

פעילות קבוצתית

קרן - דרמה תרפיה, שרון דרמה תרפיה ומיה פסיכודרמה

אוכלוסיית יעד: ילדים בכיתות ג-ט
קבוצה המונה בין 3-10 משתתפים

מטרת הפעילות: עבודה פיסית על הפחתת חרדה, עבודה על חזרה לשגרה
יצירת מקום בטוח אישי וקבוצתי המאפשר הבעת רגשות, מציאת המקום הבטוח האישי והקבוצתי

אמצעים: משתתפים, כסאות, בועות סבון, סוכריית טופי

מהלך

* התלמידים מגיעים ומתיישבים במעגל צפוף מהרגיל והמטפל פותח את תחילת העבודה בכך שאנחנו חוזרים לפעילות אחרי תקופה ארוכה בגלל המלחמה ששינתה ושיבשה את מהלך החיים של כולם

* עושים סבב בין כל התלמידים ושואלים כיצד דיו השתנו במהלך התקופה הזו, האם יש להם חוויות מהמלחמה חיוביות ושליליות

* מסכמים את חוויות המלחמה בכללי ואומרים שאחרי תקופה לא נעימה שכזו מגיע לכולנו משהו נעים ביחד

* מחלקים בועות סבון אחד לכל אחד כולל מנחה, מורה ומי שנמצא בסביבה, כולם עומדים עלהכיסאות ומפריחים בועות כ 2 דקות
נותנים הנחייה להאריך בנשימה ככל האפשר ולהפריח כמה שיותר בועות

* מבקשים מהמשתתפים כל אחד בתורו לרדת למרכז המעגל ולספר על הדברים שהוא אוהב ומשמחים אותו נעימים לו, סופרים אחת שתיים שלוש וכולם מפריחים מעלה בועות (רצוי לבקש שהמשתתף במרכז יפשיל שרווליו להגביר תחושת נעימות הבועות) כך ממשיכים עד אחרון המשתתפים

* מתיישבים חזרה במקומות ושואלים כל אחד איך היה לו להפריח לאחריים ושהפריחו עבורו בועות, מה התחושה עכשיו בגוף

* מסכמים את הפעילות ומדברים על המקום הנעים והבטוח שעוזר לנו להתמודד עם קשיים כמו המלחמה ובכלל, מזכירים שנשימה עמוקה מפחיתה תחושות של חרדה וקושי ולכן הם מקבלים הביתה את הבועות להפריח כשהם מרגישים קצת פחד

* חותמים בסוכרייה ואומרים שחשוב שנזכור שיש מקום מתוק גם בקושי המר

הפעילות נבנתה ע"י צוות המטפלים בהבעה ויצירה של מתי"א אשדוד

הפעילויות מיועדות לשימוש של מטפלים בהבעה ויצירה