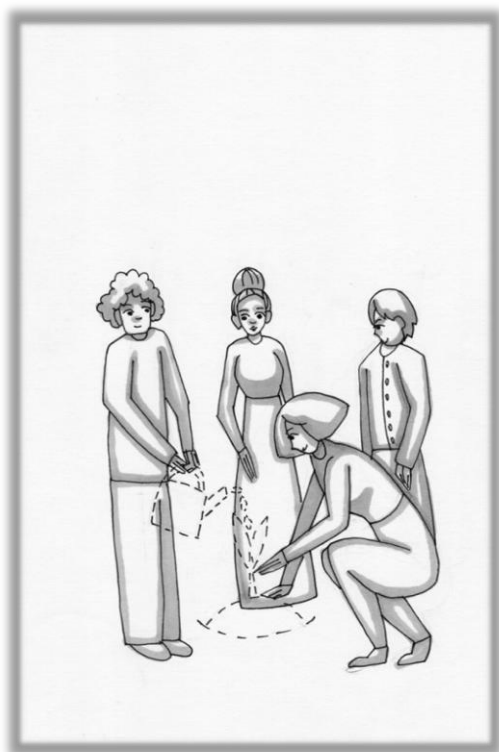
הנחייה ראשונה: כל משתתף לוקח מהשק את מה שהוא צריך כרגע ואומר לקבוצה מה הוא לקח מהשק ולמה. בסיום הסבב המנחה מבקש מכל משתתף להכניס לכיס ימין את המתנה שלו וזה ייתן לכל אחד כח.

הנחייה שניה: המנחה מבקש מהמשתתפים להוציא מכיס שמאל איכות מסוימת מהיום /מהשבוע החולף, משהו שהמשתתפים לא מעוניינים להביא למפגש היום. לאחר שכולם הוציאו (אין צורך לפרט מהו הדבר), המנחה מבקש שיזרקו את החפץ המטפורי כמה שיותר רחוק מחוץ למעגל. מומלץ להוסיף גם קול והוצאת אוויר בזריקה.

הנחייה שלישית: המנחה מבקש מהמשתתפים להוציא מהכיס האחורי איכות מסוימת שהם מעוניינים להביא לקבוצה היום. לאחר שנבחרה האיכות לבקש מכל משתתף בתורו לצעוד למרכז המעגל ולשתול את

האיכות שהוא מביא על-ידי חפירה, הכנסת האיכות
וכיסוי - כמו שתיל צעיר.

הנחייה רביעית: לאחר שכולם ביצעו את טקס
השתילה באופן אישי, יש לכל אחד משפך עם מים
וכולם משקים יחד את השתיל האישי שלהם וגם את
השתילים של חברי הקבוצה האחרים.



דיון/הסבר: סבב שבו כל משתתף אומר איזה שלב
בתרגיל יותר דיבר אליו ולמה.

תרגיל 25

תרגיל המנצח

הזמן הדרוש – 20 עד 30 דקות

משימות פרטניות וקבוצתיות בתרגיל זה: תרגילי הקשבה, הקול האישי, הקול הקבוצתי והרמוניה קבוצתית.

הנחייה ראשונה: להתחלק לשלוש או רביעיות בתוך המעגל בהתאם לגודל הקבוצה כך שיהיו לפחות 4 קבוצות או יותר.

הנחייה שניה: כל קבוצה מוצאת את הקצב שלה דרך קולות, תנועה, תיפוף גוף, מחיאות כפיים וכד'. כל קבוצה מתאמנת על הקצב שלה. לאחר כמה דקות, המנחה אוסף את הקבוצות. כל קבוצה מציגה את הקצב שלה והקבוצות האחרות מתבוננות.

הנחייה שלישית: המנחה לוקח לעצמו את תפקיד המנצח. כאשר הוא מצביע לכוון קבוצה מסוימת הקבוצה מתחילה בקצב שלה. המנחה יכול, באמצעות הרמת היד בהדרגה, להגביר את הווליום של הקבוצה או להנמיך אותו על ידי הורדת היד.

המנחה עומד במרכז המעגל וממשיך לעבוד, כל פעם עם קבוצה אחרת.

הנחייה רביעית: בהנחיית המנצח הקבוצות מצטרפות לנגינה משותפת כאשר באמצעות תנועת יד של המנצח נוצרת מקהלה המורכבת ממספר קצבים שונים. בשלב זה, המנחה יכול להגביר צד אחד ולהנמיך צד אחר, או לגרום לכולם להיות בווליום נמוך ברמת לחישה, או להוביל את כולם לקרשנדו גבוה. כל זה מבוצע באמצעות הרמת והורדת הידיים.



דיון/הסבר: איך ניתן ליצור הצגה או קונצרט מפירוק והרכבה של קולות וצלילים? האם לדעתכם היתה הרמוניה? איך משיגים הרמוניה בקבוצה?

תרגיל 26

תרגיל אמון במעגל

הזמן הדרוש – 15 עד 20 דקות

משימות פרטניות וקבוצתיות בתרגיל זה: בניית אמון, תקשורת בינאישית, גיבוש וחיבור מאחורי משימה משותפת.

הנחייה: המנחה מבקש מהמשתתפים לצעוד כמה צעדים לתוך המעגל ולעמוד כתף אל כתף עם כפות ידיים פשוטות קדימה בעמדה של קבלה. אחד המשתתפים נכנס למרכז המעגל, עוצם עיניים ומעביר את המשקל אחורה. הקבוצה תומכת בו והמשתתף מועבר בין הצדדים השונים של המעגל, לפעמים עם הפנים למשתתפים ולפעמים עם הגב או הצד. בשלבים מסוימים המשתתף נתמך בגב ובפעמים אחרות הוא נתמך באזור הכתפיים. לאחר כדקה מחליפים את המשתתף שבאמצע.

הערה: להקפיד להיות רגישים לאזורים אינטימיים.
לבקש מהמשתתף במרכז המעגל להעביר משקל
ולהימנע מלקפל את הגוף.



דיון/הסבר: איך הרגיש כל משתתף גם בצד הסומך וגם
בצד הנסמך?

תרגיל 27

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".

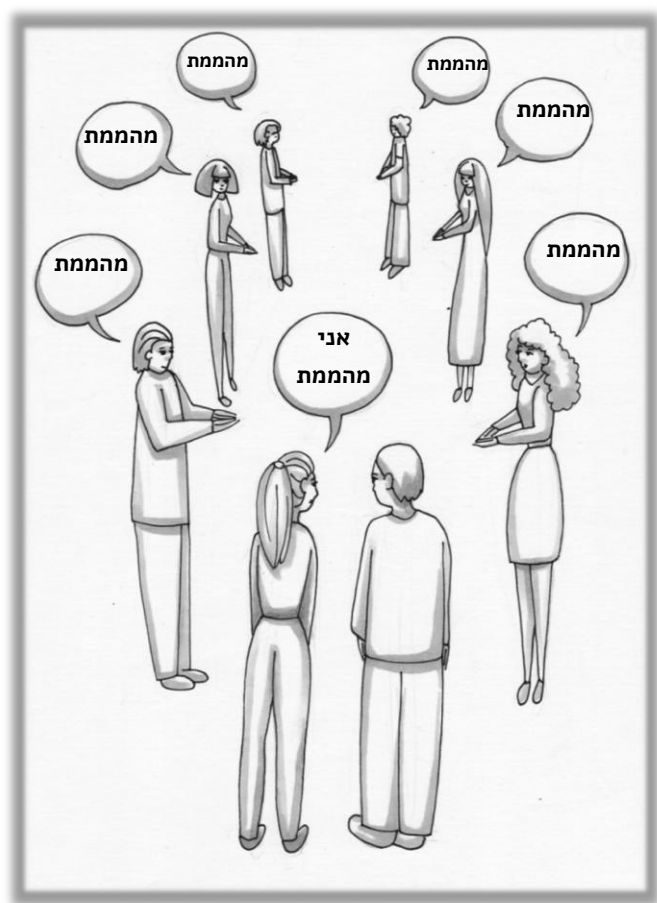
המשתתף עובר מצד אחד לצד השני כאשר המשתתפים ממשיכים למחוא כפיים ולהריע עד שהוא מגיע לקצה השני. שם הוא מסתובב כמו במסלול דוגמנות ואומר למה הוא מהמם לדוגמה: "אני רונית ואני מהממת כי החלטתי השנה לעשות דברים שאני אוהבת כמו לעשות זומבה ולהיות עם המשפחה שלי". הקבוצה מריעה וקוראת בקול "מהממת!" והמשתתף עובר חזרה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



הערה: לפי משך הזמן של המפגש, ניתן לאפשר מספר סבבים לכל משתתף. כמובן שאם חלק מהמשתתפים לא מעוניינים להשתתף אז יש לאפשר להם להימנע מכך.

מחשבות



תרגיל 28

המרקם הקבוצתי

הזמן הדרוש – 30 עד 40 דקות

משימות פרטניות וקבוצתיות בתרגיל זה: עבודה

על יחסי הנתינה והקבלה בקבוצה, מתאים לשלבים מתקדמים בקבוצה.

הכנה מוקדמת: חוט צמר גלול בכדור.

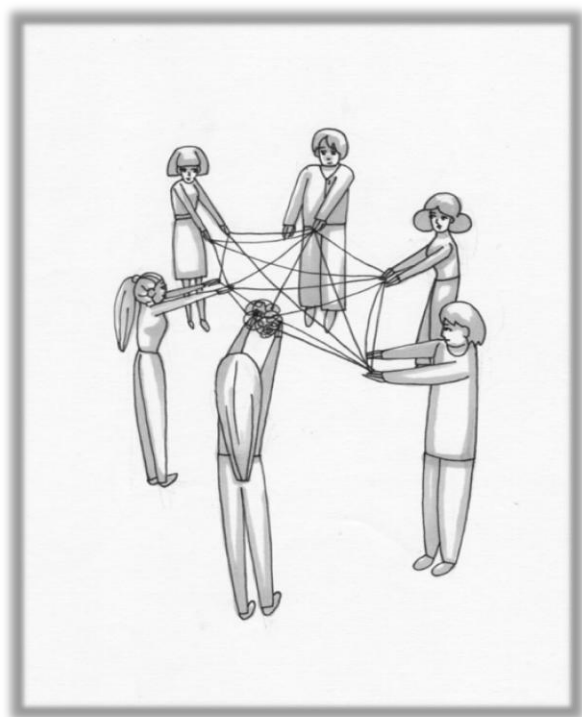
הנחייה: המשתתפים מעבירים את חוט הצמר למישהו בקבוצה שרוצים להודות לו (ניתן גם להציע אפשרויות אחרות כמו למשל מישהו שלמדו ממנו משהו). המשתתף שמודה מחזיק את קצה החוט ומעביר את כדור הצמר למשתתף שני. לאחר שהצמר עבר, המשתתף אומר על מה הוא מודה. המשתתף המקבל מחזיק את החוט ומעביר את הכדור למשתתף אחר וכך ממשיכים עד שנוצר מארג של קורי עכביש בין חברי הקבוצה. הקורים מסמלים את המרקם הקבוצתי.

מספר דגשים חשובים: אין להעביר פעמיים לאותו משתתף. בכדי למנוע מבוכה ממי שנבחר אחרון, המנחה יכול לציין מראש שהמשתתף האחרון זוכה

בפרס – להודות למנחה. בדרך כלל אף אחד לא רוצה להישאר אחרון וכך מי שנשאר אחרון מרגיש טוב יותר.

וריאציה:

ניתן להרים את החוטים מעל הראש, להתקרב יחד למרכז המעגל ולהתרחק. ניתן גם להניח את החוטים על הרצפה ולשבת מסביב.



דיון/הסבר: איך זה מרגיש להיות בצד הנותן איך התחושה להיות בצד המקבל? מה כל משתתף לוקח מהתרגיל?

תרגיל 29

טקס האוסקר

הזמן הדרוש - 45 עד 60 דקות

משימות פרטניות וקבוצתיות בתרגיל זה: עבודה על בניית מונולוג, עמידה מול קהל, התבוננות על העתיד. הכנה מוקדמת: להכין 3 דפים למשתתף + כלי כתיבה, פסלון מוזהב או כל דבר שיסמל אוסקר.

הנחייה ראשונה: מבקשים מכל משתתף לעצום עיניים ולדמיון את עצמו בעוד 10 שנים, איפה הוא יהיה, מה הוא יעשה. להקדיש לחלק הזה כמה דקות.

הנחייה שניה: לבקש מכל אחד מהמשתתפים לכתוב על הדף הראשון מה הוא עשה ב- 10 השנים האלו (אופציה נוספת: 10 דברים מרכזיים שעשיתי בתקופה הזאת) .

הנחייה שלישית: בדף השני המשתתפים כותבים למה לדעתם מגיע להם אוסקר על זה (אופציה נוספת: 10 סיבות שבגללן מגיע לי אוסקר).

הנחייה רביעית: כל משתתף כותב על הדף השלישי מונולוג/ נאום לטקס האוסקר.

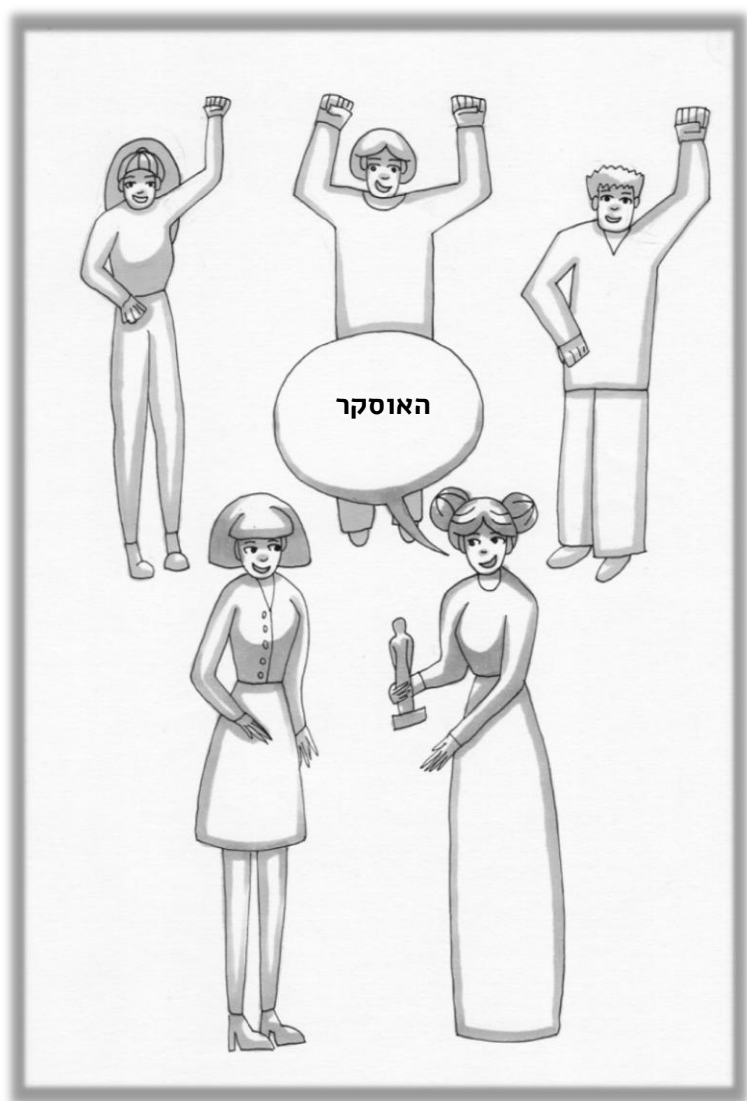
הערה: כדאי לתת למשתתפים כמה דקות בהן יוכלו לעשות חזרות על המונולוג.

הנחייה חמישית: הקבוצה עומדת בגורן והמנחה עומד על הבמה ומזמין בכל פעם משתתף אחר. המנחה מדבר בפאתוס כמו מנחה טקס האוסקר, עם מחיאות כפיים של הקהל. כשהמשתתף עולה על הבמה המנחה מגיש לו את הפסלון. המשתתף אומר את המונולוג שלו, מקבל מחיאות כפיים וחוזר למקום. המנחה ממשיך באותו אופן עד שכל המשתתפים נשאו את המונולוג שלהם.

וריאציה:

ניתן לעשות את התרגיל ללא כתיבה ורק להגיד למה מגיע לי אוסקר.

דיון/הסבר: אילו פעולות אנחנו יכולים לבצע על מנת להגשים את הדברים שכתבנו על הדף?



תרגיל 30

מסאג' במעגל

הזמן הדרוש – 10 עד 15 דקות

משימות פרטניות וקבוצתיות בתרגיל זה: תקשורת בינאישית, גיבוש וכיף.

הערה: תרגיל זה מתאים לקבוצות שכבר נפגשו מספר פעמים, פחות מתאים לקבוצות חדשות. חשוב לשים לב אם אצל המשתתפים יש בעיה בנושא של מגע.

הנחייה ראשונה: מבקשים מהמשתתפים במעגל לצעוד כמה צעדים לתוך המעגל עד שמגיעים למצב של כתף אל כתף.

הנחייה שניה: לעשות חצי סיבוב לימין כאשר כל משתתף עומד מול הגב של משתתף אחר.

הנחייה שלישית: כל משתתף עושה מסאג' למי שנמצא לפניו.

הנחייה רביעית: לתת משימות ברורות לגבי אופן המסאג' (תלוי בצורך של הקבוצה או במשחקיות שלה).

המשימה הראשונה – סכינים: לטפוח על הגב עם הצד של כף יד אחת ואחר כך עם השניה כמו סכינים.
משימה שניה – מזלגות: כפות הידיים כאילו מחזיקות כדור דמיוני וכך האצבעות נוגעות בגב. התחושה היא של מזלג על הגב.

משימה שלישית – כפות: כף היד הופכת לקערה וכך טופחים קלות על הגב.

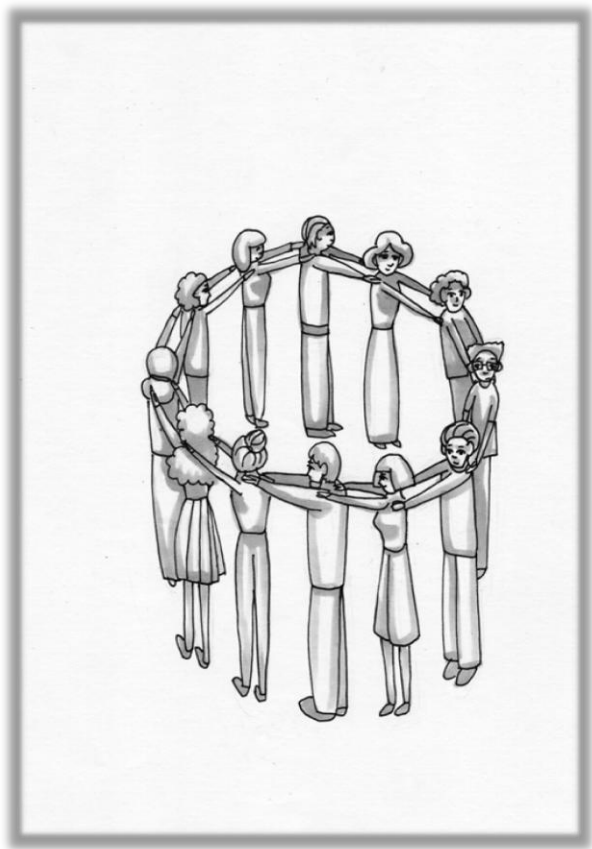
משימה רביעית: מסאג' בעורף.

משימה חמישית: מסאג' בחלק העליון של הראש.

משימה שישית: שטיפה – מניחים את כפות הידיים באזור הראש ומשתמשים בהן כמו מברשת שמנקה את הגוף מלמעלה למטה בתנועה רציפה, מבלי לגעת בחלקים אינטימיים.

הנחייה חמישית: בסיום סדרת התרגילים מבקשים מהמשתתפים לעשות חצי סיבוב לשמאל ולעסות את הגב של המשתתף שמולם. כך למעשה ניתנת ההזדמנות "להחזיר" מסאג' למי שהעניק אותו ולקבל מסאג' ממי שהענקת לו.

הערה: אם בשלב מסוים המשתתפים רחוקים מדי אחד מהשני, המנחה מבקש מכל המשתתפים לצעוד צעד אחד לתוך המעגל ובכך המרחק בין המשתתפים מצטמצם.



החידוש שנר רז מביא בספרו מצוי בהנגשה מובנת וברורה להפליא. פירוק התרגיל וטכניקות הפעולה המגוונות למטרות קבוצתיות ואישיות, ליווי שלב אחרי שלב ודיון מסכם בעקבות מה שהתרגיל מכון לעורר - כל אלו נותנים כלים ליצירת סדנה בכל נושא שהוא. עבורי הספר הפך להיות מעין מחברת אישית שהולכת איתי לכל מקום. העושר, הדיוק והמגוון הופכים אותו לספר חובה עבור מי שעובדים עם קבוצות. ליהיא אברמוב - מטפלת בפסיכודרמה ומנחת קבוצות.

בספרו, 50 תרגילים במעגל, פורש בפנינו הכותב, ניר רז, את רזי ההנחיה המשלבת תרגילים. כל תרגיל הוא עולם קטן של התרחשות, אלו הם "תרגילים בשירות התהליך" המאפשרים לפתוח, להרחיב ולהעמיק את עבודת ההנחיה של מנחים ומטפלים קבוצתיים; תרגילים המניעים את הסמוי, השקט והנחבא, נותנים להם מראה, קול וביטוי ודרכם מציפים פרספקטיבות חדשות לאינדיבידואל ולקבוצה כולה. הכותב מייצר מארג אפשרויות, שהקורא יכול לבחור להתנהל בתוכו בדייקנות כפי שהוא, כמו גם לקחת את החופש לתת משמעות, לחבר או להתאים תרגילים לקבוצה הספציפית שלו. בעבודתו היסודית והמקצועית כאחת, מעניק ניר רז לאנשי המקצוע בתחום הקבוצות באופן נדיב ומשתף אפשרויות למפגשים רבים ומתהווים כאלה. טל אלון: יו"ר העמותה הישראלית להנחיה ולטיפול קבוצתי

ניר רז - במאי, מנחה קבוצות ואמן במה מחבר את סדרת הספרים "כלים למנחי קבוצות". עוסק 20 שנה בתחומי התיאטרון, הנחיית קבוצות והאלתור. מלמד בארץ ובעולם דינמיקה קבוצתית וליצנות רפואית. זוכה בפרס השחקן המצטיין בפסטיבלים בצוותא ובסוזן דלאל. כותב ספרים ומאמרים בתחומי התיאטרון והנחיית קבוצות. מייסד ומנהל שותף במכון לפסיכותרפיה בתיאטרון פלייבק. חבר בקבוצת תיאטרון הפלייבק מראות ועובד כליצן רפואי במרכז שניידר לרפואת ילדים.



מהדורה שנייה מאי 2019



מחיר מומלץ 90 ש"ח



ספר נוסף בסדרה:
50 תרגילים בזוגות
www.NirRaz.com