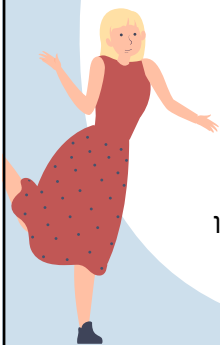




## תכני הקורס -

- מפגש 1 - מפגש פנים אל פנים : מהי התמקדות בפשטות ואיך מסבירים אותה?
- מפגש 2 - מפגש מוקלט : מהי קבוצה? הגדרות וחמשת המאפיינים
- מפגש 3 - מפגש מוקלט : ארבעה שלבים בהתפתחות של קבוצה
- מפגש 4 - מפגש מוקלט : שלוש רמות התמקדותיות - רוח, נגיעות התמקדותיות ותהליך מלא
- מפגש 5 - מפגש מוקלט : יישומים של התמקדות בקבוצות - וויסות
- מפגש 6 - מפגש מוקלט : יישומים של התמקדות בקבוצות - המשך
- מפגש 7 - מפגש זום : שאלות ותשובות
- מפגש 8 - מפגש מוקלט : התנגדויות בקבוצה
- מפגש 9 - מפגש מוקלט : בניית תוכנית הקורס שלכם
- מפגש 10 - מפגש פנים אל פנים : הצגת הקורס שלכם בקבוצה וסיום הקורס שלנו



## מה יקרה במפגש זה?

מפגש קודם דיברנו על מה היא קבוצה ועל חמשת המאפיינים של קבוצה. במפגש זה נעמיק לתוך שלבים בהתפתחות של קבוצה. לכל אדם יש שלבים בהתפתחות וכך גם לקבוצה.

במפגש נרחיב על ארבעה שלבים מרכזיים (תמיר אשמן 2010, מקמי וליוסלי 1983):

1. שלב ההתקשרות

2. שלב הפרדות וההבדלות

3. שלב האינטימיות

4. שלב הפרידה והסיום

בכל שלב נשאל את השאלות המאפיינות שלב זה, המטלה המרכזית של הקבוצה וחבריה, הצרכים העיקריים, החשיבות של השלב והקשיים בו.



## שלב ראשון – התקשרות (ENGAGEMENT)

השאלות המרכזיות בשלב זה - מי אנחנו? איך נכיר? איך נתפוס מקום?

המטלה הבסיסית בשלב הראשון היא לפתור את סוגיית ההתקשרות בין חברים. כך תיווצר זהות קבוצתית. המנגנון העיקרי להתפתחות ההתקשרות הוא אוניברסליות – שמחה על כך שלאחרים התנסויות דומות. זו הנחה בלתי בדוקה המאפשרת קבלה בלתי ביקורתית החיונית לקבוצה בשלב זה הואיל ולקבוצה עדיין אין כוח פנימי לשאת עימותים.

עבור חברים אינדיבידואליים, המטלה היא לאפשר לעצמם להפוך לחלק ממערכת חברתית ולא להישאר מבודדים ומנותקים. הפחד המאפיין שלב זה הוא של חוסר קבלה על ידי אחרים.





## צרכים עיקריים בשלב ההתקשרות :

- **צורך ליצור 'גדר' והגדרות שיבחינו בין הפנים והחוץ של הקבוצה** - המנחה מגדיר את גבולות ומטרות הקבוצה, וקובע קווי מתאר ראשוניים שיתחמו את המבנה. המבנה המתוחם של הקבוצה ה- setting נוצר דרך יציקת משמעות למקום, לזמן ולחלל המסוים של הקבוצה.

- **צורך להשתייך** - צורך זה יוצר רגשות עזים. הקבוצה נסוגה לעיתים למצב של תלות, כמו ילדית, במנחה ותחכה להצעות ופתרונות מצידה של הסמכות המנחה לשאלת ההכרות.

- **צורך בסיסי עז להתמצא במרחב החסר וודאות שנפתח לפנייהם** - המשתתפים יחכו בציפיה להנחיות ראשונות מצידו של המנחה, וודאות ראשונה נוצרת, המנחה מובחן ומוגדר במעגל.

זהו מצב שבו כל המשתתפים מסכימים להנחת יסוד סמויה שתפקידה של הסמכות להקל ולפתור את בעיותיה הקיומיות והחרדות הראשוניים של הקבוצה וייתייחסו אל המנחה כמי שיכול לפתור ולספק סדר וארגון במצב הקיים.



## שאלה מרכזית: איך נתפוס כמשתתפים מקום בקבוצה?

חברי הקבוצה יקיימו תהליכי קבלת החלטות סמויים וגלויים ביחס ל"משחק כללי הדיבור" ותפיסת המקום בקבוצה. אפשרויות :

- **יצירת סבב הכרות קבוצתי ע"י המנחה** - יעיל להפחתת החרדה בקבוצה בטווח הקצר, אך עלול לחנוק את היצר והיצירתיות הקבוצתית בטווח הארוך.

- **דיבור בהכללות של הקבוצה** - חברי הקבוצה בוחרים לשחק משחק חברתי שמטרתו למצוא את המשותף בין החברים כדי שיהיה יותר נעים בטוח וברור בקבוצה. הייחודיות האישית כמו מוקרבת למען הקולקטיב. המטרה של המשתתף בשלב זה היא להפוך לחלק מקבוצה ולא להישאר מבודד ומנוכר.

- **הקשבה המבוססת על מתן עצות ובקשת עצות** - הקבוצה כמו מנסה לייצר משמעות וסיבות לקיומה דרך חיפוש אחר פתרונות מהירים לבעיות מסובכות שחברי הקבוצה מבטאים. פתרון זמני זה מקל מעט מתחושת הכאוס והבלבול בחדר ויוצר אשליה שלקבוצה יש כיוון יכולת ותקווה.





## חשיבות שלב ההתקשרות :

הקבוצה מפתחת ולומדת על מנגנונים לויסות המתחים והחרדות הקבוצתיים והאישיים.

המרכזיים שבהם :

- תלות/הישענות במנחה
- מנגנונים להכללה בינאישית ומציאת הדימיון בין המשתתפים
- טשטוש והדחקה של חוויה רגשית
- הבנייה ושליטה על החשיפה העצמית בקבוצה



האופן שבו מנחה הקבוצה מנהל את 'ברז החרדה הקבוצתית' באמצעות יכולתו לווסת ולאזן את רמות המתח הקבוצתי הנובעים מהתסכול והחרדה שבחוסר הוודאות, הינו אחד הגורמים המשפיעים ביותר על אופי הקבוצה, האווירה הקבוצתית ויכולתה של הקבוצה לממש את יעדיה.



## חסימות אופייניות לשלב הראשון של הקבוצה:

**1. קונפליקטים הנוצרים בטרם עת** – העדר הכלה של חברי הקבוצה ושיפוטיות.

לעתים הקבוצה תבחר באופן סמוי משתתפים שייצרו ריב או מעין התקפה של ביקורתיות של כמה משתתפים מול משתתף אחד למשל (שעיר לעזאזל). הקבוצה כמו תתלכד דרך יצירת אויב משותף מתוך הקבוצה והקרבתו באופן מטפורי במטרה להזין את צורכי ההתלכדות של הקבוצה. או שעלול להיווצר רגע קבוצתי שבו יתלהט השיח בין שתי תתי קבוצות מסוימות בקבוצה לקרב תוקפני וחסר רסן שייצור תחושה לא מוגנת בתחילת חיי הקבוצה.

**2. שיתופים לא מותאמים לקצב הקבוצה** - לעתים משתתפים מסוימים ינסו להנהיג לחשיפה אישית מהירה ומסתכנת באופן שאינו מותאם לקצב ההתפתחות הטבעי של הקבוצה. חשיפה בטרם עת שכזו עלולה ליצור טראומת חשיפה בקבוצה והאמון בכלי הקבוצתי יפחת.

**3. הזנת יתר או הזנחת יתר מצד המנחה.**





## המלצות לקבוצה ללמוד גישת ההתמקדות:

- **רוח ההתמקדות שורה בקבוצה** - עצם העבודה עם קבוצה ברוח ההתמקדות יוצרת תחושה של קבלה בלתי מותנית, של הקשבה לקול הייחודי של כל חבר בקבוצה, של סובלנות לאחר. סגנון הדיבור בקבוצה הוא שואל, מתעניין, חוקר ולא פוסק, קובע או שופט.
- **כמנחים אנחנו מתנהגים את מה שאנחנו מלמדים.** אם תהייה סתירה, הקבוצה תזהה זאת מיד.
- **המנחה ינהל האופן מובנה את המפגש הפתיחה** - בשלב הראשון מוצע שהמנחה ייקח את שרביט ההנחייה. ינהל את ההיכרות הראשונית בין המשתתפים. יפחית עמימות וחרדה ע"י הצגת המבנה של הקורס, הצגת לוחות הזמנים, המטרות והתכנים מרכזיים.
- **המנעות משיתופים לא מותאמים** - בשלב הזה יעצור המנחה בעדינות משתתף המשתתף באופן לא מותאם. בקבוצות יותר גדולות אפשר גם להגדיר מראש את זמן השיתוף לכל אחד מהמשתתפים כדי ליצור הבנה קבוצתית למסגרת המשותפת.
- **בתחילת מפגש ראשון המנחה ינחה מקום נוח בגוף או מילה של הרגשה שהכי מושכת את תשומת ליבי כרגע** - הנחייה של מקום נוח בגוף מווסתת את חברי הקבוצה ומכניסה משאבים לקבוצה. הנחייה כללית של - "מה ההרגשה שלי כרגע?" יוצרת לעיתים קרובות שיתוף בקושי, במורכבות בחשש ויכולה לייצר אינטימיות ואוטנטיות. בהתאם הקבוצה אפשר להחליט איך לפתוח.



## השלב השני - שלב ההיפרדות וההיבדלות

השאלות המרכזיות בשלב זה - איך נריב? ומי אני בתוך הקבוצה? מהות היצר הקבוצתי בשלב ההיפרדות הוא לחשוף את האישי, הסובייקטיבי, ולהיפרד מתחושת 'העדר הקבוצתי'. קולו הייחודי של המשתתף מבקש להישמע, וכדי להישמע הוא נאלץ להתמודד עם המציאות הלא פשוטה שהוא לא לבד ברצונו להשמיע את קולו, יש עוד רבים כמותו.

מהתעסקות במאחד, הקבוצה עוברת להתעסקות במבדיל. מהתעסקות בקבלה והשתייכות, הקבוצה בוחרת להעמיק את ההשתייכות דרך התעסקות בשוני, באקטיביות מול פאסיביות, בשליטה ובכוח.



המרכז להכשרת מטפלים בהתמקדות

## צרכים מרכזיים בשלב ההיפרדות:

- **צורך עז ב'להראות'** - דרך יצירת מצבים של אי הסכמות, הבעת דעות קוטביות וקיצוניות. בשלב זה מידת ההקשבה יורדת
- **צורך עז בקבלת יחס מיוחד מהמנחה** - יש תחרות על תשומת הלב של המנחה
- **צורך להיות מובחן ושונה מהמשתתפים ועם זאת להתקבל על ידם** - יש צורך בהבעת דיעות מנוגדות, קיצוניות וניסיון לייצר "מחנות"
- **'מאבק כוח' הישרדותי** - כדי לייצר מובחנות, חברי הקבוצה מקשיחים ומקצינים את גבולותיהם, עמדותיהן, את המחשבה האישית ואת עולם הרגש הסובייקטיבי



## חשיבות שלב ההיפרדות:

בשלב זה לא סביר שיתפתחו איכויות של הקשבה ואמפטיה בקבוצה - זהו שלב המכין להמשך התפתחות הקבוצה ושל יכולתה לחוש אמפטיה וחמלה.

- **מלמד הבדלים וצרכים אישיים שונים** - דרך מצבי ואופני הריב והמחלוקת, הקבוצה לומדת על הבדלים בינאישיים והתנגשות בין צרכים אישיים שונים.
- **מסייע לקבוצה לפתח מנגנונים לפיתרון קונפליקטים בקבוצה** - חברי הקבוצה נחשפים לכעס ותוקפנות בין החברים. מנחה הקבוצה יכול לעשות שימוש בהווה הקבוצתי לשם העמקת הידע של המשתתפים בנוגע לאופן שבו הם מגיבים לכעס ולתוקפנות בין אישית, וללמוד על דרכי התקשורת יעילות יותר במצבים של כעס, תוקפנות והצבת גבולות.
- **עוזר לזהות תבניות תקשורת מוקדמות** המעכבות את חברי הקבוצה ביחסים בינאישיים, מה שעשוי בהמשך לסייע למשתתפים להעמיק את המגע הבינאישי.
- **מסייע להתפכחות מהאשליה שהמנחה הינו כל יכול** - גמילה מהחשיבה המאגית כלפי המנחה שהוא רואה הכול, חש בכל, רגיש לכל. חברי הקבוצה משתחררים מהפנטזיה שכל אחד מהם הינו הנבחר בעיני המנחה. טבעי שתהליך הגמילה מהאידיאליזציה של המנחה תוביל לרגשות של כעס ותוקפנות כלפיו. תהליך זה משמעותי להמשך התפתחות הקבוצה, שכן הוא יוצר חוויה של עצמאות ונפרדות מולו.




המרכז להכשרת מטפלים בהתמקדות

המרכז להכשרת מטפלים בהתמקדות

## תחושות אופייניות לשלב זה :

- תחושה של מרד קבוצתי
- מעברים מהירים בין רגעים של שליטה וחוסר שליטה
- איומים בעזיבה
- ביקורת על המנחה
- מחאות ותלונות
- תחושת פגיעות ועלבון
- חוסר בטחון
- הטלת ספק במשמעות הקבוצה
- תחושת התפרקות
- התמודדות עם כעסים, תסכול או חוסר אונים
- התקפה על קשרים ויחסים




המרכז להכשרת מטפלים בהתמקדות

## המלצות :

מומלץ למנחה הקבוצה לקבל תחושות ומצבים מורכבים אלו בברכה. סיום של שלב ההיפרדות מתאפיין בתחושה עמוקה יותר של הלכידות בקבוצה וכן נוצרים מנגנונים ראשוניים לפתרון קונפליקטים ואמצעים לוויסות ואיזון רגשי.

התמודדות יעילה עם שלב זה עשויה להוביל :

- ליכולת הערכה לשונות המתקיימת בחדר
- להפחתת החרדה במצבי מתח בינאישיים, תוקפנות וקונפליקט
- קבלה של ייחודיות משתתפי הקבוצה המובילה להכרה שכל משתתף יכול לשחק תפקיד אחר וייחודי בקבוצה
- התגבשות האמונה של היחיד כי יש סיכוי שגם הוא יתקבל, במהלך התהליך בקבוצה, כחבר ראוי ונורמאלי





## ובקבוצה שלנו ללימוד התמקדות

- **לתת מקום ומרחב לביקורת** - בשלב זה יכולה לעלות ביקורת כלפי הקורס, התכנים, המנחה או תנאים בהם מתקיים הקורס. מוצע שהמנחה יתן לזה מקום - יקשיב, ישאל יותר על החוויה האישית, ינסה להבין יותר מה הקושי דרך נגיעות התמקדותיות. במידה והמנחה יכול לשנות ולהתחשב בנאמר - זה נהדר! במידה ולא - שיתייחס לביקורת ויסביר מדוע לא ניתן לשנות, יש גם אילוצים שלא תמיד אפשר לשנותם.
- **לנרמל את החוויה** - זה טבעי להרגיש כך. לא כולם דומים, הצרכים שלנו שונים וזה ממש בסדר.
- **להתמקד על הקושי** - ניתן להעזר בהתמקדות בזוגות כדי להתמודד עם הקשיים. למשל אם יש קונפליקט בין שניים מחברי הקבוצה, ניתן להתמקד על הקונפליקט עם פרטנר איתו חשים בטחון
- **להחזיר את הקבוצה למטרותיה תוך מתן מקום לחוויה האישית** - אפשר להזמין משתתף לשוחח אישית טלפונית או בהפסקה כדי להבין יותר מה הקושי. במקרה של קבוצת לימוד, המטרה שלנו היא לא דינמיקה קבוצתית. אנחנו רוצים להמשיך ללמד התמקדות וכדאי למצוא את הדרך לכך.



## השלב השלישי - שלב האינטיויטיות

השאלות בשלב זה - איך נחבק? איך נעמיק את המגע?

בשלבים המתקדמים של תהליך ההיפרדות ישנו געגוע מחודש לקרבה ולהרמוניה. כאשר גבולות היחיד ברורים ומוגנים יחסית, המשתתף יכול להסתכן ולחשוף שוב את סקרנותו כלפי חברי קבוצה אחרים. ההקשבה חוזרת לחדר. הקבוצה מסוגלת להבין את עצמה בצורה עמוקה יותר. האינטראקציות הבין אישיות נעשות מורכבות ועמוקות יותר. יש חוויה שמותר לדבר על הכול. הקבוצה משתמשת בידע שהצטבר על היחיד, לשם הרחבת המודעות האישית והקבוצתית





## איפיוני שלב האינטמיות :



- תחושת שייכות, אכפתיות, ודאגה בינאישית
- העמקה בטיפול בנושאים שעלו בעבר
- מעבר מהיר ממצבי שלווה, רגיעה ואהבה הדדית, לחוסר איזון, ריקנות, חוסר אונים ופגיעות
- הערכת הייחודיות של כל משתתף
- העמקת האמון בקבוצה
- חשיפה גדולה יותר של חברי הקבוצה ופחות שליטה על מנגנוני ההגנה האישיים
- רגעים של התרחבות וגדילה של המשתתף למול התכווצותו ופגיעותו
- איכות היחסים בין החברים משתנה, הרגשותיו כלפי החברים משתנים
- ממציות של הישרדות - מצב תודעתי של 'או או' - המשתתפים עוברים למצב תודעתי של 'גם וגם' - גם אני וגם אתה קיימים בקבוצה

## המנחה בשלב האינטמיות :



- צורך הקבוצה שהמנחה יהפוך לאחד מהמנהיגים בקבוצה ויפרד ממקומו כמנהיג מובחן ויחיד של הקבוצה.
- איכות הקשרים עם המנחה מעמיקה, העברות ועיוותי תפיסה וחשיבה עוברים תהליך של התפכחות.
- חברי הקבוצה שואפים לראות בו מנחה שוויוני, המאפשר לקבוצה להתרחב ולגדול ולממש את כוח חבריה.
- טעויות או אי דיוקים מצד המנחה זוכים ליחס סבלני ומקבל
- המבנה הקבוצתי (SETTING) הופנם ואין צורך בהשקעת אנרגיה מצד המנחה בשמירה נוקשה על גבולות הקבוצה. אפשר לשחרר קצת.

## איומים בשלב האינטמיות :



- האיום על היחיד בשלב האינטימי הוא הפחד מניצול, דחייה ונטישה.
- סכנות של השלב האינטימי בקבוצה הוא בתחום הגבולות. הקרבה עלולה לטשטש את גבולות המשתתפים.



## חשיבות שלב האינטמיות :



- **הקשבה** - מסייע לחברי הקבוצה לפתח ולשפר את היכולת של המשתתפים להקשיב לרצונות ולצרכים האישיים של המשתתפים
- **אמפטיה** - חברי הקבוצה לומדים ומתאמנים בלשפר את יכולתם להקשיב לחברים האחרים באופן אמפאטי וחומל
- **הכלה** - עוזר למשתתף להכיל גם את הטוב וגם את הרע אצל האחר, לחיות בשלום עם הניגודים הפנימיים, ובכך מתרחב אצל המשתתף מרחב הקבלה האישי והמשתתף פחות ביקורתי, מנוכר, ומופרד בתוכו ומחוצה לו
- **סקרנות** - היחיד בקבוצה עובר תהליך של התרחבות תפיסותיו, מנקודת מבט פסקנית לנקודת מבט סקרנית, שואלת, פחות שיפוטית ומתרחבת

## ומה קורה בקבוצה שלנו ללימוד התמקדות?

**רוח ההתמקדות פועמת** - זהו שלב נפלא בו רוח ההתמקדות, איכויות גישה והתמקדות באים לידי ביטוי ומסייעים לקבוצה: ההקשבה, הסקרנות, הענוה, קבלת השונות של האחר, קבלה של חלקי העצמי שלי, תחושת הנפרדות וההכלה גדלים.

**פניות ללמידה** - זהו שלב בו החלקים הרגשיים מקבלים הכרה ומענה, החרדה יורדת, המאבק הפנימי וחיצוני דועך וכך נוצרת פניות גדולה יותר ללמידה ולקליטת מידע מבחוץ.

**קבלת השונות בתהליכי הלמידה** - תחושת הקבלה להבדלים בין הלומדים מתרחבת: לקצבים שונים של למידה, שערי גישה שונים לחוויה האישית, הבדלים אישיותיים, הבדלים בצרכים, הבדלים בין באופן בו אנשים מפנימים מידע למשל - התנסות לעומת תאוריה.

**שיחרור הדרגתית של המסגרת** - זהו השלב בו המנחה יכול לשחרר מעט את ההחזקה והשליטה על המסגרת הקבוצתית. לאפשר יותר זמן דיבור אישי, יותר שיתוף, אפשר קצת יותר לאחר, לעיתים להעדר, לעיתים לא להכין מטלת בית. אפשר קצת להרפות מתפקיד המנחה ולתת לאחרים יותר להוביל. זהו שלב נעים בקבוצה שאפשר להנות ולהתענג בו.



## השלב הרביעי: תהליכי פרידה וסיום

השאלות בשלב זה- איך ניפרד? איך נארוז את החוויה הקבוצתית?

- בקבוצות קצובות בזמן, מועד סיום הקבוצה קבוע במסגרת ה SETTING של הקבוצה. בשלב זה ישנה הזדמנות לבצע תהליך של פרידה.
- משאלת המשתתפים בשלב הסיום היא לסיים במקום אינטגרטיבי ברמה האישית, הבין אישית, מול הסמכות ומול הקבוצה.
- מטרת תהליך הפרידה הן לסייע ליחיד לפרום את התהליך אותו עבר בקבוצה, ולהוציא אותו עם כלים להתמודדות בחיים מחוץ לקבוצה.
- מתקיים תהליך התבוננות במטרות האישיות והקבוצתיות של הקבוצה ובחינת הדרך שהקבוצה והיחיד ביצעו.
- התבוננות על העבר - על ההישגים שהושגו וגם על ההישגים שלא הושגו.
- שלב הסיום מזמין התמודדות עם הישגים והאין שבחוויה הקבוצתית הכוללת.
- בשלב הסיום חשוב לעודד את חברי הקבוצה לעבד את רגשותיהם סביב הפרידה המתקרבת.



## הרגשות שעולים עם שלב הסיום:

- אבל, עצב, כעס, דחייה, פחד מפני העתיד, אכזבה, הקלה, דכדוך, הכרת טובה, אכזבה, הודיה, אהבה, תחושת מימוש והעצמה.
- בשלב הסיום, הלכידות הקבוצתית אינה מטרה תהליכית, נהפוך הוא, הקבוצה צריכה להיכנס לתהליך של פרימה.



## דפוסים אופייניים לפרידת משתתף במפגש האחרון:

שלב הסיום נותן הזדמנות נדירה לבחון דפוסים ותבניות פרידה אישיות –

- 1. הכחשה** – "אז אנחנו מתראים בשבוע הבא, נכון?"
- 2. הדחקה** – "מה זה מפגש אחרון היום?"
- 3. בריחה** – משתתף לא מגיע בתירוצים שונים, או שתיקה מנותקת בווה בהקיץ, או רצון לשנות את מיקום המפגש ולהפוך אותו למסיבה במקום אחר
- 4. רציונליזציה** – "טוב זה ברור, ידענו שזה מסתיים, מה אתם עושים עניין?"
- 5. דמוניזציה** – "היה נורא, לא קבלתי פה כלום" או דרך חזרה לדפוסי התנהגות שאפיינו אותו בתחילת התהליך
- 6. אידיאליזציה** – "היה מדהים, הכול היה פשוט מושלם"



## צרכים בשלב הסיום :

- לחקור ולבחון את המשמעות והנוכחות של כל משתתף כסובייקט, בקרב חברי הקבוצה האחרים.
- לחזור ולעבד אירועים לא פתורים מהעבר הקבוצתי ולאורר אזורים חסומים ברמה הבינאישית.
- צורך למשתתפים להיזכר ולסקור רגעים משמעותיים שהתקיימו בקבוצה.
- האווירה הקבוצתית במפגש האחרון מזכירה את האווירה במפגש הראשון, הקבוצה חוזרת להתחכך בגבולות המתחמים של הקבוצה.
- לעתים, ישנו צורך אצל חברי הקבוצה לייצר שקיפות מול חייו הפרטיים של המנחה, ולהציף ל'מאחורי הקלעים' של ההנחיה, לשאול אותו שאלות אישיות, לדעת יותר על סיפור חייו, ולשמוע לקראת סיום את 'החוויה האמיתית' אותה הוא חווה במהלך הנחיית הקבוצה.
- לעתים קרובות ישנה משאלה בקרב המשתתפים לקבל מהמנחה מעין 'תעודת השתתפות' שבה המנחה יספר למשתתף איך הוא חווה את המשתתף, לקבל עצות, דעה אישית של המנחה. כל 'צידה לדרך' שיעניק המנחה למשתתף תתקבל בשמחה.



## ובקבוצה שלנו

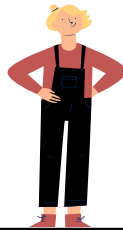
המפגש האחרון מוקדש לפרידה, סיום ושיחת סיכום. לתת מקום לפרידה - בקבוצות הנפגשות לאורך זמן, אפשר שהתוכן במפגש האחרון יעסוק גם הוא בפרידה וייתן זמן לתהליך אישי ולרגשות העולים בעת הפרידה. אפשר כמובן להתמקד על זה - מה זו בשבילי פרידה, איזו הרגשה עולה שאני מזכרת בפרידה מקבוצה יקרה או בפרידה מאדם יקר או בפרידה בכלל. אפשר לתת מקום לרגשות ולתחושות שהפרידה מעלה, לתאר ו"לפתוח" אותם, לשהות עימם ולראות מה קורה בהרגשה ובגוף, ולשתף בקבוצה את החוויה.



## שיחת סיכום

בשיחת הסיכום אפשר לתת מקום לכל משתתף :

- לחוויה משמעותית שחווה בקורס – מה היה לי הכי משמעותי בקורס?
  - למשוב על הקורס – למה שהיה טוב ותרם ולמה שהיה פחות טוב ואפשר לשנות
  - למשוב למנחה ולקבוצה
- בסיום השיתוף מוזמן המנחה לשתף בחוויה שלו מהקורס ומהקבוצה ולומר למשתתפים מילים טובים, מעיין "צידה לדרך" אישית או קבוצתית.



## ולסיום הנושא -

"יש זמנים שהתפתחות הקבוצה נראית ליניארית; בזמנים אחרים ההתפתחות מחזורית, בעלת טבע של חזרה מעגלית או ספיראלית. ברור למדי גם שהגבולות בין שלבים אינם חדים וברורים, ושקבוצה לא מתקדמת באופן סופי ומלא משלב לשלב תוך השארת השלבים הקודמים מאחוריה".



## מטלת בית לקראת המפגש הבא :

- כשאת חושבת על קבוצה בה השתתפת או אותה הנחיית, האם את יכולה לזהות את השלבים הללו?
- איזה שלב מעלה הכי הרבה קושי אצלך ?
- התמקדי על זה עם הפרטנר/ית שלך להתמקדות
- רשמי לעצמך במחברת את החוויה



## מה במפגש הבא ?

במפגש הבא נלמד על שלושת הרמות ההתמקדותיות ואיך אפשר ליישם אותן בעבודה עם קבוצות

