

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>מוזמנים גם להוסיף תנועה לפעילות: כל מי שאומר גם אני קם ועומד/ נכנס למעגל/ מרים רגל וכו'. (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. 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- מנצנים ומוצלחים/ להיות פשוט. נתחיל בהתנסות קצרה.</p>	<p>שער כניסה גשר למשתתפים</p>			
<p>למנחה: 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. המנח מתאר "אקלים צוותי" המתאפיין באמון בינאישי ובכבוד הדדי הגורמים לאנשים להרגיש נוח עם עצמם במסגרת הקבוצה. מתוך: https://did.li/BUvaa</p>	<p>המושג</p>			
<p>להלן 2 אפשרויות להתנסות שמטרתן היא לנבוא של אמון וביטחון בקבוצה ובאחרים.</p>	<p>להלן 2 אפשרויות להתנסות שמטרתן היא לאפשר למשתתפים לטעות, להשתטות ("להיות אני" על כל גוביון)</p>			
<p>נפילות אמון (זוגות)</p> <ul style="list-style-type: none"> • נבקש מהתלמידים להתחלק לזוגות. • נסביר כי במשימה הבאה הם יצטרכו ליפול לאחור, כאשר מי שיתפוס אותם 	<p>הובלת עיוור</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. נארגן את המרחב: בניית שדה מוקשים ובו פזורים כיסאות, תיקים ומה שאפשר ומהווה מיכשול. 2. נבקש מהתלמידים 	<p>שי- פו</p> <ul style="list-style-type: none"> • יושבים במעגל. • המשתתפים צריכים להעביר את המילה שי (shi), כשהם פונים לצד ימין ולא חושפים שיניים, או 	<p>עומדים במעגל</p> <ul style="list-style-type: none"> • המנחה עומד במרכז המעגל: בכל פעם אני אגיד שם, ואצביע לעבר האדם, האדם שהצבעתי עליו יגיד שם ויצביע על אדם אחר, 	<p>התנסויות לבחירה נפילות אמון הולכת עיוור</p>

<p>יהיה בן זוגם לתרגיל שישמור עליהם וימנע נפילה.</p> <ul style="list-style-type: none"> • נסביר ונדגים כיצד כל צד בתרגיל הזה מתפקד: תופס: - עומד במרחק של כ-מטר מהנופל. - עמידה בפיסוק, ברכיים מעט מכופפות, ידיים מושטות קדימה לתפיסת הנופל (ידיים בגובה כתפיים) נופל: - עמידה זקופה, רגליים צמודות, ידיים מוצלבות על החזה - על הנופל ליפול ישר מבלי לכופף את הגוף. • הזנקה: שני המשתתפים עומדים בנקודות המוצא מוכנים. - תופס אומר- אני מוכן - הנופל- אני נופל - התופס מאשר- צא לנפילה 	<p>להתחלק לזוגות, כאשר אחד מבני הזוג יהיה ה'עיוור' (מכוסה עיניים במטפחת) והשני יוביל אותו בשדה המוקשים.</p> <p>3. נזמין בכל פעם זוג אחר להוביל את ה'עיוור' בשדה המוקשים.</p> <p>4. הוראה שניתן למשתתפים: אתם מקשיבים?? י עליך להוביל את העיוור מעל המכשולים ובחזרה בדרך הטובה ביותר עבורו".</p> <p>5. נפתח שעון עצר (יוצר תחושה של תחרות).</p> <p>6. בכל פעם זוג אחר יעבור את שדה המוקשים (העיוורים ימתינו מכוסי עיניים ולא יראו את המסלול).</p>	<p>שאפשר להעביר את המילה פו (fu) לצד שמאל.</p> <ul style="list-style-type: none"> • לדוגמה: 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". • סבב העברת המילים צריך להיות מהיר מאד, וצריך לומר את המילים כשלא חושפים שיניים (מצחיק, ויוצר הרבה בילבול). • מתי טועים? אם מעבירים את המילה לצד הלא נכון/ חושפים שיניים תו"כ אמירת המילה 	<p>וכך מתמסרים במעבר של שמות.</p> <ul style="list-style-type: none"> • משאירים את הידיים עם ההצבעה, ועושים את זה כמה שיותר מהר עד שמסיימים לעבור על כל השמות של המשתתפים במעגל. • 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'. • 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 סבב (3 סבבים במקביל). 	
---	--	--	---	--

<p>שני הצדדים יתנסו בתפיסה ונפילה.</p>			<ul style="list-style-type: none"> • בשלב הזה אמור להיות קצת בלאגן, כולם מצביעים אחד על השני, אומרים קטגוריות ומנסים לעקוב אחרי הסדר (3) סבבים במקביל). • גם אם מישהו התבלבל- לא מוציאים אותו, אלא מנסים להזכיר וממשיכים. 	
<ul style="list-style-type: none"> • איך זה מרגיש? (לתפוס/ ליפול) • מה יותר קשה/ מפחיד? למה? • מה אנחנו צריכים כדי לבצע את התרגיל מהתופס/ נופל? (אמון, הרגשת ביטחון, תקשורת ברורה, הגדרה ברורה של תפקידים וכללים...) 	<ul style="list-style-type: none"> • עיוורים- איך הרגשתם במהלך התרגיל? • מובילים- איך הרגשתם עם ההובלה? • איך הייתה התקשורת ביניכם בתרגיל? • מה עזר לכם לבצע את התרגיל? (הקשבה, אמון, התמסרות, תחושת ביטחון, חוש הומור...) 	<ul style="list-style-type: none"> • שומעים מהמשתתפים איך הרגישו בתרגיל. • מה היה קשה/ קל בתרגיל? • מי הצליח בכל רצף ההתמסרויות של המילים? מה עזר להצליח? • מי לא הצליח? איך הרגשתם כשזה קרה? מה עשיתם כזה נתקע? 	<p>עיבוד</p>	
<p>ניקח את ההתנסות בתרגיל ונתבונן על עצמנו:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • 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>בטחון פסיכולוגי</p>			<p>העמקה</p>	

<ul style="list-style-type: none"> • 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? (אפשר גם לבצע את התרגיל בכתיבה, ולאחר מכן שיתוף) • 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 style="text-align: right;">אמון</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • מנטורים מוזמנים לשתף בחוויה שלהם. <p style="text-align: right;">מבט קדימה:</p> <ul style="list-style-type: none"> • דברנו על ביטחון בקבוצה, ומה מאפשר לנו להרגיש בטחון בה, אחד התנאים הוא אמון. • מה הייתם רוצים לבקש מהקבוצה שלנו בהקשר הזה כדי שתרגישו בה בטחון? (אפשר לכתוב בפתקים ולקרוא יחד) 	
<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>סיכום המפגש</p>