

ביטחון 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: מה נדרש לי כדי להרגיש בטחון במקום?</p>	<p>מטרות</p>
<p>מסגרת ופתיח:                  • טלפונים בתיקים, מתיישבים בסטינג מתאים, חיוך והזמנה להיכנס למפגש                  • טקס פתיחה עפ"י החלטת המנחה</p> <p>סגירת מפגש קודם ויצירת רציפות:                  • נתייחס בקצרה למפגש הקודם שבו עסקנו בהשתייכות לקבוצה. דיברנו על החשיבות של ההשתייכות לקבוצות: קבוצה <u>שבה אני חווה חוויה חיובית</u>, אני מרגיש שהיא נותנת לי משמעות, שהיא מעצימה ומצמיחה אותי                  • בסיום ביקשתי מכם לחשוב מה צריך לקרות כאן – בקבוצה שלנו – כדי שכל אחד ואחת ירגיש/תרגיש חוויה חיובית ושהקבוצה משמעותית ומצמיחה. אשמח אם תוכלו לשתף אותנו בדברים שעלו (במקרה שקשה להם לשתף, מנחה משתף סיפור אישי בנושא – משהו שקרה בקבוצה הזאת שמקדם חוויה כזאת, או אם אין ברירה בקבוצה אחרת)                  • סיום של המנחה בכמה מילים לדברים שעלו                  לדוגמה: כדי ליצור השתייכות אנחנו צריכים לתת לכל אחד מקום משמעותי בקבוצה – להקשבה ולעשייה</p>	<p>טקס פתיחה/                  זמן מעבר</p>
<p>כמו במפגשים האחרונים, היום נמשיך לדבר על הקבוצה, ואלו תנאים צריכים להתקיים כדי שנוכל לפרוח ולצמוח – בקבוצה הזו, ובכלל. היום נדבר על <u>ביטחון</u> בהקשר לקבוצה, כלומר היכולת שלנו להרגיש בנוח בקבוצה, להיות עצמנו: ברגעים היותר מוצלחים וברגעים הפחות מוצלחים, לטעות, להשתטות, להבריק, להצליח. כלומר, פשוט להיות, בלי פילטרים!                  בסיום המפגש אשלח לכם קישור לשאלון קצר (כמו במפגשים הקודמים), השאלון הוא הכנה למפגשים האישיים שלנו - ענו עליו בבקשה. נתחיל במשחק שכולנו מכירים.</p>	<p>שער כניסה                  גשר                  למשתתפים</p>

התנסות I: פרה  
עיוורת בקבוצה

תרגיל: פרה עיוורת

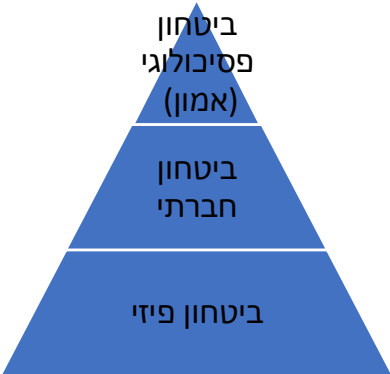
- המטרה - יש כמה גרסאות למשחק, אנחנו נשחק את הגרסה שבה המטרה היא שאחד מאיתנו מגיע לחפץ שמיקמנו מראש למרות שהעיניים שלו מכוסות
- באו נבחר חפץ [כיסא, שולחן, קלמר...]
- עכשיו נמקם אותו
- באו נבחר פרה - מי רוצה לשמש בתור הפרה שלנו? מי לא?
- עוד משהו שאנחנו אמורים לעשות לפני שמתחילים? צריך להגדיר כללים בסיסיים למשל, לא מזיזים את מה שבחרנו, כן מזיזים דברים אחרים
- מסובבים את הפרה
- הפרה מחפשת את החפץ

עיבוד קצר:

- מי שלא רצה להיות פרה - למה? ממה חששת?
- מי שהיה פרה - איך זה היה לך?
- האם חששת ממהו? (לעשות בושות מול כולם (אמון), שלא יצייתו לכללים ולכן תיכשל (אמון), שיתלחששו עליך (חברתי), שמישהו ינצל את ההזדמנות כדי לתת כאפה (פיזי), משהו אחר)
- לכולם - האם אפשר היה לעשות משהו בקבוצה שיקטין את החשש? (אמון, הרגשת ביטחון, תקשורת ברורה, הגדרה ברורה של תפקידים וכללים...)

אם יש זמן אפשר לנסות לבצע סבב שני.

<p style="color: red;">הערה מקדימה: זהו תרגיל שעלול לייצר קושי בטיחותי בסביבות תלמידים מסוימות, ולכן יש לשקול האם מתאים לביצוע בקבוצה.</p> <p>תרגיל: נפילת אמון בזוגות</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● מתחלקים לזוגות</li> <li>● המטרה – כל אחד מבני הזוג צריך ליפול לאחור, כאשר בן הזוג השני הוא זה שצריך לתפוס אותם ולמנוע נפילה.</li> <li>● הסבר והדגמה כיצד כל צד בתרגיל הזה מתפקד:</li> <li>● תופס:</li> <li>● עומד במרחק של כ-מטר מהנופל</li> <li>● עמידה בפיסוק, ברכיים מעט מכופפות, ידיים מושטות קדימה לתפיסת הנופל (ידיים בגובה כתפיים)</li> <li>● נופל:</li> <li>● עמידה זקופה, רגליים צמודות, ידיים מוצלבות על החזה</li> <li>● על הנופל ליפול ישר מבלי לכופף את הגוף</li> <li>● הזנקה:</li> <li>● שני המשתתפים עומדים בנקודות המוצא מוכנים</li> <li>● תופס אומר- אני מוכן</li> <li>● הנופל- אני נופל</li> <li>● התופס מאשר- צא לנפילה</li> <li>● שני הצדדים יתנסו בתפיסה ונפילה</li> </ul> <p>עיבוד קצר:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● איך זה מרגיש? (לתפוס/ ליפול)</li> <li>● מה יותר קשה/ מפחיד? למה?</li> <li>● מה אנחנו צריכים כדי לבצע את התרגיל מהתופס/ נופל? (אמון, הרגשת ביטחון, תקשורת ברורה, הגדרה ברורה של תפקידים וכללים...)</li> </ul>	<p>התנסות II: נפילת אמון בזוגות</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● בואו ננסה לעשות סדר במה שתיארתם לגבי החוויה שלכם</li> <li>● בעצם, במשחקים האלו חוינו את החוויה של ביטחון בקבוצה ובזוג, או היעדר ביטחון כזה – בשלוש רמות:</li> <li>● ברמה הפיזית – האם אני מרגיש מספיק בטוח פיזית, שאף אחד לא יפגע בי בכוונה או אפילו סתם מתוך חוסר תשומת לב</li> </ul>	<p>המשגת רכיבי הביטחון</p>

 <ul style="list-style-type: none"> <li>● ברמה החברתית – האם אני מרגיש מספיק בטוח חברתית, שלא מנצלים את ההזדמנות כדי לבייש אותי או כדי לפגוע במקום שלי בקבוצה</li> <li>● ברמה הפסיכולוגית – אמון, האם באופן כללי אני יכול להאמין שהאנשים שאיתי רוצים בטובתי ומוכנים לקבל אותי איך שאני להציג את הפירמידה: אנחנו יכולים להסתכל על זה כך – פירמידת הביטחון.</li> </ul> <p>שתי המדרגות הראשונות הן מדרגות הביטחון הבסיסיות. נתייחס אליהן בהמשך המפגשים שלנו, אבל כעת נתמקד במדרגת האמון.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● אחד התנאים הבסיסיים כדי שאדם יוכל להתפתח הוא הביטחון שלו באנשים אחרים, היכולת לסמוך על האנשים האלו כשהוא צריך.</li> <li>● הבטחון מורכב מהיכולת להרגיש נוח עם אנשים אחרים, להיות עצמנו, להתבטא באופן חופשי בלי לחשוש, לעשות טעויות נסו לחשוב על מקום, מעגל חברתי, שבו אתם מרגישים בטחון כזה: הביטחון להיות אתם, להסתמך על אנשים אחרים, ליפול ולקום. מה במקום/ במעגל הזה נותן לכם להרגיש ככה?</li> <li>● (אפשר גם לבצע את התרגיל בכתיבה, ולאחר מכן שיתוף)</li> <li>● מחנכים אישיים מוזמנים לשתף בחוויה שלהם</li> <li>● חשבו על מקום שבו אתם לא מרגישים תמיד להיות אתם במלוא מובן המילה, שאתם לפעמים חוששים לדבר... מה מונע מאיתנו במקומות האלו להרגיש בטחון?</li> <li>● מה הייתם רוצים לבקש מהקבוצה שלנו בהקשר הזה כדי שתרגישו בה בטחון? (אפשר לכתוב בפתקים ולקרוא יחד)</li> </ul> <p>וכדי לסכם:</p> <p>אמי אדמונדסון, חקרה את תחום יעילות הצוותים וביחד עם צוותה גילו שהדבר שהופך קבוצה ליעילה ביותר היא קבוצה שבה קיים ביטחון פסיכולוגי. <u>ביטחון פסיכולוגי</u> הוא תחושת ביטחון בכך שהצוות לא יביך, ידחה או יעניש מישהו על כך שדיבר בפתיחות. המונח מתאר "אקלים צוותי" המתאפיין באמון בינאישי ובכבוד הדדי הגורמים לאנשים להרגיש נוח עם עצמם במסגרת הקבוצה</p> <p>מתוך: <a href="https://did.li/BUvaa">https://did.li/BUvaa</a></p>	<p>העמקה</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>● עוברים בקצרה על מה עשינו במפגש, לדוגמה: דברנו על...התנסנו ב...ראינו ש... שמענו קולות ש...</li> <li>● 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?</li> <li>● נותנים שיעורי בית: הבנו שיש לנו משימה משותפת – למצוא את הדרך להפוך את הקבוצה שלנו למקום בטוח עבור כל אחד ואחת מאיתנו – כך שנוכל להתבטא ואפילו להגיד שטויות בלי חשש, שנוכל לסמוך אחד על השנייה ועוד. אשמח שתנסו לחשוב מה בעיניכם צריך לקרות כאן כדי להבטיח את זה. מבקש שתגיעו עם פתקים – לרשום על פתק נפרד כל דבר שצריך להתקיים כאן כדי שנוכל לפתוח איתם את המפגש הבא</li> </ul> <p style="text-align: right;">וכמו במרבית המפגשים עד עכשיו, שולח/ת לכם עכשיו לינק לעוד התנסות קצרה בנושא ביטחון לפני שיוצאים להפסקה.</p>	סיכום המפגש

