

כשירות חברתיות - מצבי גוף ויחסי אנוש

סדנא 2 - עמידות קשרים בפני טלטלות

כתבה: אפרת אמיר

ערכה: אורית רמתי

ידוע שניתן לערער בקלות קשרים בין שניים או בין פרטים בקבוצה: מלה, רמז, מבט או תנועה יכולים להתפרש בצורה מעוותת ולפגום בקשר או אפילו להרסו כליל. נמחיש זאת בצורה פיסית: כאשר שניים תומכים באצבע אחת בלבד בכל אחד מקצותיו של מקל, הרי שכל תנועה, או תזוזה, בעיקר כשזו איננה צפויה, תגרום להפלתו של המקל כלומר, להפרת הקשר. בעוד שכאשר הקשר המחבר בין שניים הינו קשר חזק המתבסס על אהבת אמת (שאינה תלויה בדבר) על ידידות, על אמון, כיבוד הזולת וקבלתו כפי שהוא וכאשר לשניים ישנן מטרות משותפות, יש סיכוי סביר שקשר כזה יעמוד איתן לנוכח "סערות" חזקות, התפרצויות, משברים, רכילות וכדומה. נמחיש זאת בצורה פיזית: כאשר המקשר בין שני בני הזוג / בין שני חברים / בצוות הוא חומר חזק וגמיש, כגון "רצועת כושר", שמושחלת על שני בני הזוג ונשמרת במתח מתאים (לא מקופלת) הרי שניתן לנוע, להתקדם, לשנות רמות גובה וכיווני תנועה גם בתנועות פתאומיות ובעוצמה חזקה בלי לפגום בקשר. כלומר, הקשר ישרוד על אף תמורות וגורמים בלתי צפויים. נדגיש שמתח אופטימאלי חייב להיות אחרת "הרצועה המקשרת" בין השניים בקשר – תיפול. כך גם בין בני זוג: כאשר אין מתח בכלל, יש חשש ליציבותו של הקשר בין השניים.

התנסות פעילה

ציוד: מקלות דקים (1-0.5 ס"מ קוטר), באורך 2-1.5 מ' (חצי ממספר המשתתפים)

סרטים מנייר קרפ, כל סרט באורך כ- 2 מ' (חצי ממספר המשתתפים)

רצועות כושר מגומי חזק (או פנימיות של אופניים) (חצי ממספר המשתתפים)

1. הערכות בזוגות (מקריים):

משימות עם מקלות:

לכל זוג מקל אחד

- תנועה במרחב האישי תוך תמיכה במקל באצבע אחת, כאשר המקל בין בני הזוג.

- כנ"ל תוך החלפת האצבע התומכת. כמה פעמים נפל המקל?

- החלפת בני זוג

- תמיכה במקל כנ"ל, תנועה במרחב הכללי, כולל ניתורים, ריצה וכד'

- כנ"ל תוך התייחסות לזוגות האחרים הנעים במרחב. כולל ניתורים, ריצה, שינויי כיוון, גובה ומהירות תנועה.

משימות עם סרטים:

לכל זוג סרט מנייר שקצותיו קשורים בטבעת

- השחלת הסרט על שני בני הזוג, תנועה במרחב האישי ושינויי גובה

- נקרע הסרט – קושרים מחדש (הסרט מתקצר מידי פעם)

- תנועה במרחב הכללי תוך שינויי כיוון, גובה וכיוב'

- החלפת בני זוג. לכל זוג רצועת כושר המושחלת על שני בני הזוג
 - תנועה חופשית במרחב האישי תוך שינויי גובה, כיוון ומהירות
 - תנועה חופשית במרחב הכללי תוך התייחסות לאחרים
- הערה: חשוב שהרצועה תהיה מתוחה כל הזמן!

2. שיחה:

- כאשר הקשר בין שניים רופף (מקל, נייר), אזי סביר ששינויים קלים בכיוון, במהירות, בגובה וכד' יגרמו לנפילת המקל או קריעת הנייר – ניתוק הקשר!
- כאשר הקשר בין בני זוג חזק וגמיש (רצועת גומי), סביר שהוא יתקיים גם כאשר יהיו מכשולים וקשיים (פיזיים, נפשיים, חברתיים וכד').
- כאשר כלל אין מתח (רצועת כושר רפויה) יש חשש להתפוגגות הקשר. נדרש 'מתח' חיובי!

קשרים חלשים מועדים להפרה גם על ידי גורמים, אירועים שוליים קלי ערך, ולעומתם ככל שהקשר חזק ומבוסס יותר יש סיכוי שישרוד גם לנוכח טלטלות ומשברים מפנים ומחוץ.

השאלה הנובעת מכך היא **איך מעודדים פתיחות ורצון לקשרים?**

אין הכוונה להכתיב מרשמים, אלא, לעורר מודעות לנושא ולגרות את הקורא לבדוק כאדם בכלל וכמחנך בפרט, התנהגויות שחוסמות או מפרות קשרים אנושיים ולחפש דרכים שיאפשרו עמידות הקשרים לנוכח קשיים בלתי צפויים.

נדגיש את החשיבות של המודעות העצמית לצורך איתור מוקדם של בעיה בנושא ורצון לשנות יחסים כשלב חשוב בבנייה מחדש של קשרים.

חשיבותו של הנושא בכלל ובחברה הישראלית בפרט מחייב הקדשת משאבים אנושיים וחומרים לטיפול מעמיק ומקיף בנושא.