**אימון תגובה וזריזות**

רציונל

* לכולם יש תגובות- לא כל התגובות שלנו עוזרות לנו (גם לקפוא במקום זאת תגובה)
* יש לנו אפשרות לפתח את התגובות שלנו
* בשביל להגיב לסיטואציה בצורה הכי טובה ובטוחה היא להיות קשובה לעצמך

ציוד- מקל מטאטא, כיסוי עיניים, 4 מזרונים

1. משחקות מחבואים הפחדות- כל החניכות מתחבאות אחת נשארת לספור. הדרך לנצח את הסופרת היא להפחיד אותה . אם הפחדת את הסופרת את לא תספרי בסיבוב הבא.

**שאלת האימון- מתי אני מעדיפה לא להגיב?**

1. ניסוי: המאמנת מחזיקה מקל מטאטא בשתי הידיים במצב מאוזן, חניכה מתנדבת לנסות לתפוס את המקל כאשר שתי הידיים מעל המקל כמעט ונוגעות. החניכה צריכה לתפוס את המקל כאשר המאמנת משחררת את המקל. ההיגיון הוא שהסיכוי נמוך מאוד לתפוס את המקל בגלל זמן תגובה שיש לכל אחת זמן התגובה הוא קבוע ולא ישתנה.
2. מכסים עיניים של חניכה. המשימה שלה היא לא לאפשר לאף אחת לגעת לה בכתף אמצעות נגיעה מקדימה שלה בחברה שמתקדמת אליה. כל החניכות צריכות להתחיל מנגיעה בקיר אל עבר החניכה עם העיניים המכוסות. עכשיו החברות שלה צריכות להגיע עליה ולגעת לה בכתף. כל מי שנוגעת מקבלת נקודה. מחליפות את האמצעית כל 5-10 נק' תלוי בקצב של החניכות.
למאמנת: החניכות יבחרו להגיב אחרת, אחת תשתולל, אחת רק תפחד ותשתתק ואחרת תהיה מאוד מחושבת . חשוב להעביר מסר שכל התגובות טובות. וכי חשוב להבין שכולן הגיבו.

**שאלי: איך היו התגובות שלכן?**

1. איך הייתן רוצות להגיב?

למורה?

להורה?

חבר?/חברה?

מישהו מציק?

תחשבו על זה דקה.

היום תקבלו את ההזדמנות להגיב לכולם.

בכל פינה בחדר יש את הדמויות האלה עם מזרון למקרה שתרצו להכות אותו/ה.

נעשה 3 סבבים (לכל דמות 20 שניות)

סיבוב 1- מגיבות כמו **שאתן מכירות את עצמכן**.

סיבוב 2- איך שאתן **רוצות** להגיב.

סיבוב 3- איך שאתן חושבות **שצריך** להגיב.

למאמנת: תרגיל שמטרתו לחדד לחניכות שיש לנו אפשרות לשנות ולעצב את התגובות שלנו בעזרת התבוננות פנימה .

**שאלי: הגבתן שונה כל סבב? למה יש שוני?**

אמרי: לבניית תגובה יש כמה שלבים הראשון הוא להכיר את התגובות המצויות והרצויות שלך. ויש גם תהליך יותר אובייקטיבי אנחנו ננסה היום לשפר את הזריזות שלנו בתגובה

1. נשחק משחק של תגובה זריזה- כל חניכה מקבלת מספר כאשר המאמנת קוראת במספר שלה עליה לתפוס את הבלון ולקלוע אותו בסל האנושי של המאמנת . המאמנת קוראת לכמה מספרים בו זמנית.
2. ריבוע קסם- בזוגות. אחת סופרת לשניה.

להגיע ל40 קפיצות בדקה מהריבוע המצויר על הרצפה בסדר הבא: קדימה אחורה ימינה ושמאלה.

1. דיון:
* ספרו על מקרה שנמנעתן מלהגיב בו
* מה הרגשת שזה לקח ממך?
* מה את צריכה כדי להגיב יותר ולהימנע פחות (חברות שיעודדו ויתמכו בי, ביטחון בדברים שאני מאמינה בהם וכו..)

למאמנת: יש לך הזדמנות בסיכום לשתף מתי את מתקשה או מצליחה (עדיף לחשוף את הקושי) זה עוזר לחניכות להרגיש בטוחות בתחושות שלהן.

סיכום: לכולן יש תגובה. היום הכרנו אותה ואת המקומות שאנחנו מרגישות יותר בטוחות להגיב בצורות אחרות ממה שלימדו אותנו להגיב. אנחנו יכולות ללמוד להגיב באופן הכי אותנטי וכנה שאנחנו יכולות, להתקרב לעצמכן ולרצונות שלכן. מאוד חשוב לי שתזכרו לחשוב לפני שאתן מגיבות האם אתן נכנסות לעימות שאתן מרגישות בטוחות בו מספיק כדי להגיב. הכי חשוב שאתן תהיו בטוחות ואם לא הגבתן-לא נורא לצערי עוד תהיה פעם הבאה.