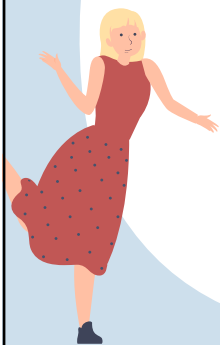




תכני הקורס -

- 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 התמקדות - 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 במפגש ?

היום נגדיר מה היא התנגדות, נראה מה יש לג'נדלין לומר על התנגדויות, נקשור את הנושא למודל שלושת המוחות, ונדבר על "טווח יעילות בקבוצה".
במהלך המפגש אביא דוגמא אישית.



מה אומר ג'נדלין על התנגדויות

"התנגדות נוצרת או גוברת כאשר המטפל מבקש "לדחוף" את המטופל אל מקום בו נדרש תהליך מורכב יותר.
הדרך הטובה ביותר לשחרר את המטופל מהתנגדותו היא פשוט להקשיב ולהדהד לו בדיוק את מה שהוא אומר.
אפשר למטופל להשמיע את דבר האופוזיציה,
תנו להתנגדות להשמיע את קולה."

(ג'נדלין, פרק 5)



התנגדות בקבוצה (חלי ברק שטיין)

התנגדות- כל תופעה בקבוצה שאינה מאפשרת להתקדם לעבר מטרתה.

ההתנגדויות יכולות להופיע בדמות התקפה: איחורים, חיסורים, פטופטים, תגובות מצומצמות ודלות, ציניות, שתיקות, דיבור יתר, זלזול ועוד.

התנגדויות מעוררות במנחה תחושות קשות: חרדה, כעס, אובדן שליטה, אובדן ערך וחוסר יכולת לשמור על מקצועיות.

עבודה עם התנגדויות יכולה לקדם את הקבוצה ולחזק את מקצועיות המנחה. אבל "ברגע האמת"- קשה למנחה לעבוד עם ההתנגדות.



מודל שלושת המוחות בקבוצה :

בדומה לאדם יחיד, גם לקבוצה כ"ישות שלמה" יש גוף סומטי ושלושה מוחות:

- **קורטקס**
- **מוח לימבי-** תקשורת לא מילולית, זיכרון רגשי ואמיגדלה
- **גזע המוח, "המוח החושי"-** ויסות אוטונומי, תגובות ה-FFF

איך כל זה משפיע על הלא מודע הקבוצתי?



טרוח היעילות של הקבוצה (חלי ברק שטיין)

יש סכנות המאיימות על קבוצות וגורמות למשבר ולמוח הזוחלי הקבוצתי להגיב במהירות ובעוצמה באחת מתגובות ה-FFFF לשרוד את הסכנה.

במצב זה הקבוצה יוצאת מטווח היעילות שלה – היא מאבדת את הגמישות שלה, את החיבור שלה לניאוקורטקס החושב, השקול והמוסרי. הקבוצה אינה פנויה ללמידה או לקשרים בינאישיים ונתקעת בנוקשות בפעילות יתר או בפעילות חסר כתגובה לסכנה. כשמצב האיום מסתיים והקבוצה "שורדת" את הסכנה, היא פנויה לחזור לגמישות שלה, לטווח היעילות שלה ולחוסן העצבי והרגשי שלה – ליכולות הלמידה ולקשר הבינאישי. לעתים עוצמת הסכנה לא תהיה כל כך גבוהה והקבוצה תישאר בטווח היעילות שלה – היא תהיה מסוגלת לחשוב בגמישות ולסיים את המשבר, את ההתנגדות, בצורה יעילה ונבונה יותר, אגב שימוש בשפה, בחשיבה, ברגש ובגוף.

חלק מתפקיד המנחה הוא לזהות את המצב ואת עוצמת ההצפה של הקבוצה, ולפיה להתאים את ההתערבות והעזרה שלו לקבוצה.



איך זה ירגיש ברמה האישית?

- רצון לברוח מהקבוצה, לעזוב,
- לא להיות בה
- תוקפנות וכעס כלפי המנחה,
- חבר או חברים בקבוצה
- קיפאון
- חסימה ותקיעות
- הצפה רגשית
- חוסר שקט גופני,
- חוסר סבלנות
- שעמום
- ניתוק



ה"בעיות" בתהליך הם החלקים שנתקעו...

"התמקדות רואה את האדם כתהליך מתמשך של שינוי והתקדמות. הבעיות בתוכו הן אותם החלקים של התהליך שנעצרו, ומטרת ההתמקדות היא לשחרר אותם ולהחזיר את התהליך לידי תנועה... מה שתיפקד כהימנעות מהחיים ממשיך והופך למה שהוא היה הופך, אילולא נעצר".

(ג'נדלין, פרק 4)

תהליך ההתמקדות כולל **הקשבה והתייחסות מכבדת** למקומות שנתקעו, כך מתאפשר **שחרור** של החסמים **וזרימה** של התנועה הטבעית קדימה.



איך מה שג'נדלין אומר על חוויית התקיעות האישית קשור לתקיעות קבוצתית?

אחד מתפקידי המנחה הוא לזהות שהתנועה נעצרת, שהקורס לא יכול להמשיך על פי המתוכנן.

לעיתים יש צורך לבדוק מה הצרכים ומה המשאבים שהקבוצה זקוקה להם, בדומה למה שעושים כשהתנועה נעצרת בתהליך אישי.

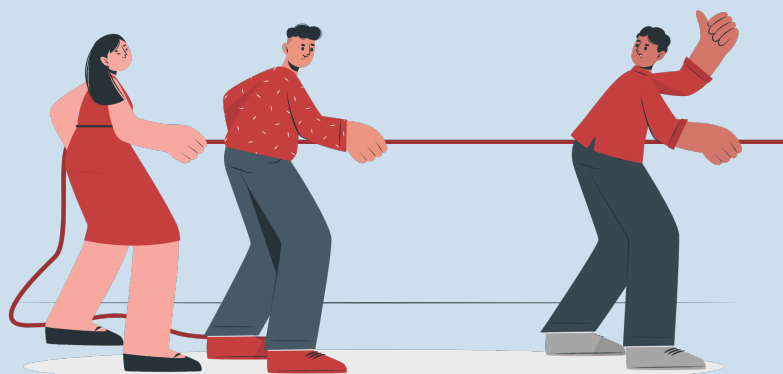


דוגמא להצפה אישית וקבוצתית:
השתלמות ל-120 מדריכות
במסגרות חינוכיות
בזום

מה ההרגשה שעולה אצלכם כשאתם שומעים את סיפור ההנחיה הזה?
רשמו זאת לעצמכם



אז מה קורה במצבי התנגדות?



התייחסות לחוויית המנחה

1. הכרה בחוויית המנחה

2. קבלה והכלת תחושות המנחה- קבלה של החלקים בי, הסוערים והשיפוטיים כלפי עצמי וכלפי הקבוצה.

3. הבנה ונרמול של חוויית המנחה- האיום החיצוני הביא להפעלת מצב ההישרדות ולחלק הרפטיליאני במוח (כמו גם של חלק ממשנתפי הקבוצה).



התייחסות לחוויית הפרטים בקבוצה ולחוויה הקבוצתית

1. הנכחת המצב בקבוצה- "אחרי ההדגמה, כשאמרתי לקבוצה שנתרגל את מה שלמדנו בזוגות, כמעט מחצית מהמשתתפים עזבו את הקבוצה. אני תוהה מה קרה ומה הסיבות לכך?".

2. שימוש בשפה שמהווה שער גישה לקבוצה- מתוך התובנות והרגשות שעלו בחברי הקבוצה.

3. מתן מקום לקושי- "כל מי שרוצה מוזמן לשתף מה החוויה שלו מהמפגש הקודם. איך היה לך?"



התייחסות לחוויית הפרטים בקבוצה ולחוויה הקבוצתית

4. הקשבה למשתתפים בקבוצה - רשמתי לעצמי את הדברים.
לא התגוננתי/הסברתי/התנצלתי. בנוסף, שאלתי שאלות כדי להבין יותר
את החוויה.

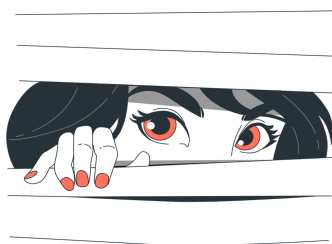
5. מתן מקום לכל הקולות - ה"מתנגדים" וה"תומכים" במנחה, בתוכן,
ובתהליך.

6. דהוד דברי המשתתפים - הכרה, נראות ותוקף:
"אני רוצה לראות אם אני מבינה נכון מה שאמרת..."



"בדרך כלל, אי אפשר לגרום לאנשים להסיט את תשומת הלב שלהם אם
נתעלם מהמקום בו היא ממוקדת. לרוב, עלינו להגיב אליה כמות שהיא תחילה.
לאחר שאנשים נשמעים, הם חופשיים יותר להניח לנושא הקודם ולהפנים את
דברינו. אולם כל עוד המסר שלהם עצמם לא הופנם וקיבל הכרה, הם ימשיכו
לשדר אותו ויתקשו לקבל כל דבר אחר."

(ג'נדלין, פרק 5)



הדהוד – כמה משמעותי ...

- מדייק את חווית המדבר-משתף עבור עצמו
- נותן הכרה, תוקף, נראות, משמעות, התייחסות
- מאפשר הקשבה עמוקה
- מאט ומאפשר הכלה
- יוצר תקשורת בהווה, בשונה מהתקשורת הפוגענית בעבר
- עוקף העברות בהיותו מתקיים בכאן ועכשיו
- מהווה מודלינג לתקשורת תומכת ומעודדת



שעורי בית עצמיים למנחה

1. סיכום וריכוז כל הנאמר בשיחת המשוב
2. קבלת מידע נוסף מהאחראי המקצועי על הקבוצה, מנחה קו או מי שמכיר את העולם המקצועי של חברי הקבוצה במידה ויש כזה
3. הבנה רמת החרדה ומה הם גורמי החרדה
4. "חישוב מסלול מחדש" לאור ההבנות והשתנות המצב
5. בניית קורס "מחודש" - בניית החומר התאורטי, התרגילים וההתנסויות באופן מותאם יותר למצב האישי והקבוצתי,
6. שימוש בשפה מותאמת ומדויקת לקבוצה... עוד יותר



הבנת גורמי החרדה

יכולות להיות סיבות רבות להתגברות תחושת החרדה בקבוצה:

1. ברמה אישית-

- ערעור תחושת הערך העצמי - "אני לא מבינה מה המנחה אומרת...", "לא מבינה את החומר"...
- קושי בחשיפה - "לא רוצה לחשוף עצמי בפני מישהו שאינני מכירה בתרגיל או בהדגמה..."
- חשש מחוויה רגשית מורכבת - "חוששת מהצפה..."
- קושי לחוש את הגוף שלי - "לא מבינה מה לחפש...", "השיטה לא מתאימה לי..."
- פחד מכשלון - "איזה בושה... להיות אחרונה", "כשאתרגל בזוגות יראו שאני לא מבינה כלום..."



הבנת גורמי החרדה


2. ברמה הקבוצתית -

- תחושת חוסר בטחון בקבוצה - קונפליקטים בין אישיים, ביקורת ושיפוטיות, מנהיגות לא מיטיבה, היכרות מוקדמת, יחסים מקצועיים תחרותיים...
- פחד מכשלון - קשיים במילוי משימות, חשש לעכב את הקבוצה, בושה להצטייר לא טוב
- הכרות מוקדמת עם המנחה - העדפת מנחה את אחד המשתתפים או חלקם...

2. ברמה סביבתית-

- תקופות של משבר - בטחוני, פוליטי...
- מגפות, פגעי מזג אוויר.





קבוצת המדריכות - מה קרה איתן בהמשך?

- **התקופה** - תחילת מגיפת הקורנה
- **מערכת החינוך** - בכאוס מוחלט! חוסר וודאות, חוסר שליטה ועומס רגשי רב...
- **ברמה האישית** - פחד מהקורונה. המוכר והידוע התערער.
- **כלי העבודה של המשתתפות** - מתורגלות בשיתוף עצמי דרך דיבור.
- **ההדגמה שלי** - תרמה לעלייה ברמת ההצפה אצל חלק מהמשתתפות למרות שסיימתי שקטה, מווסתת ומוכלת.
- **פיחות בחשיבות התרגילים** - "הם פחות מועילים". שהייה במרחב התמקדותי עמום ולא וודאי עוררה חשש וחוסר שליטה.

המרכז להכשרת מטפלים בהתמקדות



המלצות מעשיות למנחה

- **התייחסות לרמות חרדה גבוהות** - מתן הכרה ונרמול. התחלה וסיום עם תרגילי וויסות
- **מקום לחוויה אישית** - הקצאת זמן לשיתוף
- **הפשטה וצמצום חומר** - הסברים פשוטים יותר ובשפה פשוטה
- **מעבר מלימוד תהליך מלא** ← **לנגיעות התמקדותיות ברוח ההתמקדות** - דיבור, חשיפה לתחושה מורגשת, תיאור, מתן מילה, שהייה קצרה, דיבור וכ"ו
- **שימוש בהדגמות ספונטאניות** - כניסה פחות לעומק ויותר על הדגמות מובנות.

המרכז להכשרת מטפלים בהתמקדות

המלצות מעשיות למנחה

- **הזמנה להיזכר בסיטואציות** - על פי נושא השיעור ושיתוף במליאה- הקונפליקטים, הקושי המקצועי, החרדה שעלתה...
- **הפחתת אי וודאות** - הסבר ומידע על המסגרת, מה עומד לקרות היום, מה מטרת כל תרגיל, ומה התוצאות הרצויות...
- **"פריסת" תרגילים** - למשימות קטנות וניתנות לעיכול. כאלה שרק מזהות הרגשה, ולא נכנסות לעומק התחושות הגופניות.
- **הזמנת משאבים** - "לו הכל היה אפשרי, מה היה קורה?", "למה המקום הזה זקוק?...". לראות איך משפיע על הגוף ומה ההרגשה שעולה כשיש את המשאב

ומה עוד...

- **לימוד מודל "שערי הגישה"** - ולנרמל את השונות בין חברי הקבוצה.
- **לימוד "פינוי מרחב" לעומק** - שמהווה כלי מווסת בפני עצמו. אפשר גם עם ציור, כתיבה, חפצים... ואז להפנות להרגשה.



אז איך זה הסתיים ?

- **שיתוף הפעולה גדל**- תחושת הבטחון התעצמה, והתאפשרה עבודת עומק בהדגמות ספונטאניות.
- **ההתנגדות לעבודה בזוגות פחתה**- חלקם אף תרגלו בין המפגשים.
- **חלק מהמשתתפים ביקשו להמשיך את ההשתלמות שנה נוספת**- בשנה ב' לקחתי מראש מודלים של ויסות הלקוחים מעבודה עם טראומה.
- **המשוב בסיום קורס שנה א' היה משמח ומעודד**- ובסיום שנה ב' המשוב היה עוד יותר מרגש ומשמעותי!



מטלת בית לקראת המפגש הבא :

1. כתוב/י לעצמך במחברת-
 - מהדבר שהכי הפחיד אותך בשיעור זה על נושא ההתנגדויות בקבוצה? מה הכי טלטל אותך רגשית?
 - מה הדבר שהכי הרגיע אותך בשיעור זה? מה תרם להרגשת הבטחון שלך?
2. השבוע קבעי זמן להתמקדות עם הפרטנר/ית שלך על נושא ההתנגדויות ועל מה שעלה כעת או כל דבר אחר שמושך את תשומת ליבך כשאת חושבת על נושא זה.



מה במפגש הבא ?

במפגש הבא, נלמד לבנות את הקורס שלנו, להכין דף מידע וסילבוס.
לקראת המפגש הפרונטלי והאחרון של הקורס, כל אחד יציג לקבוצה את
הקורס אותו בנה בהצגה באורך של 3 דקות
אפשרות נוספת תהיה להכין הנחיה באורך 15 דקות על שילוב התמקדות
בעולם תוכן אותו אני רוצה ללמד במפגש

