**אימון גבולות**

**מטרות:**

1. הנערות ישאלו את עצמן מה המרחב הבטוח שלי שיאפשר לי להיות מי שאני
2. הנערות יזהו את המתח בין לשחק עם הגבולות והסקרנות שיש בזה למצב שבו הן מסכנות את עצמן וירגישו יותר בטוחות ביכולת שלהן לזהות את המתח הזה.
3. גבולות זה עניין אישי וכל אחת משרטטת לעצמה את הגבולות שלה כדי להתפתח ובו בזמן לשמור על המרחב הבטוח שלה.

ציוד: כדור ספוג, כיסויי עיניים, מזרנים, רמקול אלחוטי, מדבקות

**מהלך:**

1. משחק עם כדור ספוג טאצ' דאון
2. ריצת **מה נשמע**
* הפתעתי את עצמי השבוע
* התרגשתי
* התגברתי על קושי
* עמדתי על שלי
* הייתי חברה טובה
* התאהבתי
1. שיר חימום ומתיחות

**שאלה לאימון: מה הגבולות שלי? האם הם עוזרים לי או מעכבים אותי?**

1. גבולות ומרחב אישי

מתחלקות לזוגות ונעמדות בשתי שורות שורה מול שורה - שורה אחת מקבלת כיסויי עיניים השורה עם העיניים הפקוחות מתבקשת לעמוד במקום רחוק מהקיר ולא לזוז.
השורה עם העיניים העצומות מתבקשת להתקדם לעבר בת הזוג שלהן בקצב שלה וכשבת הזוג לא מרגישה יותר בנוח היא אומרת "לא", לאחר שכולן עצרו אפשר להוריד את הכיסויים אבל להשאר במקום.

* איך אתן מסבירות את זה שכל אחת ביקשה שחברה שלה תעצור במרחק שונה אחת מהשניה?
* מה היה קורה אם היא הייתה ממשיכה למרות שביקשת שתעצור?
* איך אתן מרגישות שנכנסים למרחב האישי שלכן? זה חוצה את הגבול מבחינתכן?
1. **גבולות תוך כדי תנועה/ תזוזה** נשחק פיינטבול מדבקות על הכתפיים, בסוף כל סבב של משחק נשאל 2 שאלות:
* האם נחצה איזשהו גבול מבחינתי?
* האם אני חציתי גבול?
1. סיבוב ראשון: כולן יכולות להדביק לכולן מדבקות על הכתפיים המטרה היא להיות עם כמה שפחות מדבקות על הכתפיים ולהדביק כמה שיותר על חברות שלך. אסור לתפוס ידיים.
2. סיבוב שני: מותר להתקיף רק מאחור
3. סיבוב שלישי: רק בהסכמה מתחילים בשאלה אם היא רוצה להתחרות..."מוכנה"/ "אפשר" כמו קידה באומנות לחימה.
* איך הרגשתם במשחקים השונים מבחינת ביטחון? איך הגבתן כשנחצה גבול?
* איפה היו יותר גבולות? איפה נחצו יותר גבולות אישיים שלכן?
1. **גבולות והנסיון לפרוץ אותם**

**אמרי:** עכשיו ננסה להתייחס לגבול בתור משהו שאני צריכה לפרוץ ולא רק משהו שאני שומרת על עצמי

שוב בזוגות – תרגילי כח ושיווי משקל.

1. קפיצה עם התנגדות: אחת מנסה לקפוץ והשניה מחזיקה לה את הכתפיים ומקשה עליה
2. בטן סטטי: אחת צריכה לעשות "מצב 2" ולהחזיק, השניה צריכה לשבת עליה (בעדינות)
3. טוסיק ורגליים: אחת עומדת על ארבע צריכה ליישר את הרגל באויר, החברה שלה צריכה למנוע ממנה
4. שיווי משקל: אחת עומדת על רגל אחת והשניה צריכה להסיח את דעתה ולגרום לה למעוד
* מה מקשה עלי לפרוץ גבולות?
* מה יכול לעזור לי לפרוץ גבולות?
1. בזוגות מתרגלים את הגמישות שלנו. כל זוג תופסות לעצמן מקום בחדר על המזרונים אני נותנת תרגיל וכל אחת אומרת מה היא חושבת שהגבול שלה ואיך היא רוצה להתמקם ביחס אליו בתרגיל: להגיע אליו, להשאר קצת לפניו, לנסות לעבור אותו.. (בישיבה בפישוק, ישיבת פרפר, עמידה וכפיפה קדימה)
2. מתיחות ושיחת סיכום:
* איך התייחסתן לגבולות שהצבתן לעצמכן? (רוצות לפרוץ אותו/ שומרות מרחק/ הצבתי אותו קרוב או רחוק מדי) איך אני מתייחסת לגבולות בחיים שלי ?
* מה אני מסמנת בתור הגבול האישי שלי? מה אני מסמנת בתור הגבולות שאני צריכה לפרוץ?
* מה המטרה של גבול? כדי לשמור/ כדי לפרוץ? גם וגם? האםאפשר גם לשמור על עצמי וגם לפרוץ גבולות?
1. סיכום:
* לכל אחת יש מרחב אחר שהיא מרגישה בו בנוח. חלק צריכות מרחב גדול שמתאפשר בו המון, וחלק צריכות הרבה בטחון וגבולות ברורים וקרובים וחלק בכלל רוצות לפרוץ אבל מרגישה שאסור לה וחלק שרוצות גבולות ברורים ולא יודעת איך לעשות את זה.
* חשוב שכל אחת תחשוב ותבין מה הצורך שלה בגבולות ואיך היא רוצה להתייחס לזה
* **קודם כל נבין שאנחנו בוחרות את הגבולות אנחנו מגדירות מה נח לנו ומה נעים ולא אף אחד אחר**
* לא נכנסים למצבים שלא רוצים להיות בהם, תעמדו על שלכם ותהיו ערניות למה אתן רוצות ולא אחרים
* גבולות הם לא חוקים, זה לא דבר אסור או חמור לשנות אותם או לפרוץ אותם. הם שם כדי שנבחן אותם לא חייב לנסות הכל כדי לבחון את הנושא.. אפשר פשוט לשאול את עצמך "האם זה ישאיר אותי בטוחה? האם אני אתפתח מזה?"
* חשוב לי שתיקחו את השאלות האלה לשבוע הקרוב. כי אנחנו מייצרות לעצמנו את המציאות ואת המפגשים אנחנו בוחרות את החברות והחברים שלנו.. תשאלו את עצמכן: זה מקום בטוח בשבילי? אני מרגישה בטוחה? אני מתפתחת שם? פורצת גבולות של עצמי ולא שאחרים מצפים שאני אפרוץ? כשאני לא מרגישה בנוח מה אני עושה?