מערך פעילות

יצירת מרחב בטוח בקומונה

על גבולות ותקשורת מקרבת

משך: שעה וחצי

קהל יעד: ש״שנים

עזרים: לוח + טוש מחיק, פתקים ועטים, פתקים בצבעים אדום, ירוק וצהוב כמספר המשתתפים, כרטיסיות מאפיינים "תקשורת מקרבת" (נספח)

המערך מנוסח בלשון זכר מטעמי נוחות בלבד, אך מיועד לכל המגדרים

רציונל

שגרת החיים בקומונה מביאה איתה ערך רב של חיי שיתוף, אך גם התמודדות עם אתגרים וסיטואציות מורכבות. הש״שנים מגיעים לקומונה כשכל אחד מהם מחזיק בנורמות ובתפיסות שונות לגבי חיים משותפים. במהלך המפגש נבקש ליצור שיח על גבולות והרגלים, ועל האופן שבו ניתן, בעזרת תקשורת מקרבת, ליצור מרחב בטוח עבור כל חברי הקומונה.

מטרות

- יצירת שיח על הרגלים, פרטיות, גבולות וכו׳.
- היכרות עם המושג "תקשורת מקרבת", וכיצד הוא עשוי לתמוך ביצירת מרחב בטוח בקומונה.
- בחינת המושג "מרחב בטוח", וכיצד ניתן לבסס אותו בקומונה.

מהלך

1 פתיחה

נסביר שבמפגש היום נעסוק ביצירת מרחב בטוח בקומונה, דרך היבטים שונים הנוגעים לחיים המשותפים (כמו הרגלים, גבולות, פרטיות וכו׳), ובאופן שבו "תקשורת מקרבת" עשויה לתמוך ביצירת מרחב בטוח ונעים בקומונה עבור כולם.

הגדרה: מרחב בטוח

מקום או מצב שבו אנשים חשים תחושת ביטחון, אמון ומוגנות, ללא חשש מפגיעה פיזית, רגשית או מילולית. מדובר במרחב המאפשר לאנשים להרגיש בנוח, להיות הם עצמם ולהתבטא בחופשיות, ללא חשש משיפוטיות או מאפליה.

סבב פתיחה: דבר שאני עושה בבית אבל לא עושה בקומונה, או דבר שהבאתי איתי מהבית לקומונה (מבחינת הרגלים, נורמות התנהגות וכו׳).

2 גבולות אישיים

כעת נעבור לדבר על גבולות אישיים בחיים המשותפים בקומונה. נחלק לכל משתתף שלושה פתקים:

אדום
חוצה את הגבול שלי.

צהוב
לא בטוח / תלוי / מבלבל.

ירוק
בסדר מבחינתי.

נאמר בקול רם היגד, ונבקש מכל משתתף להצביע עם הפתק המתאים לתפיסתו.

היגדים לדוגמה (מומלץ להתאים את אופי ההיגדים וכמותם לקומונה הספציפית)

- חבר/ת קומונה נכנס/ת לחדר שלי בלי לדפוק.
- לוקחים לי בגדים בלי לשאול.
- חבר/ת קומונה מספר/ת לאחרים על שיחה פרטית שלנו.
- מישהו/י שוכב/ת על המיטה שלי כשאני לא בחדר.
- קוראים לי בכינוי שאני לא אוהב/ת.
- מנדבים אותי לפעילות בלי לשאול אם אני מעוניין/ת.
- משתמשים בטלפון/מחשב שלי בלי אישור.
- מספרים עליי דברים למלווה הקומונה.
- חבר/ת קומונה מביא/ה אורחים בלי לתאם עם הקומונה.
- שואלים אותי על הרקע המשפחתי שלי.
- מתעקשים לדעת למה אני עצוב/ה או שקט/ה.
- מחבקים אותי בלי לשאול.
- שני חברי קומונה "נמרחים" זה על זה בסלון.
- מישהו/י הזמין/ה את בן/בת הזוג לקומונה ללילה, ללא הסכמת שאר הקומונה.

לאחר כל היגד נעצור ונבחר "צבעים" מסוימים שישתפו בבחירתם, נבקש דוגמאות והרחבות, נשאל את שאר המשתתפים מה דעתם על הנאמר וכו׳.

לסיכום חלק זה נאמר כמה נקודות חשובות על גבולות

- **גבולות הם אישיים ושונים:** מה שבסדר לאחד יכול להיות חציית גבול לאחר – וזה לגיטימי.
- **גבולות יכולים להשתנות:** מה שהיה בסדר בהתחלה יכול להפוך ללא נוח עם הזמן.
- **תקשורת היא המפתח:** חשוב להביע את הגבולות שלנו בצורה ברורה וכנה, ומנגד – עדיף לשאול מאשר להניח שמשהו בסדר.
- **כיבוד גבולות יוצר תחושת ביטחון:** כשכולם מרגישים שהגבולות שלהם מכובדים, נוצר מרחב בטוח עבור כולם (ולהפך – חציית גבול של אחד פוגעת באמון של כל הקבוצה).
- **האחריות היא של כולנו:** כל אחד אחראי להביע את הגבולות שלו בצורה ברורה, וכל אחד אחראי לכבד את הגבולות של האחרים.

3 תקשורת מקרבת

נאמר שכעת, אחרי שהבנו שכל אחד מאיתנו מגיע עם תפיסות והרגלים שונים, נבחן כיצד בעזרת תקשורת מקרבת נוכל להתמודד עם השונות הזו ולחיות יחד בהרמוניה יחסית.

נסביר שתקשורת מקרבת היא דרך תקשורת המבוססת על אמפתיה וחמלה, ומתמקדת בזיהוי ובביטוי של רגשות וצרכים אמיתיים. היא מאופיינת בהתבוננות ללא שיפוט, הבעת רגשות בכנות, זיהוי צרכים אנושיים בסיסיים, והגשת בקשות ברורות במקום דרישות.

1 **התבוננות**

מה קרה – בלי הערכה או פרשנות.

2 **רגש**

מה אני מרגיש.

3 **צורך**

איזה צורך אנושי בסיסי לא נענה.

4 **בקשה**

מה אני מבקש (לא דורש).

כעת נניח במרכז השולחן כרטיסיות עם מאפיינים של תקשורת מקרבת (נספח). ניתן למשתתפים זמן לקרוא את הכרטיסיות, ולאחר מכן נבקש מכל אחד לבחור מאפיין אחד שלתחושתו קיים בקומונה, ומאפיין אחד שיש לשים עליו דגש (שנרצה לחזק/לפתח).

נבקש ממי שמעוניין בכך לספר מה בחר, מדוע, ומה יכול לעזור בשינוי/בחיזוק המאפיין. במקביל נתעכב על תשובות המשתתפים, נשאל שאלות הרחבה, נבקש ממי שמעוניין להתייחס וכו׳.

הערה למנחה: כדאי להזכיר שהמטרה שלנו אינה להאשים או להתלונן, אלא לחשוב יחד איך ניתן לשפר את התקשורת בין חברי הקומונה בהמשך.

4 התנסות מעשית

בחלק זה ננסה להתנסות בעקרונות התקשורת המקרבת: נציג משפטים טיפוסיים שנאמרים בקומונה, ונבקש מהקבוצה "לתרגם" אותם לתקשורת מקרבת.

דוגמה

במקום: "אתם תמיד משאירים בלגן!"

בתקשורת מקרבת: "כשאני רואה כלים בכיור במשך שלושה ימים (התבוננות), אני מרגיש מותש (רגש), כי אני צריך סביבה נקייה כדי להרגיש רגוע (צורך). איך נוכל לשמור יחד על המטבח נקי? (בקשה)"

כעת נבקש מכל משתתף לומר משפט מחיי הקומונה, והקבוצה תנסה יחד "לתרגם" אותו לתקשורת מקרבת.

הערה למנחה: חשוב לומר שבשלב זה ה"תרגום" עשוי להרגיש מאולץ ולא אותנטי – אך הרעיון הוא לסגל לעצמנו כלי תקשורתי, שעם הזמן עשוי להפוך לדבר שבשגרה. בסופו של דבר, המטרה אינה לדבר "נכון", אלא ליצור קשר אמיתי בינינו.

5 סיכום

נאמר שהחיים בקומונה מביאים איתם ערך רב של חיי שיתוף, אך גם התמודדות עם אתגרים וסיטואציות מורכבות. כל אחד מכם הוא אדם שונה, המחזיק בנורמות ובתפיסות שונות לגבי חיים משותפים. המטרה היא להבין את השונות, ללמוד לתקשר בינינו בצורה מיטיבה, ויחד למצוא את הדרך ליצירת מרחב בטוח ונעים עבור כולם.

סבב סיום: דבר שאני הולך לעשות מחר בבוקר בעקבות המפגש היום.

מערכי פעילות נוספים ניתן למצוא במרכז ההדרכה של מחלקת שנת שירות

נספח

כרטיסיות מאפיינים של תקשורת מקרבת

הקשבה אמפתית

הקשבה מתוך רצון אמיתי להבין את החוויה והצרכים של האחר, ולא כדי להכין תשובה או פתרון.

זיהוי צרכים אמיתיים

היכולת לזהות את הצרכים האנושיים הבסיסיים (כמו שייכות, הערכה, ביטחון) שמאחורי התנהגות או רגשות.

ביטוי רגשות ללא האשמה

שיתוף הרגשות שלי באופן כן, תוך לקיחת אחריות עליהם –
בלי להאשים את האחר בכך שגרם לי להרגיש כך.

התבוננות ללא שיפוט

תיאור של מה שקרה בפועל, בעובדות בלבד – בלי
הערכות, פרשנויות או תוויות שליליות.

סקרנות אמיתית כלפי האחר

גישה של רצון כן לדעת ולהבין את נקודת המבט, הרגשות והצרכים של האחר.

בקשות במקום דרישות

פנייה לאחר באופן שמשאיר לו חופש בחירה – ולא כפייה או איום על מה שיקרה אם לא יעשה מה שאני רוצה.

חמלה כלפי עצמי ואחרים

הבנה ורוך כלפי הקשיים והטעויות האנושיים – שלי ושל אחרים.