



פרק 5

רענון: מה לעשות
כשהקבוצה עייפה



באופן עקרוני, רצוי שלא להגיע למצב כזה מלכתחילה, כיון שיש לתכנן מראש את מהלך היום בצורה כזו שהפעילויות השונות יתאימו לנושא המפגש, לרמת האנרגיה של הקבוצה ולשעה ביום. כאשר מדובר ביום ארוך, חשוב לבחור בפעילויות מגוונות ושונות זו מזו מבחינת המדיום, הרכבי העבודה בקבוצה, אופי הפעילות הנדרשת, אורך היחידות וכיוב'. בנוסף, במהלך היום, חשוב "להרגיש" את הקבוצה ולהתאים עבורה את הפעילות, גם אם זה דורש שינוי במה שתוכנן.

חלק מההצעות להלן מתייחסות לכך שהדרך הטובה ביותר לרענן את הקבוצה היא להמשיך במהלך בהתאם למטרות המפגש, ובמקביל, לעשות שינוי מתודי כלשהו.

לפי הצעות אחרות, הרענון יושג באמצעות הפסקה מוחלטת ממהלך הסדנה לצורך תרגילים שישנו את רמת האנרגיה בחדר.

לפניך תרגילים שונים, מסודרים לפי הקטגוריות:

טיפים – שינויים מידיים שניתן לעשות.

פעילויות – תרגילים של ממש.



טיפים

- ללכת בחדר לבד ולחשוב על שאלה שהמנחה העלה.
- ללכת בזוגות בחדר ולשוחח סביב נושא או שאלה.
- לדבר בעמידה.
- לדבר ב"קרוסלה" (=חצי מהמשתתפים יושבים/עומדים במעגל חיצוני כשפניהם מופנות פנימה, והחצי השני במעגל פנימי, פניהם מופנות החוצה. כאשר המעגלים פונים זה לזה, נוצרים זוגות.).
- לעבור לחדר אחר.
- לצאת החוצה.
- לשנות מקומות ישיבה.
- לשבת הפוך (עם הפנים לחוץ המעגל) ולנהל דיון.
- לשנות את הרכבי העבודה (למשל, מעבודה במליאה לזוגות וכיוב').
- לעבוד עם חומרי - יצירה.
- לעבוד עם טקסטים קלים.
- לעסוק בנושא אישי / רגשי – אשר יעורר מעורבות אישית.
- לשקף את המצב לקבוצה ולחשוב ביחד על דרכי התמודדות.
- להעלות ביחד מספר דרכי התמודדות ולתת את הבחירה בידי הקבוצה.
- לצאת להפסקה, כל אחד יעשה בה מה שיעזור לו להתעורר. גם אפשר בזמן ההפסקה לתת לאנשים תפקיד שיכינו משהו בהפסקה.





פעילויות

- הרפיה.
- דמיון מודרך (ראה בנספח "שדה הפרחים" – תרגיל בדמיון מודרך, עמוד ***).
- משחקים דרמטיים, למשל:
- המנחה "מחזיק" בלון דמיוני בפני הקבוצה, והוא עושה איתו פעולות שונות – מנפח, מפוצץ, משחרר אוויר לאט, משחק. על חברי הקבוצה לפעול כאילו הם (לחוד או ביחד) הבלון ועליהם נעשות הפעולות.
- חברי הקבוצה (ביחד או לחוד) מדומים לקובית קרח שנזרקת לכוס קפה חם. עליהם לדמיין מה קורה לקוביה ולשחק זאת.
- המנחה/אחד המשתתפים יביא מראש הקלטה של שיר בשפה זרה. על הקבוצה לשמוע את השיר ולנסות לזהות על מה הוא מספר.
- התעמלות – בכל פעם משתתף אחר יפעיל את הקבוצה.
- מסג' – המשתתפים יעמדו במעגל עם הפנים לאותו כיוון, כל משתתף יעשה מסג' לזה שעומד לפניו ובמקביל, יקבל מסאז' מזה שמאחוריו.
- כל המשתתפים יתבקשו לחלוץ את נעליהם ולהניחן במרכז המעגל. המנחה "יערבב" את הערימה. תוך דקה מרגע תחילת המשחק, כל משתתף יצטרך למצוא ולנעול את נעליו. (מתאים יותר לקבוצת ילדים).
- "להסתדר לפי..." – המשתתפים עומדים על כיסאותיהם, ומתבקשים להסתדר לפי... (למשל, גובה), תוך כדי שמירה על הכלל: אסור לרדת מהכיסאות.
- "תו השעה" – המנחה / אחד המשתתפים ישמיע את הצלילים הראשונים של שיר, על הקבוצה לנחש מהו השיר. (יש להביא מראש מערכת ודיסקים / קלטות).
- "תזמורת" – הקבוצה תסתדר מול המנחה (או מול חבר קבוצה אחר) כתזמורת (חלק מהמשתתפים יושבים / עומדים וכיוב'). כל משתתף יתבקש לבחור צליל ותנועה שיבצע. מנצח התזמורת יתבקש לחבר כללי-ניצוח (למשל, הרמת ידו למעלה / למטה פירושן הגבר / הנמך את הקול, הזזת ידו ימינה / שמאלה פירושן תנועה מהירה / איטית יותר וכו'). לאחר שהמנצח יציג את הכללים לקבוצה, התזמורת תצא לדרך...
- "מכונה נבנית" – הקבוצה תעמוד במעגל. אחד המשתתפים יתבקש להשמיע צליל כלשהו, הבא אחריו יצטרף ע"י הוספת צליל משלו, שישתלב בצורה הרמונית. כך יצטרפו כל המשתתפים. אם אפשר, ניתן להוסיף גם תנועה.
- הקבוצה תעמוד בטור. המשתתף שעומד בראש הטור יתבקש להשמיע צליל כלשהו (או לעשות תנועה או תנועה + צליל). שאר המשתתפים יצטרפו לחקות אותו. כעבור דקה, הוא יעבור לסוף הטור, והמשתתף הבא – בתור יבצע את המשימה לפי הכלל: אסור לחזור על צליל / תנועה שכבר היו.



הנחיית קבוצה – ארגון כלים למנחה

- הקבוצה תעמוד במעגל. המנחה יציג תנועה כלשהי ויזמין את חברי הקבוצה להצטרף באמצעות מבט שיפנה בכל פעם למשתתף נוסף. ברגע שפנה למשתתף, הוא יצטרף לתנועה. לאחר שכל המשתתפים צורפו, המנחה ישנה את התנועה ויצרף את המשתתפים לתנועה החדשה באותו אופן. (אפשר לעבור מתנועות רגועות לסוערות, וחוזר חלילה, למשל: לפתוח בחיכוך ידיים, לעבור למחאות כף, רקיעות רגליים, וחזרה למחאות כף, לחיכוך ידיים).
- המנחה מטיל על המשתתפים משימה קבוצתית: לספור בקול מ-1 עד 15 באופן הבא: הקבוצה תשב במעגל, בכל פעם משתתף אחד בלבד יכריז על מספר בקול רם. ברגע שיותר משתתפים מכריזים ביחד על המספר הבא, הקבוצה תתחיל מהתחלה. אפשר לנסות בעיניים עצומות.
- "להיכנס לריבוע" - המנחה ישרטט על הרצפה ריבוע לא גדול (אפשר גם לסמן על הרצפה בעזרת נייר דבק, או לגזור ריבוע נייר). על הקבוצה להתייחס לריבוע כאל אי בים שורץ כרישים, ועל כולה לעלות על האי... אפשר להגביל בזמן, לחלק לשלבי עבודה (תכנון, ניסיון, ביצוע) ואפשר לעבד את ההתנסות.


