



## תכני הקורס -

- מפגש 1- מפגש פנים אל פנים: התמקדות בקבוצה בעת חירום
- 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: מהי התמקדות בפשטות + שאלות תשובות
- 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?

במפגש זה נעמיק לתוך שלבים בהתפתחות של קבוצה, נרחיב על ארבעה מרכזיים (תמיר אשמן 2010, מקנזי וליוסלי 1983):

1. שלב ההתקשרות
2. שלב הפרדות וההבדלות
3. שלב האינטימיות
4. שלב הפרידה והסיום



## שלב ראשון – התקשרות (ENGAGEMENT)

השאלות המרכזיות: מי אנחנו? איך נכיר? איך נתפוס מקום?

המטלה הבסיסית: לפתור את סוגיית ההתקשרות בין חברים ← **זהות קבוצתית**.  
המנגנון העיקרי להתפתחות ההתקשרות הוא **אוניברסליות**- המאפשרת קבלה בלתי ביקורתית, החיונית לקבוצה בשלב זה.

עבור חברים אינדיבידואליים, המטלה היא לאפשר לעצמם להפוך לחלק ממערכת חברתית ולא להישאר מבודדים ומנותקים.

הפחד המאפיין שלב זה: חוסר קבלה על ידי אחרים.



## צרכים עיקריים בשלב ההתקשרות :

- **הצורך ליצור 'גדר' והגדרות שיבחינו בין הפנים והחוץ של הקבוצה-**  
מעין קווי מתאר ראשוניים שיתחמו את המבנה של הקבוצה. ה-Setting נוצר דרך יציקת משמעות למקום, לזמן ולחלל המסוים של הקבוצה.
- **הצורך להשתייך-** הקבוצה נסוגה לעיתים למצב של תלות במנחה, בעיקר בהתחלה, ותחכה להצעות ופתרונות לשאלת ההכרות.
- **צורך בסיסי עז להתמצא במרחב החסר וודאות שנפתח לפנייהם-**  
המשתתפים יחכו בציפייה להנחיות ראשונות מצידו של המנחה, וייתחמו אליו כמי שיכול לפתור ולספק סדר וארגון במצב הקיים.



## שאלה מרכזית: איך נתפוס כמשתתפים מקום בקבוצה?

- **יצירת סבב הכרות קבוצתי ע"י המנחה-** יעיל בטווח הקצר, אך עלול לחנוק את היצירתיות הקבוצתית בטווח הארוך.
- **דיבור בהכללות של הקבוצה-** במטרה למצוא את המשותף בין החברים כדי שיהיה יותר נעים ובטוח בקבוצה. הייחודיות האישית כמו מוקרבת למען הקולקטיב.
- **הקשבה המבוססת על מתן עצות ובקשת עצות-** חיפוש אחר פתרונות מהירים לבעיות מסובכות שחברי הקבוצה מבטאים. מקל מעט מתחושת הכאוס והבלבול בחדר ויוצר אשליה שלקבוצה יש כיוון, יכולת ותקווה.



## חשיבות שלב ההתקשרות :

מנגנונים לויסות המתחים והחרדות הקבוצתיים והאישיים:

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

**ניהול 'ברז החרדה הקבוצתית'**- 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-** מהיעדר הכלה של חברי הקבוצה ושיפוטיות. למשל: שעריר לעזאזל. הקבוצה כמו תתלכד דרך יצירת אויב משותף מתוך הקבוצה. דוגמה נוספת: כשיתלהט שיח בין שתי תתי קבוצות מסוימות בפוליטיקה.
- 2. שיתופים לא מותאמים לקצב הקבוצה-** חשיפה בטרם עת שכזו, עלולה ליצור טראומת חשיפה בקבוצה והאמון בכלי הקבוצתי יפחת.
- 3. הזנת יתר או הזנחת יתר מצד המנחה.**



## המלצות לקבוצה בגישת ההתמקדות:

- **רוח ההתמקדות בקבוצה** - מייצרת תחושה של קבלה בלתי מותנית, הקשבה לקול הייחודי של כל אחד וסובלנות לאחר. סגנון הדיבור בקבוצה הוא שואל ומתעניין, ולא פוסק או שופט.
  - **כמנחים אנחנו מתנהגים את מה שאנחנו מלמדים** - אם תהייה סתירה ← הקבוצה תזהה זאת מיד.
  - **המנחה ינהל באופן מובנה את מפגש הפתיחה** - המנחה ינהל את ההיכרות הראשונית. כמו כן, יציג את מבנה הקורס, לוחות הזמנים, המטרות והתכנים המרכזיים, לשם הפחתת עמימות או חרדה.
  - **הימנעות משיתופים לא מותאמים** - בקבוצות יותר גדולות אפשר גם להגדיר מראש את זמן השיתוף
  - **בתחילת מפגש ראשון המנחה ינחה מקום נוח בגוף או מילה של הרגשה שהכי מושכת את תשומת ליבי כרגע** - הדבר מווסת את חברי הקבוצה ומכניס משאבים.
- "מה ההרגשה שלי כרגע?" ← יוצרת שיתוף בקושי או במורכבות, ויכולה לייצר אינטימיות ואוטנטיות.



## השלב השני – שלב ההיפרדות וההיבדלות

השאלות המרכזיות: איך נריב? ומי אני בתוך הקבוצה?

מהות היצר הקבוצתי: לחשוף את האישי, הסובייקטיבי, ולהיפרד מ'העדר הקבוצתי'.

מהתעסקות במאחד ← הקבוצה עוברת להתעסקות במבדיל.

מהתעסקות בקבלה והשתייכות ← הקבוצה עוברת להתעסקות בשוני,

אקטיביות מול פאסיביות, שליטה וכוח.



## צרכים מרכזיים בשלב ההיפרדות:

- צורך עז ב'להראות'.
- צורך עז בקבלת יחס מיוחד מהמנחה.
- צורך להיות מובחן ושונה מהמשתתפים, ועם זאת להתקבל על ידם.
- 'מאבק כוח' הישרדותי- כדי לייצר מובחנות.



## חשיבות שלב ההיפרדות:

- מלמד הבדלים וצרכים אישיים שונים- דרך מצבי המחלוקת, הקבוצה לומדת על הבדלים בינאישיים והתנגשות בין צרכים אישיים שונים.
- מסייע לקבוצה לפתח מנגנונים לפיתרון קונפליקטים בקבוצה- כעס ותוקפנות בין החברים. מנחה הקבוצה יכול לעשות שימוש בהווה הקבוצתי לשם העמקת הידע של המשתתפים בנוגע לאופן שבו הם מגיבים לכעס ולתוקפנות, וללמוד על דרכי התקשורת יעילות יותר.
- עוזר לזהות תבניות תקשורת מוקדמות- המעכבות את חברי הקבוצה ביחסים בינאישיים.
- מסייע להתפכחות מהאשליה שהמנחה הינו כל יכול- טבעי שתהליך הגמילה מהאידיאליזציה של המנחה, תוביל לרגשות כעס ותוקפנות כלפיו. הדבר משמעותי להמשך בשל חוויית העצמאות והנפרדות מולו.



## תחושות אופייניות לשלב זה :

- תחושה של מרד קבוצתי
- מעברים מהירים בין רגעים של שליטה וחוסר שליטה
- איזמים 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



## המלצות:

לקבל תחושות ומצבים מורכבים אלו בברכה!  
סיום של שלב ההיפרדות ← תחושה עמוקה של הלכידות בקבוצה ← מנגנונים ראשוניים לפתרון קונפליקטים ואמצעים לוויסות ואיזון רגשי.

התמודדות יעילה עם שלב זה עשויה להוביל ל:

- יכולת הערכה לשונות המתקיימת בחדר
- הפחתת החרדה במצבי מתח בינאישיים, תוקפנות וקונפליקט
- קבלה של ייחודיות משתתפי הקבוצה
- התגבשות האמונה של היחיד כי יש סיכוי שגם הוא יתקבל כחבר ראוי ונורמלי בקבוצה



## ובקבוצה שלנו ללימוד התמקדות

- **לתת מקום ומרחב לביקורת** - כלפי הקורס, התכנים, המנחה או התנאים בהם מתקיים הקורס. חשוב לתת לזה מקום. במידה והמנחה יכול לשנות ← נהדר! במידה ולא ← להתייחס לביקורת ולהסביר שיש גם אילוצים שלא תמיד ניתן לשנותם.
- **לנרמל את החוויה** - הצרכים שלנו שונים וזה ממש בסדר!
- **להתמקד על הקושי** - ניתן להעזר בהתמקדות בזוגות.
- **להחזיר את הקבוצה למטרותיה תוך מתן מקום לחוויה האישית** - אפשר להזמין משתתף לשוחח אישית טלפונית או בהפסקה כדי להבין מה הקושי. במקרה של קבוצת לימוד-אנחנו רוצים להמשיך ללמד התמקדות, וכדאי למצוא את הדרך לכך.



## השלב השלישי – שלב האינטוימיות

השאלות המרכזיות: איך נחבק? איך נעמיק את המגע?

- יש געגוע מחודש לקרבה ולהרמוניה.
- כאשר גבולות היחיד ברורים, המשתתף יכול להסתכן ולחשוף שוב את סקרנותו כלפי חברי קבוצה אחרים.
- כך, האינטראקציות הבין אישיות נעשות מורכבות ועמוקות יותר.
- 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 רגיעה ואהבה הדדית ← לחוסר איזון ופגיעות
- הערכת הייחודיות של כל משתתף
- העמקת האמון
- 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
- ממציות של "או או" (הישרדות) ← למצב תודעתי של "גם וגם"

המרכז להכשרת מטפלים בהתמקדות

## המנחה בשלב האינטימיות :



- צורך הקבוצה שהמנחה יהפוך לאחד מהמנהיגים בקבוצה- ויפרד ממקומו כמנהיג מובחן ויחיד של הקבוצה.
- איכות הקשרים עם המנחה מעמיקה, העברות ועיוותי תפיסה עוברים 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 הופנם, ואין צורך בהשקעת אנרגיה מצד המנחה בשמירה נוקשה על ה-SETTING.

המרכז להכשרת מטפלים בהתמקדות

## איומים בשלב האינטימיות :

- הפחד מניצול, דחייה ונטישה.
- הגבולות- הקירבה והאינטימיות עלולה לטשטש את גבולות המשתתפים.



## חשיבות שלב האינטימיות :



- **הקשבה**
- **אמפטיה**
- **הכלה**- גם של הטוב וגם של הרע. לחיות בשלום עם הניגודים הפנימיים, הפחתת הביקורתיות
- **סקרנות** - מנקודת מבט פסקנית ← לנקודת מבט שואלת, פחות שיפוטית ומתרחבת

## ומה קורה בקבוצה שלנו ללימוד התמקדות?

- **רוח ההתמקדות פועמת**- ההקשבה, הסקרנות, הענווה, קבלת השונות, קבלה של חלקי העצמי, תחושת הנפרדות וההכלה גדלים.
- **פניות ללמידה**- החרדה יורדת, המאבק הפנימי וחיצוני דועך
- **קבלת השונות בתהליכי הלמידה**- לקצבים השונים, שערי גישה שונים, הבדלים אישיים, הבדלים בצרכים ובאופן בו אנשים מפנימים מידע.
- **שחרור הדרגתי של המסגרת הקבוצתית**- המנחה מאפשר יותר זמן דיבור אישי, שיתוף, לעיתים להיעדר ועוד. המנחה יכול קצת להרפות ולתת לאחרים להוביל.



## השלב הרביעי: תהליכי פרידה וסיום

השאלות המרכזיות: איך ניפרד? כיצד נארוז את החוויה הקבוצתית?

- **משאלת המשתתפים**- לסיים במקום אינטגרטיבי ברמה האישית, הבין אישית, מול המנחה ומול הקבוצה.
- **מטרות תהליך הפרידה**- לסייע ליחיד לצאת עם כלים להתמודדות בחיים מחוץ לקבוצה.
- **מתקיים תהליך התבוננות במטרות האישיות והקבוצתיות.**
- **התבוננות על העבר**- על ההישגים שהושגו וגם על ההישגים שלא הושגו.
- **התמודדות עם היש והאין.**
- **לעודד את חברי הקבוצה לעבד את רגשותיהם** סביב הפרידה המתקרבת.



## הרגשות שעולים עם שלב הסיום:

- אבל, עצב, כעס, דחייה, פחד מפני העתיד, אכזבה, דכדוך,
- הקלה, הודיה, אהבה, תחושת מימוש והעצמה.
- הלכידות הקבוצתית איננה 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**

**2. הדחקה**

**3. בריחה** - אי-הגעה, שתיקה, בהייה, או רצון לשנות את מיקום המפגש

**4. רציונליזציה**

**5. דמוניזציה (הפחתת ערך)** - או דרך חזרה לדפוסי התנהגות שאפיינו

את תחילת התהליך

**6. אידיאליזציה.**



## צרכים בשלב הסיוס :



- לחקור ולבחון את **המשמעות והנוכחות** של כל משתתף.
- לחזור ולעבד **אירועים לא פתורים** מהעבר הקבוצתי.
- **לאוורר אזורים חסומים** ברמה הבינאישית.
- צורך **להיזכר ולסקור רגעים משמעותיים** שהתקיימו בקבוצה.
- המפגש אחרון **מזכיר את האווירה** במפגש הראשון.
- **צורך להציץ ל'מאחורי הקלעים' של ההנחיה או המנחה** - שאלות אישיות על סיפור חייו, לבקש לשמוע את 'החוויה האמיתית' אותה הוא חווה במהלך הנחיית הקבוצה.
- **משאלה לקבל מהמנחה מעין 'תעודת השתתפות'** - איך הוא חווה את המשתתף באופן אישי?



## ובקבוצה שלנו

- **לתת מקום לפרידה** - התוכן במפגש האחרון יעסוק גם הוא בפרידה, ויינתן 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?...
- **לתאר ו'לפתוח' את הרגשות והתחושות שהפרידה מעלה** - לשהות עימם ולשתף בקבוצה את החוויה.



## שיחת סיכום

לתת מקום ל:

- חוויה משמעותית שהמשתתף חווה בקורס
- משוב על הקורס
- משוב על המנחה והקבוצה

\*בסיום השיתוף, המנחה מוזמן לשתף בחוויה האישית שלו מהקורס ומהקבוצה.



## 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..."

(ארווין יאלום)



## מטלת בית לקראת המפגש הבא :

- כשאת/ה חושב/ת על קבוצה בה השתתפת או אותה הנחית, האם את/ה יכול/ה לזהות את השלבים הללו?
- איזה שלב מעלה הכי הרבה קושי אצלך?
- התמקד/י על זה עם הפרטנר/ית שלך להתמקדות
- רשמ/י לעצמך במחברת את החוויה



## מה במפגש הבא ?

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

