

תוכנית להעצמת חוסן נפשי לבני נוער יוצאי אתיופיה

עציונה ישראלי ונאוה קלמנטס

סיום העבודה בקבוצה- סכום ופרידה

לעבודת הפרידה לקראת סיומה של הקבוצה רצוי שיוקדשו כשלושה מפגשים מתוך החמישה עשר. סיום הקבוצה מעורר חומרים רגשיים הקשורים לפרידות בחיי המשתתפים,

לכן חשוב לתת לרגשות אלו לעלות ולאפשר עבוד של פרידות בחיי החניכים. בני נוער שהיגרו, עברו בנוסף לפרידות התפתחותיות רגילות, פרידות הקשורות לעזיבת ארץ הולדתם, חלקם עברו יותר מפעם אחת (בין הכפר למחנה - המעבר באתיופיה, משם למרכז קליטה בישראל, ממרכז הקליטה לפנימייה וממרכז הקליטה לדיור קבע). הפרדה היא לכן מרובת פנים: מארץ, שפה, זהות, תרבות, מאנשים יקרים, מאורח חיים. חלק מהמשתתפים אבדו אנשים יקרים, אם אלו בני משפחה או הורים שנפטרו, אם אלו בני משפחה וחברים שהשאירו מאחור. האובדן יכול להיות מאנשים שנפטרו או נשארו במרחקים אולם הוא יכול להיות גם מאדם שעדיין חי אבל השתנה מאוד, מתבגרים חווים את השינוי שחל בהוריהם עקב ההגירה בצורות שונות, לעיתים ממש כ"פרדה" מההורה החזק משרה הביטחון שהיה להם באתיופיה. החלשות ההורה בארץ החדשה כפי שקורה כתוצאה מההגירה מקשה על הנערה, ומהווה פרדה מורכבת בעולמו הפנימי. למרות שבני הנוער ימשיכו לפגוש איש את רעהו בפנימייה, עדיין מתקיימת בפועל פרדה אחד מהשני כמי שהיו שותפים לקבוצת העבודה בפנימייה, מתקיימת פרידה ביניהם ובין המנחים הקבוצתיים (גם אם ימשיכו לפגוש אותם פרטנית במסגרת הפנימייה) ומהקבוצה כישות, אשר אפשרה פעם בשבוע מקום מפגש מחשבתי ורגשי למשך חמש עשרה פגישות.

מטלתה של הקבוצה עם הסיום היא להגיע להתנתקות תוך הפנמה של הקבוצה כהתנסות חיובית וקונסטרוקטיבית. בפגישות הסיום נסקרת שוב ההיסטוריה של

עמוד 1 מתוך 7	רח' השלושה 2 תל-אביב 61090, טלפון: 03-6898711, פקס: 03-6898747 כתובת אתר המשרד: http://www.kfar-olami.org.il	 www.gov.il
---------------	---	---

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

הקבוצה והתפתחותה, עולות חוויות והתרחשויות מיוחדות מחיי הקבוצה והו מקבלות עיבוד נוסף מזווית הסיום. מנגנונים אלה מסייעים לתהליך הפנמתה של הקבוצה כהתנסות אישית חשובה ומתמשכת. יש סכנה כי ימנעו מעיבוד זה והדבר יפריע לתהליך האינטגרציה של ההתנסות הקבוצתית. אם הסיום נחוה באורח שלילי, תיפגע ההתקדמות הקבוצתית שהושגה קודם לכן (מקנזי וליבסלי 83) בקבוצות קצרות מועד פגישות הפרידה בד"כ לא פותחות נושאים חדשים אלא משתמשים בחומר שעולה (כמו למשל פרידה מאדם אהוב) בהקשר של הנושאים שדוברו כבר בקבוצה עם הרלוונטיות הנוכחית (כמו המחירים והרווחים של הגירה ומעברים שונים).

עבוד הפרידה בכ- שלושה מפגשים

חשוב שעבוד הסיום יעשה במספר פגישות מכמה סבות:

- א. היות והסיום מחייה בנפשם של המשתתפים פרידות קודמות, חלקן טראומטיות חשוב שיהיה מספיק זמן לדבר עליהן.
- ב. חשוב שהמשתתפים "יחזיקו" במחשבותיהם וברגשותיהם את הסיום הקרב, הידיעה שהעבודה הקבוצתית עומדת להסתיים, מדרבנת את המשתתף להעלות בקבוצה נושאים שהיה רוצה לדבר עליהם, אבל התלבט והסס עד עתה, הידיעה שעומדים לסיים את העבודה הקבוצתית, עשויה לעודד אותו להשתמש בזמן שנותר.
- ג. מאוד חשוב שיהיה מספיק זמן לדבר על מה שהיה בקבוצה, חשוב לזכור שהסכום והעיבוד של התהליך הקבוצתי, התפתחות הקבוצה הן ברמת הכלל – השינוי באופן עבודת הקבוצה, הן ברמת הפרט-ההתפתחות אצל כל אחד ואחד מהמשתתפים, חשובים מאוד על מנת לעגן ולחזק את הפנמת הנרכש בקבוצה.

עמוד 2 מתוך 7	רח' השלושה 2 תל-אביב 61090, טלפון: 03-6898711, פקס: 03-6898747 כתובת אתר המשרד: http://www.kfar-olami.org.il	
---------------	---	---

נושאים לעבודה בפגישות הסיום

נתחיל בכך שנאמר שנותרו לנו עוד שלושה מפגשים לסיום הקבוצה, נחכה אם המשתתפים מגיבים, נשמע את תגובותיהם ונרשום לעצמנו. אפשר לומר שבפגישות הקרובות נעסוק בסיום ופרדה. תרגילים אפשריים על מנת לקדם דבור בנושא:

א.היזכרות בדמות אנושית יקרה ומיטבה

נבקש מהמשתתפים לעצום עיניים, ולחשוב על אדם יקר שנפרדו ממנו שהקשר איתו היה חשוב להם, אחרי מס דקות נבקש מהם לכתוב עליו ועל הקשר איתו, מי הוא היה עבורם, מה זוכרים ממנו, מה התכונות הטובות שהיו לו שאותן העריכו, מה קבלו ממנו, אפשר לכוון אותם לזיכרון באירוע משמעותי עם אדם זה, אם עזר או תמך בדעה שלהם, או ברגע שהיו בכאב וכד. אם אתם מרגישים נוח לעבוד עם ציור אפשר לצייר משהוא מהאדם, או משהוא מהקשר או משהוא שהיה שייך לו או מזכיר אותו וכד. (כנ"ל עבודת הדבקה או בחימר או לבקש להביא משהוא ממנו לפגישה הבאה ואז לעבוד על החומרים)

מטרות התרגיל:

להתחבר לרגשות כללים של פרידה, במקרה זה מדמות אנושית חשובה להתחבר לקשר המיוחד עם האדם הן מבחינת החוויות המשותפות, הן מבחינת תכונותיו הנדיבות והן לעובדה שהוא נתן והעניק למשתתף. העובדה שנתן לנערה/נער וזה לקח ממנו מדגיש את המקומות המלאים המקבלים של הנערה/נער, את היכולת לקבל ואת האנשים הנותנים.

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

דבור על מה אהב באדם, מה היה בו שאיפשר למשתתף לקבל ממנו, מה לדעתו אהב האדם בתכונותיו של המשתתף, כל אלו עוזרים בשימור הזיכרון וגם בחיזוק ההפנמה של הדמות המיטיבה. אפשר לכוון את המשתתפים לחשוב מתי הם נזכרים בדמות זו, האם חושבים לפעמים מה הייתה אומרת מייעצת לגבי התלבטות שעסוקים בה עכשיו. יתכן ויאמרו שאין יותר סיכוי שיפגשו אנשים כל כך טובים ומיטיבים עכשיו או בעתיד, וחשוב יהיה לעבוד איתם על כך שבאמת פרדה מאדם כל כך מיוחד ומשפיע יוצרת בדרך כלל את ההרגשה הזו, אבל אנחנו יודעים שדווקא העובדה שיש בלבם את הזיכרון הטוב של האדם והקשר איתו מבטיח שיש את היכולת לקשור קשר דומה עם אנשים מיטיבים, אפשר להרחיב לחשיבות היכולת להיעזר, אם זה ברגעים של "לבד" להיזכר בדמות המיטיבה (הדמויות המופנמות המיטיבות מרחיבות את החוסן הנפשי גם ברגעי מצוקה, מזכירות את הערך העצמי שאולי נחלש ברגעים אלו ומציאות אהבה מדמות אהובה ומוערכת) חשוב להדגיש הן את הדמות בזיכרון ובעולם הפנימי, יחד עם זאת לקשר למציאות בפנימייה ובמשפחה למבוגרים ובני הגיל לדמויות נוכחות היום. ליזכור שתמיד אפשר למצוא משהוא שיוכל להקשיב ולעזור.

עבודה על דמויות מיטיבות מהעבר מחזקת את הפנמת הקשר החיובי התומך והמגדל לדמות מופנמת, חשוב גם לקשר כל הזמן לאפשרות לקשירת יחסים חמים ומיטיבים, והעובדה שתמיד תמצא דמות כזו, הדגשת החשיבות העצומה של היכולת להיעזר, תמיד יהיה משהוא בסביבה שיוכל לעזור צריך להאמין ולחפש.

תרגיל נוסף: הקבוצה בראשיתה והקבוצה היום, מה השתנה,

למפגשים האחרונים כדאי להביא את כל העבודות והמוצגים שנוצרו במהלך הקבוצה, כך תהיה מעין הדגמה ותזכורת חיה למפגשים השונים.

עמוד 4 מתוך 7	רח' השלושה 2 תל-אביב 61090, טלפון: 03-6898711, פקס: 03-6898747 כתובת אתר המשרד: http://www.kfar-olami.org.il	 www.gov.il
---------------	---	---

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

אפשר להתייחס לקבוצה ואפשר להתייחס להרגשה האישית, אולי להתחיל מהקבוצה ואח"כ אישית
לסמן על לוח בריסטול בקצה אחד הקבוצה שלנו בפגישות ראשות ובקצה השני הקבוצה שלנו היום.
לבקש מהמשתתפים לתאר את שני המצבים, אפשר להציע נושאים להתייחסות:
אווירה, אופן דבור, אמון הדדי בין המשתתפים, אמון כלפי המנחים, סובלנות האחד כלפי השני, סובלנות של המשתתף כלפי עצמו וכד כנ"ל לגבי נקודת הזמן הנוכחית.
אפשר להתייחס ל"ריגשותי בפגישות ראשונות"
פחד, דאגה, תקווה, אדישות, עניין, סקרנות, חשש, בזבוז זמן רגשותי היום.

אפשר להתחלק לזוגות שכל אחד יכין לעצמו ואח"כ ישתף את בן הזוג ורק אחר כך ניצור בריסטול משותף לכל חברי הקבוצה.

חשוב להדגיש את השינוי וההתפתחות, לחפש אותם בדברים שמביאים המשתתפים ולהדגיש אותם.
לנסות לעבוד עם הנערים והנערות על מה לדעתם אפשר את ההתפתחות, האם זו האפשרות להתחלק בדברים? השותפות? ההתחלקות ברגשות? לשמוע אחרים ולדעת שגם הם מתמודדים עם דברים דומים? לשמוע את הפתרונות שאחרים מוצאים לבעיות.
יתכן ומשתתפים מסוימים יפחיתו בערך הקבוצה, יגידו שלא נתנה, לעיתים הפחתת ערך מופיעה בפרדה כדרך הגנתית להתמודד עם הקושי להיפרד, (יותר קל לסיים ולהיפרד אם הדבר לא טוב, קשה יותר להיפרד מהטוב, לפעמים נמצא כעס וריב בפרדה, יותר קל להיפרד אם כועסים מאשר אם "אוהבים")

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

לא נקבל הפחתת ערך טוטלית, נשקף אותה, נזמין אותם להתייחס גם לישולערך
אלמה בכל זאת קבלוואהבו.
כן נעודד בקורת בונה, בצד היש מה היה חסר, מה לא היה מספיק, נבדוק במידת
האפשר עם המשתתפים אם חשו שהחמיצו, מה איפשר את הקבלה והיש, מה לא
אפשר וגרם לאכזבה.
על מה היו רוצים לעבוד אם תתאפשר עוד קבוצה.
נהיה מוכנים גם לשמוע בקורת על ההנחיה, מה היה טוב לדעתם, מה הוחמץ אם
פספסנו אותם. חשוב לחפש איתם את הדרך איך להתנסח באופן כזה שהביקורת
תהיה בונה.
מאוד חשוב שיוכלו להביע בקורת ולא לחשוש מתגובה נקמנית או כעס ותוקפנות
כלפיהם מצד המנחים, בקורת שתאמר בתוקפנות יש להכיל ולבקש התנסחות בונה.
חשוב לנסות ולשחזר עם הילדים את הנושאים שעלו בפגישות (על מה דברנו), מה
היה רלבנטי מה פחות, על איזה נושאים היינו עוד רוצים להרחיב את הדבור, על
איזה נושאים לא דברנו והיינו רוצים עוד לדבר.
מה לקחו מהקבוצה, חשוב להדגיש מתוך הדברים שיעלו את התוכן אבל לא רק
אותו, לא פחות חשוב האופן, היכולת להקשיב לחבר, לחכות לסיום דבריו, היכולת
לבטא דברים בדבור גם כשכועסים או כואבים ולא לברוח או להתקיף וכד.
האם למדנו משהו בקבוצה על עצמנו שלא ידענו קודם? האם למדנו משהו טוב על
משתתף אחר שלא ידענו קודם?
האם היו רוצים להשתתף בקבוצה אם יתאפשר השנה או בשנה הבאה.

תרגיל נוסף: כל אחד יכין כרטיס פרדה לחבר

המשתתפים יכינו כרטיסי ברכה לחבריהם לקבוצה
אפשר שיציינו את התכונות הטובות שלהם שלמדו עליהם בקבוצה
ברכה לעתיד
אפשר יהיה לקרוא את הדברים ולדבר עליהם.

עמוד 6 מתוך 7	רח' השלושה 2 תל-אביב 61090, טלפון: 03-6898711, פקס: 03-6898747 כתובת אתר המשרד: http://www.kfar-olami.org.il	 www.gov.il
---------------	---	---

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

אפשר שכל אחד ידביק על גבו דף וחבריו ירשמו עליו תכונות טובות שלו
או איחולים להמשך.

המנחים יתנו מלים מסכמות מעצמם לכל ממשותתף

המנחים יחשבו על כל אחד מהמשתתפים, על התהליך שעבר בקבוצה על הרגש
שעורר בהם על מה למדו עליו ובמה כדאי לצייד אותו.
חשוב שיהיה להם משהו נכון מצייד ומיטיב לומר לכל אחד.
להכין מראש ולקרוא בקבוצה, או לתת לכל משתתף ומי שירצה יקרא בקול רם.

חשוב במפגשי הפרידה להזכיר נושאים חשובים שעלו בפגישות הקודמות
ולהדגיש אותם בהקשר לרציונל המרכזי של עבודתנו: על כל הנושאים
המורכבים אפשר וחשוב לדבר ולשוחח. כך מחד לא נישארים לבד עם
הכובד והכאב ומאידיך כשמדברים על הדברים שומעים עוד דעות
והתייחסויות, לומדים שגם לאחרים יש קשיים ומרחיבים את התובנות
ואת דרכי ההתמודדות.

עמוד 7 מתוך 7

רח' השלושה 2 תל-אביב 61090,
טלפון: 03-6898711,
פקס: 03-6898747
כתובת אתר המשרד:
<http://www.kfar-olami.org.il>

