**תאריך התצפית:** 23.2.2022

**שם מנחות המפגש**: סתוית חובשי, נעמי מור דיין

**שם התצפיתניות**: מורן אלקבץ וחסי לפידות

**נושא המפגש:** המשכיות של המפגש מתאריך 16 בפברואר 2022, סיכמנו את נושא המפגש נחת, סוגיות שונות של נחת ונושאים רגישים שהקבוצה חוותה בעקבות חשיפה ואי חשיפה של משתתפות,

סיכום התצפיתניות ומעבר לנושא חדש.

צביקה פתח את המפגש בחיבור למפגש הקודם, מבחינת התוכן והתהליך.

צביקה פנה לסתווית ונעמי על מנת שיציגו את נקודת מבטן על המפגש הקודם. נעמי ציינה שהקבוצה הגיעה למקומות רגישים מאוד שמציפים המון דילמות והציגה תהליכים קבוצתיים שונים.

מבחינתה הקבוצה נמצאת במקום טוב אך עדיין יש קושי בשיתוף אישי, הקבוצה מראה סוג של אחדות, המשובים הראו המון הכלה, אמפתיה וכבוד (בדגש על לא לדבר על משתתפת שלא נמצאת).

צביקה שאל אילו פעולות הנחייה עשינו שקידמו את התהליך הקבוצתי, סתווית התייחסה כי המנחה דייקה ביחס שלה, הראתה רגישות והתנצלה כמה פעמים שצריכה להיות במצב מסוג זה.

לדבריה היתה התערבות ארוכה ומיותרת של נורית, כל אחת יכלה להגיד את דעתה מבלי למרוח, זה הרגיש לא נוח להיות נוכח בסיטואציה כזו וגם היא הרגישה חצויה, זה גרם לחשש שעיכוב מסוג זה לא היה הכוונה והרצון של המשתתפת וזה מאוד רגיש, פגיע.

שרית הציגה את דעתה ואמרה כי המפגש היה טעון ומאוד רגיש.

לילך התייחסה ואמרה שהרגישה בחוויה שלה שזה עמוס וכמנחה הרגישה שהאמירה של נורית היתה כלפי צביקה, היא שמעה וניסתה לנהל את ההתקדמות של השיח וחיכתה שצביקה יהיה זה שמגיב לנושא ומשם נמשיך אבל הרגיש לה שצביקה ממשיך לתת לבנות מקום להתייחס לנורית ולדבריה, הנושא גרם להרתעה.

נטלי ציינה כי לדעתה רובנו לא השתתפנו בקבוצה מסוג זה ועם כל הקושי שבדבר נגענו בנושאים חשובים ומפגש כזה הוא ההזדמנות להיכנס ולבחון, חשוב להסתכל ממבט אחר על מפגשים מהסוג הזה וכשיש מקומות שניתן לגעת בהם, כן צריך לנסות ולהיכנס.

תמר אמרה שהיא גם מתחברת לנטלי וכיף לה לקום בבוקר לשיעור שלנו ומניסיון העבר שלה לפעמים מתכננים משהו ומגיעים למשהו אחר וזה בסדר.

צביקה התייחס לדבריי הבנות ואמר שזה הדבר הכי נפלא שיכול לקרות לקבוצה, איננו נבהל מהדברים השבורים וציין שככל שאנו עוסקים בהם יותר אנו נעשים שלמים יותר. הדילמות נמשכות בכל תהליך ואפשר להסתכל ממספר זוויות, חשוב לפתוח את הראש ולשמוע עוד זוויות.

שתיקה (קצרה יחסית)

צביקה נותן למנחות להתחיל את המפגש שלהן

**מתחילים מפגש:**

סתווית פתחה בשיתוף תחושה ולבטים אישיים שחוותה בשבוע האחרון, הרגישה אי נוחות להעביר נושא שיגרום לאי נוחות וזו בעצם הדילמה הגדולה שלה- טובת הקבוצה מול חוסר הנוחות של משתתפת. סתווית העבירה את רשות הדיבור לנעמי.

נעמי שיתפה בסרט וידאו קצר על עבודת צוות ולדבריה סרטון זה מסכם לדעתה אותנו כקבוצה בתהליך האישי והקבוצתי שעברנו. צפינו בסרטון העוסק בעבודת צוות, מציג זוויות שונות של לסמוך על חברי הקבוצה שסביבך עם כל הקושי שבדבר.

נעמי ביקשה מהבנות להתייחס.

שרית התייחסה וסיפרה כי הסרטון גרם לה ממש לדמעות, היא חוותה את הקטע הקבוצתי כבר בגיל 13, כחלק מהיותה ספורטאית שלקחה חלק במשחקים רבים ואף הביאה לא מעט מדליות לישראל, הוסיפה שאם יש משהו בולט בבנות קבוצה בגיליים האלה (13-17) היא שנאה אחת כלפי השנייה ותפקידה היה לחבר ביניהם, לעזור להן להתעלות על הקשיים וזה ריגש אותה באופן אישי.

צביקה ביקש מנעמי לעצור לרגע את המשך ההנחיה ולחזור ולהתעכב על המשפט מתוך הסרט- Challenge your fears בהמשך. נעמי ביקשה שנשוחח על הנושא הזה עכשיו כי אח"כ נעבור לנושא אחר שעשוי לקטוע את הנושא עליו הן רוצות לדון.

שרית אמרה שגם אותה המשפט תפס וכספורטאית אתה חייב להתמודד עם הפחדים שלך , כמו הפחד להצליח ומה אני אעשה כשאצליח וכך מרגישה גם בקבוצה, כמה אני חושפת את עצמי, שרית ציינה כי לא תמיד היא מרגישה נוח לשתף, ואמרה-מה מאחד אותנו כקבוצה חוץ מהכאב שלנו.

מורן אמרה כי יש לנו מכנה משותף גדול כמו הנחיית קבוצות ועוד הרבה.

תמר הוסיפה כי כולנו ברילוקיישן.

חנית אמרה שהUוידאו גרם לה לדפיקות לב חזקות, הרגישה שהתחלנו להתחבר כקבוצה לסוג של אינטימיות ופתאום, בשבוע שעבר, נהייתה עצירה. מרגישה שעדיין מוקדם לכך אך התהליכים שאנו עושות יחד יעזרו לנו להתחבר לאינטימיות ולמצוא דברים משותפים והודתה לכל מי ששיתפה.

סתווית הודתה לבנות על התייחסותן.

עידית אמרה שמאוד אהבה את הוידאו במיוחד את הקטע על הקבוצה הניו זילנדית הידועים בחיבור המדהים ביניהם דרך הפרצופים והקולות שייחודיים רק להם וכשאתה מסתכל לעומק (גם הHיתה בנבחרת ספורט בצעירותה) אתה מבין ממה קבוצה מורכבת, כמה עומק, כאב, רעל יש בהם, דברים שנבנו במשך אלפי שנים ויכול להיות, עוד הוסיפה כי לדבריה, זה מה שנעמי וסתווית מתכוונות, מהי טיבה של קבוצה.

חסי העלתה נקודה שקצת קשה להשוות קבוצה של ספורט לקבוצה שלנו ולכן לפעמים קשה להתחבר.

והרעיון במפגש הקודם היה ללמוד, להפיק מה נעשה אם נהיה בכזו סיטואציה ולאו דווקא נורית היא הנושא המרכזי. אם לא נחווה כאן דוגמאות איך נלמד.

רויטל שאלה מה המטרה המשותפת שלנו במפגשים הטיפוליים כי אנו בעצם רוצות להרגיש איך מרגישה קבוצה, כמשתתפת וכמנחה.

הדס אמרה שהחלק החשוב מהסרטון הוא שהקבוצה שלנו גדלה וחזקה מסך היחידים שלה וכמה כוח יש לנו כקבוצה.

צביקה סיכם את ההערות של הבנות וציין כי נעמי וסתווית הביאו קטע שאמור היה להיות מקשר אך בסוף נעשה סביבו דיון גדול ועמוק, הקבוצה מתנהלת בצורה טובה מאוד, אני קורא לקבוצה שלנו צמיחה אישית וגדילה, ולא טיפולית. איך מהשיח ומהשיתוף אנחנו מתחברים ולומדים, מסתכלים על הדברים מכיוונים שונים.

הקבוצה מגובשת ומסוגלת להכיל דעות שונות והסתכלויות שונות.

סתווית המשיכה לנושא ההנחיה והציגה- מי אנחנו מבחינת האופי שלנו שמגדיר אותנו.

נעמי הקריאה קטע תוך כדי שיתוף תמונה במסך- סוגי דגים.

סתווית ביקשה להכין כלי כתיבה לשלב הבא וכל אחת נתבקשה לצייר איזה דג היא.

סתווית ציינה סוגי דגים שהמשתתפות יכולות לצייר ובזמן ההפעלה נעמי שמה שיר ברקע.

בתום ההפעלה נעמי שאלה מי מהבנות רוצה לשתף, עידית שיתפה שהשיר שהושמע היה מהמם והציגה את הדג שלה: עצמה ושלושת ילדיה, ציינה שהכירה את הפעילות ואף פעם לא חשבה מה היא, איזה סוג דג וציירה לעצמה שהיא דג עם סנפיריים ענקיים, אוהבת לעזור, לתמוך ולחבק, אם היתה חיה באגם הייתה 'לשכת הסעד', היא דג שאוהב את השקט שלו ומצד שני אוהב להיות מוקף באנשים. לא תמיד היא אוהבת להיות המרכז, ציירה את הילדים שלה ובעלה קרובים אליה, ציירה גוף גדול כי לדבריה היא אדם שמכיל ושומרת סוד.

צביקה ביקש להתעכב עם עידית ושאל מה קורה אם בכל זאת מגיע אליה דג גדול יותר כמו כריש, כיצד תתמודד. עידית ענתה כי יש לה קושי להתמודד עם כרישים , היא תתרחק, מודעת לסכנות ומשתדלת שלא יהיו בסביבה הקרובה שלה.

כמו כן, עידית הוסיפה ואמרה לנעמי כי כשהקריאה את הסיפור, זה גרם לה לצמרמורת והזכיר לה בטונציה את קולו של אביה.

צביקה ביקש לעצור את המפגש ושאל את נעמי וסתווית איך היה להן עד כה.

סתווית אמרה כי נהנתה מכל רגע, לא האמינה שהסרטון לקח הרבה תשומת לב מהשיעור, היה מאוד מעניין ובאופן אישי, זו הפעם הראשונה שלה שהיא מנחה קבוצה של מבוגרים ומוצאת שיש קושי בהנחיה, בשאילת שאלות עומק, מרגיש לה חטטנות כשהיא צריכה להעביר חשיבה.

נעמי אמרה שמתהפכת לה הבטן כבר כמה ימים, מאוד התרגשה לדבר, במהלך כל הדיון חששה מתי להיכנס, לשאול שאלות, שמחה שנטלי אהבה את הכיוון של לאן הקבוצה הולכת ונושא הפעילות שנבחר היה קליל עם עומק מסוים. סתווית הודתה לנעמי ואמרה שהן חברות כל כך טובות ועשו יחד עבודה ממש טובה.

תמר ציינה כי בהתחלה לא התחברה לסרטון אך כשהתחלנו בפעילות הדגים, התחברה בחזרה רק לא מצאה את המחברת ולא יכלה להשתתף באופן מלא.

נטלי התייחסה למפגש, היה לה ממש כיף, החיבור לשיר עם המשימה שנתנו היה מדויק, שיתפה את הציור שלה עם המשתתפות והודתה לצביקה שסידר את העניין עם מהות המפגש וההגדרה כי המפגש הינו חוויתי ולא טיפולי.

**תהליכים קבוצתיים במפגש:**

התהליכים שזיהינו היו - חשיפה אישית, נורמות, משובים ובניית תרבות קבוצתית.

חשיפה עצמית- ככל שעובר הזמן והמפגשים מתקדמים הקבוצה עולה מדרגה ברמת הפתיחות ובחשיפה האישית נוצר מעגל חיובי ובונה אמון, בדוגמא לכך כשהדס אמרה שהחלק החשוב שלקחה מהסרטון הוא שהקבוצה שלנו גדלה וחזקה מסך היחידים שלה, דבר המעיד על פתיחות ואמון אחת בשנייה.

נורמות-המנחה שימשה כמודלינג –כשעידית הגיבה בהתרגשות שקריאת הסיפור על ידי נעמי עורר בה געגועים לבית אבא, נעמי התייחסה לדברי עידית, כמה חשוב לה לשמור על אותנטיות ונועם.

דוגמא נוספת, כששרית שיתפה ואמרה שהסרטון גרם לה לדמעות ,סתווית כמנחה ענתה לה שהיא מאוד מעריכה את השיתוף והתייחסה לכך מאוד ברצינות.

משובים- הקבוצה נמצאת במקום של פתיחות שנובעת מתוך רגישות אחת כלפי השנייה (מתבססות על סיפורים אישים מאוד ובכל זאת מרגישות נוח לשתף את חברות הקבוצה).

משובים עוררו תגובה של קבלה וכך נוצר דיאלוג – בעקבות המשפט שצביקה ביקש להתעכב Challenge your fears נוצר דיאלוג בין חברות הקבוצה, שרית שיתפה התמודדות לא פשוטה עם הפחד להצלחה כמה היא חושפת מעצמה ומהמשתתפות, לנו כקבוצה ואז מורן תמר וחנית התייחסו לנקודות הספציפיות שהיא העלתה וכך נוצר דיאלוג ביניהן.

היו משובים שהיוו פידבק חיובי כמו של נטלי אשר שיתפה שהיה לה ממש כיף בשיעור, שהשיר בשילוב המשימה היה מדויק ונכון.

**מהו האקלים הקבוצתי שנוצר?**

ככל שהזמן עובר נוצרת אווירה של מעורבות אישית גבוהה, שייכות ואמון הדדי.

במפגש לא פעם היו שיתופים, חשיפה עצמית וכנות מצד המשתתפים שהתבטאו במילים המביעות רגש כמו: ,התרגשתי ,דמעתי, יש לי צמרמורת בגוף...הגורמות לחיבור ולקשר.

שרית , כאשר אמרה שהסרטון גרם לה לדמעות

מידת הפירגון והערבות ההדדית הייתה גבוהה- זה התבטא בתגובות הבנות להפעלה המעניינת ותגובת אכזבה שהמפגש הגיע לסיומו וברצון להמשיכו.

**פעולות הנחייה שקידמו את התהליך הקבוצתי:**

פניה אישית למשתתפות כמו- עידית, אני מרגישה שאת רוצה לשתף אותנו.

סגנון ההנחיה רגוע, טונציה נעימה , והתוכן הקליל .

נעמי וסתווית היו מתואמות ביניהן מה כל אחת עשתה וזה גרם לזרימה.

סתווית מציגה את השלב הבא בתהליך, ונעמי מיישמת אותו .

**פעולות הנחייה שעיכבו את התהליך הקבוצתי:**

1. כאשר צביקה מציע לעצור ולהתמקד במשפט |Challenge your fear, מצד אחד הוא 'שיבש' להן את מהלך התוכנית שתיכננו ומצד שני ,עצם ההתערבות שלו גרמה לקבוצה לעבור מנושא ה'נחת' ודווקא לצאת ממצב הנוחות שלנו ולחשוב רגע על פחדים ומכשולים שבדרך להצלחה, לדבריו, זה חומר שהיה אפשר לפתח ולבנות עליו שיח שלם. במצב כזה יכול להיות שהמנחות יאבדו את מטרת המפגש אליה התכנסו ויפספסו את מה שרצו להשיג...

2. דרישה לחומרי עזר כמה רגעים לפני המפגש גרמה לחלק מהמשתתפות לעשות את המשימה אך לא באופן המתבקש – תמר טוענת שלא יכלה לצייר את הדג היות ולא הכינה כלי כתיבה מראש.

**שאלות / דילמות מנחה:**

1.סטיה מהמיקוד בתוכנית שתוכננה מראש – האם נכון לסטות ממערך השיעור שתוכנן מראש למרות שבמקרה הנ"ל המשפט שצביקה ביקש להתעכב עליו הוביל שליח פורה מאוד בקבוצה ונעמי הצליחה לחזור למערך שתכננה מראש. האם סטייה זו גם גזלה זמן רב מידיי מהשיעור.

2.דילמת דרכי תגובה או התמודדות כאשר מקרינים או מציגים סרטון משמעותי למפגש אך לא תואם או לא מתקבל על ידי כמה מהמשתתפות , היו מספר בנות שלא התחברו לסרט והשאלה העולה מכך, מה עושים במצב שהסרטון לא מעביר את המסר למשתתפות, כיצד ניתן לגרום לעניין גם בקרב אלה שלא מתחברים לסרטון שהוצג ולחבר אותן לנושא המפגש בכל זאת.

**סיכום התרשמות אישית - מורן**:

המפגש מבחינתי היה מיוחד וענייני, התחיל עם חיבור עדין ולא עמוק מידיי למפגש הקודם ונתן את המקום לחברות הקבוצה לשתף שוב מהמקום של סיכום והכלה. סתווית ונעמי המשיכו להנחיה עניינית ומסודרת, היה תהליך שהוביל לחשיפה אישית אצל חלק מהמשתתפות, לא נוצרה שיפוטיות , הייתה אמפטיה, הקבוצה נמצאת לדעתי במקום שמאוד בטוח לשתף וגם לתמוך אחת בשנייה מבלי להכיר לפני כן. גורם המרחק עשוי להשפיע (כל אחת במדינה ובשעון זמן אחר) ועדיין ניתן לראות אחדות מסוימת שנוצרה.

לסיכום, נעמי וסתווית היוו סוג של מודלינג לקבוצה בדרכן הנעימה והמקצועית. כתצפיתנית היה לי מאוד מעניין להיות נוכחת אבל לא נוכחת, להסתכל על התנהגויות, תגובות שונות ולבחון אותן מממד אחר שאינני רגילה, זהו עוד תהליך מובנה שניתן ללמוד ממנו.

**סיכום התרשמות אישית - חסי:**

נהניתי מאוד לתצפת את המפגש , ולהשקיף מהצד על תהליכי הקבוצה.

הייתה אווירה חמה ונעימה של כנות ושיתוף פעולה .

מפגש זה לעומת המפגש הקודם הרגיש לי השקט שאחרי הסערה, אחרי המפגש הקודם הטעון שמענו את קולה של שרית ואת דעתה ונחה גם דעתנו . גם הסגנון של הנחיה התוכן והנעימות שהשרו המנחות גרמו להרגשה הטובה ונתנו מקום של חיבור בין המשתתפות ,חיבור שמגיע ממקום של התעניינות ושיתוף. יצאתי מהמפגש בתחושה של שייכות ומשמעות.

לסיכום , התבהרה לי העובדה מהו כוחו של מנחה טוב שהתבטא במפגש הזה הן בשאלת שאלות מובילות , התייחסות אישית וגישה חיובית .

תודה,

חסי ומורן