

תוכנית להעצמת חוסן נפשי לבני נוער יוצאי אתיופיה

נאוה קלמנטס ועציונה ישראלי

השתלמות בנושא תימות מרכזיות במודל ההתערבות הקבוצתית

מפגשים ראשונים 21 לאוקטובר 2007

מפגשים ראשונים של הקבוצה

המפגשים הקבוצתיים הראשונים יתחילו [ברוב הקבוצות] לאחר מפגשים אישיים עם החניכים, או אחרי מפגשים בקבוצות קטנות בהם תוסבר מטרת הקבוצה ויועברו שאלוני הערכה, לכן הבנה מסוימת של מהות התוכנית כבר תהייה לחניכים במידה ויהיו ראיונות אישיים מקדימים ניתן להניח שכבר בשלב זה מתחיל הדיאלוג של החניך עם הקבוצה-בבחינת המשאלות והפנטזיות כלפיה, כמו גם החרדות והפחדים מפניה.

בדרך כלל במפגשים ראשונים של הקבוצה נערכת הכרות מחודשת בין משתתפי הקבוצה והכרות עם מטרת הקבוצה ומנחי הקבוצה בתוך הקונטקסט המיוחד של התוכנית. מועלות ציפיות לגבי הקבוצה ונערכים ברור והבהרת צפיות. בשלב זה חשוב להבהיר גם מה לא יהיה בתוכנית העבודה של הקבוצה(לדוגמא אם משתתף יבקש "אולי תוכלו לדבר עם המדריכים על שעת כיבוי אורות"? חשוב יהיה להבהיר שהמנחים לא יטפלו בכך ישירות) בסיכומם של המפגשים חשוב לדבר על החוזה של הקבוצה [קשור גם לסטינג וגם לנוהלי התנהגות במפגשים] ועל הרציונל לקבוצה (מתן הזדמנות לעבד חוויות של המשתתפים, הבנת תהליכים של מעבר בין תרבותי, חיזוק והעצמת העצמי, וכו'. חשוב כמוכן להתנסח בשפה הקרובה לבני הנוער כמו "נדבר על דברים שמעסיקים אותכם" "שנראים לכם חשובים")

מדינת ישראל

משרד החינוך

מינהל חינוך התיישבותי, פנימייתי ועליית הנוער

האגף לשרותים פסיכוסוציאליים ורפואיים

תוכנית העצמה וחוסן נפשי למתבגרים יוצאי אתיופיה

במפגשים הראשונים בודקים בדרך כלל המשתתפים את המנחים ואת החוויה הקבוצתית ומגבשים עמדה לגבי "האם הקבוצה הזו שווה לי בכלל", לכן מצופה מהמנחים להיות פעילים בראשית הקבוצה ולהשקיע מאמצים ביצירת עניין של המשתתפים בקבוצה ובביסוס תשתית לעבודה קבוצתית. עבודת המנחים בשלב זה של יצירת הקבוצה, מורכבת, מחד עליהם להיות ערים ולהימנע מפיזור אשליות לא מציאותיות באשר לעבודתה של הקבוצה ויכולתה לפתור כל בעיה. מאידך בכדי ליצור מספיק עניין של המשתתפים הפוטנציאלים בקבוצה, המנחים משתדלים להדגיש את יתרונות ההשתתפות בקבוצה, באופן שנושא אולי אופי של "חיזור", מתוך מחשבה "איך לגרום למשתתפים לבוא גם למפגש הבא". בהקשר זה חשוב לעבוד באופן זהיר במפגשים הראשונים, לכבד הגנות, ולהימנע במידת האפשר מעיסוק בתכנים קשים ומציפי חרדה. במידה ותכנים אלו עולים על ידי החניכים חשוב לתת להם מקום אבל לא להיכנס לפרטי התוכן או האירוע בשלב זה. אפשר לומר "מה שאתה מעלה כרגע הוא מאוד חשוב ואנחנו נדבר על זה בהמשך" אם נוצר הרושם שהעלאת הנושא בשלב זה אינו בבחינת מבחן (טסטינג) למנחים אלא מעיד על מצוקה עשווית 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 לדון בקבוצה ומתי".

מבנה ומסגרת של הקבוצה - הסטינג

כשמדובר במבנה מסגרת וסטינג, מדובר

בשעת המפגש הקבוצתי, במקום המפגש הקבוצתי (כאן ההתוויה היא חד משמעית, המפגשים יתקיימו תמיד באותו מועד ובאותו מקום) בגודל הקבוצה, (מומלץ בין 10 ל 15 משתתפים) בסוג הקבוצה פתוחה או סגורה (מומלץ לעבוד בקבוצה סגורה) בסוג הקבוצה מבחינת ההבניה, (מומלץ לעבוד במסגרת קבוצה מובנית תוך היענות לנושאים שמעלים המשתתפים).
משך זמן העבודה בקבוצה (מומלץ שעה ורבע-שעה וחצי)

מדינת ישראל
משרד החינוך
מינהל חינוך התיישבותי, פנימייתי ועליית הנוער
האגף לשרותים פסיכוסוציאליים ורפואיים
תוכנית העצמה וחוסן נפשי למתבגרים יוצאי אתיופיה

יחידת ההנחיה (מומלץ שני מנחים, רצוי גבר ואישה, מומלץ מאוד שאחד המנחים ממוצא אתיופי)
שאלות כמו כיבוד בסיום הקבוצה וכד גם הן אמורות להישקל בכובד ראש על ידי המנחים.

נושא המסגרת (סטינג) חייב להתגבש אצל המנחים עוד לפני שהחלה העבודה בקבוצה.

נושאים הקשורים למסגרת ומבנה הקבוצה הם נושאים בעלי חשיבות רבה מבחינה מקצועית, לכן על המנחים להפעיל שיקול דעת רציני ביותר בנושא זה, מומלץ להתייעץ בשאלות של מסגרת (סטינג) בהדרכה, כי יש להם השפעה רבה על אופי הקבוצה והתנהלותה. היות והקבוצות מתקיימות בכפרי הנוער, ישנם שיקולים הנובעים מאורח החיים בכפר, מאופי הכתות ובית הספר שלא ניתן ולא רצוי להתעלם מהם, עם זאת, חשוב שההחלטות לגבי המבנה תהיינה מגובות בחשיבה מקצועית רצינית. (דוגמא לשיקולי מציאות בית ספרית יכולה להיות החלטה לא לפצל כיתה בת 18 משתתפים למרות שעדיף שקבוצה לא תהיה גדולה מ-15 משתתפים).

לעיתים נוטים משתתפי הקבוצה לפנות אל מנחי הקבוצה ולשתף אותם ברגשות ומחשבות לגבי הקבוצה או אירועים שהתרחשו בה מחוץ לשעת העבודה בקבוצה, המנחה יעודד את הפונה לעלות את הנושא בקבוצה, וישתדל שלא לדון עם המשתתף בנושא מחוץ לקבוצה.

הפגישה הראשונה

קבוצות קצרות מועד כמו קב' העצמה 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

מדינת ישראל
משרד החינוך
מינהל חינוך התיישבותי, פנימייתי ועליית הנוער
האגף לשרותים פסיכוסוציאליים ורפואיים
תוכנית העצמה וחוסן נפשי למתבגרים יוצאי אתיופיה

משחקי כדור[מסירת הכדור+מידע על המוסר כמו : שם, מקום מגורים, גיל וכו...]או
בניית תעודת זהות יצירתית ועוד אפשרויות .

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 באתיופיה 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 ניסיונות לשנות את חוקי וכללי הסטינג. **חשוב**
לעמוד על הכללים שהוחלטו מראש . חשוב לזכור כי הסטינג מייצג את המנחה, לכן
התייחסות משתתפי הקבוצה אל הסטינג משקפת את תחילת עבודת הקבוצה,
והתייחסויות ראשוניות של המשתתפים למנחה.
רק במקרים שעולים שיקולים שלא נלקחו בחשבון, יש לשקול מחדש, וגם אז
המסר יהיה: "נבדוק ונחזור אליכם". חשוב שיהיה למנחים מרחב בדיקה מחוץ
לקבוצה(רצוי מאוד להביא להתייעצות בהדרכה) כדי לברר את טיבם ומניעיהם של
השינויים המוצעים על ידי המשתתפים.(שינויים שמתקבלים בקלות נחווים

מדינת ישראל
משרד החינוך
מינהל חינוך התיישבותי, פנימייתי ועליית הנוער
האגף לשרותים פסיכוסוציאליים ורפואיים
תוכנית העצמה וחוסן נפשי למתבגרים יוצאי אתיופיה

ומפורשים על ידי המשתתפים כחוסר אחזקה מספקת של הקבוצה על ידי המנחים
ובדרך כלל מעוררים חרדה).

בסיכומן של 2-3 הפגישות הראשונות חשוב שהמשתתפים ידעו את כוון העבודה
הקבוצתית, הכוונה היא שהקבוצה תאפשר מקום בו ניתן לדבר במשותף על
הדברים שמטרידים את המשתתפים בהיותם מתבגרים, עולים או בני עולים
החיים מחוץ לבית, השיח מחייב סודיות, כבוד הדדי ואמון.
עבודת הקבוצה תתכוון למימוש מטרה רחבה זו.