1. **תאריך התצפית:**02.03.2022
**שם מנחות המפגש:** מורן אלקבץ וחסי לפידות
**שם התצפיתניות:** נטלי חדד בן-חמו ותמר פז
2. **נושא המפגש:** המשך של המפגש הקודם על הדגים אך הפעם ההפעלה הייתה על-ידי מסיכות - איך הסביבה רואה אותי ואיך אני רואה את עצמי.

מורן סיכמה את המפגש הקודם והסבירה את הקשר של המפגש הקודם והמפגש הנוכחי, היא שאלה אם כולן הכינו צבעים ודף ולאחר מכן המשיכה להסביר את הפעילות ברוח חודש אדר. מורן ביקשה מהמשתתפות לצייר שתי מסכות - האחת היא איך הסביבה רואה אותי והשניה היא איך אני רואה את עצמי, למשימה ניתנו 5 דקות.

כשנגמר הזמן, מורן שאלה אם מישהי רוצה לשתף וחשבה שחנית הרימה את היד לדבר. חנית אמרה שהיא לא הרימה את היד אבל אין לה בעיה לשתף. היא אמרה שהיא לא ציירה מסכה אלא פנים כי אין לה מסכות, שהיא מחוברת לפן הרוחני כי היא בתהליך של הורדת מסכות.

חסי התייחסה בסוף השיתוף ואמרה שמעניין שהיא לקחה את הנושא למקום שאין מסכות וחנית חידדה שהיא איננה נטולת מסכות אלא בתהליך של הורדתן.

נטלי שאלה איזו מסכה היא מרגישה שהיא הורידה בתקופה הזו וחנית אמרה שבעיקר את האותנטיות שלה, לומר שהיא לא מסכימה עם דברים מסוימים ולא להתנגד לעצמה ולהיות אמיתית עם עצמה כלפי חוץ.

צביקה שאל את חנית "זוכרת מקרה/מקום/אירוע שהיה לך מאוד קשה ולא היית אותנטית ושילמת על זה מחיר על מחיר להיות נחמדה או להיתפס נחמדה?"

חנית שיתפה על מקרים משפחתיים שבו הייתה צריכה להגיד את האמת גם אם זה במחיר שלא ירצו לדבר איתי ומה שעלה לה זה הקטע של האותנטיות המסכה היא מולה וההתנגדות שלה הייתה השפיטה עצמית שלה כלפי עצמה.

עידית אמרה שהיא מכירה את חנית המון שנים והן כמו אחיות וכל מה שחנית רשמה זה נכון, שחנית בלי מסכות ומאוד דומיננטית בחייהם של האנשים שסביבה בגלל שאין לה מסכות והיא מביאה את מי שהיא.

חסי שאלה אם עוד מישהי רוצה לדבר וסתוית המשיכה ואמרה שצירה את עצמה שיש את החיוך הגדול ושהכל טוב, היא חברה לשיעור הראשון שהיא קיבלה מאבא שלה את הגישה לחיים, שיש לקבל את הטוב והרע בחיוך.

שרון המשיכה ואמרה שהיא מתחברת למה שסתוית אמרה והמשיכה בשיתוף. אמרה שהיא מנסה שהמסכות יהיו תואמות ושהסביבה וגם היא עצמה רואים את עצמה צבעונית, קלילה, לראות את האחר. איפה שאין הלימה זה שהסביבה רואה אותה מלאת ביטחון עצמי ויודעת מה היא אומרת, אך היא לא מרגישה ככה.

חסי שאלה מה היא חושבת שיכול לחזק את נושא המסכות כדי שגם היא תרגיש ככה, אולי יש לה עצה? צביקה חידד את השאלה "איך את מסבירה את הפער שמבחוץ רואים אותך חזקה ומבפנים את מרגישה שאת צריכה את החיזוקים מהאחרים?"

שרון שיתפה שעד גיל עשרים ומשהו היא הייתה ילדת פלקט - לא ידעו מה היא מרגישה או עובר עליה אבל בחוויה הרגשית שלה היא התמודה לבד.

הדס ושרית שיקפו לשרון ושרית שאלה את שרון האם יש בתוכה ילדה חסרת ביטחון או אישה חסרת ביטחון ושלדעתה זו ילדה ושהגיע הזמן ששרון תפקד מהילדה חסרת הביטחון שבתוכה.
מורן שאלה את שרון ושרית האם בעצם זהו תהליך של הורדת המסכות, שרית אמרה שיש זמן להוריד מסכות כי הן כבר לא משרתות אותה. היא אמרה שהיא לא צירה מסכה כלפי עצמה כי המנגנונים הם למעשה משרתים אותה, הם מושכלים ונבחרו בקפידה כדי להגן על עצמה ושהיא התחברה למה שחנית אמרה כי היא עוברת תהליך דומה.

נטלי הגיבה לשרון "היא אמרה משפט שטלטל אותי, ילדה פלקט, האם זה מבחירה או ממקום שלא הביאו לה מקום להגיד את מה שיש לה להגיד או שזה מבחירה?" שרון אמרה שהמון שנים היא גדלה במקום ששמו לה תווית מגיל 5 שהיא ועדת קבלה של הגן, שיש לה תפקיד ועם זה היא הלכה, שהיא הייתה ילדה מאוד מרצה ושהיא הבינה שאולי עדיף לא להגיב כי היא ראתה מה קורה למי שכן מגיב.

הדס המשיכה והראתה שהיא שמה מסכה של איך רואים אותה שזה קשור להתמודדות שלה שאיך שרואים אותה בגלל מה שהיא ראתה ושיש לה הרבה כובעים וזה נראה קל למרות שבפנים הרבה יותר סוער.

מורן אמרה שמסכות הן לפעמים כלי ונטלי המשיכה ואמרה שהפה הוא הכלי שלה.

בסיום המפגש, מורן שאמרה שיש להן הפתעה קטנה ושיתפו שיר "מי את?" של יעל קלו מור, הן בחרו להקריא את השיר כדי להתחבר קצת יותר עמוק למילים.

1. **תהליכים קבוצתיים במפגש:**
2. זיהינו מספר תהליכים במפגש: נורמות, חשיפה אישית, משובים, תתי קבוצות.
נורמות: בתחילת המפגש, מורן הזכירה את מה שנאמר במפגש הקודם וקישרה למפגש הנוכחי, היא שמרה על רצף המפגשים.

הפעילות שניתנה בתחילת המפגש הייתה המשך ישיר של המפגש הקודם, הנורמה שנוצרה , היא שאפשר להעמיק בתהליך ולזהות את החיבור בין הבנות.

שיתוף: מרגיש שחברות הקבוצה מרגישות יותר בנוח לשתף ולהיחשף בפני הקבוצה. השיתוף של חנית היה מהלב, היא שיתפה על כך שהיא בלי מסכות, על התהליך שהיא עוברת להורדתן ושאפילו הייתה תקופה שהיא לא דיברה עם הוריה כדי לא לוותר על האותנטיות שלה.

שרון  במפגש הנוכחי הרגישה בשלה להיפתח  ולשתף אותנו בחוויות שלה כילדה: נערה, דברה על חוסר הביטחון שהרגישה בעבר והשינוי שהיא עוברת.

תתי קבוצות: יש חברות קבוצה שמכירות מלפני הקבוצה וכשאחת משתפת על קושי מסוים אז חברתה מחזקת אותה - נעמי חיזקה את סתוית, עידית שיקפה לחנית, הדס ושרית שיקפו לשרון, עדית שקפה להדס.

1. **מהו האקלים הקבוצתי שנוצר?**

נראה שהקבוצה מרגישה יותר בנוח להיחשף, יש פתיחות גבוהה ואמון. הנחיית הקבוצה נעשתה באופן התואם את השלב שבו הקבוצה נמצאת, הקבוצה נמצאת בשלב הפיקוח העצמי, חברות קבוצה משתפות ואחרות שואלות שאלות, מביעות הזדהות ומביאות משוב למי שדיברה.

נטלי שאלה שאלות כדי להבין טוב יותר למה חברות הקבוצה התכוונו וחברות הקבוצה שתפו עוד יותר.
בתחילת המפגש, צביקה שאל מספר שאלות מנחות ואז לקח צעד אחורה והביא לחברות הקבוצה להוביל את השיח

והמפגש המשיך להתנהל גם כשהייתה פחות התערבות מצד המנחה.

בנות הקבוצה המשיכו להתנהל, לשאול שאלות אחת את השניה, לשקף ולהעצים מבלי התערבות המנחות.

1. **התערבויות המנחה:**
2. התערבויות מילוליות: כשנטלי רצתה לשאול שאלה לאחר השיתוף של חנית צביקה וידא שהשאלה תהיה קשורה לשיתוף של חנית על מנת שלא נתרחק מהשיתוף שלה ונביא לה את המקום להסביר יותר למה התכוונה.
3. התערבויות לא מילוליות: בזמן השיתופים והמשובים, מורן וחסי הינהנו בראשן וחייכו בהזדהות, צביקה חייך והנהן כשחברות הקבוצה שאלו את הבנות ששיתפו שאלות

**2 פעולות הנחיה שעיכבו:**

* + בתחילת המפגש, כשמורן הציגה את הפעילות היא אמרה שהיא לא מאמינה שיש אנשים שאין להם מסיכות.
	+ כששרון שתפה על החוויה האישית שלה מהילדות, חסי אמרה תודה על השיתוף והביאה לשרית לדבר ולא העמיקה את התוכן עד שנטלי שאלה "המשפט פלקט טלטל אותי, האם אי פעם נתנו לך להרגיש שאין לך זכות דיבור או שזו הייתה החוויה האישית שלך?"

**2 פעולות הנחיה שקידמו את התהליך:**

* כשצביקה שאל את חנית "זוכרת מקרה/מקום/אירוע שהיה לך מאוד קשה ולא היית אותנטית ושילמת על זה מחיר על מחיר להיות נחמדה או להיתפס נחמדה?"
* כשמורן אמרה שלפעמים מסכה היא גם כלי

**שאלות/דילמות מנחה:**

* + האם לבקש מחנית לחשוף יותר ממה שהיא כבר חשפה? האם הקבוצה תרגיש בנוח עם  השיתוף?
	+ האם לשאול את מי ששיתפה את השאלות שעולות בי או להביא מקום לחברות הקבוצה ואולי יהיו שתיקות?
1. **סיכום:**

נטלי -
נהנתי להקשיב, לצפות ולהשתתף במפגש ולהיות חלק מקבוצה שמתעצמת ומתאחדת.

היופי בהכלה וקבלה , שאילת השאלות העמוקות , האיזון העדין בין לשאול מבלי להיחשב ״חטטנית״ נותנת למפגשים עומק מיוחד בכל פעם מחדש.

התהליכים שאנו עוברות באים לידי ביטוי, מכיוון שהדברים שנאמרים בסמוי ובגלוי ממשיכים ללוות אותי במהלך היום.

תחושת שייכות והעצמה מתעצמים בכל מפגש !

מורן וחסי, הייתן נעימות, מכילות וקשובות להתנהלות להקבוצה.

תמר

בתחילת המפגש כשמורן הציגה את הפעילות היא אמרה שהיא לא מאמינה שיש אנשים שאין להם מסיכות, כשהתחלתי לצייר את המסכות שלי הן היו דומות והרגשתי שעליי לשנות משהו במסכות שציירתי בגלל האמרה הזאת. אני חושבת שבמצבים כאלה אולי לא כדאי למנחה הקבוצה להביע את דעתו כדי שלא ישפיע על דעתם של המשתתפים.

אני מרגישה שיש הרבה יותר פתיחות ורצון מצד הבנות לשתף ולקחת חלק בקבוצה (כשסתוית ונעמי הצטרפו למפגש מתוך יריד ספרים כדי לא לפספס ורצו לאחד החדרים כדי למצוא כלי כתיבה).

בתחילת המפגש הרגשתי שצביקה הוא מנחה הקבוצה ולא חסי ומורן ורק לקראת הסוף הרגשתי שהן לקחו את המושכות כשהן שאלו שאלות או שקפו.