תאריך התצפית: 02/02/2022 שם המנחים: יעקבי צביקה, נטלי חדד

שם התצפיתניות: שרית רוק, לילך איסבורנו

נושא המפגש: המשך של הנושא משבוע שעבר: בית ומה משמעותו עבורינו.

קישור לנושא חדש: חיבור עם המילה נחת- מהי נחת והאם אנחנו חווים אותה.

תאור/תמצית מהלך המפגש: נטלי פתחה עם סיכום קצר על המפגש הקודם ושאלה אם עוד בנות רוצות לשתף לגבי תחושות/מחשבות שהיו להן בנושא, במהלך השבוע.

נעמי פתחה לגבי הקשיים שהיו לה בנושא ולגבי הלבטים אם לשתף או לא.

נטלי שיתפה שקיבלה סוף סוף את הגרין קארד וכל הקשיים והחששות שהיו לה סביב זה וסתווית הביעה הזדהות עם הדברים.

צביקה הגיב לדברים ועשה קישור לנושא החדש שרצה לעלות= נחת. הביא שיר קצר להקראה ואמר: "הגשמתן חלום והאם עדיין יש לכן נחת? האם אתן שלמות ומאושרות?". והזמין את הבנות להתחבר לשיר- לנחת שאנחנו מחפשות.

מורן אמרה מה זה עבורה ואח"כ רויטל שיתפה, אבל חזרה לנושא של הגרין קארד מהזווית שלה ושיתפה לגבי משמעות המילה בית עבורה. ואח"כ התייחסה למילה נחת.

הדס שיתפה לגבי החזרה לישראל ואמרה שעדיין לא מרגישה הרגשת הנחת.

צביקה ביקש לחדד, למה הכוונה נחת בהקשר לילדים.

נטלי פנתה לשרית בבקשה לשיתוף. שרית הסבירה שנחת מורכב בעיניה מרגעים קטנים ונתנה דוגמאות והסברים. בהקשר לנחת מהילדים, שיתפה לגבי תפיסתה כ- אל הורית. (שיתוף שהיה לה קשה וגרם לה לבכות).

צביקה הקריא שיר: "תגידי לי את".

שרון שיתפה במחשבות והרגשות שלה הקשורים לשייכות, לזהות היהודית שלה והתייחסה בדבריה לחלק מהדברים ששאר הבנות שיתפו. ודייקה את דבריה בהקשר למילה נחת.

תמר שיתפה ובדבריה התייחסה גם קצת לנושא האנטישמיות שיש סביבה.

נוצר שיח בינה ובין שרית לגבי איך שכל אחת נקשרת לאנשים סביבה (שרית :"פחות נקשרת, זה מנגנון הגנה עבורי". תמר: "כל פעם שמישהו עוזב, נשבר לי הלב).

חסי שיתפה לגבי חוויות השבוע שחלף- בהקשר לביקור משפחתה לשם חגיגת בר המצווה.

סתוית חלקה רגעים של חוסר נחת (בהקשר למתבגר שלה) ובעיקר על מקרה ספציפי לגבי התנהגותו בקשר לזהות היהודית שלו ונטלי בתגובה שיתפה חוויות שלה כמתבגרת (בכדי להסביר ולהרגיע את סתוית בנושא זה).

צביקה סיכם את הנושא באמירה ש- זאת המציאות וילדים תמיד יאשימו את ההורים.

בסוף שאל את נטלי איך הרגישה בהנחיה ואיך היה לשאר הבנות.

הדס, תמר ופזית אמרו שהשיתופים היו עוצמתיים ומשאירים חומר למחשבה ובהחלט אלו נושאים שנוגעים בכל אחת (באופן דומה/שונה). ופזית המשיכה ואמרה שמבחינתה נחת זה משהו שנובע מתוכך עצמה.

צביקה סיכם את המפגש בכך שאלו נושאים אוניברסליים ועבורינו (לבנות שברילוקיישן) זה מקבל זווית מיוחדת נוספת.

תהליכים קבוצתיים:

נורמות: בתחילת המפגש וגם במהלכו, צביקה הזכיר לבנות חלק מהנורמות המצופות. " אני מזכיר לכן שאנחנו בשלב אינטימי ואבקש שתהיו עם מצלמות פתוחות". "בבקשה תכבו את הווטסאפ שבמחשב שלא יפריעו הצלילים". " תפנו אחת לשניה ותחלקו רגשות".

צביקה ונטלי שימשו כמודל לעיצוב הנורמות.(עודדו חשיפה אישית וכן חלקו מידי פעם שיתופים אישיים. פנו לבנות בפניה ישירה, ועוד).

עודדו המשכיות הנושא מהמפגש הקודם, הגבירו את חשיבות הקבוצה. צביקה: " ככל שאתן משתפות יותר זה נותן יותר תוכן ומאפשר לכן לעשות עוד חיבורים ושיתופים".

שתיקות: במהלך המפגש נוצרו מספר שתיקות מכוונות של המנחה צביקה.

1. בכדי לאפשר לבנות להתחבר למילים ולמשמעות- לאחר שהקריא את השיר "תגידי לי את".

2. לשם העצמת השיתוף שהיה ומתן אפשרות לבנות להזדהות עם הדברים - לאחר השיתוף של סתוית לגבי חוסר הנחת שהיא חשה והדוגמא הכואבת ששיתפה בהקשר להתנהגות בנה.

3. לאחר שנאמרו דברים כואבים ועמוקים- לאחר השיתוף הכואב של שרית בהקשר להיותה אל הורית.

שיתוף/ חשיפות: קיים אמון רב בין חברי הקבוצה וכל השיתופים של הבנות מגיעים ממקומות חשופים וחלקם כואבים ומאוד אישיים. כל שיתוף שהיה, היה ממקום עמוק של חשיפה אישית.

נטלי שיתפה על תהליך קבלת הגרין קארד וכל החששות שהיו לה במהלך התהליך. נעמי שיתפה על הקושי שלה להגדיר מה זה בית עבורה, רויטל שיתפה על הפחד שלה לשתף יותר מידי, הדס שיתפה על ההחלטה הטריה לחזור לישראל אחרי למעלה מ-20 שנה, תמר שיתפה על העובדה שהיא עדיין לא נמצאת במקום שבו היא רוצה להרגיש נחת ועוד.

משוב: לאחר כל שיתוף של אחד מחברי הקבוצה התקבל משוב (או על ידי המנחים או על ידי אחת הבנות). המשובים היו של תמיכה והזדהות. (תמר לנטלי: " אני ממש מבינה אותך , לי היה קשה בשלב של קבלת האזרחות") (הדס למורן: " את משתפת שזה ממקום של מצוקה אבל הנחתץ זה החיבוק של הילדים עם כוס הקפה"- מורן הסכימה, חייכה ונראה שהתעודדה מהחידוד).

משובים שמפרשים תהליך אישי שהמנחה ראה אצל הבנות (צביקה לשרית: " תודה על השיתוף, עכשו שמעתי אותך מהלב ולא מהראש, מה שאומר שאת יכולה") (צביקה לנעמי: "אמרת שאת לא רוצה לשתף ושיתפת המון, תראי איזה תהליך עשית")

משוב עם ניסיון להסביר/להרגיע את התחושת של מי ששיתפה ( נטלי לסתוית: " אני יכולה להגיד לך שזה עובר, את צריכה להיות שמחה שאת מגדלת ילד עצמאי") (נטלי לשרית: "אני חושבת שזה מנגנון הגנה שייצרת לך בילדות").

משובים של הבנות אחת לשניה (תמר לשרית: "רציתי להגיד לך שאני מאוד שונה ממך, אני מתחברת לאנשים וכשהם עוזבים נשבר לי הלב"). (נטלי לנעמי: "לקחת אותי למסע עם עצמי")

האקלים הקבוצתי: המעורבות האישית של רוב הבנות גבוהה מאוד, יש שיתוף פעולה ורצון לחלוק, קיים אמון הדדי שבא לידי ביטוי בעומק השיתופים, קיימות נורמות ברורות. יש הרגשה של משפחה ולאט לאט היא הופכת למערכת של עזרה הדדית.

הקבוצה מתחילה לעבוד והחשיפה מוגברת. יש המשכיות לשיתופים מחוץ למפגשים, באופן ישיר, בין הבנות. הזדהות, אמפטיה, אוזן קשבת.

חברי הקבוצה מבינים שיש חוויה בטוחה בקבוצה וששוה לחשוף ולהשקיע במוערבות אישית.

הבנות מפרגנות אחת לשניה, הן בזמן המפגש והן בקשר מחוץ למפגשים. (אחרי המפגש הקודם, נעמי פנתה לסתוית ופירגנה לה וגם היתה בקשר עם הדס) ( פזית:" כל השיתופים נתנו לי חומר למחשבה ואני רוצה להודות לכן על זה").

הנחיית המפגש נעשתה באופן התואם את שלב התפתחותה. המנחים מאפשרים לחברי הקבוצה לנהל את המפגש, להגיב/ לשאול באופן ישיר אחת את השניה. המנחים פתחו את המפגש אולם במהלכו רוב האינטגרציה היתה באופן ישיר וזורם בין הבנות.

פעולות הנחייה שקידמו את התהליך הקבוצתי:

התערבויות לא מילוליות- שתיקות, הנהון ראש והסכמה והכלה לדברים שנאמרים.

התערבויות מילוליות- היו דיוקים שקשורים לשיתוף ומה שנאמר בו, התייחסות עמוקה לתוכן ועד כמה עוד אפשר להוציא ממנו.

בשיתוף של הדס- צביקה דייק שאנחנו מדברות על הילדים, בואו נדבר מה בילדים עושה לנו נחת.

בשיתוף של שרית- צביקה ביקש לדייק מה זה הרגעים הקטנים של הנחת, גם כאן זה ייצר שיתוף רחב יותר.

היה פירגון רב של שניכם (של המנחים) לשיתופים, זה יוצר מוטיבציה להמשך.

פעולות הנחייה שעיכבו את התהליך הקבוצתי:

התייחסות ארוכה מדי לשיתוף- בשיתוף של נעמי וסתוית הייתה התייחסות ארוכה מדי ושיקוף של הדברים שהתרחקו קצת מהנאמר, מתן הצעות ופתרונות ביחס למה שהמשתתפת אמרה.

שיתופים רבים מדי של המנחה- כשהמנחים משתפים יותר מדי מעצמם, זה משאיר פחות מקום למשתתפות אחרות לחלוק.

"דילמות/ שאלות מנחה" העשויות להעסיק מנחה במפגש עליו צפינו:

1. כמה שיתופים אישיים של עצמו, המנחה צריך לעשות במהלך המפגש:

הקבוצה נמצאת בשלב האינטימיות שלה. חברי הקבוצה מרגישים בנוח, יש שיתופים מעמיקים. יש חשיפה מוגברת והמנות נותנות משובים אחת לשניה.

בשלב זה של התפתחות הקבוצה, המנחה צריך לתת לקבוצה להתקדם בזמן שלה (כמובן תוך בדיקה שהתהליך הקבוצתי לא ייפגע/יעצר). המנחה אמור לתפוס מקום משני ולשתף רק לשם קידום התהליכים.

לנטלי היו שיתופים מרגשים ובהקשר לשיח שהתנהל, אולם חלקם לא תרם או קידם את הקבוצה. (יצר תחושה שהמנחה היא חלק מבנות הקבוצה ולא המובילה שלה).

2. נורמה חשיפה עצמית ושיתוף:

בסיום המפגש צביקה ציין ששוב לא הספיק לפנות לנורית. המשמעות שזהו המפגש השני והיא עדיין לא חלקה/שיתפה. יש לציין שבשלב הזה, נורית היא היחידה שעדיין לא דברה, ופה היה המקום של המנחים לעודד אותה..

הקבוצה נמצאת בשלב האינטימי שלה. בנות הקבוצה משתפות ברמה עמוקה ומרגישות בנוח, יש תמיכה/ אוזן קשבת וחשיפה מוגברת. הקבוצה מתפקדת כמערכת של עזרה הדדית והעבודה היא לעומק.

אולם, משתתף שלא מביא מעצמו, אינו ניתרם ואינו תורם לקבוצה.

יתכן מצב שכתוצאה מכך, ככל שהמפגשים ימשכו, נורית לא תרגיש חלק מהקבוצה ו/או תתקבע על תקן ה- "מטופל השותק".

3. מתן משוב לשיתוף/חשיפה כואבת:

שרית הסבירה מהו נחת עבורה ובהמשך חלקה עם הקבוצה את עובדת היותה אל- הורית. (דבר שנאמר בכאב רב וגרם לה לבכות).

צביקה הודה לה על השיתוף ומיד אמר: "אני שמעתי אותך מדברת עכשו מהלב ולא מהראש. מה שאומר שאת יכולה".

אמירה כמו זאת נותנת תחושה שהמנחה "החליט" שלשרית יש קושי לדבר מהלב ולכן ראה לנכון לעודד אותה. אולם, זאת קביעה סובייקטיבית שלו, ולא על סמך איזה שהוא קושי ששרית חלקה עם הקבוצה בעבר..

ניתן היה להגיד: שמעתי אותך מדברת מהלב, עם הרבה כאב.

כמו כן, היה מקום לחזור לשרית, לאחר כמה דקות, ולברר איך היא מרגישה ואם היא מעוניינת להמשיך לשתף או לא.

בתחושה, הורגש ששרית פתחה משהו כואב ולא קיבלה על זה מענה ממנחה הקבוצה.

סיכום התרשמות אישי- לילך:

המפגש היה עוצמתי ובעל שיתופים עמוקים (וחלקם כואבים). הקבוצה אומנם רק במפגש השני אולם עובדת באופן מאוד מלוכד. כמעט כל הנורמות מקובעות. בנות הקבוצה מביאות מעצמן ואת עצמן וניכר שהן עושות תהליך אישי בין מפגש למפגש. יש הרגשת אמון ומרחב מוגן. הנושאים שהועלו נוגעים בכולן והשיח מתנהל בזרימה. בשאלותיהם המנחים עודדו להעמיק את השיח. היתה זרימה טובה והמשכיות של הנושא מהמפגש הקודם. הדברים שהועלו, המשיכו להדהד בתוכי, גם במהלך השבוע (הן כחשיבה לגבי אמירות שנאמרו והן כחשיבה פנימית שלי עם עצמי).

סיכום התרשמות אישי- שרית:

נושא המפגש שהמשיך את נושא בבית, היה נושא שמעלה הרבה רגש ומחבר באופן טיבעי את הקבוצה, יש לקבוצה מכנה משותף מאוד מרכזי שבעצם כולנו לא חיות בישראל.

הרגשתי שהמפגש זרם די טוב, נושא המפגש שהיה "נחת", חובר יפה להמשך המפגש. היו שיתופים כנים

צביקה שובר את הקרח עם הומור, זה חשוב בעיני כשמדברים על נושאים עמוקים וכואבים. כמו כן, מפרגן באופן אמיתי על שיתוף.

בנות הגיבו יפה לחברות הקבוצה ולשיתופים, השיח נעים.

נראה שהקבוצה עושה דרך יפה ומתגבשת, המפגש הזה קידם אותנו עוד צעד. אפשר עדיין לראות חשש של חלק מבנות הקבוצה לחלוק ולשתף, האמון נבנה ממפגש למפגש וזה מעודד מאוד.