

לפרסום במגזין פנו
לקהילת קבוצות 03-6990552
תפוצה עדכנית: 3,797 קוראים

גישת העזרה העצמית וקבוצות
לעזרה עצמית
אביב שולמן- צירין

שימוש בתרפיה בהבעה ליצירת
דיאלוג קבוצתי בין נשים יהודיות
ופלסטיניות ישראליות
אירית הלפרין

מכתב גלוי: "אפשר גם אחרת"
בעקבות הסקר הקובע את שנאת
התלמידים בישראל לבתי הספר
ד"ר דליה גליקסמן

אמהות שאיבדו אמהות
גלית שפר

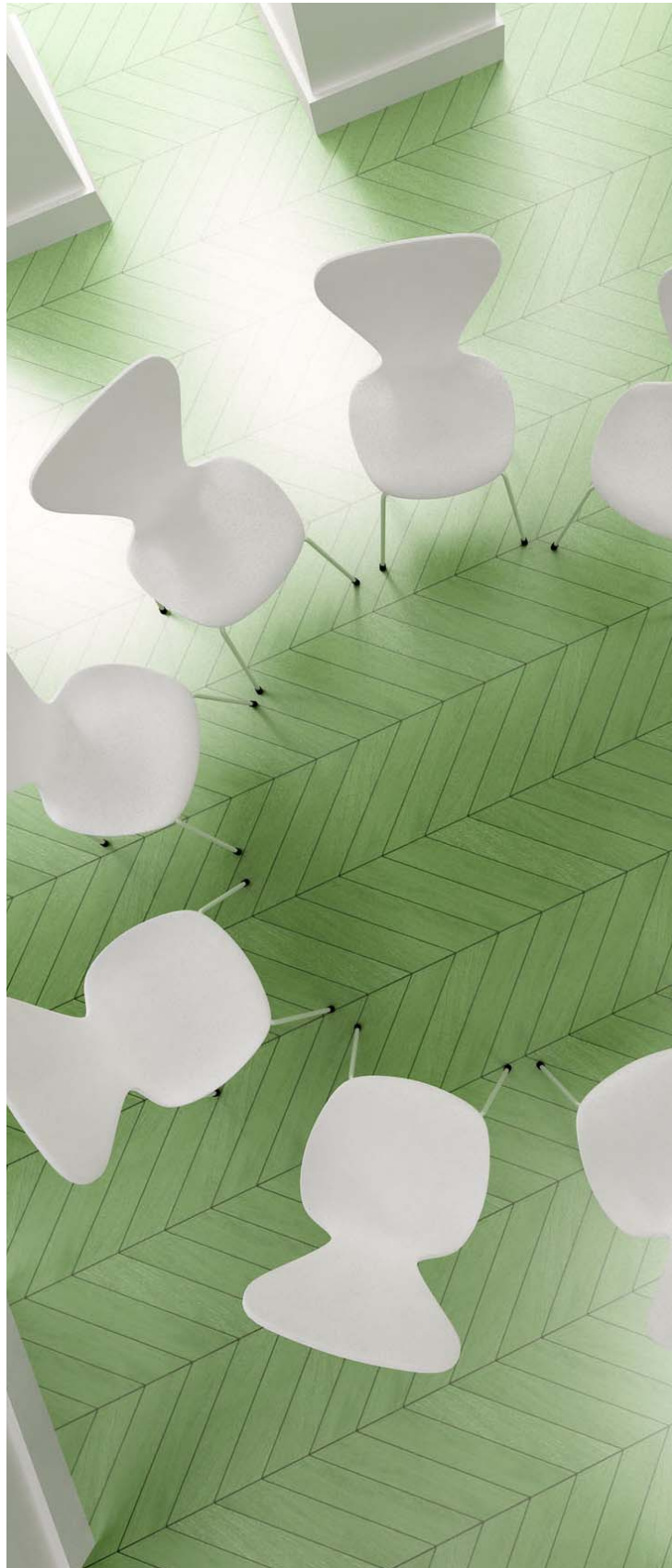
טיפול קבוצתי באמצעות דרמה
תרפיה
עדנה לשם

קבוצה למבוגרים עם הפרעת
קשב וריכוז
ענת קורת ועירית דקל

עבודה עם התנגדויות בקבוצה:
חלק א'
חלי ברק שטיין

שילוב רייקי בעבודה קבוצתית עם
אמהות לילדים בסיכון
ציון זהבי

פגישה קבוצתית לאחר חופשה
רפי שפרינגמן-ריבק



דבר העורך



הכותבים הקבועים שלנו יצאו לחופשת פסח, לרענן את מאגרי היצירה שלהם ולהתמקם לשם שנינו

כקוראים. מאחוריהם שמונה חודשים מאומצים של כתיבה ולפעמים נדמה לי שלא ניתנת די הכרה להשקעה העקבית שלהם. חיים, יהושע, רובי, יהודית, סוזי, מרים, שרה וערן - אתם עושים את המגזין המיוחד הזה למה שהוא. זו הזדמנות לכתוב לכם תודה מקרב לבי. אני מזמין גם את כל מי שנהנה מהקריאה לשתף את הכותבים בהתרשמויותיכם ובתגובותיכם ואם תרצו נפרסם אותן כאן.

גיליון עמוס בכל טוב מוגש לכם הפעם. על הבמה הקבוצתית עולים מגוון כותבים ונושאים שטרם קיבלו הד במגזין קהילת קבוצות. ואכן, נוצר כאן פסיפס צבעוני של כתבות: קבוצות לעזרה עצמית, קבוצות למבוגרים בעלי הפרעות קשב וריכוז, התנגדויות בקבוצה ודרכים להתמודד עימן, שילוב רייקי ככלי לעבודה קבוצתית, עבודת קבוצה דו-לאומית של נשים יהודיות ופלסטינאיות, קבוצת אמהות שאיבדו אמהות, דרמה תרפיה לילדים ועוד.

כיצד מרעננים את מאגרי היצירה הפנימיים שלנו כמנחים? כל מי שמנחה קבוצות בקביעות יודע שהצורך בהתחדשות קיים לפחות כמו בכל מקצוע אחר, אולי אף יותר. אחת הדרכים היעילות והבדוקות היא להשתתף בקבוצת מנחים ייעודית ומוחזקת שזו בדיוק מטרתה. ביום שישי האחרון התחלנו תהליך כזה, שרה גוברין ואנוכי, וקיימנו יום התנסות בקבוצה הקטנה, בו השתתפו 13 מנחים ומנחות מכל הארץ. את היום חילקנו לעבודה דינמית, לעבודה פסיכודרמטית ולעבודת גוף-נפש. מתוך יום ההתנסות נבראה קבוצה מקסימה שחלק ממשתתפיה ימשיכו לקבוצה חודשית שמתמקדת ב"משאוב", בחידוש היצירתיות הפנימית של

המשך בעמ' 2

המשתתפים, בתמיכה ובלימוד טכניקות מגוונות של עבודה בקבוצה הקטנה. קיבלנו הרבה פניות ולכן נקיים יום התנסות נוסף. ההשתתפות היא ללא תשלום ומי שמעוניין מוזמן לפנות ולקבל פרטים: eitan.tamir@gmail.com

קריאה מהנה,
איתן



גישת העזרה העצמית וקבוצות לעזרה עצמית

על קבוצות לעזרה עצמית, השפעתן והדרך בה הן פועלות

אביב שולמן - צירין

על מחקרים, מאמרים. ההתחלקות (sharing) בקבוצה לעזרה עצמית לא רק מקלה על הכאב אלא גם עוזרת באופן מעשי.

ישנן קבוצות שהמשתתפים עסוקים בעיקר בשאלות מידע וידע. בקבוצת המתמודדות עם מחלת הלימפאדמה (הצטברות נוזל לימפטי ברקמת העור הגורם לבצקות קשות) מתקיימים בעיקר דיונים על מידע הקיים בתחום המחלה ועל חיי היום יום ומתן טיפים פרקטיים להתמודדות. באחרות, בהן המשתתפים בעיקר תומכים ונתמכים זה בזה כמו בקבוצת ההורים השכולים כתוצאה מתאונות דרכים. בקבוצת חרדה חברתית מתרגלים סיטואציות בחיים הקשורות בסיטואציות חברתיות. קבוצת נשים - אלימות כלכלית מצד בני זוג, הוקמה למטרת תמיכה בנשים אך עוסקת גם בשינוי חקיקה והעלאת המודעות לנושא. המשתתפים צובעים את הקבוצה בגווניהם הייחודיים והקבוצה היא כחומר ביד המשתתפים.

מפגשי הקבוצה לרוב מורכבים מסבבים ארוכים בין המשתתפים ו/או המעניינים אותם ולעיתים גם מזמינים הרצאות של מומחים בתחומים שונים.

כיצד מתנהלת קבוצה לעזרה עצמית?

הקבוצות פועלות על פי עקרונות דמוקרטיים: חברי הקבוצה שותפים להגדרת המטרות, לקביעת הכללים לפיהם הקבוצה מנווטת פעילותה, לבחירת הנציגים וממלאי התפקידים מתוכה הדרושים לקיומה. לרוב המשתתפים מחליטים שכל אדם יכול לקחת חלק בקבוצה ובלבד שהוא מתמודד עם אותה סיטואציה (לעיתים גם בני משפחה). המתמודד/משתתף לוקח חלק פעיל בהשגת המטרות ותוך כדי עזרה לאחרים והעזרות בהם עובר תהליך של התחזקות (EMPOWERMENT). מטרת הקבוצה יכולות להיות מגוונות - איסוף מידע והתחלקות, תמיכה המשתתפים אלו באלו, תמיכה במתמודדים חדשים, הרצאות בתחום, הקמת מענה טלפוני או אתר אינטרנט למידע בתחום, ניהול משא ומתן עם גורמים ממסדיים ומקצועיים, העלאת מודעות ציבורית, סנגור וכו'. ככל שמטרות הקבוצה מתרחבות אל מעבר לרצון לתמוך זה בזה ולחלוק מידע בתוך הקבוצה, כך הקבוצה מתרחבת והופכת לארגון לעזרה עצמית.

ולמידה חיה וקונקרטית. השיתוף בידע הזה בתוך הקבוצה הופך את הידע המשותף הפרטי לנחלת הקבוצה ולצד אנשי המקצוע מתבססת קבוצה חדשה של אנשי ידע - אנשי ההתנסות.

ידע ומידע הם לא הצרכים היחידים המביאים את המתמודדים להשתתף בקבוצה לעזרה עצמית, גם הצורך לראות אחרים כמוהם. תחושת ה"אחים לצרה" מאחדת ומחזקת את המשתתפים. אנשים הפוגשים באחים לצרה מעידים על העוצמה והכוח שיש בשיחה עם אדם שחוה חוויה דומה. ככל שמושא ההתמודדות נדיר יותר, כך הצורך לפגוש בדומים למתמודד גדול ומעצים יותר.

הרצון לחפש אחרים מקורו גם ברצון להפחית את התיג המתרשש בשעת המשבר (המצבים הקשים מלווים פעמים רבות בהתמודדות עם סטיגמות מצד החברה. מחלות כגון איידס, צהבת נגיפית, שבץ מוחי, כבדות שמיעה ואפילו סרטן, מצבים של גירושין וחד הוריות אף הם מלווים בסטיגמה). החבר החריג מתקבל בחזרה לקבוצה, קבוצה לעזרה עצמית משמשת לפרט מקום לחוש שווה בין שווים. באמצעות האחרים, בעלי התיג הדומה, היחיד משנה את תפיסתו לגבי עצמו ומרגיש פחות מתויג.

על מה מדברים בקבוצות?

רגשות - כעס על בן הזוג המוגבל, תסכול, בוש. המתמודד המדבר עם מי שחוה או חווה את הבעיה יכול לחשוף ביתר נוחות את רגשותיו; התנהגויות - כיצד להתמודד עם שכן שנמנע מלהסתכל עליך, חברים המתרחקים מילדך החולה; התמודדות עם דפוסים שכיחים של תגובת החברה - האם לספר בעבודה שבני חולה נפש; מידע על זכויות הנקבעות בחוק אך לא מיושמות באזור א' וכן באזור ב', תקדימים, זכויות שהממסד לא מפיץ בצורה גורפת; כיצד לממש זכויות - מה תהליך שיש לעבור, היכן לקבל טפסים, למי כדאי לפנות ולמי לא, מידע ספציפי על המחלה: מה מהלך המחלה, תופעות לוואי, טיפולים, איך להתכונן לטיפול, איך מרגישים אחרי; איך מתמודדים עם מערכת החינוך כאשר יש ילד חולה או עם צרכים מיוחדים. איך מתמודדים בתוך המשפחה, מה אומרים לילדים, עד כמה חושפים את המצב החריג; מידע

עזרה עצמית היא ביטוי שגור ופעמים רבות מוכר כפשוטו, לעזור לעצמי. במובן של עשייה למען עצמי

כמו לקרוא ספר שמדריך מה כדאי לעשות בשעות קשות, אוטוסיגסטיה, גלישה באינטרנט לקבלת מידע ועוד דרכים יצירתיות שאנשים סיגלו לעצמם בשעות קשות.

גישת העזרה העצמית כפי שהיא באה לידי ביטוי במרכז הישראלי לעזרה עצמית, "עצה", מתייחסת באופן ספציפי להתארגנות אנשים החווים משבר, מצוקה או כל מצב ייחודי כדי להקל על דרכי התמודדותם.

מצב של מצוקה, משבר או סבל פתאומי יש בו זעזוע עמוק בלתי צפוי. מחלה קשה, שכול, גירושין, ילד שנולד מוגבל, תינוק שנולד פג אלו הם התמודדויות המביאות לתחושה של חוסר שליטה, התמודדויות הכרוכות במעמסה רגשית, פיזית וכלכלית, והן מצריכות גם סוג חדש של מידע.

מדוע להשתתף בקבוצה לעזרה עצמית?

השלב ההתחלתי בהתמודדות הפרט הוא עם ההפתעה והגישוש באפלה. הוא מתחבט בשאלה "למה זה קרה לי", הוא חווה חוויה שהתמודדות איתה מתוארת פעמים רבות בספרות כהתמודדות עם אבל. בשלב הבא המתמודד נאלץ ללמוד "כללי משחק" חדשים, כדי לקבל את השרותים להם הוא זקוק. הוא לומד מהם השרותים הקיימים בקהילה הקרובה וכיצד ניתן לקבל אותם, איזה בדיקות ותרופות נמצאות בסל הבריאות ואיזה לא; מה הזכויות בביטוח לאומי ובשירותי הרווחה. בנוסף לקושי הנובע מהמצב החריג, צריך הפרט להתמודד עם החרדות והחששות האישיים והמשפחתיים ועם מערכת בירוקרטית. ידע ומידע הם מן המשאבים החשובים ביותר למתמודד החדש שחוהה מיוחדת ו/או קשה נקרתה לפתע בדרכו.

ידע מתוך ניסיון מתייחס לאותו ניסיון חיים שנצבר כתוצאה מהתמודדות עם המצב החריג. הידע הרב הנצבר על ידי המתמודדים, קורא תגר על ההגמוניה של אנשי המקצוע משום שהמתמודדים בקבוצה חולקים ידע המבוסס על התנסות, התמודדות

נפתחת ההרשמה
למחזור הבא של

**תוכנית
להכשרת
אנליטיקאים
קבוצתיים
אוקטובר 2008**

תוכנית זו מיועדת להקניית ידע תיאורטי וקליני באנליזה קבוצתית והכשרת אנשי מקצוע בטיפול קבוצתי אנליטי, על מנת להסמיכם לאנליטיקאים קבוצתיים.

**תאריך אחרון להרשמה:
15.5.08**

פרטים על תוכנית הלימודים ודף הרשמה באתר האינטרנט של המכון
www.iiga.org.il

שימוש בתרפיה בהבעה ליצירת דיאלוג קבוצתי בין נשים יהודיות ופלסטיניות ישראליות

אירית הלפרין

מתקיימים אפליה, קיפוח ודיכוי פוליטי וחברתי של המיעוט הפלסטיני. מעבר לכך הפלסטינים הישראלים מזדהים עם אחיהם בשטחים הכבושים וכואבים את המחיר הכבד שהכיבוש גורם לעמם. האזרחים הפלסטינים בישראל חווים קונפליקט פנימי קשה בין רצונם להיות אזרחים ישראלים לבין הזדהותם עם הסבל של אחיהם בשטחים הכבושים. הנשים המשתתפות משני הצדדים, הסכימו לנסות וליצור דיאלוג אחר עם עצמן ואם היאחרות! אך כיצד מקיימים דיאלוג כאשר הזיכרונות ההיסטוריים רצופי כאב ופחד?

אחת מהנחות היסוד של כמנחה הייתה, שאזרחים מאסו באלימות ומחפשים דרך אחרת. אך מכיוון שנשים בישראל אינן מיוצגות בחיים הציבוריים, קולן בנושא השלום לא נשמע. ישנם מקרים יוצאי דופן, אך הם היוצא מן הכלל שעליו נלמד את הכלל. לכן, חשוב לתאר ולהבין מה קורה, כאשר מאפשרים לנשים להביע את עצמן בנושאים חברתיים ופוליטיים, והן משמיעות את קולן אשר אינו נשמע בשיח הציבורי בישראל.

התרפיה בהבעה היא ענף בפסיכותרפיה אשר איננו נחשב כמתודולוגיה מרכזית. תיאור והבנה של תהליכים שמתרחשים באמצעות התרפיה בהבעה הם הזדמנות להבין גישה אשר באה לידי ביטוי מועט בשדה המחקר של הפסיכותרפיה. הסדנאות שאנו מקיימות הן מקרה, אשר מאפיינו העיקריים הם יחודיים; נשים במקום שקולן של נשים בדרך כלל אינו נשמע, ותרפיה בהבעה במקום שהפסיכותרפיה עדיין רואה בתרפיה בהבעה ילד חורג.

כתרפיסטית בהבעה, אני מאמינה שלאומניות יש כוח מיוחד בתהליכים של מפגש בין תרבויות ובין קבוצות שיש ביניהן סכסוך פוליטי. האומניות מאפשרות למשתתפות להסיר מסכות חברתיות ומזמינות אותן לבטא את לב ליבן של הזהויות והנרטיבים השונים. מניית הנרטיבים שנוצרו בסדנאות, ניתן ללמוד כיצד האומניות, דרך הביטוי האישי שהן זימנו, עזרו למשתתפות לבנות גשרים וסייעו בבניית אמון ואמפטיה לאחרי. דרך ביטויים סימבוליים וארכיטיפים, המשתתפות העמיקו את מודעותן להבדלים ולגוונים השונים, ובאותו זמן הצליחו לגלות אמפטיה והבנה לשוני ולניגודים. זהו ניסיון אשר קורא תגר על מציאות רווית אלימות, כאב ופחדים, ומזמין להתחבר דרך האישי אל החברתי והפוליטי, בלי

"אני לוקחת את זה איתי - הנס הזה ששני אנשים נפגשים, פתאום, זה משהו מיוחד, וזה מה שאני לוקחת מהסדנה" (משתתפת יהודיה בסדנה הראשונה)

נשים בישראל ופלסטיניות חיות מזה עשרות שנים במציאות של אלימות פוליטית. לחיים תחת אלימות פוליטית יש השפעות פסיכולוגיות קשות. לתושבים באזורי סכסוך אלימים יש תגובות רגשיות טעונות, מנגנונים שמפצלים את המציאות ל"טובים" ו"רעים", נטייה לפשט את המציאות ולהתעלם מהמורכבות והרב ממדיות. במציאות טעונה זו, של הסכסוך הישראלי פלסטיני, באפריל 2006 הקמתי קבוצה של 14 נשים, יהודיות ופלסטיניות - ישראליות, כדי לחקור כיצד המשתתפות משתמשות באומניות כדי ליצור דיאלוג ביניהן. נכון לזמן כתיבת המאמר הזה, הקבוצה נפגשה שבע פעמים. חוץ מהמפגש הראשון כל המפגשים הונחו על ידי ועל ידי מנחה פלסטינית בעלת אזרחות ישראלית שגם היא תרפיסטית בהבעה. המשתתפות הסכימו להסתכן ולגעת במה שהן קראו 'הפצע'. עצם הנכונות להפגש פנים אל פנים עם הצד 'האחר' איננה מובנת מאליה. כאשר הנושאים של זהות קשורים בחיים ומוות, עצם הנכונות להפגש כשלעצמה, היא בעיני הפגנת אומץ ואנושיות. למרות שהמשתתפות לא ידעו מה מצפה להן, היציאה מהמרחב הפרטי והקולקטיבי של 'הצד שלי' למפגש עם 'האחר' דורש אומץ ותקווה שלמפגש כזה יהיה ערך. המשתתפות בקבוצה הגיעו עם מוטיבציה גבוהה ליצור שיח אחר. המנחות יצרו מסגרת של זמן ומקום והביאו איתן נסיון בהנחיית קבוצות ובחינוך לשלום. המשתתפות הביאו נסיון חיים ומעורבות חברתית ופוליטית. האם לנשים יש יכולת אחרת להתמודד עם פתרון קונפליקטים? האם התנסות באומניות עוזרת לקרב אנשים יותר ממילים? אלה חלק מהשאלות שרצינו לבדוק. נושאים כמו גורמי הסכסוך ושרשרון, השפעות הסכסוך על חיינו כנשים וכאזרחיות ודרכים שונות למציאת פתרון היו מרכז המפגש. מעבר לדיונים הפוליטיים נוצר תהליך בינאישי מרתק של מפגש בין נשים שבמציאות הישראלית חיות בנפרד; ההפרדה היא מדיניות מכוונת ומטרתה להמשיך את שלטון הרוב היהודי על המיעוט הערבי. המשתתפות הן כולן אזרחיות ישראליות החיות באותה מדינה וזכאיות באופן רשמי לאותן זכויות. במציאות

סיכום

בשנות השישים החלה תנופה רחבה בהתפתחות קבוצות לעזרה עצמית וההתחלה לרוב מזוהה עם תחילתן של קבוצות ה-A.A. (קבוצות לעזרה עצמית של מתמודדים עם בעיית ההתמכרות לאלכוהול בשיטת 12 הצעדים), למרות שקבוצות לעזרה עצמית היו קיימות משחר ההיסטוריה. דווקא היום בעולם המקדש התמחות ופרופסיונאליות, קבוצות העזרה העצמית חשובות יותר מאי פעם בגלל שהן מתמודדות עם הניכור ויזרות תחושה של אחווה. המשתתפים מרגישים שמוטלת עליהם אחריות ובכך רוכשים שליטה ומרגישים כוח. הקבוצות כיום משמשות גם לחולים במחלות שונות וגם לאנשים המוצאים עצמם במצבים ייחודיים - הורים לשלישיות, אנשים המתמודדים עם גיל הזקנה, הורים לילדים צעירים, נשים מניקות, אנשים החשים בדידות. כל מצב יחודי, ובלבד שיהיה כרוני, קבוצה לעזרה עצמית יכולה לתת לו מענה. אנשי המקצוע יכולים לסייע בידי המתמודדים בליווי והדרכה מקצועיים והן בעידודם להקים קבוצה לעזרה עצמית.

בהמשך נתאר את דרכה של קבוצה מונחת על ידי איש מקצוע העוברת לעצמאות. ב"עצה", המרכז הישראלי לעזרה עצמית, אנו מלווים, מעודדים ומייצעים ליזמות אזרחית בהקמת התארגנויות שונות לעזרה עצמית בהכשרות, ביעוץ ארגוני, במתן מקום לקבוצה, בתרגומים ובמאגר מידע של קבוצות וארגוני עזרה עצמית הקיים באתר עצה.

באתר עצה אנשים המתמודדים עם מצב כלשהו בחייהם, מוזמנים לחפש קבוצה או ארגון היכולים לסייע להם. בקרוב - מאמר המשך שידון בתפקידו של המנחה המקצועי בהקמה וליווי של קבוצה לעזרה עצמית.

המרכז הישראלי לעזרה עצמית, "עצה" מידע ייעוץ והכוונה בנושאים:

- מציאת קבוצה או ארגון לעזרה עצמית

- הקמת קבוצה או ארגון לעזרה עצמית/עמותה

- התמודדות עם דילמות בהפעלת קבוצה או ארגון לעזרה עצמית - ייעוץ והדרכה לאנשי מקצוע המנחים קבוצות בנושא עזרה עצמית

טלפון 03-7518334
selfhelp@selfhelp.org.il
www.selfhelp.org.il

אביב שולמן-צירין, יועצת ארגונית, עצה- המרכז הישראלי לעזרה עצמית והדדית

איך מקיימים קבוצה?

די ביזם בודד המצליח לאסוף סביבו מספר אנשים לקבוצה. קבוצות לעזרה עצמית מוקמות פעמים רבות בספונטניות משיחה בין מתמודדים במסדרונות, מהתקשרות מקרית בין שני אנשים. קבוצות יכולות להיות מכוונות על ידי ארגונים או אנשי מקצוע המעודדים את המתמודדים להקים קבוצה ותומכים בתהליך. פעמים רבות קבוצות לעזרה עצמית הן תוצר של קבוצות שהונחו על ידי איש מקצוע ובתום ההנחיה החליטו המשתתפים להמשיך ולהפגש.

קבוצת עזרה עצמית לא נועדה להחליף שירותים מקצועיים אלא להוסיף עליהם. חברי הקבוצה ממשיכים לפעול בתחום בו מסתיים תפקידם של אנשי המקצוע ונעזרים בהם לעיתים בהיבטים שונים של תפקוד הקבוצה ומימוש מטרתה.

מי מנחה?

אחד החששות של אנשי מקצוע מפני קבוצות לעזרה עצמית הוא הפחד שלא הנחיה מקצועית המשתתפים לא יוכלו להתמודד עם הסוגיות השונות שיעלו, שהמשתתפים עלולים לפגוע זה בזה. תחושה שללא גורם מקצועי הקבוצה לא רק שלא תועיל לחבריה, אלא היא עלולה להוביל לזנק שהוא לעיתים בלתי הפיך. בפועל לעיתים רחוקות תחזיות קודרות כאלו מתרחשות ולרוב הקבוצות יש מנגנון השומר על הקבוצה ומשתתפיה וכאשר זה אינו עובד היא מתפרקת.

קבוצה לעזרה עצמית מונחת על ידי המשתתפים בקבוצה וישנן אפשרויות רבות להנחיה: אחד מחברי הקבוצה מנחה - מפעיל את הקבוצה; שני חברים מפעילים באופן קבוע את הפגישות (הנחיה ב-2); הפעלת הקבוצה מתחלקת ברוטציה בין כל הקבוצה או בין חלק מהמשתתפים (בקבוצות 12 הצעדים כל מפגש משתתף אחר מחזיק בשרביט ההנחיה); לעיתים רחוקות ישנן קבוצות המעדיפות העדר הנחיה בהן כל החברים אחראים למפגש. ישנן אחרות המעדיפות את הנחיית איש המקצוע והן שוכרות את שירותיו כמו קבוצת המשפחות שיקריהן נרצחו שעושה שימוש במנחים שונים המשתמשים בטכניקות שונות של פסיכודרמה, כתיבה יוצרת ועוד. קבוצה השוכרת את שירותיו של מנחה מקצועי שונה מקבוצה שהוקמה על-ידי איש מקצוע ומונחת על-ידו. הקבוצה בוחרת את המנחה והיא יכולה "לפטר". המשתתפים פעמים רבות גם בוחרים את נושאי המפגשים ולוקחים אחריות וחלק פעיל בתכנים ובתהליכים הקבוצתיים.

מכתב גלוי: "אפשר גם אחרת"

בעקבות הסקר הקובע את שנאת התלמידים בישראל לבתי הספר

ד"ר דליה גליקסמן

הוא מנחה, או האנשים שעליהם הוא רוצה להשפיע בכל דרך שהיא. ככל שנכיר פריסה רחבה יותר של אפשרויות תקשורת עם אנשים ונבין שהשונות היפה בין האנשים מחייבת אותנו לחפש כל הזמן דרכים שונות להגיע לאנשים שונים - כך יגברו הסיכויים שלנו לעמוד במשימה החשובה הזו.

מנחה טוב יודע שהוא רק מסייע לאחרים לרצות לחוות, לקבל, ללמוד, לדעת, להבין ולהפנים. הוא רק מתווך. עליו להיות מתווך צנוע, ענו, בעל יושרה ויושר.

את העבודה האמיתית יעשו המונחים כאשר הוא ידע לסיים את תפקידו ולפנות להם מקום לעבודה עצמית. היכולת לדעת שאתה "רק מסייע" תהליך ולא "שולט בו" - הופכת אותך למנחה אמיתי.

אז איך עושים את זה? חושבים אחרת. לומדים להקשיב, להבחין, ללמוד מאחרים, להיות רגישים וקשובים, להיות יצירתיים ולדעת לבדוק את עצמך כל הזמן, האם אתה מסוגל לסייע לכולם למרות השונות הגדולה בצרכים שלהם.

אם כן, אתה מוזמן לקרוא את ספרי ולהתחיל את דרכך כמנחה קבוצות.

אני מזמינה בזאת את כל ההורים, מורים, אנשי חינוך והעומדים בראש הפירמידה החינוכית לחשוב על דרך אחרת "לעשות את זה" ולהוריד את מפלס השנאה של התלמידים למערכת החינוך.

ד"ר דליה גליקסמן היא מנחת קבוצות ומלמדת הנחית קבוצות ביחידה להשתלמויות מורים, אונ' בר-אילן.

אני מגיעה ממערכת החינוך. הייתי 17 שנה מחנכת, מורה לספרות ומורה לתנ"ך. עשיתי מה שכולנו עשינו - "הכנתי לבגרות". העשרתי בידע במקום בחוויות.

היו לי הישגים יפים בספרות ובתנ"ך שבאו לידי ביטוי בצינוני הבגרות, אבל הסתובבתי מתוסכלת מהעובדה שהייתי חלק מ"בית חרושת לצינונים".

לימים למדתי הנחית קבוצות במרכז לשיפור דרכי הוראה, אצל ד"ר אורה זהר. נשביתי בקסמו של הרעיון שהיום אין צורך ב"מורים של פעם", אלא במנחים. הבנתי שהעשרה קוגניטיבית היום, בעידן הידע הנגיש, אינה רלוונטית עוד.

רק העשרת ידע שנתמכת בהתנסות חוויתית - רלוונטית לתקופת האינטרנט. ברור לי היום שעל המורים לגרות את התלמידים לצורך ידע. לדעת לכוון, להכיל, להיות מודל של קבלה וסובלנות - ללא כל שיפוטיות (כפי שלמדתי מפרופ' דן זכאי בלימודי ייעוץ ארגוני) - רק כך אפשר לחנך במסגרת מערכת החינוך.

אני מתפלאה על משרד החינוך שטרים הפנים את העובדה שזו הדרך היחידה היום להתמודד עם ילדים ובני נוער נבונים, לעתים הרבה יותר מאיתנו - הבוגרים.

לדעתי חייבים להכניס חובת לימוד הנחית קבוצות בכל מערכת המכשירה אנשי חינוך.

היום אני מקבלת משוב מסטודנטים שלמדו אצלי הנחית קבוצות. הם מדברים בהתלהבות על תקשורת חדשה עם קבוצות ילדים, הורים, מורים, קבוצות הנחיה שונות, ובכלל שונות ביכולת להפיק הנאה מכל מה שהם עושים.

סיפרה לי מורה על תלמידים שלא בורחים בצלצל.... סיפרה לי ספרנית על בני נוער שמגיעים אחרי שעות הלימודים... סיפרה לי גננת שהפסיקה לפחד מהורים והתחילה לפעול איתם במשותף, סיפרה לי קלינאית תקשורת על יצירת קשרים אחרים, אפקטיביים וטובים עם ילדים בעלי צרכים מיוחדים.

יש לי חזון, ובחזון שלי כל איש חינוך מגן הילדים ועד האוניברסיטאות - כל מי שקשור לקבוצות אנשים (ובעצם, מי לא?) יכיר את המושג הנחית קבוצות, יכיר את ארגז הכלים העומד לרשותו של המנחה וידע לצרוך אותו על פי אישיותו, על פי איכות הקבוצות שאותן

חיים או הפכו לפליטים. עצם הפעולה של לספר מחדש את מה שלא סופר, הוא אקט משחרר ותרפויטי, אשר נותן מקום לחוויה, מקום שלא היה למשתתפות במציאות. הסיפור בקבוצה, מכונן מחדש את החוויה הטראומטית במסגרת מכילה ותומכת. האקט של 'הכרה הדדית' בכאב, איפשר למשתתפות לקבל גם את החלקים המודחקים של עצמן, שהודחקו כתוצאה מדיכוי רגשי, וגם את העובדה שכאב הוא רגש אנושי משותף ואוניברסלי.

המודל שהמנחות הציבו, של שותפות שוויונית בין מנחה יהודיה למנחה פלסטינית; הווה אומר שהמנחות שמרו על יחסים שאפשרו ביטוי אמיתי וכנה בתוך השותפות המקצועית, ובכך תרם לאספקטים התרפויטיים של התהליך. היחס למשתתפות היה שהן המומחיות למציאות ולהשפעתה על חייהן והן יודעות מה הקשיים ומה הכוחות שלהן כדי ליצור דיאלוג. המשתתפות חוו תהליך של כוח משותף ולא כוחנות של צד אחד כלפי צד אחר.

לסיכום כמנחה וכחוקרת אני מקווה שקבוצות נוספות מסוג זה יקומו בעתיד הקרוב, ויכללו מפגשים בין נשים אשכנזיות ומזרחיות, ותיקות ועולות חדשות ונשים מקצועיות שונות של הקשת הפוליטית בישראל.

להתעלם מהקשיים אלא להעמיק את ההבנה לגבי מה שמפריד ומה שמרחיק כדי ליצור קרבה אמיתית ועמוקה. המשתתפות גילו שכאשר תוכן רגשי קשה בא לידי ביטוי באופן לא ורבלי, הוא יכול לקבל משמעויות חדשות. בסיטואציה פוליטית, כמו זו שהמשתתפות חיות בה יום יום, שבה הרגשות הקשים שולטים בכיפה, היכולת להרחיב את הדימויים היא הרחבה של השיח (דיסקורס). במובן זה, אני טוענת שהשימוש באומנויות, העלה אספקטים שאינם באים לביטוי בחיי היום יום, וכך איפשר אופן אחר של רפרזנטציה אישית, וכתוצאה מכך גם אופן אחר של דיאלוג.

בפעילות הפסיכודרמטית, המשתתפות יצרו קשר מאוד אינטימי, דרך חשיפה וביטוי של סיפורים אישיים - משפחתיים. דרך הסיפור מחדש של ההיסטוריה המשפחתית, המשתתפות התחברו לעצמן, ובחנו מחדש את התפיסות שלהן וההבנות שלהן לגבי עצמן, וכן את השורשים ההיסטוריים-משפחתיים שלהן. בו בזמן, המשתתפות התחברו אחת לשניה דרך ההכרות האינטימית שנוצרה באמצעות השיתוף וההזמנה של 'האחרות' למקומות מאוד פרטיים. התהליך שעברו המשתתפות היה מורכב וכלל בחינה אישית וקבוצתית של השורשים של זהותן. מכאן שהתהליך התקיים בנוכחות הקבוצה ובנוכחות 'האחר הכללי' וקיבל משמעויות של אקט תרפויטי הנעשה בנוכחות עדים. כאשר משתתפת יהודיה סיפרה על האובדן והחסר שחווה כילדה מול הסיפור שהושקע על רצח סבתה בשואה, היא השתמשה בקבוצה כ'עדים' לטראומה ונעזרה באמפטיה ובהזדהות כדי לעבד את 'העניין הלא גמור'. המפגש בין הטראומות שחוו בשואה לטראומות שחוו בנכבה העצים את האלמנט של 'העדות' והעמיק את האפקטים התרפויטיים ברמה האישית והקולקטיבית.

התהליך האמנותי גרם למשתתפות לבחון מחדש את הנרטיבים שלהן, הביא את 'היאני' לדיאלוג ויצר הומניזציה ותקשורת שחצתה את המחסומים הקונקרטיים והמטפוריים של 'מדכא' / 'מדוכא'. הפסיכודרמה, הייתה הזדמנות להשמיע את 'העדות' האישית על הטראומה המשפחתית ובכך היוותה חוויה מתקנת עבור המשתתפות אשר גדלו בצילה של שתיקה מדכאת. בקבוצה גילינו שהשתיקה היתה תמה משותפת למשתתפות משני הלאומים. היהודיות, גדלו בצל השתיקה של הורים אשר כרעו תחת נטל הכאב והאשמה, והפלסטיניות אשר גדלו בצילה של שתיקה שנבעה מאותו רצון להגן על הילדים מפני הכאב, ואשמה כלפי האנשים אשר איבדו את

מקדש השמחה

של נילי דור האלה

הבית להתנסות חווייתית באמצעות שפות אוניברסליות - צחוק | נשימה | קצב | תנועה | צבע | מגע

הבית מציע לכם:

אימון צחוק (Laughter Coaching) סדנאות חד פעמיות של יוגה צחוק

קבוצות מתמשכות של תרפיה ואימון-צחוק

קורסי הכשרת מנחים ומטפלים

בשיטת היוגה צחוק

סופי שבוע חווייתיים

השתלמויות וימי עיון לאנשי מקצוע סדנאות חווייתיות לחברות וארגונים

לפרטים נוספים: 04-8323708
joytempl@netvision.net.il
www.metaplim.co.il/DorHaElla

אמהות שאיבדו אמהות

גלית שפר

ההשפעות הינן מגוונות, חיוביות ושליטיות גם יחד, ויש מקום לבדיקת השפעות אלה על אותה אם במסגרת מקבלת ותומכת.

גלית שפר, M.A. בטיפול בתנועה, מנחת קבוצות לאמהות שאיבדו אמהות

* Pill, Zabin, 1997, LIFELONG LEGACY OF EARLY MATERNAL LOSS: A WOMEN'S GROUP, Clinical Social Work Journal, Vol 25, no. 2

* אדלמן, ה. (1997). בנות ללא אם: על המוות, האובדן והחיים. תל-אביב: הוצאת מודן.

* גרנות, ת. (1985). אובדן: השפעותיו וההתמודדות עמו. תל-אביב: משרד הביטחון. הוצאה לאור, אגף השיקום.

ללא אמהות, זקוקות נאשנות לחיבוק, לחום ולתמיכה שאותם לעולם לא יקבלו בצורה שהן רוצות. זה עלול לפגוע ביכולת שלהן לראות את הצרכים של ילדיהן, ולהוות מצע להתפתחות יחסים לא תקינים עד כדי חילוף תפקידים בין הילד לאם. מחקריו של Zall (1994) על ההשפעות של אובדן אם בגיל ההתבגרות על תפקוד אמהי עתידי עולה, כי נשים שאיבדו את אמהותיהן בגיל ההתבגרות תפסו את עצמן כמכשירות ויעילות בתפקידן כאמהות. יחד עם זאת, אמהות רבות שחוו אובדן אם העלו חרדות ספציפיות, למשל, חרדה גדולה בנוגע לאפשרות שימותו בעצמן וילדיהן יאלצו להתמודד כמוהן עם אובדן אם, או חרדה לגבי המידה שבה החיים שברים וחשש תמידי שמשוה עלול לקרות ליקיריהן. האמהות דיווחו על כך שבשל החששות הללו הן מאוד מגוננות על ילדיהן ורוצות שהם ידעו עד כמה הן אוהבות אותם וזמינות בשבילם. לדבריהן, לא משנה מה יקרה, הן וילדיהן קשורים רגשית לנצח. אמהות נוספות דיווחו על כך שהן מקפידות לבלות כמה שיותר זמן עם ילדיהן. חלקן אף ציינו, כי הן לא עובדות כשילדיהן לא לומדים.

אחת הדרכים להתמודד עם הקושי הגדול המלווה אמהות שאיבדו אמהות היא להשתתף בקבוצות ייחודיות לאמהות שאיבדו אמהות. מחקר שבדק התערבות קבוצתית קצרת טווח לנשים שסבלו מאובדן אם מוקדם (Pill, Zabin, 1997) גילה כי הקבוצה, שהפכה להיות מקום תומך ובטוח, סייעה לנשים לשוב לתהליך האבל ולעבדו. החוויה הקבוצתית הפחיתה את תחושת חברות הקבוצה של בידוד והיות לבד. התכנים שהועלו בקבוצות שנבדקו, סייעו לנשים להתחבר לאמן ובכך לקבל יותר את עצמן. ההזדהות עם הנשים האחרות בקבוצה ונקודות הדמיון בהתנהגויות שונות הובילו לתחושה שהתנהגויות אלה אינן חריגות אלא תולדה נורמאלית של האובדן שחוו, וכן להכרה בהשפעה הנצחית של האובדן על אישיותן, הן השלילית והן החיובית.

למרות שמרבית הנשים בקבוצות חששו בתחילה מיצירת יחסים קרובים, הפכו הקבוצות לחשובות ביותר עבורן ולמקור תמיכה. לסיכום, ברור כי אובדן אם בגיל מוקדם משפיע על חייה של בת ובהכרח משפיע גם על אמהותה.

אובדן אם בשלב הילדות הוא אחד האירועים החשובים בחייה של בת, כזה המעצב את אישיותה ומשפיע על שארית החיים שלה. תחושת העצמי של אשה נובעת בחלקה הגדול מההזדהות וההיקשרות שלה עם אמה, ומכאן, ברור כי באובדן אם נלקח מהבת אובייקט ההזדהות העיקרי שלה. פעמים רבות האם היא המטפל העיקרי ועם מותה הבת נאלצת לקחת על עצמה את תפקודי האם טרם מותה. המבוגרים הקרובים האחרים (אב, סבים וסבתות) שקועים באבלם ואף מתקשים לדבר על נושא המוות עם ילדים, מתוך הנחה, שגויה כמובן, שאם לא ידברו על המוות והאם המתה, הכאב יפחת ואף יעלם.

יחד עם זאת, האובדן יכול להניב גם תוצרים חיוביים. גרנות (1985) טוענת כי האובדן עשוי להוביל לתהליך של התבגרות ומציאת כוחות פנימיים להתמודדות עם קשיים ובעיות. אדלמן (1997) מצאה במחקרה כי אחת מכל שלוש נשים בלא אם יכלה לזהות גם השפעה חיובית של האובדן שחווה. לדברי אותן נשים, יתכן כי עצמאות זו היא שפתחה בפניהן את הדרך להצלחה מקצועית. מן הממצאים עולה גם האפשרות שאשה שאיבדה את אמה בגיל צעיר ונאלצה לעיתים להפוך להורה לאחיה הצעירים ממנה או למטפלת של אביה האבל, עשויה לפתח מאפיינים כגון חמלה ואמפתיה, שישירות אותה היטב בעתיד.

האירוע היחיד המשתווה בעוצמתו והשפעתו על האישיות לאובדן אם, הוא הלידה והאמהות. הכמיהה לאם ממשיכה לאורך כל מסלול החיים והאובדן צף מחדש ברגעי מעבר שונים בחיים. המעבר המשמעותי ביותר מתרחש כשאמה בת ללא אם הופכת לאם. החוסר שמהדהד בכל שלב בחייה מאז איבדה את אמה מתעצם ומשפיע על אמהותה. הלידה והאמהות מעלה שאלות רבות אצל כל יולדת לגבי ילדותה, התא המשפחתי בו גדלה וכיצד זה יעצב אותה כאם. לאמהות ללא אמהות אין אל מי לפנות לקבלת המידע החשוב הזה, מידע שברוב המקרים אינן זוכרות בעצמן.

פעמים רבות הלידה מעוררת זיכרונות של הטיפול האימהי שהאם עצמה חוותה, מהשלבים המאוד מוקדמים, בעיקר זכרונות גופניים תחושתניים, העלולים להשאיר בת ללא אם עם הצפה רגשית וקושי בעיבוד. בנות

"הקול השלישי"

האדם והקבוצה בראי הקולנוע

בסדרת המפגשים נתוודע דרך מבט הקולנוע אל מנגנונים נפשיים, בינאישיים וקבוצתיים, העומדים בבסיס המפגש האנושי. נתבונן בתהליכים קבוצתיים ונסה להבין את יתרונה של הפסיכותרפיה הקבוצתית כמרחב פוטנציאלי - "יחודי", ללמידה רפיון ושינוי, ביחסנו לעצמנו ולזולתנו.

המפגשים יערכו בסינמטק תל אביב

בימי שישי בשעות 10:00-13:00

בחלקו הראשון של כל מפגש יוצג סרט ולאחריו הרצאה ודיון על ידי אנשי מקצוע מומחים בתחום הטיפול הקבוצתי.

מפגש ראשון | 24 לדצמבר

שם הסרט "דוגויל"

מרצה ד"ר רובי פרידמן

מפגש שני | 14 למרס

שם הסרט "מועדון ארוחת הבוקר"

מרצה ד"ר אבי ברמן

מפגש שלישי | 28 למרס

שם הסרט "כמו בגן עדן"

מרצה ד"ר גילה עופר

מפגש רביעי | 2 למאי

שם הסרט "יומני חופש"

מרצה עמי פרגו

מפגש חמישי | 30 למאי

שם הסרט "גוספורד פארק"

מרצה מרים ברגר

מפגש שישי | 20 ליוני

פאנל סיכום: מי מפחד מקבוצה?

שם הסרט "ילדי השמש"

יו"ר הפאנל, עורכת הסיידה: עזרא יהודית

משתתפי הפאנל:

ד"ר רובי פרידמן, עמי פרגו, ד"ר גילה עופר

רכישת כרטיסים בסינמטק תל אביב

לחברי העמותה 250₪ לכל הסיידה

45₪ לכרטיס בודד

לקהל הרחב 390₪ לכל הסיידה

70₪ לכרטיס בודד

הערה: חברי העמותה המעוניינים לרכוש כרטיס מנוי בהנחה יפנו בדואר אלקטרוני לעמותה שתאשר להנהלת הסינמטק את החברות בעמותה.

קבוצת פסיכודרמה מתמשכת בתל אביב

בהנחיית דפנה בן אמיתי

בתחילת אפריל ניתן עדיין להצטרף לקבוצת פסיכודרמה שתתמקד במישור האישי שלכל אחד ובסיפור הקבוצתי הנרקם, כל זאת באווירה חמה ומקבלת. הקבוצה תעסוק בנושאים הנוגעים לכולנו: אינטימיות, זוגיות, זהות, שייכות, מחסומים בביטוי ויצירתיות ועוד.

הקבוצה תיערך בימי ג', בין השעות

19:30-22:30 במרכז ת"א.

לפרטים נוספים: 054-4602662

d@daphnadrama.com

דפנה בן אמיתי היא מטפלת ומדריכה מוסמכת מטעם האיגוד הישראלי לפסיכודרמה. בעלת קליניקה לקבוצות וטיפול פרטני בפסיכודרמה. בוגרת אוני' לסלי.

מרצה במכללת אייסיס - ישראל.



המכון להכשרת מנחי קבוצות

בניהולם של
נאוה רוזנוסר & **ויקטור שבאר**

החלה **ההרשמה** לתכנית דו-שנתית להכשרת מנחי קבוצות בירושלים | תשס"ט-תש"ע

התכנית מיועדת לאנשי מקצוע ולתלמידי M.A. בתחומים הבאים: פסיכולוגיה, סוציולוגיה, עבודה סוציאלית, חינוך, יעוץ ארגוני, ריפוי בעיסוק וטיפול באמנויות.

מבנה ושיטת הלימודים:

- תכנית דו-שנתית בהיקף של 400 שעות לימוד.
- התכנית משלבת לימודים תיאורטיים, התנסות בתהליכים קבוצתיים ופסיכודרמטיים, כולל סדנאות ומרתונים.
- פרקטיקום בהנחיית קבוצות המלווה בהדרכה קבוצתית ואישית.

מטרות התכנית:

- פתוח ידע והבנה פסיכולוגית מעמיקים של התהליכים המתרחשים בקבוצות.
- עיצוב תפיסת תפקיד ורכישת יכולת מקצועית של מנחה הקבוצות.

תעודת הסיום:

תעודת הסיום מוכרת ע"י הוועדה המקצועית לפסיכולוגיה חברתית-תעסוקתית כחלק מדרישות ההתמחות (בתחום פיתוח מיומנויות).

ניהול מקצועי והנחיה:

גב' נאוה רוזנוסר ומר ויקטור שבאר - פסיכולוגים חברתיים בעלי מומחיות ונסיון רב בהכשרת מנחים לעבודה קבוצתית, המנהלים והמנחים של תכנית הכשרת מנחי קבוצות אשר התקיימה 13 שנים במרכז ע"ש חיים צפורי ביער ירושלים.

מועד פתיחת התכנית 31.10.08
יתקבלו מועמדים לאחר מיון אישי וקבוצתי

ההרשמה עד ליום 4.07.08, לפרטים נוספים:
המכון להכשרת מנחי קבוצות **טל: 02-5336664**
machon@grouptraining.org.il | www.grouptraining.org.il

טיפול קבוצתי באמצעות דרמה תרפיה

הנחיה משותפת של דרמה תרפישטית ופסיכולוגית לתלמידי כיתה מקדמת

עדנה לשם

דרושים

מנחי קבוצות מוסלמים דוברי ערבית

מרכז מוזאיקה עוסק בפיתוח השיח הבין-דתי בקרב מערכת החינוך, מנהיגי דת וארגונים חברתיים הפועלים בארץ ובעולם.

כדי לממש את חזונו הבין-דתי, המרכז מקיים תכניות מפגש ארוכות טווח עבור אנשי חינוך, מנהיגים ובני נוער.

במסגרת הרחבת פעילות המרכז דרושים לצוות הארגון מנחי קבוצות יהודים ומוסלמים, פסיכולוגים בהכשרתם, בעלי ניסיון רב בהנחיית קבוצות תהליך ומשימה.

על המועמדים להיות תושבי ירושלים ו/או הסביבה ובעלי הכרות מקרוב עם אוכלוסיית העיר היהודית-דתית והמוסלמית, בעלי רקע ומחויבות דתית.

הנחיית הקבוצות תיעשה על פי המודל הרב-מימדי (של שפות וזהויות) שפותח במוזאיקה במהלך שלוש השנים האחרונות.

מועמדים מתאימים מתבקשים לשלוח קורות חיים לכתובת ghazani@mosaica.org.il

KNOW HARD FEELINGS

A Bridge Over Troubled Waters
From the Lowest Point on Earth
to Growth and Expansion

המכון הישראלי לאנליזה קבוצתית מזמין אנשי מקצוע מכל רחבי העולם ומישראל לסדנא בינלאומית שתיערך בתאריכים 5-8 מרץ 2009, בקיבוץ עין גדי. הסדנא תעסוק בעולם הרגשי של הפרט, הקבוצה והחברה וביכולת לעבד רגשות קשים ולהמירם לכדי תקשורת פורה.

קבוצת הדרמתרפיה בחיים שלהם. התפתחות מיומנויות תקשורת אישיות וקבוצתיות.

ראינו שהליכות הקבוצתית עלתה ביחס ישיר לתהליך האישי והשינוי של כל אחד מחברי הקבוצה. הקבוצה התגמשה לקראת היחיד שרוצה לממש את רצונותיו האישיים או נמצא במצב רוח מסוים וגם היחיד מתגמש לקראת הקבוצה, הוא מנהל דיאלוג ומו"מ, למשל, מרוצה להיות רופא, הקבוצה צריכה לוחם. מ. מסכים להיות גם רופא וגם לוחם. התפתחות היכולת לבטא מילולית כעס ותסכול ולעשות שינוי בעזרת "פריז" ככלי דרמטי-זו יכולת חדשה שהתפתחה הן אצל היחידים בקבוצה והן בשיח הקבוצתי. הקבוצה מצאה פתרון יעיל ומקורי לפתרון קונפליקט אישי- "הפינה השקטה" - אליה ניגשים בשעת משבר במקום לצאת מתוך החדר כפי שעשו מידי פעם עד כה. חלק מהילדים שהיו ידועים כפסיביים ומצומצמים, גילו יוזמה ויצירתיות ומתפקידי משנה העזו לקחת תפקידים עם יותר נוכחות או 2 תפקידים בו-זמנית. ד. עברה משתיקה לדיבור לוחש ומשם לדיבור בקול רם, תוך שהיא מאפשרת לעצמה התמסרות בתוך בדים רכים בנושא "החלום", היא יכלה להוריד את מנגנון ההגנה של שליטה ובקורת.

לסיכום: תארנו תהליך טיפולי דרך דרמתרפיה עם ילדי כיתה מקדמת. הקבוצה הוותה "אזור משחק" שבו מתממש החלום, אזור המאפשר ביטוי של רגשות כואבים כמו פחד, חסך ודחיה, אזור המאפשר התנסות ביצירתיות באמצעות שפת הגוף, שפת המילים, התלבושות, המוסיקה, התפאורה, העלילה, הדמויות והיחסים ביניהם. שם ניתנה הזדמנות ללמוד דרכים חדשות לתקשורת בין-אישית. השיפור שחל התבטא לא רק בחדר אלא גם מחוץ לחממה, בכתה ובבית-הספר.

כל אחת מאיתנו יצאה נשכרת, אמרנו מההתנסות בתהליכים הדרמטיים ועדנה מהאפשרות להבנת רבדים נוספים של תהליכים פסיכולוגיים עמוקים. שתינו חוונו עד כמה שילוב של דרכים שונות יכול להעצים את החוויה הטיפולית הן של המטופלים והן של המטפלים.

עדנה לשם, דרמה תרפישטית, מרכז למידה טבעון ואמראל רוטר, שפ"ח טבעון

שהתחלקו ל-2 קבוצות שנפגשו פעם בשבוע ל-50 דקות. מבנה הפגישות:

מעגל פותח המגדיר את המעבר מהמציאות לאזור החוויה הפעלה - הכנה, התארגנות בתוך העלילה והגדרת התפקידים, התפאורה, החפצים, התלבושות וכן החלטה האם תתקיים הצגה אחת או הצגות אחדות. ההצגה, בשיתוף או בתתי-קבוצות. מעגל סוגר - מגדיר את סוף המפגש, שיתוף בחווית הדרמה בלשון "אני" ומהווה חזרה מאישור החוויה והפנטזיה אל המציאות.

התפתחות קבוצתית: התהליכים הקבוצתיים שהתרחשו בשתי הקבוצות מתאימים למודל הקבוצה על פי בנסון:

בתחילת השנה שלב הכללה - בו נרכשת תחושת השייכות, קונפורמיות ורצון להפחית בעימותים כדי לא לפגוע בחברי הקבוצה. לאורך כמה חודשים ההצגות היו סביב נושאים המאפשרים מגוון תפקידים רחב ולכן כל חברי הקבוצה יכולים היו להשתתף, כמו "טירונות" "על-בבא ו-40 השודדים", "ווקר הבלש" ועוזריו נלחמים נגד שודדי הבנקים, "כתבי חדשות וכתבי שטח מדווחים על פיגועים".

באמצע השנה - שלב של שליטה - המתאפיין בהתנגדות למנחים. היו בקבוצה גילויים של כעס על הישיבה במעגל, על הזמן שלא מספיק, על חוקים כמו זה שצריך להחזיר חפצים למקומם. בהמשך שלב הבעת רגש - בו מתפתחת ההרגשה של אחרונה חברי הקבוצה פונים זה אל זה לקבלת אישור, פחות אל המנחה, מתעצמת התחושה של זהות אישית והיכולת להבדיל את עצמם כישות ייחודית בתוך העבודה הקבוצתית. יותר העזה בחשיפה, יותר קבלה ותמיכה, עם הגמשה של הקבוצה לקבל גילויים של מקוריות. לדוגמה-בתוך שלב ההכנה להצגה משותפת החליט אחד הילדים לבנות בית משלו. יתר הילדים מצאו דרך לשלב אותו ואת הבית הפרטי בתוך ההצגה שלהם. המסר לילד אמר: גם אם אתה זקוק להתבדד ולהיות שונה, אתה חלק מאיתנו".

לקראת סיום שלב הפרידה - הקבוצה מתקשה לקבל זאת וזה מתבטא בהכחשה, נסיגה אחורנית או תוקפנות. בשלב זה היה קושי אמיתי בהתארגנות בהצגה משותפת, חזר הרצון להצגות בתתי-קבוצות. בפגישה האחרונה התאפשר סיכום חיובי של תרומת

"היצירתיות היא הגורמת לאדם, יותר מכל דבר אחר, להרגיש שהחיים ראויים לחיותם" [וויניקוט]

על פי וויניקוט ההתפתחות של היכולת לבנות יחסים בינאישיים בנויה על הפרדה בין "המציאות הפנימית" לבין "המציאות חיצונית". ההפרדה באה לידי ביטוי במיוחד בדרך כלל במשחק של הילד. המשחק זוהי חוויה המשקפת ומעודדת את ההתפתחות וההתקדמות של היכולת להתייחס ל-NOT-ME-OBJECT

כשאזור חוויה זה הוא "ישות שלישית של האדם" אזור דמדומים של הנפש בין "הסתמי" וה"אני" - שמושפע על ידי המציאות הפנימית והחיצונית כאחד.

אזור הביניים הוא המשך של אזור המשחק שהוא המרחב הפוטנציאלי [וויניקוט] "הנמצא בין האם והתינוק ומחבר את ותינוק" שם מתקיימת הלימדה גם ביכולת לקבל חוקים, לקבל הפסד, תסכול ופגיעה באשליית האומניפוטנטיות. המשחק המהווה צורה של תקשורת הוא יסוד אוניברסלי וטבעי המסייע לגדילה ומוליך אל יחסי קבוצה. באזור הדמדומים, במגרש המשחקים, נפגשנו במשך שנתיים דרמתרפישטית ופסיכולוגית עם ילדי כיתה מקדמת. מטרת העל היתה - פיתוח מיומנויות חברתיות ושיפור יכולת הביטוי של עמדות ורגשות. מטרה זו יכולה להתממש כשמתפתחים בו-זמנית יעדים גם בתחום התוך אישי האינטרה פסיכי-הרחבת המודעות העצמית, פיתוח יכולות של יוזמה וגמישות, יצירתיות, עבוד קונפליקטים, רגסיה בשרות האגו. בתחום הקוגניטיבי-פיצוח דמיון והפשטה, פיתוח תפיסת זמן ותפיסת רצף. בתחום הבינאישית - ניהול מו"מ, הוצאה לפועל של כוחות חברתיים, מנהיגות, יכולת לסינתזה ועיבוד קונפליקטים בינאישיים, וכל זאת בתוך התפתחות של לכידות המבוססת על אמון הדדי, חוויות חיוביות, עזרה, קבלה, התמודדות עם דחיה וטקסים קבוצתיים כמיכל שומר.

ההנחיה בקו-תרפיה מאפשרת דגם הורי כשאחת יצגה את "זמן אבא" - לוח זמנים וראיה קבוצתית והאחרת "זמן אמא" - הקשבה, אמפטיה וראיה אינדיבידואלית. העבודה בקו-תרפיה נולדה מתוך הרצון לבדוק איך הדרמה, המספקת כלים טיפוליים יצירתיים, נפגשת עם הכלים הפסיכולוגיים דינמיים.

הכתה מונה 12 תלמידים- הטרונגית -

קבוצה למבוגרים עם הפרעת קשב וריכוז

ענת קורת ועירית דקל

מי מאיתנו אינו מכיר את הילד שהיה "מפוצץ" שיעורים סידרתי. את אותו ילד שהנהיג מלחמת מים במסדרונות בית-הספר ונעלם למורה בטיול השנתי. את הילדה החולמנית והמרחת, שהיתה נכנסת באיחור לכיתה ובכל פעם היתה מופתעת מחדש שיש היום מבחן? מי מאיתנו אינו מכיר את אותם ילדים שביט הספר רדף אותם והיה לסיקס מתמשך עבורם?

ילדים אלו שכולנו מכירים בגרו מסתבר. אז נכון שאין כבר מורה שאפשר להוציא מן הדעת ותם מזה כבר עידן הטיולים השנתיים, אך אין זה אומר שאי אפשר לשם דוגמא להיות "מפוצץ" סדרתי של קשרים חברתיים, לחלום ולרחף בשעת נהיגה, לאחר לעבודה או להיות מופתע בכל פעם מחדש מהצורך להתארגן בהתאם לקראת ביצוע מטלות החיים. ייתכן שמבוגרים אלה סובלים מהפרעת קשב וריכוז!!

הפרעת קשב וריכוז - הפרעה נוירולוגית/ התפתחותית בתחום השליטה העצמית. ההפרעה מתאפיינת בשלושה מרכיבים עיקריים:

1. השתנות בקשב: קושי בסינון, ארגון ותכנון של גירויים חיצוניים ופנימיים המתבטא בחוסר תשומת לב, מוסחות יתר והתארגנות לקויה.
2. אימפולסיביות: קושי ברסון התנהגות ובשליטה על דחפים.
3. היפראקטיביות (אצל חלק מהאוכלוסיה): אי שקט מוטורי ותנועתיות יתר - מאפיין זה יכול לבוא לידי ביטוי אצל מבוגרים בדברנות יתר, וורקואליזם ו/או בעיסוקים רבים במקביל.

כתוצאה מכך, מתקיימת הישגיות נמוכה, התנהגות שאינה מכוונת מטרה וכשל הסתגלותי, הפוגמים באופן ישיר באיכות החיים של האדם הסובל ממנה.

בעבר סברו כי ההפרעה באה לידי ביטוי אצל ילדים בלבד. כיום ידוע כי בשבעים אחוז מן המקרים הפרעה ממשיכה להתקיים גם בבגרות. מבוגרים עם הפרעת קשב וריכוז, מפתחים קשיים בתפקידים פסיכולוגיים/ התנהגותיים בכל תחומי החיים (עבודה, חברה, משפחה, לימודים). הם נוטים להחלפת מקומות עבודה, להתנהגות סיכונית, התמכרות,

מכאן החשיבות המכרעת לאיתור, אבחון וטיפול באוכלוסיה זו. קיימות דרכים רבות ומגוונות לטיפול בהפרעת קשב וריכוז. כתבה זו עוסקת בטיפול קבוצתי ייחודי, המשלב טכניקות של עבודת גוף עדינה עם תהליכים דינמיים קבוצתיים.

הגוף ותנועתו ממלאים תפקיד רב עוצמה בחיינו. הגוף הוא כלי העומד לרשותנו בכל רגע ורגע. אם נלמד להקשיב לו, נוכל לפתח מודעות ותשומת לב אליו ואל תנועותיו. ההקשבה לתנועות הגוף, מאפשרת היבט נוסף להתבונן על עצמנו ועל הסובבים אותנו. החוויה התנועתית בגוף זורמת ומגיעה למוח ונרשמת בו. אם נקח לדוגמא קושי בתחום הארגון והתכנון, המאפיין אנשים עם הפרעת קשב וריכוז, אנו יכולים לפתח קשרים במוח השייכים לתחום זה ע"י למידה כיצד לתכנן ולארגן את תנועת הגוף. כדי לפתח את היכולת להעביר למידה חדשה זו, לתחומי חיים המצריכים תכנון וארגון, עלינו ליצור אינטגרציה בין חווית התנועה לבין המחשבה והרגש שהתעוררו בעקבותיה. כאשר התהליך האינטגרטיבי נעשה בקבוצה, היחיד הופך להיות מודע להתנהגותו ולהתנהגותם של הסובבים אותו, מודע לגורמים המניעים התנהגות אלה, ונוצרת אצלו הבנה לגבי השפעתן של ההתנהגויות השונות עליו ועל סביבתו. היחיד אינו מובל עוד ע"י התנהגותו ללא שליטה, אלא הוא יכול לבחור לקבל על עצמו את האחריות לשנות את ההתנהגות לכיוון הרצוי לו ולהתאים אותה לסיטואציה חברתית מסוימת, כאשר הוא בא במגע עם העולם החיצוני.

לתהליך מעין זה השפעה מכרעת על הצלחת הטיפול, לנוכח התפקוד הקלוי של אנשים עם הפרעת קשב וריכוז במערכות יחסים בינאישיות. הקבוצה מאפשרת להם ללמוד, להבין וליישם קודים חברתיים ראויים, חרף קשייהם, תוך כדי גילוי אמפתיה, הכלה ובקרה של המנחה.

חומר נפש סדנאות הקיץ

בהנחיית עמיה ליבליך, פסיכולוגית וסופרת המתמחה בסיפורי חיים, וחווה רימון, העורכת הראשונה של חיים אחרים, כותבת סיפורי חיים ומאמנת.

רשומון משפחתי א'

(28-26 ביוני, חמישי בצהריים עד שבת)

הסדנה מיועדת לאלה הרוצים להרחיב את תמונת עולמם, כשהם מספרים את סיפור חייהם כמו מפיהם של מספרים שונים מבני משפחתם, כמו גם חברים קרובים.

רשומון משפחתי ב'

(20-18 ביולי, שישי בצהריים עד יום א')

הסדנה מיועדת לצמידים של משתתפים - הורה וילד, בני זוג מכל הסוגים, אחים ואחיות, חברים קרובים. אלה מוזמנים להיפגש מעבריו השונים של הזיכרון המשותף בסדנת כתיבה ושיח.

חומרים אוטוביוגרפיים שלנו וביוגרפיות של היקרים לנו הם כלי רב עוצמה להבנת עצמנו, להעצמת עצמנו, לתיקון, לבריאת עצמנו מחדש, למתן משמעות לחיינו ולהבנת עולמנו והתרבות שאנו חיים בה.

הסדנאות ייערכו בקיבוץ תובל, הישוב בנוף קסום, סמוך לחבל תפן. עלות הסדנה כולל אירוח מלא (שניים בחדר, שלוש ארוחות צמחוניות) היא 1,350 ש"ח. החדרים ממוזגים. אלה המעוניינים בחדר לבד יוסיפו 170 ש"ח. החלה ההרשמה לסדנה המתמשכת (12 מפגשים) שתתחיל אחרי החגים בימי חמישי אחרי הצהריים ביפו.

פרטים נוספים והרשמה אצל חוה: 052-2332787

לצוות שלך מגיעה ההדרכה הטובה ביותר

מנהל/ת יקר/ה, פעם, נהגת למצוא מדריך להדרכת הצוות דרך המלצות כאלה ואחרות, אספת הצוות מחיר וקיבלת החלטה לפי תחושת הלב... לפעמים הצלחת ולפעמים... אופס.

היום התהליך הרבה יותר יעיל: פונים ל"קהילת קבוצות", בודקים יחד את הצרכים ומגיעים למדריך המתאים, בתחום הידע המתאים, בפרק הזמן המתאים ובעלות המתאימה. "קהילת קבוצות" נמצאת בקשר מקצועי עם מיטב המדריכים בישראל. בשנתיים האחרונות קיימנו הדרכות רבות לצוותים מקצועיים על הנחיית קבוצות בגופים ממשלתיים, תחנות לברה"ן, שירותי בריאות, מרכזים רפואיים, מוסדות אקדמיים, ארגונים פרטיים, עמותות מהמגזר השלישי, מחלקות לשירותים חברתיים, תחנות לטיפול משפחתי ועוד ועוד.

דברו איתנו:

03-6990552

www.igroups.co.il

קבוצה של אנשים עם הפרעת קשב וריכוז המשלבת עבודת גוף עם תהליכים דינמיים, תעסוק בעיקר בתחומים הבאים: פיתוח יכולת תשומת לב, שיפור יכולת התכנון והארגון, ויסות רגשי, שליטה בדחפים וריסון התנהגות. טיפול בתחומים אלה ישפר את התפקוד של אוכלוסיה זו בחיי היום יום, ויאפשר להם להגיע לאיכות חיים טובה יותר.

ענת קורת: MA בייעוץ חינוכי, מאמנת מוסמכת לטיפול בהפרעת קשב וריכוז, מנחת קבוצות. בעלת ניסיון בעבודה קבוצתית וטיפול פרטני במבוגרים עם הפרעת קשב וריכוז.

עירית דקל: מטפלת בשיטת אלכסנדר ובחוכמת הגוף ומתמחה בצ'קונג טיפולי. בעלת ניסיון בעבודה קבוצתית ופרטנית.

עבודה עם התנגדויות בקבוצה: חלק א'

חלי ברק שטיין

(הקבוצתית, הקבלה של היחיד על חולשותיו, כגורם עוצמתי ויחודי לקבוצה. יאלום מדבר גם על יכולת הקבוצה לשחזר יחסי עבר פגועים, ולמי מאתנו אין חרדה או כאב סביב דחיה כלפיו בגלל חולשותיו, תוקפנותו, קשייו?.. יכולת הקבוצה לאפשר למשתתפים להתנגד בדרך האוטנטית ביותר האפשרית להם היא זו היכולה לחזק אותה במהלך התהליך. אם המשתתפים מסוגלים לבטא חרדה, כעס, כאב, המנעות, והמנחה מסוגל לעבוד עם ההתנגדויות בדרך מכילה ומקצועית, הוא מאפשר למשתתפים חוויה טיפולית, שיתכן ולא חוו קודם. התיחסות להתנגדות מהמקום הבורייני של דו-שיח מאפשרת חווית למידה משמעותית למשתתפים, ומרחב עבודה סימבולי למטפל. המשתתפים יכולים להגיע לתובנה מה להתנגדויות שמאפיינות אותם ביחסיהם הבינאישיים בהווה ובעבר, דרך הפידבקים שיקבלו מהמנחה והמשתתפים. ההתנגדויות מחיות 'בכאן ועכשיו' קונפליקטים וכעסים, מודלים של עימותים ממשפחות המוצא של כל משתתף, ומאפשרות למידה וראיה מחודשת של דרכי התמודדות או המנעות. העבודה המקצועית עם ההתנגדויות בקבוצה שונה מההתייחסות אליהן בחיי היומיום, והעיבוד הנכון שלהן מאפשר חוויה שונה מדרך כלל, ומכאן אפשרות לצמיחה. לכן הגדרת המנחה את ההתנגדות כמשהו טבעי ובלתי נמנע, שיש בו פוטנציאל גדילה עצום בה, תעזור למנחה להתמודד איתה. חלי ברק שטיין, פסיכולוגית חינוכית מומחית, ומנחת קבוצות

ענייניות, אידיאליזצית יתר או דבילואצית יתר של התהליך כדרך להמנע מלהכנס לחוויה עצמה. - התנגדות פסיבית - לא ישירה: שתיקות, היסוסים, הצפה בפרטי פרטים, דיבור יתר, איחורים, חיסורים, יציאה במהלך הפגישה, עיסוק בדברים אחרים בזמן הקבוצה, פטפוטים, חוסר התייחסות לדברי המנחה, הסתת כיוון הדיון, התרחקות, הסתגרות, ביטויי עייפות ושעמום, חוסר מוטיבציה, גישה פסימית ושלילית לסיכויי לשינוי בקבוצה. - התנגדות אקטיבית - ישירה: התנהגות עוינת, ביטויי כעס, וכחנות, ביטויים פרובוקטיביים והתקפות ישירות על המנחה (לא מנוסה, לא רגיש מספיק) / על משתתפים (שעיר לעזאזל) / על הסטינג (טפשי, לא צודק, מיותר). ביטול או הפחתת ערך ישיר של התהליך הקבוצתי. מאבק על המומחיות עם המנחה, להוכיח שאינו יודע/מבין/רגיש. כניסה וקטיעה של דברי המנחה. **יישום למנחה - שים לב לאופן בו אתה מגדיר לעצמך את ההתנגדות *** ההגדרה הסובייקטיבית שלך תקבע את הדיבור הפנימי שלך. האם תחווה את הקבוצה כבעייתית, תוקפנית והרסנית, שנלחמת בך כדי לפגוע, האם תחווה את ההתנגדויות כהבעת אי אמון בך, כקשות מעבר ליכולתך להכיל תוקפנות? אם כך אז תתגונן ותלחם חזרה, תתנגד גם אתה כדי לשרוד. האם תוכל לחוות את ההתנגדות, קשה ככל שתהיה, כמסר של תקשורת שהקבוצה מעבירה לך, ויהיה לך מרחב טיפולי להבין סימבולית מה הקבוצה אומרת כדי להגיב בדיאלוג אמפטי. האם ההתנגדויות, התוקפנות והחרדה ייחוו כהרסניים או כביטויי חיות אוטנטיים בקבוצה. ההגדרה והחוויה הם סובייקטיביים, והמקצועיות של המטפל תעזור לו לקחת את ההתנגדויות למקום אופרטיבי של צמיחה וגדילה מתוך הקושי.

חשוב להדגיש, שהדבר שממנו אנשים הכי מפחדים, להיות תוקפניים, חרדתיים, הרסניים, יכול להיות מקור הגדילה העוצמתי ביותר אם הוא מטופל ומעובד בצורה הנכונה במרחב הקבוצתי. יאלום, המדבר על הכוחות הטיפוליים בקבוצה, מדגיש בין השאר את הכוח של הלכידות (קוהסיביות

מאפשרים לבטא את הרגש המקורי. מבטאים כעס, תסכול, חוסר שביעות רצון. פעמים רבות המצוקה היא בגלל שקצב התפתחות הקבוצה או התכנים שעולים בה מאיימים על היחיד ועל השלם הקבוצתי- הקצב מהיר מדי, התכנים אינטימיים ומעוררי חרדה מדי. למשל, מדברים בקבוצה על הצורך בשינוי ולשם כך מבקשים להתבונן על המצב הקיים ועל מה שרוצים לשנות בו. המשתתפים מגיבים בציניות שאין מה לשנות, מסבירים רציונליזציה מנומקת שאין סיכוי לשינוי, לא מוכנים להתבונן על המצב בהווה או להביע משאלות לעתיד. החרדה מהשינוי, הכעס והיאוש מול הקשיים מעוררים את ההתנגדות.

ההתנגדות היא נסיון להעביר מסר, להגיד משהו למנחה, למשתתפים, למשימה. ההתנגדות היא מסר סמוי שאומר את מה שקשה / מעורר חרדה מדי לומר באופן ישיר. למשל, מאחרים ובעצם בודקים: "האם מישו שם לב אם אני ישנו או אינני?" תוקפים את המנחה ובעצם שואלים: "תאהב אותי גם כשאתה תוקפני? תהיה לך סבלנות אלי גם כשאתה כועס? אני לא אהרוס אותך ואת הקבוצה בתוקפנות שלי?" כועסים אחד על השני ובעצם בודקים את הנורמות: "מותר לכעוס כאן? איך מגיבים כאן לכעס? איך מתייחסים אחד לשני כשקשה?" אומרים בציניות שאין כל סיכוי לשינוי, וחבל על הזמן והמאמץ עם כל הסדנאות הטפשיות הללו, ובעצם אומרים: "קשה לי, אני מיואש, האם תצליחו לעזור לי להרגיש אחרת, האם תהיה לכם סבלנות ליאוש שלי, האם לא תבהלו ממני כמו שכולם נבהלים, האם אוכל להיות חלק מהקבוצה גם אם אני לא מאמין בה כרגע..." המסרים המועברים בהתנגדות הם דרך עקיפה, אך מאוד משמעותית, לבדיקת גבולות, בדיקת כוחות המנחה והקבוצה להכלה, להשגת לכידות ובניית נורמות.

-ביטויי ההתנגדות יכולים להיות מגוונים: - התנגדות של המנעות: שימוש בשפה סטרילית, דיונים תאורטיים חסרי רגש, להט המושקע במאבקים או ויכוחים ולא בנושא עצמו. המנעות מדיון בבעיות דרך הכחשתן או הנמכת חשיבותן, המנעות משתוף בתכנים אישיים ורגשיים. תשובות בנליות ולא

כל מנחה העובד בקבוצות יודע שיש בהן התנגדויות. יודע שהן חלק הכרחי מהתהליך אך חושש מהן, ומעדיף שלא יהיו. אצלו לפחות. התנגדויות אינן נעימות, הן יכולות לפגוע ולהרוס, ומעוררות במנחה תחושות קשות של חרדה, כעס, בושה וסכנה אמיתית שלא יוכל לעשות את עבודתו עם הקבוצה בצורה המקצועית אותה תכנן. עם זאת מקצועיות המנחה נמדדת פעמים רבות דווקא ביכולתו להתמודד מול התנגדויות. כפי שאמר אפיקורס: "ככל שהקושי גדול יותר, כך התהילה רבה יותר." כך הייתי ממליצה לראות בעבודה עם התנגדויות אתגר, שעמידה בו מביאה תועלת לקבוצה וסיפוק רב למנחה.

מהן 'התנגדויות בקבוצה' התנגדויות הן תופעה טבעית ובלתי נמנעת אצל בני אדם וקבוצות. הן מעוררות חשש, נחווה כהרסניות וכמסוכנות לקיום הקבוצה ולמנחה. עם זאת הנחת היסוד בהרצאה היא שהתנגדויות הן הזדמנות לצמיחה וגדילה בקבוצה. דווקא באמצעות התמודדות עם תחושות קשות בקבוצה, ניתן להגיע בה לתקשורת אמיתית וזורמת. הקבוצה מרגישה בטחון ולכידות כשהמנחה לא מתפרק מול ההתנגדויות, אלא יודע לעבוד איתן- מבין אותן, מחזיר אותן לקבוצה כדי שתבין אותן, ומקשר אותן לתכנים של הקבוצה ולחיים האישיים של המשתתפים. כך ההתנגדות הופכת להיות חומר עבודה רלוונטי ומשמעותי, וההרסנות שלה פוחתת.

הגדרת 'התנגדות': ההתנגדות היא כל תופעה בקבוצה שלא מאפשרת להשיג את מטרת הקבוצה - חוסר שיתוף פעולה, אי ביצוע משימות, איחורים, פגיעה בתקשורת בקבוצה, פגיעה במשתתפים, במנחה. ההתנגדויות לא מאפשרות להגיע לתוכן, למשימה ובכך מונעות את השגת מטרת הקבוצה. למשל, המנחה אינו מסוגל להעביר את התרגיל שתכנן, ואת ההמשגות שהכין כי משתתפים רבים עדיין לא הגיעו, ומשתתפים אחרים כועסים עליהם ועל המנחה שקבע את הפגישה בשעה כל כך לא נוחה. התנגדות היא ביטוי של קושי, מצוקה של הקבוצה- מתעוררת חרדה ומופעלים מנגנוני הגנה (הכחשה, השלכה, התקה, רציונליזציה) שאינם

שילוב רייקי בעבודה קבוצתית עם אמהות לילדים בסיכון "האם רוח חדשה נושבת לתוכנו"? חלק א'

ציון זהבי



פרולוג - "דיאלוג"

היא: שלום ציון, מה שלומך?

אני: בסדר. מה שלומך?

היא: חשבתי שיהיה המשך לקבוצה! **אני:** האם את מעוניינת בהמשך הקבוצה?

היא: כן.

אני: מה בנוגע ליתר קבוצת הנשים? **היא:** גם הן רוצות להמשיך.

אני: האם חשבתם על נושאים?

היא: כן. המשך רייקי חלק ב' ואולי תיאטרון קהילתי

אני: א חשוב על כך ואתייחס לכך. (אחת המשתתפות בקבוצה, ספטמבר 06)

דיאלוג זה התקיים עם אחת המשתתפות שהשתתפה בקבוצת נשים לילדים בסיכון, שהנחתי עם מנחה נוספת, שבאופן ייחודי עסקה ברייקי ושבמאמר זה אציין את תרומתו של הרייקי לתהליך הקבוצתי.

הרציונל להקמת הקבוצה

מטרות הקמת הקבוצה

1. להעצים את האמהות
2. להקנות ידע ומיומנויות להתמודדות עם הילדים
3. ליצור קבוצת תמיכה אחת לשנייה

קבוצת המשתתפות מנתה 10 אמהות, מהן 4 חד-הוריות. כל האמהות מוכרות ומטופלות ע"י המחלקה לשירותים חברתיים. ילדיהן היו במועדוני הטיפול.

המחלקה לשירותים חברתיים הקימה מסגרת טיפולית קהילתית - מועדונית לילדים בסיכון בגילאי 6 - 12. במסגרת זו אנו מעניקים לילד ארוחה חמה, סיוע בהכנת שיעורי בית, למידה של הרגלים וכישורי חיים ולימוד מחשבים. ילדים בסיכון מוגדרים כילדים החשופים לאיומים שונים המונעים מהם את התפתחותם הנורמאלית ויוצרים סביבת סיכון גבוה המאיימת על חייהם הבטוחים.

ילדים בגיל זה החשופים להזנחה, לאלימות ולהתעללות וחווים חסכים המשפיעים על התפתחותם התקינה מגיבים בבעיות התנהגותיות ורגשיות. הילדים גדלים בתנאים קשים מבחינה כלכלית ומבחינה רגשית.

טיפול בילד בסיכון מעמיס על ההורים התמודדות נוספת ומורכבת שעלולה להפר את האיזון המשפחתי.

שלושת הגורמים המרכזיים המשפיעים על תהליך עיצוב זהות הילד הם: המשפחה, בית הספר היסודי והקהילה. לכן חשבנו להתמקד באמהות - כי לא לכולם יש בעלים - כחלק מתהליך הטיפול בילד ובכך להפוך את האמהות לעוגן המעניק בטחון לילד ולסייע לה כיחידה אחת להתחזק ולהבריא כך שהאיום לא יישנה.

סברנו כי במסגרת זו נוכל לצייד אותן בכלים מתאימים לגידול הילד במניעה ו/או בהקטנת ההזנחה וחזיון הכוחות הפנימיים של המשפחה. סוגיית הבעלים שקיימים לחלק מהמשתתפות ולא הוזמנו להשתתף בתהליך הקבוצתי מזמין חשיבה ובירור מעמיק לגבי האפקטיביות. האם מאפשרים לבעלים להשתתף? מה התרומה או אי התרומה שעשויה או שעלולה להיווצר מכך באופן פרטי וקבוצתי?

הרציונל לבחירת רייקי

רייקי ככלי טיפולי - "רק בגלל הרוח"... האמנם?

- האם הייתם רוצים להרגיש שלווה, שפע פנימי ושמחה בעשייה שלכם?
- האם הייתם רוצים להעניק יותר משמעות לדברים החשובים לכם ביותר?
- האם הייתם רוצים להתחדש, להתחזק ולהרגיש טוב יותר?

הגדרה

רייקי פירושה ("ריי" - אוניברסאלית ו"קי" היא אנרגיה חיים) אנרגיה חיים אוניברסאלית ודרך חיים רוחנית לאיזון פנימי והעצמה אישית שהינה גם דרך טיפולית אנרגטית רבת עוצמה המתאימה לכל אדם. עם רייקי לומדים בני אדם לטפל בעצמם ובבני אדם אחרים ולעשות שינויים נפלאים בחייהם. אנרגיה זו הינה בעיקרה מטהרת, מנקה ומסלקת מחסומים. חמשת עקרונות של הרייקי

הם פותחים ב"רק היום"... לקחת כל יום מחדש, ללא התחייבות ארוכת טווח.

הפתיחה "רק היום" - מובילה אותנו במובן הרחב בהקשר של עבודה סוציאלית לגישה של "כאן ועכשיו". המשתתפת בקבוצה מתבקשת להתייחס למתרחש בתוך הקבוצה

במהלך הפגישה ועליה להיות פנויה מכל הדאגות שהיו בעתיד. פניות זאת מאפשרת לה לקבל כוח מהקבוצה, תמיכה, רוגע ושלווה ועידוד לזמנים טובים יותר. במובן מסוים המשתתפת מתבקשת להנחיק "ממשא כבד" שמונח עליה בצוק העתיד, להניח אותו במיכל אחר, להתעלם ממנו כליל כדי לאפשר לעצמה הכנסת אנרגיה חדשה שתאפשר לה להתמודד עם קשיים שונים בעתיד.

למעשה, גישה "כאן ועכשיו" אינה מאפשרת לנו לראות את המחר ואת כל מה שנמצא מעבר לדלת אמותינו. היא מסתירה מאיתנו את המחר שמאחר יותר יסתובב לו הגלגל ויהפוך אותו להווה חדש.

נדמה לי כי העקרון הכללי של הרייקי "רק היום" מאפשר לנו או מעשיר את "ארגו הכלים" שלנו בעת שאנו מגייסים סיוע מקצועי לאוכלוסיות שונות.

רק היום לא אנכס - הכעס מתעסק עם העבר וחוסם אותנו מפני הסליחה. יש בה, בסליחה, שחרור והקלה. בעבודה קבוצתית המשתתפות מפתחות תובנות כי הכעס יכול להיות מעין מחלה מדבקת. המשמעות היא, אם משתתפת מעבירה את כעסה על חברתה וזו משליכה אותה על אחרות הרי שהן גורמות לפגיעה באנשים נוספים. כאשר אנשים יאפשרו לכעס שלהם להשתלט ולכוון את חייהם הרי שהן מתרחקות יותר מהאמת הפנימית שלהם. לכן על כל אחת מוטל להתעלם מהכעס, לא להקשיב לו, ואז זה יהיה בבחינת הכתוב "אם תעזובנו יום יומיים אעזבך". לכן, הנחת יסוד היא, כאשר אנו לומדים לקבל את הדברים כפי שהם, כאשר לא ניתן לשנותם, אזי נוכל לזכות לשלוות נפש ולמרוגע פנימי. **לכן "השיעור" הראשון הוא לשנות את אשר ניתן ולקבל את שבלתי ניתן לשינוי.**

רק היום לא אדאג - הדאגה הינה רגש פאסיבי. היא אינה משנה דבר. כל מה שקורה לנו הוא בעל סיבה ומטרה. לכן עלינו לזכור, רק היום, לרגע זה עכשיו, אין צורך בדאגה אלא לעשות את מה שצריך בשלווה ולשנות את שניתן לשנות. לכן כל אחת צריכה לחיות את החיים כפי שהם מבלי להניח על עצמה משאות מיותרים שאינם תורמים דבר. אם אכן נבחר להקל מהדאגה, נמצא מקום לתקווה ואמונה, שהם למעשה משאבים חיוניים לכל אחד מאיתנו להתמודד ביומיום.

רק היום אתפרנס בכבוד ובהגנות - עשיית עבודה בכל עיסוק שהוא מתוך יושר והגנות, היא אחת הדרכים להתחבר אל האמת הפנימית שלנו. אם לא כן, הדבר יכול ליצור בתוכנו תסכולים, מועקות וויכוחים פנימיים אשר יכולים להפר את השלווה הפנימית שלנו או של מטפלינו. העקרון הזה יכול לקבל ביטוי בכל תחומי החיים השונים. כלומר, כאשר המטופלת מבינה כי עליה לחפש את האמת שלה בדבר מסוים הרי שהיא תחפש את האמת בכל דבר אחר או בכל פעולה אחרת. לכן אין מקום לומר מחר אתחיל לנהוג בכבוד ובהגנות עם חברתי בקבוצה אלא היום אעשה כך.

רק היום מודה ליקום - יש בהכרת התודה רגש חיובי הגורם לנו להרגיש טוב עם עצמנו ועם הסביבה והגורם לאחרים תחושה דומה (דומה מושך דומה). כל אחד מאיתנו צריך להודות על הדברים המופלאים כמו: בריאות טובה, משפחה, חברים, השמש זורחת וכו'. כך נלמד את המטופלים כי להודות על החיים שניתנו לנו במתנה, הופך את חייו לחיים מלאים ושפע רב. לכן מוצע ללמד את המטופלות כי יש להתמקד במה שיש לנו בכל רגע ומידי יום ובכך נוכל להגדיל את ה"יש" הקיים.

רק היום אנכד כל אדם באשר הוא - יש לכבד כל אדם ללא הבדל דת, צבע ולאום. יש להמנע משיפוטיות ובקורת. לכן "שיעור" נוסף הוא - עלינו ללמוד כי כל שינוי מתחיל באני עצמי תמיד ולכן אנו צריכים להראות לעצמנו אהבה וכבוד. אנו צריכים גלות מודעות לשיפוטיות שלנו אם נתייחס לאנשים על פי דת, לאום, גזע, מין וצורה - שהם למעשה ישמשו מחסומים עבורם. כאשר נלמד את המטופלות להראות את הערכתן ואהבתן לכל אדם הרי שלמעשה אנו מראים להן אהבה והערכה לעצמן. לכן כאשר אנו מלמדים את המטופלות להשתמש בזה יומיום - להראות אהבה וכבוד לכל אדם הרי בעצם הן מרפאות את עצמן ואת בני משפחתן ואולי אף את הסביבה הרחבה שלהן.

לאור העקרונות הנ"ל למעשה אנו מלמדים את המטופלות ליטול אחריות אישית על חייהן, רגשותיהן ובריאותן. הערכתי כי איש מקצוע אשר ישתמש בכלי זה עשוי לחולל שינוי חיובי בקרב

פגישה קבוצתית לאחר חופשה

רפי שפרינגמן-ריבק

מדבר: (הכחשה נוספת). מטופל ג' אמר: "גם אני לא מבין. זה כמו ההסברים שלא הבנתי אודות מנגנון האקדח או פצצת האטום".

אסוציאציה זו השלימה לי את הפירוש. היא סיפקה את הסיבה (הפורענות) בעטייה לא העזו חברי הקבוצה להתמודד ישירות עם רגשות הזעם שעוררה הנטישה. "עליכם להימנע", הצעתי, "מלראות בי את הדמות המספקת מחד והמתסכלת מאידך. המנעות כזו תמנע התלקחות של זעם רב עוצמה העלול להגיב בהרס טוטאלי, כפצצת אטום ולא כאקדח, שיפגע רק בהיבטים המתסכלים שבי. הזעם, אילולא התגוננתם מפניו, כל אחד על פי דרכו, עלול היה להרוס לא רק את המרכיבים שנטשו ואכזבו אתכם, אלא גם את אלה שלהם אתם זקוקים לתמיכה ולסיפוק צרכים ואולי אף להרס הקבוצה כולה".

בעקבות פירוש זה הצליחו חברי הקבוצה להתחבר ביתר קלות עם רגשותיהם האמיתיים, כגון תוקפנות כלפי דמויות סמכות. מטופל ג' ציין שלעיתים קרובות היה עליו להסתיר את שביעות רצונו כששמע על מותו של איש ציבור חשוב. מטופל ד', ששחק עד כה הודה שחש רגשות דומים ורק עכשיו הוא מעז לדבר עליהם ואף מטופלת ב', שהכחישה קודם לכן כל רגש אובדן ואכזבה, הודתה שהדחף לעזוב פעילויות חברתיות, ללא סיבה לכאורה, הופיע תמיד לאחר שחוותה אכזבה.

קבוצה בת 6 מטופלים, שלוש נשים ושלושה גברים, בשנות העשרים המוקדמות, נפגשת לאחר חופשה בת שלושה שבועות. קיום החופשה נמסר לחברי הקבוצה מבעוד מועד. בפגישה שטרם החופשה העלו המטופלים אסוציאציות כגון שחייה בבדיקה שאין בה מציל וניתנו פרושים מתאימים. את הפגישה שלאחר החופשה פתחה מטופלת א': "אני מרגישה כאילו עלינו להתחיל עכשיו הכול מחדש". מטופלת ב' הגיבה שלא חשה כלל בזמן שחלף ושיש לה תחושת המשכיות מלאה. מטופלת א' הוסיפה שבעיקר חסר לה מטופל ו' (שנעדר מפגישה זו) כי הוא היטיב להוביל את הקבוצה ברגעים מתים. דבריה התקבלו בשתיקה ושוב פתחה מטופלת ב': "מדוע לדעתכם", שאלה, "אני חשה דחף חזק לנטוש פעילויות חברתיות בהן אני מעורבת. דחף זה גורם לי להחמיץ הרבה קשרים". היא דרשה במפגיע לקבל תשובה מהקבוצה והביעה מורת רוח כשלא הצליח איש מהמטופלים להגיב בצורה שתשביע את רצונה. מטופל ג' הצטרף לדיון ואמר ששם לב לתופעה דומה שבה נוטים אנשים מעגל חברתי ללא סיבה מוצדקת. בייחוד חש בחסרונן הבולט של דמויות שעליהן נשען התפקוד התקין של אותה חברה. "אגב", העיר, "קרה לי דבר מוזר: ראיתי אדם לבוש מדים והייתי בטוח שהאיש הוא מנחה הקבוצה שנקרא למילואים".

הנחתי שחברי הקבוצה מנסים, כל אחד בדרכו, להתמודד עם תחושת ההנטשות ולמרות שלא היו לי די נתונים התערבתי בשלב זה.

מסיבות שטרם היו ברורות לי לא העזו חברי הקבוצה להתמודד ישירות עם עצמת הכעס על ההנטשות. מטופלת א' העזה יותר מכולם. היא התקרבה בכך יתר על המידה לרגשות הכעס המנועים והיה עליה לסגת מיד להתקה: "מי שחסר לנו הוא מטופל ו' ולא הוא (המנחה)". מטופלת ב' הגיבה במה שכוונה בתיאוריה "תקשורת תגובתית כפויה" ובחרה בהכחשה ולאחריה בהפניה כלפי עצמה: "לא הוא נוטש אותי אלא אני הנוטשת אותם". מטופל ג' חבר אליה ומיד המציא עברי נסיבות מקלות: "אם הוא נקרא למילואים, לא הייתה זו אשמתו שנטש".

ניסיתי להציע פירוש ברוח הדברים שנאמרו לעיל. תגובת הקבוצה העידה שהתערבתי טרם עת. מטופלת ב' אמרה: "אין לי מושג על מה אתה

של כל אחד מאיתנו ועשייה יומיומית שמשתדלת לגלם בתוכה את "חמשת עקרונות הרייקי", הן הבסיס העיקרי של עבודת הניקוי והתחזוקה בערוץ האנרגטי. תפיסה רוחנית זו מבטאת את מידת המודעות והאחריות האישית של כל אדם. תהליכים של העמקת המודעות העצמית והתפתחות רוחנית כמוהם כחיפוש מקורות מים זכים בתוכנו. כשאני מוצא בתוכי את מקור המים, את אנרגיית החיים, אני מתחזק את הבאר ודואג לניקיונה. אני נמנע מלהשליך לתוכה קליפות... "קליפות של אגו". שכן, ברגע שאני זורק "קליפות" שונות - דעות קדומות, רגשות שלילים, מחשבות - בעצם בנתי קליפות של חסימונים שאינן מאפשרות לי לצאת מעצמי ולתת לזולת או למטופל.

סקוט פק (1984) טוען כי "גבולותיו של אדם הם תחומי האגו שלו". המשמעות שאני לומד היא - כאשר אנו מרחיבים את גבולותינו באמצעות נתינת אנרגיה פנימית מתוכנו (רייקי) לזולת בעצם אנו מסייעים ומטפחים את צמיחתו האישית. כאשר אנו נותנים מעצמנו לזולת על ידי הקשבה, מתן הצהרה חיובית למעשיו, דברי עידוד וכדומה אנו למעשה משקיעים מעצמנו ויוצרים מעין מחויבות כלפי המטופל בתקופת המפגשים של העבודה הקבוצתית ולו רק לתקופה קצרה.

רייקי, אנרגיית החיים, זורמת ומבעבעת בעוצמה גבוהה כשאנו מוצאים ופותחים את הערוץ שממלא את הבאר. לתחזק ולטפח את באר המים החיים זו "העבודה" היומיומית שלנו. את "העבודה" הזאת אנו עושים באהבה. רייקי ופיתוח מודעות עצמית היא דרך אנרגטית ורוחנית שבה אדם מקבל "כלים" שבעזרתם הוא מסוגל לגלות ולמצוא בתוכו את מהותו ולטפח אותה באהבה.

המלצות

- אם הינך מתכנן להשתמש ברייקי ככלי טיפול קבוצתי מומלץ כי תתנסה בעצמך במספר טיפולי רייקי
- תעד את הרגשותיך ומחשבותיך לאחר טיפולי הרייקי
- הקשב למטופלים שקיבלו טיפולי רייקי ומכל המידע שצברת תגלה תובנות חדשות

ציון זהבי, עובד סוציאלי קהילתי, מ.א. שומרון

המטופלים השונים, אשר חיים במציאות שיש בה קשיים שונים וזקוקים לרגעים או יותר של רוגע ו"פסק זמן" למחשבה אחרת כדי להתמודד עם צרותיהם. רייקי כאנרגיית החיים האוניברסאלית, משתלבת בכל תהליך של התפתחות המודעות ומעצימה את היכולת והשאיפה לאיזון אנרגטי של הרבדים המנטאליים, הרגשיים והפיזיים.

מנסיוני האישי - מספר טיפולים שקיבלתי ע"י מטפלת ברייקי העניקו לי רוגע ושלווה פנימית שמהם למדתי לפתח תודעה עצמית. תהליך השינוי - כיצד ליצור רוגע ושלווה בהתמודדות עם מצבי לחץ, משבר ועומסי עבודה. למדתי שהשינוי החיובי והמשמעותי ביותר במציאות חיינה של האמהות הוא שבין מפגש אחד לשני הן ביטאו מודעות עצמית - את הצורך ברוגע ושלווה לעצמן מחוץ למפגשים הקבוצתיים. כמו כן הן ציינו במפגשים השונים כי הן התחילו לעשות רייקי לילדיהן. אולם, האמהות לא הזכירו כלל את בעליהן. מה ניתן ללמוד מכך על מערכת היחסים הבינאישית? האם ניתן ללמוד על הזוגיות ביניהם? שילובם של מטופלים בקבוצות שלומדות רייקי המפתחות מודעות אישית לרובד הנפשי והפיזי, מאפשר להם לחלוק עם חברי קבוצתם את מקצת או עיקר מצוקתם. זה מאפשר להם להפתח גם למצוקתם של אחרים, מנקודת מבט של מטפלי רייקי, וכך נוצרת דינאמיקה קבוצתית של קבלה ונתינה ממקום של אהבה וחמלה. כאן נגלית לנו תובנה מקומית חדשה - היכולת של המטפל באמצעות רייקי להשתתף בסבלו ולהכיל את סבלו של הזולת בשעת מצוקה. אם כך מתפתחת בפנינו מערכת יחסי גומלין בין המטופל שמבטא "סבל" המקבל מקום אצל המטפל וזאת כי החמלה של המטפל משמשת אנרגיית הכלה עבור סבל זה. לדינאמיקה זו יש עוצמה רבה ויש לדעתי לעודד מטופלים להמשיך בה גם לאחר סיום תקופת ההכשרה שלהם ככלי טיפולי למשפחה ולסביבה הקרובה שלהם.

הרייקי כמוהו כ"באר מים" זכים, שמזינה כל מי שבא ורוצה לשאוב ולגמוע מהמים. ככל ששואבים ממנה מתמלאת הבאר במים חדשים ורעננים. נראה לי כי ה"באר שלי" זקוקה כל הזמן לעבודת תחזוקה וניקוי לדוגמה: אני עושה מדיטציה שנים רבות מספר פעמים בשבוע, חצי שעה ביום ולעיתים שעה אחת ויותר על מנת לבעבע בחופשיות, שאם לא כן המים לא יהיו זכים ומחיים. תודעה רוחנית במובן של התבוננות פנימית

לוח מודעות

מה חדש בקהילת קבוצות? צרו קשר ב- 03-6990552

מגוון קבוצות אנליטיות, קבוצות ליחסים בין-אישיים וקבוצות לכישורים חברתיים במקומות הבאים: תל אביב, חיפה, ירושלים, באר שבע, רחובות, קרית, כפר סבא ועוד.

ניתן להפנות לראיון ללא התחייבות ותשלום.

www.igroups.co.il