

תוכנית להעצמת חוסן נפשי לבני נוער יוצאי אתיופיה

עיונה ישראלי ונאוה קלמנטס

הכנה לעבודה הקבוצתית-טרם המפגשים הראשונים

א. ההנחיה המשותפת

המפגש בין המנחים מתחיל את עבודת הקבוצה, עוד בטרם נוצרה הקבוצה בפועל. הקבוצה מתחילה לרקום עור וגידים במפגש המקדים של המנחים כאשר היא מתהווה ב-mind, בנפשם, מחשבתם ולבם של המנחים. בדרך כלל אחד המנחים הוא היוזם והאחר מצטרף אליו. עבודת המנחים מתחילה בהכרות הדדית, ברור צפיות, תאום עמדות, התייעצות באשר לאופי הקבוצה, מטרותיה, המבנה שלה הסטינג וכד'. רק אח"כ יש לראיין את המשתתפים לקראת הפגישות הראשונות.

לכל אחד מהמנחים יש פנטזיה, מחשבה ודימוי פנימי בתוכו על איך תראה ותתנהג הקבוצה ועל מקומו שלו בתוך הקבוצה. ההחלטה של שני המנחים לקחת על עצמם את ההנחיה היא בבחינת יצירת "זוג הורים" לקבוצה. המחשבות המשותפות על הקבוצה שטרם נוצרה היא ההתכוננות ללידתה, אולי בבחינת ההריון שלקראת היווצרותה והולדתה של הקבוצה.

חשוב מאוד שהמנחים יהיו כנים איש עם רעהו, ישתפו אחד את השני בשאלה מה מביא אותם לעבודה עם הקבוצה, ישתפו גם בדימויים שהם נושאים בתוכם לגבי עצמם כמנחים, לגבי המנחה השותף שלהם ולגבי משתתפי הקבוצה. מומלץ מאוד להביא להדרכה את החומרים האלו, כמו את ההתלבטויות והפחדים שההנחיה המשותפת מעוררת. ככל שיתאפשרו יותר דיבור

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

והתחלקות רגשית ומחשבתית בין המנחים לקראת הקבוצה ובמהלכה, תתאפשר עבודת הנחיה יותר מותאמת לקבוצה.

חשוב ששאלות לגבי מבנה הקבוצה ידוברו ויתואמו על ידי המנחים במשותף, מועד המפגש הקבוצתי והמיקום יקבעו במשותף, גם התכנים לכל מפגש יתוכננו יחד. הקבוצה מעצם היותה מורכבת ממספר אנשים, מעוררת בכל אחד ממשתתפיה שאלות עמוקות לגבי "המקום שלו". גם אצל המנחים עוד טרם היווצרות הקבוצה מתעוררות שאלות של מקום: "המקום שלי" אצל המנחה השני, "המקום שלי" אצל הקבוצה, איך יהיה ה"מקום שלי" אצל המשתתפים ביחס למקום של המנחה השותף. אלו מחשבות מאוד אופייניות שקבוצה מעוררת. גם המשתתפים יבואו כשהשאלות האלו מקננות בהם באופן מודע ולא מודע. ככלל, הדיבור המשותף של המנחים לקראת הקבוצה יוכל לקרב אותם לתחושות החניכים. ככל שיצליחו המנחים לפגוש את החששות בתוכם כך יוכלו להתקרב לחששות המשתתפים.

במפגשים המכינים לקבוצה יתאמו המנחים גם את מקום הישיבה שלהם במעגל הקבוצה. רצוי שישבו האחד מול השני או כמולץ עפ"י הספרות בשעות 10 ו - 2 עפ"י מיקומם בשעון, כך תהיה להם אפשרות לראות את כל המשתתפים באופן רחב.

ב. טכניקת ההנחיה

הקשבה פעילה, איתור חששות והעלאה לדיון

המשתתפים מגיעים אל הקבוצה עם חשש ודאגה. הדאגות יכולות להיות לגבי נושאים שונים ומגוונים: שאלת המקום שיתפוס המשתתף בקבוצה שהזכרה לעיל היא שאלה שמעסיקה ומעוררת חרדה, "האם אצליח להשתייך?" היא שאלה נוספת, "האם אצליח לדבר, ולבטא את עצמי", "האם יצחקו עלי \ יכבדו אותי", "האם אפשר לסמוך על המנחים?", "האם המשתתפים\המנחים יספרו לאחרים את מה שאני מספר".

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

המנחים לאורך כל המפגשים של הקבוצה, ובמיוחד במפגשים הראשונים, ישתדלו להיות קשובים להתנהגויות ולאמירות שמבטאות חששות, יאתרו ו"ידווגו" אותן, ויאמרו אותן בקול רם, תוך הזמנת התייחסות אליהן. חשוב מאוד לתת מקום לדאגות המשתתפים ולדון בהן. איתור ודיון בחששות ופחדים נותן מסר למשתתפים שמותר לדבר על רגשות גם אם הם לא נעימים, ובכך מסמן את כוון העבודה בקבוצה המזמין ביטוי מילולי של רגשות.

את החששות ניתן לשמוע בדברי המשתתפים וגם בהתנהגותם. צחוקים, לעג כלפי דברי המנחה או אחד המשתתפים יכולים לבטא חרדה ובדיקה של המנחים וחשוב להתייחס אליהם.

התייחסות המנחים לחששות, רגשות, משאלות היחיד כמבטאים קול קבוצתי

המנחים אמורים להיות מגויסים מאוד בהקשבתם למשתתפי הקבוצה, ההקשבה היא גם לדיבור וגם להתנהגות. זו הקשבה מאוד פעילה, במובן זה שהמנחה מקשיב וגם מנסה להבין ולפרש לעצמו את אשר שמע או ראה, הוא מנסה להבין את הקשר בין דברי המשתתף ובין מבע פניו וגופו ולהבין את הדברים שנאמרו, **הן בהקשר האישי של המשתתף והן בהקשר של הקבוצה ושל התפתחות התהליך הקבוצתי.** כאשר המנחה מגיב לדברים רצוי שיעשה זאת בהקשר הקבוצתי וייתייחס לדברים שנאמרו כמבטאים קול קבוצתי, כלומר המשתתף שביטא רגש מסוים בדיבור או במעשה, לא רק ביטא את עצמו, אלא ביטא הרגשה שמשוה ממנה מרגישים רבים מאנשי הקבוצה (תפיסת הקבוצה כשלם).

כך אם מישהו מהמשתתפים יציין שלא בטוח אם יוכל לבוא למפגשים באופן קבוע כי יש לו הרבה שעורים להכין וכד', המנחה יתייחס לכך שהמשתתפים שואלים עצמם אם יוכלו להתחייב ל-15 מפגשים, אם זה לא יגרום לעומס, אם זו לא התחייבות גדולה מידי. אם ירגיש למשל שהאמירה של המשתתף מבטאת גם חשש ממה שידבר בקבוצה, חשש מפני זה שהשתתפות בקבוצה תגרום לו לדבר על דברים שאינו בטוח שהוא רוצה לשתף בהם אחרים. המנחה יוכל להתייחס לזה ולומר שאולי אנשים שואלים את עצמם מה יאמרו כאן ואם הם רוצים לשתף

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

אחרים בדברים שמציקים להם וכו'. באופן זה גם משתתפים אשר עדיין שותקים בקבוצה יוכלו לחוש מובנים ומיוצגים ע"י הקול הקבוצתי אותו טרם הצליחו לבטא.

להתנהגויות מפריעות של לעג, צחוק, המנחה ינסה להקשיב, על מנת להבין מה הן מבטאות, איזה רגש עומד מאחוריהן וינסה לתת להן פרוש מילולי בהקשר של קול קבוצתי. אותו הדין לגבי ציפיות, תחושות ומשאלות חיוביות – קולו של היחיד מבטא את קולה של הקבוצה.

מקנזי וליבסלי (1983) טוענים שבשלב הראשון של עבודת הקבוצה, שהוא השלב של היווצרות הקבוצה, השלב בו חברי הקבוצה יוצרים מעורבות הדדית (engagement) המשימה ההתפתחותית של הקבוצה היא, שהחברים האינדבידואלים יאפשרו לעצמם להפוך לחלק מהמערכת הקבוצתית, ולא להישאר מנותקים. בשלב זה עבודת הקבוצה מדגישה את המשותף לחברי הקבוצה, את קווי הדימיון הקיימים ביניהם ומטשטשת את השונות ואת הגבולות הבין אישיים. ההתערבות המוצעת של מנחי הקבוצה באופן שמפרש קול אישי כמבטא קול קבוצתי, משרתת מטרה זו. ההתערבות מדגישה את המשותף בין חברי הקבוצה ומטשטשת גבולות בין אישיים. ובעשותה כך תומכת בהיווצרות הקבוצה.

תרגילים במפגשים הקבוצתיים - אמצעי\ גירוי לעבודה רגשית מילולית ולא מטרה כשלעצמה

העיסוק בנושא של "מביטוי רגשי בפעולה (acting out) לביטוי רגשי באמצעות דיבור, הוא מרכזי בעבודה עם מתבגרים (בלוס 1963, מיקס 1996). בני נוער נוטים לבטא עצמם בפעולה ולא בדיבור. אחת המטרות המרכזיות של תוכנית העצמת חוסן נפשי היא הרחבה והעשרה של היכולת לביטוי בדיבור. על מנת שהמתבגר יוכל לבטא עצמו במילים, הוא צריך קודם כל להגדיר לעצמו את רגשותיו ותחושותיו במילים, להיות מסוגל לומר לעצמו את אשר הוא מרגיש.

תרגילים בקבוצה חשובים על מנת לקרב את המתבגר לתחושותיו. באמצעות ציור, משחק תפקידים, משחק, ניתן לעורר בנערים רגשות ומחשבות. אבל גירויים כאלה לא יספיקו לעבוד ריגשי. במידה והרגש שהתעורר לא יקבל ניסוח במילים לא תיווצר עבודה נפשית מספקת. יש לעשות כל מאמץ בתכנון המפגש ובעת קיומו שהפעלה לא תישאר ההתערבות היחידה, משום שאין בה די, על מנת שתהיה עבודה רגשית משמעותית, ההפעלה חייבת לקבל אופי של ביטוי באמצעות מילים. זה יכול להיות על ידי כך שיתאפשר למשתתפים לזהות את הרגשות שהתעוררו בהם ול"קרוא להם בשם". זה יכול להיעשות באמצעות הזכרות ברגשות אחרים, באירועי עבר, בהבנת יחסים שלהם עם אחרים, בהבנת רגשותיהם ופעולותיהם ביחס לאחרים. קיים חשש שהפעלות כשלעצמן, ללא עיבוד מילולי רציני, עלולות לחזק את ביטוי הרגש בפעולה (acting out) ולא לקדם את המעבר הרצוי מפעולה לדיבור.

עבודה חשובה בקבוצה תעשה בכל פעם שיובן על ידי המשתתפים הקשר בין רגש שהרגישו ופעולה (acting out) שביצעו, אם יוכלו לראות ולקשר בין אירוע פנימי של כאב, אכזבה כעס או כל רגש אחר, ובין התפרצות זעם שלהם, בריחה תוקפנות, שתית אלכוהול, או כל התנהגות מסכנת אחרת.

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

מקורות

1. מקנזי, ר.ק. ליבסלי ו.ז. "מודל התפתחותי של טיפול קבוצתי " מתוך הנחיית קבוצות –מקראה, בעריכת נאוה רוזנוסר ולירון נתן, 1997 מרכז ציפורי עמ 187-200

2. Blos, P., "The concept of acting-out in relation to the adolescent process", Journal of the American Academy of Child Psychiatry, 2: 118-136, 1963.

3. Meeks, J.E., Bernet, W., "The therapeutic alliance with the adolescent", Krieger Pub. Comp., 1996.