

## אמון ובטחון פסיכולוגי בקבוצה: קרקע מצמיחה

<p>1. היכרות עם המושג בטחון בקבוצה או במעגל שייכות 2. ברור תחושת הבטחון במעגלים שונים 3. הבנה אישית של כל משתתף/ת: מה נדרש לי כדי להרגיש בטחון במקום?</p>	<p>מטרות</p>				
<p>- טלפונים בתיקים, מתיישבים בסטינג מתאים, חיוך והזמנה להיכנס למפגש - אפשר טקס פתיחה קצר (כ-5 דקות). לדוגמה: גם אני- יושבים במעגל. המנחה מסביר את הכללים- בכל פעם משתתף אומר משפט על עצמו, וכל מה שעושה/ חושב כמוהו אומר בקול רם- "גם אני". לדוגמה: אני רואה תוכנית X בטלוויזיה "אני מכין פסטה חבל על הזמן..."</p> <p><b>מוזמנים גם להוסיף תנועה לפעילות: כל מי שאומר גם אני קם ועומד/ נכנס למעגל/ מרים רגל וכו'.</b> (אפשר לחבר לאחר המשחק לקשר ושייכות שדברנו עליהם במפגשים הקודמים, העמק הקשר וההיכרות בין חברי הקבוצה). מעגל מתהפך- כל הקבוצה עומדת יחד ומחזיקה ידיים. המשימה היא להתהפך לצד השני של המעגל (הפנים כלפי חוץ) בלי לנתק את הידיים. ** מתאים להעיר את הקבוצה, לתזוזה והחלפת אווירה ופוקס לקבוצה.</p>	<p>טקס פתיחה/ זמן מעבר</p>				
<p>כמו במפגשים האחרונים, היום נמשיך לדבר בנושא של קבוצה, ואילו תנאים צריכים להתקיים כדי שנוכל לפרוח ולצמוח – בקבוצה הזו, ובכלל. <b>היום נדבר על בטחון בהקשר לקבוצה, כלומר היכולת שלנו להרגיש בנוח בקבוצה, להיות עצמנו: ברגעים היותר מוצלחים וברגעים הפחות מוצלחים/ חזקים/ טועים/ משתטים/ להיות הכי הכי- מנצחים ומוצלחים/ להיות פשוט.</b> נתחיל בהתנסות קצרה.</p>	<p>שער כניסה גשר למשתתפים</p>				
<p><b>למנחה:</b> אמי אדמונדסון, חקרה את תחום יעילות הצוותים וביחד עם צוותה גילו שהדבר שהופך קבוצה ליעילה ביותר היא קבוצה שבה קיים ביטחון פסיכולוגי. ביטחון פסיכולוגי הוא תחושת ביטחון בכך שהצוות לא יביך, ידחה או יעניש מישהו על כך שדיבר בפתיחות. המנחה מתאר "אקלים צוותי" המתאפיין באמון בינאישי ובכבוד הדדי הגורמים לאנשים להרגיש נוח עם עצמם במסגרת הקבוצה. מתוך: <a href="https://did.li/BUvaa">https://did.li/BUvaa</a></p>	<p>המושג</p>				
<p>להלן 2 אפשרויות להתנסויות ישירות יותר בנושא של אמון וביטחון בקבוצה ובאחרים.</p>	<p>להלן 2 אפשרויות להתנסויות שמטרתן היא לאפשר למשתתפים לטעות, להשתטות ("להיות אני" על כל גוונים)</p>				
<table border="1"> <tr> <td data-bbox="232 1543 487 1873"> <p><b>נפילות אמון (זוגות)</b></p> <p><input type="checkbox"/> נבקש מהתלמידים להתחלק לזוגות. <input type="checkbox"/> נסביר כי במשימה הבאה הם יצטרכו ליפול לאחור, כאשר מי שיתפוס אותם</p> </td> <td data-bbox="487 1543 730 1873"> <p><b>הובלת עיוור</b></p> <p>1. נארגן את המרחב: בניית שדה מוקשים ובו פזורים כיסאות, תיקים ומה שאפשר ומהווה מיכשול.</p> </td> <td data-bbox="730 1543 974 1873"> <p><b>שי- פו</b></p> <p><input type="checkbox"/> יושבים במעגל. <input type="checkbox"/> המשתתפים צריכים להעביר את המילה שי (shi), כשהם פונים לצד ימין ולא חושפים שיניים, או</p> </td> <td data-bbox="974 1543 1226 1873"> <p><b>עומדים במעגל</b></p> <p><input type="checkbox"/> המנחה עומד במרכז המעגל: בכל פעם אני אגיד שם, ואצביע לעבר האדם, האדם שהצבעתי עליו יגיד שם ויצביע</p> </td> </tr> </table>	<p><b>נפילות אמון (זוגות)</b></p> <p><input type="checkbox"/> נבקש מהתלמידים להתחלק לזוגות. <input type="checkbox"/> נסביר כי במשימה הבאה הם יצטרכו ליפול לאחור, כאשר מי שיתפוס אותם</p>	<p><b>הובלת עיוור</b></p> <p>1. נארגן את המרחב: בניית שדה מוקשים ובו פזורים כיסאות, תיקים ומה שאפשר ומהווה מיכשול.</p>	<p><b>שי- פו</b></p> <p><input type="checkbox"/> יושבים במעגל. <input type="checkbox"/> המשתתפים צריכים להעביר את המילה שי (shi), כשהם פונים לצד ימין ולא חושפים שיניים, או</p>	<p><b>עומדים במעגל</b></p> <p><input type="checkbox"/> המנחה עומד במרכז המעגל: בכל פעם אני אגיד שם, ואצביע לעבר האדם, האדם שהצבעתי עליו יגיד שם ויצביע</p>	<p>התנסויות לבחירה נפילות אמון הולכת עיוור</p>
<p><b>נפילות אמון (זוגות)</b></p> <p><input type="checkbox"/> נבקש מהתלמידים להתחלק לזוגות. <input type="checkbox"/> נסביר כי במשימה הבאה הם יצטרכו ליפול לאחור, כאשר מי שיתפוס אותם</p>	<p><b>הובלת עיוור</b></p> <p>1. נארגן את המרחב: בניית שדה מוקשים ובו פזורים כיסאות, תיקים ומה שאפשר ומהווה מיכשול.</p>	<p><b>שי- פו</b></p> <p><input type="checkbox"/> יושבים במעגל. <input type="checkbox"/> המשתתפים צריכים להעביר את המילה שי (shi), כשהם פונים לצד ימין ולא חושפים שיניים, או</p>	<p><b>עומדים במעגל</b></p> <p><input type="checkbox"/> המנחה עומד במרכז המעגל: בכל פעם אני אגיד שם, ואצביע לעבר האדם, האדם שהצבעתי עליו יגיד שם ויצביע</p>		

<p>יהיה בן זוגם לתרגיל שיממור עליהם וימנע נפילה. <input type="checkbox"/></p> <p>נסביר ונדגים כיצד כל צד בתרגיל הזה מתפקד: תופס: <input type="checkbox"/></p> <p>- עומד במרחק של כ-מטר מהנופל. <input type="checkbox"/></p> <p>- עמידה בפיסוק, ברכיים מעט מכופפות, ידיים מושטות קדימה לתפיסת הנופל (ידיים בגובה כתפיים) <input type="checkbox"/></p> <p>נופל: <input type="checkbox"/></p> <p>- עמידה זקופה, רגליים צמודות, ידיים מוצלבות על החזה <input type="checkbox"/></p> <p>- על הנופל ליפול ישר מבלי לכופף את הגוף. <input type="checkbox"/></p> <p>הזנקה: שני המשתתפים עומדים בנקודות המוצא מוכנים. <input type="checkbox"/></p> <p>- תופס אומר- אני מוכן <input type="checkbox"/></p> <p>- הנופל- אני נופל <input type="checkbox"/></p> <p>- התופס מאשר- צא לנפילה <input type="checkbox"/></p>	<p>2. נבקש מהתלמידים להתחלק לזוגות, כאשר אחד מבני הזוג יהיה ה'עיוור' (מכוסה עיניים במטפחת) והשני יוביל אותו בשדה המוקשים. <input type="checkbox"/></p> <p>3. נזמין בכל פעם זוג אחר להוביל את ה'עיוור' בשדה המוקשים. <input type="checkbox"/></p> <p>4. הוראה שניתן למשתתפים: אתם מקשיבים?? Y עליך להוביל את העיוור מעל המכשולים ובחזרה בדרך הטובה ביותר עבורו". <input type="checkbox"/></p> <p>5. נפתח שעון עצר (יוצר תחושה של תחרות). <input type="checkbox"/></p> <p>6. בכל פעם זוג אחר יעבור את שדה המוקשים (העיוורים ימתינו מכוסי עיניים ולא יראו את המסלול). <input type="checkbox"/></p>	<p>שאפשר להעביר את המילה פו (fu) לצד שמאל. <input type="checkbox"/></p> <p><b>לדוגמה:</b> <input type="checkbox"/></p> <p>משתתף אחד מתחיל, פונה ימינה ואומר "שי" למשתתף, המשתתף מעביר ימינה את ה-"שי", וכך הלאה. אחד מהמשתתפים בהמשך יכול לשנות את הרצף ולהחזיר שמאלה ב-"פו". <input type="checkbox"/></p> <p><b>סבב העברת המילים צריך להיות מהיר מאד, וצריך לומר את המילים כשלא חושפים שיניים (מצחיק, ויוצר הרבה בילבול).</b> <input type="checkbox"/></p> <p>מתי טועים? אם מעבירים את המילה לצד הלא נכון/ חושפים שיניים תו"כ אמירת המילה <input type="checkbox"/></p>	<p>על אדם אחר, וכך מתמסרים במעבר של שמות. <input type="checkbox"/></p> <p>משאירים את הידיים עם ההצבעה, ועושים את זה כמה שיותר מהר עד שמסיימים לעבור על כל השמות של המשתתפים במעגל. <input type="checkbox"/></p> <p>לאחר גמר הסיבוב הראשון ממשיכים לעוד 2 סיבובים, כאשר הפעם בוחרים קטגוריה (לדוגמה- אוכל, מדינות בעולם, מקצועות, בעל חיים וכו'), ומתמסרים אחד לשני לפי הסדר של א-ב'. <input type="checkbox"/></p> <p>לדוגמה: מנחה מציע על אחד מהמשתתפים ואומר: "אריה" המשתתף מצביע על אחר ואומר: "ברווז" וכך הלאה. כמה שיותר מהר. 2 סבבים- 2 קטגוריות שונות. לקראת סוף הסבב ה-2 מתחילים עוד סבב (כלומר 2 סבבים במקביל), ואז מתחילים עוד <input type="checkbox"/></p>	
--	---	---	--	--

<p>שני הצדדים יתנסו בתפיסה ונפילה.</p>			<p>סבב (3 סבבים במקביל).   <input type="checkbox"/> בשלב הזה אמור להיות קצת בלאגן, כולם מצביעים אחד על השני, אומרים קטגוריות ומנסים לעקוב אחרי הסדר (3 סבבים במקביל).  <input type="checkbox"/> גם אם מישו התבלבל- לא מוציאים אותו, אלא מנסים להזכיר וממשיכים.</p>	
<p><input type="checkbox"/> איך זה מרגיש? (לתפוס/ ליפול) מה יותר קשה/ מפחיד? למה?  <input type="checkbox"/> מה אנחנו צריכים כדי לבצע את התרגיל מהתופס/ נופל? (אמון, הרגשת ביטחון, תקשורת ברורה, הגדרה ברורה של תפקידים וכללים...)</p>	<p><input type="checkbox"/> עיוורים- איך הרגשתם במהלך התרגיל?  <input type="checkbox"/> מובילים- איך הרגשתם עם ההובלה?  <input type="checkbox"/> איך הייתה התקשורת ביניכם בתרגיל?  <input type="checkbox"/> מה עזר לכם לבצע את התרגיל? (הקשבה, אמון, התמסרות, תחושת ביטחון, חוש הומור...)</p>	<p><input type="checkbox"/> שומעים מהמשתתפים איך הרגישו בתרגיל.  <input type="checkbox"/> מה היה קשה/ קל בתרגיל?  <input type="checkbox"/> מי הצליח בכל רצף ההתמסרויות של המילים? מה עזר להצליח?  <input type="checkbox"/> מי לא הצליח? איך הרגשתם כשזה קרה? מה עשיתם כזה נתקע?</p>	<p>עיבוד</p>	
<p>ניקח את ההתנסות בתרגיל ונתבונן על עצמנו:  <input type="checkbox"/> אחד התנאים הבסיסיים כדי שאדם יוכל להתפתח הוא הביטחון שלו באנשים אחרים, היכולת לסמוך על האנשים האלו כשהוא צריך. הבטחון מורכב מהיכולת להרגיש נוח עם אנשים אחרים, להיות עצמנו, להתבטא באופן חופשי בלי לחשוש, לעשות טעויות.  <input type="checkbox"/> זה הזמן לשקף את האנרגיה והתקשורת שהייתה בחדר בזמן התרגיל (צחוק/ דריכות/ השתתפות/ אמון/ הסתייגויות וכו'), ואת התגובה של המשתתפים- לדוגמה: המשכתם למרות שטעיתם, עודדתם, עזרתם אחד לשני, צחקתם וכו'.</p>			<p>העמקה</p>	

בטחון פסיכולוגי

<p><input type="checkbox"/> נסו לחשוב על מקום, מעגל חברתי, שבו אתם מרגישים בטחון כזה: הבטחון להיות אתם, להסתמך על אנשים אחרים, ליפול ולקום. מה במקום/ במעגל הזה נותן לכם להרגיש ככה? <b>(אפשר גם לבצע את התרגיל בכתיבה, ולאחר מכן שיתוף)</b></p> <p><input type="checkbox"/> חשבו על מקום שבו אתם לא מרגישים תמיד להיות אתם במלוא מובן המילה, שאתם לפעמים חוששים לדבר... מה מונע מאיתנו במקומות האלו להרגיש בטחון?</p> <p style="text-align: right;"><b>אמון</b></p> <p><input type="checkbox"/> אחד התנאים שמאפשרים ביטחון בקבוצה הוא אמון. נסו רגע לחשוב עם עצמכם: במי אתם נותנים אמון? מה הם עשו כדי לרכוש את האמון הזה? מה זה אומר להרגיש אמון למישהו? נזמין את המשתתפים לשתף.</p> <p><input type="checkbox"/> מנטורים מוזמנים לשתף בחוויה שלהם.</p> <p style="text-align: right;"><b>מבט קדימה:</b></p> <p><input type="checkbox"/> דברנו על ביטחון בקבוצה, ומה מאפשר לנו להרגיש בטחון בה, אחד התנאים הוא אמון.</p> <p><input type="checkbox"/> מה הייתם רוצים לבקש מהקבוצה שלנו בהקשר הזה כדי שתרגישו בה בטחון? <b>(אפשר לכתוב בפתקים ולקרוא יחד)</b></p>	
<p>עוברים בקצרה על מה עשינו במפגש, לדוגמה: דברנו על...שחקנו ב...ראינו ש... שמענו קולות ש... זה המקום גם לשקף כמנחה איך ראית אותם כקבוצה: הקשבה, השתתפות, דיבור פתוח ועוד. בשלב זה ניתן גם להזמין את המשתתפים להתבוננות משלהם על מה שהיה במפגש: איך הרגיש המפגש? השיחה בקבוצה?</p>	<p><b>סיכום המפגש</b></p>