

## תוכנית להעצמת חוסן נפשי לבני נוער יוצאי אתיופיה

### נאוה קלמנטס ועציונה ישראלי

הכנה למפגש הקבוצתי בתדמור 21.10.07

המטרות: 1. לקרב את המשתתפים-המנחים לתוכנית "העצמת חוסן נפשי לחניכים יוצאי אתיופיה"

2. להפחית חרדה 3. לחבר בין המנחים הוותיקים לחדשים. 4. לחוות משהו מהמפגשים הראשונים של קבוצת החניכים דרך התנסות שיתוף וליבון.

המפגשים הקבוצתיים הראשונים יתחילו כנראה[לפחות אצל חלק]לאחר מפגשים אישיים עם התניכים או בקבוצות קטנות בהן תוסבר מטרת הקבוצה ויועברו השאלונים, כך שרמת הבנה מסוימת על מהות התוכנית תהייה לחניכים. במידה ויהיו ראיונות אישיים מקדימים יש לזכור שכאן מתחיל כבר הדיאלוג של החניך עם הקבוצה-המשאלות והפנטזיות כמו גם החרדות והפחדים.

במפגשים הראשונים של הקבוצות אנחנו בד"כ כוללים: **הכרות מחודשת** בין משתתפי הקבוצה לבין המנחים ובקונטקסט של התוכנית. **העלאת ותאום ציפיות לגבי מטרות** הקבוצה – כאן חשוב להבהיר גם מה לא יהיה בתוכנית] "אולי תוכלו לדבר עם המדריכים על שעת כיבוי אורות"?] ובסיכומם של המפגשים חשוב לדבר על **החווה של הקבוצה** [קשור גם לסטינג וגם לנהלי התנהגות במפגשים] ועל **הרציונל לקבוצה** [מתן הזדמנות לעבד חוויות שלהם, הבנת תהליכים של מעבר בין תרבותי, חיזוק והעצמת העצמי, וכו']

במפגשים הראשונים בודקים המשתתפים את המנחים ואת החוויה הקבוצתית ומגבשים עמדה לגבי "האם הקבוצה הזו שווה לי בכלל", לכן מאמצים רבים מושקעים בתחילתה של הקבוצה ולמנחים יש חלק יותר פעיל. צריך להיזהר מפיזור

עמוד 1 מתוך 4	רח' השלושה 2 תל-אביב 61090, טלפון: 03-6898711, פקס: 03-6898747 כתובת אתר המשרד: <a href="http://www.kfar-olami.org.il">http://www.kfar-olami.org.il</a>	
---------------	---	---

**מדינת ישראל**  
**משרד החינוך**  
מינהל חינוך התיישבותי, פנימייתי ועליית הנוער  
האגף לשרותים פסיכוסוציאליים ורפואיים  
הנהלת האגף

אשליות לא מציאותיות על הקבוצה מחד אך מאידך מתקיים בשלב זה אלמנט של "פיתוי" וחיזור, המנחים עסוקים ב"איך לגרום למשתתפים לבוא גם למפגש הבא". לכן גם חשוב לא לטפל בתכנים קשים מציפי חרדה בהתחלה. במידה והם עולים על ידי החניכים חשוב לתת לזה מקום אבל לא להכנס לכל התוכן או הארוע בשלב זה. "מה שאתה מעלה כרגע הוא מאוד חשוב ואנחנו נדבר על זה בהמשך" אם מתדשמים שהעלאת הנושא בשלב זה אינו בבחינת טסטינג למנחים אלא מעיד על מצוקה עכשווית גדולה רצוי להציע לחניך לשוחח איתו על כך לאחר סיום הקבוצה. חשוב לזכור שבשלב הזה המשתתפים בודקים גם את המנחים וחשוב להם להיווכח שהמנחה שומר עליהם ויודע "מה נכון ומתי".

כל נושא הסטינג חייב להיות מגובש מראש אצל המנחים. הסטינג כולל: שעת ומיקום המפגשים, גודל הקבוצה, סוג הקבוצה[פנתוחה או סגורה מובנית או לא מובנית, קצרת טוח או ארוכה וכו] משך הקבוצה[כאן מומלץ שעה ורבע-שעה וחצי] מספר משתתפים, יחידת ההנחיה[אחד או שניים, מגדר והמנחים ועוד] האם יהייה כיבוד בסוף המפגש ועוד... לכל החלטה בסטינג יש מחיר ולכן חשוב שיהיה לנו רציונל מקצועי שלוקח בחשבון שיקולי מציאות[למשל ההחלטה לא לפצל כתה בת18 משתתפים]

### הפגישה הראשונה

קבוצות קצרות מועד כמו קב' ההעצמה הן מטבען מובנות יותר. נהוג להתחיל את המפגש הראשון בדברי הסבר קצרים על מטרות הקבוצה ודרך העבודה [הקשבה מכבדת, שותפות, חסיון, וכו] אחר כך כדאי להציע סוג של הכרות "מחודשת" בין החברים בינם לבין עצמם ובינם לבין המנחים. אפשר לעשות סבב של שמות עם מתן המשמעות לשם[בקהילה האתיופית יש לשם משמעות עמוקה] ניתן לעשות תרגילי הכרות אחרים כמו משחקי כדור[מסירת הכדור+מידע על המוסר כמו: שם, מקום מגורים, גיל וכו...או בניית תעודת זהות יצירתית ועוד אפשרויות.

עמוד 2 מתוך 4	רח' השלושה 2 תל-אביב 61090, טלפון : 03-6898711, פקס : 03-6898747 כתובת אתר המשרד : <a href="http://www.kfar-olami.org.il">http://www.kfar-olami.org.il</a>	 www.gov.il
---------------	--	---

**מדינת ישראל**  
**משרד החינוך**  
מינהל חינוך התיישבותי, פנימייתי ועליית הנוער  
האגף לשרותים פסיכוסוציאליים ורפואיים  
הנהלת האגף

יש ערך לתת מקום לזהות האישית עוד לפני בניית הזהות הקבוצתית.

אחרי ההכרות כדאי להזמין את החברים להתייחס לציפיות שלהם מהמפגשים הקבוצתיים, ניתן לעשות זאת דרך שיח מילולי פתוח או דרך סוג של הפעלה שבהמשך תאפשר שיחה ותאום ציפיות.

דוגמאות לטכניקות מגרות שיח: השלמת משפטים-אפשר לפזר משפטים שונים בחדר, לבקש מכל אחד לבחור 2 משפטים שמדברים אליו, או משפט אחד כתוב והשני פתוח [כרטיס ריק] דוגמאות: "אני לא אוהב לחזור לפנימייה אחרי שבת", "אף אחד לא מבין אותי באמת", "למה באתי לפיה לא היו בעיות של אלימות ובארץ כן"... "אני רוצה מאוד להצליח"... "לפעמים אני חושב ש...". ועוד... אפשר להקריא מה שמתאים, או לכתוב יחד על בריסטול את הנושאים, אפשר לבקש לעשות סדר עדיפות אישי בין הנושאים ואח"כ לקיים דיון משותף על איך בוחרים את הנושאים, יש כאן אפשרויות ללימוד דרכים לקבלת החלטות... להתייחסות לצרכים נפרדים מול משותפים וכו'.

החוויה יתייחס לשאלות של המבנה והכללים של הקבוצה. ידגיש את נושא הכבוד ההדדי, הקשבה מאפשרת, עמידה בלוח זמנים, סודיות ועוד נושאי סטינג משמעותיים. כמעט בכל קבוצה יש נסיונות לשנות את חוקי וכללי הסטינג. חשוב לעמוד על הכללים שהחלטתם מראש אלא רק במקרים שעולים שיקולים שלא לקחתם בחשבון. גם אז המסר יהיה: "נברוק ונחזור אליכם". חשוב שיהיה למנחים מרחב בדיקה מחוץ לקבוצה כדי לברר את טיבם ומניעיהם של השינויים המוצעים על ידי המשתתפים.

בסיכומן של 2-3 הפגישות הראשונות חשוב שהמשתתפים ידעו פחות או יותר מה הכוון של הקב' הזו- מקום שאפשר לדבר בו ביחד על הדברים שמטרידים אותנו מתוקף היותנו מתבגרים, עולים או בני עולים ושחיים מחוץ לבית. השיח מחייב סודיות, כבוד הדדי ואמון.

עבודת הקבוצה תתכוון למימוש מטרה רחבה זו.

עמוד 3 מתוך 4	רח' השלושה 2 תל-אביב 61090, טלפון: 03-6898711, פקס: 03-6898747 כתובת אתר המשרד: <a href="http://www.kfar-olami.org.il">http://www.kfar-olami.org.il</a>	 www.gov.il
---------------	---	---

מדינת ישראל  
משרד החינוך  
מינהל חינוך התיישבותי, פנימייתי ועליית הנוער  
האגף לשרותים פסיכוסוציאליים ורפואיים  
הנהלת האגף

במפגש נחלק למשתתפים מאמר של ר. מקנזי וליבסלי "מודל התפתחותי של טיפול  
קבוצתי קצר מועד" המאמר מקובל כמדריך חשוב להבנת התפתחות הקבוצה ב 6-  
שלבים עיקריים: 1. שלב ההתקשרות 2. שלב הבידול 3. שלב האינדיבידואציה 4.  
שלב האינטימיות 5. שלב ההדדיות 6. הסיום .

שיהיה מחר יום מוצלח לכולנו.

---

עמוד 4 מתוך 4	רח' השלושה 2 תל-אביב 61090, טלפון: 03-6898711, פקס: 03-6898747 כתובת אתר המשרד: <a href="http://www.kfar-olami.org.il">http://www.kfar-olami.org.il</a>	 www.gov.il
---------------	---	---