מסע של חוויות

פעילויות יצירתיות בקבוצות טיפוליות

רחל לב-ויזל לאה קסן

הוצאת ספרים "אח" בע"מ

סדרת ספרים בפסיכולוגיה וחינוך מיוחד

עורך המהדורה העברית י. אבישי

Experiencial Journey
Creative Activities in Group Therapy
Rachel Lev Wiesel Lea Kacen

© Hebrew Edition, Ach Publishing House 2002

©
כל הזכויות שמורות
להוצאת ספרים "אח" בע"מ
ת.ד. 170 קרית ביאליק 27000
טל' 04-8722096 04-8727227
פקס' 04-8417839

ISBN 965-267-233-5

נדפס בישראל תשס"ב
Printed in Israel 2002

נדפס בדפוס אופסט "ראמים" בע"מ חולון

שלב 4

ייחודיות מול לכידות

לאחר תקופת עבודה במבנה של חוסר שליטה יחסי שלא תרם לאווירה נוחה לעבדה, הקבוצה מחפשת אלטרנטיבה. פתרון אפשרי אחד הוא הגדרה נוקשה יותר של כללי התנהגות, פתרון אפשרי אחר הוא לקיחת סיכון ברמת הפרטים בהתמודדות ולמידה עצמית באמצעות החברים האחרים בקבוצה. משמעות פתרון זה היא חשיפת רבדים עמוקים יותר של הפרט לעיני האחרים. שלב זה מאופיין בהבנה העמוקה של החברים את מידת היותם פגיעים, חרדים, חשדניים כלפי אחרים. על הקבוצה לבנות מכניזם שיאפשר עבודה אמיתית וחשיפה עמוקה של החברים. על הקבוצה להתמודד בכנות עם מידת האינטימיות אותה היא מוכנה לאפשר בין חבריה, עם מידת התלות בין החברים להם היא מוכנה, עם מידת הכנות וחופש הדבור להם מוכנים המשתתפים. לעתים על הקבוצה לדון במשאבים נוספים עבור חבריה במידת הצורך.

בשלב זה המנהיגות היא מנהיגות משותפת, האחריות על מהלך המפגשים הופכת לאחריות החברים כולם, מחויבות כל חבר לאחרים גבוהה, למשתתפים ברור מה מצופה מהם, ציפיות הקבוצה כשלם מוגדרות, התהליך וההתקדמות לעבר הציפיות ניתנים למדידה.

לעתים באה תקופה של מתח וקונפליקט כתוצאה מן הקונפליקטים והמתחים שהוסתרו בשלב הקודם. אם הקבוצה מסוגלת להתגבר על הפחד מקונפליקט ותופשת את ההתמודדות עם הקונפליקט כהתמודדות בעלת אפקטיביות חיובית ולא הרסנית, תהיה נכונות להתמודד באופן פתוח עם משמעויות הקונפליקט, התמודדות שתאפשר צמיחה. קבוצות עבודה אפקטיביות אינן בהכרח קבוצות הרמוניות ומשוחררות מקונפליקט ומתחים.

העברה

מטרות:

1. הבנתם וזיהויים של תהליכים השלכתיים ותהליכי העברה[5] בקבוצה, יאפשרו למשתתפים להבין טוב יותר את הדינמיקה הקבוצתית, ואת קשריהם עם הסובבים אותם.
2. זיהויים של תהליכי השלכה או העברה יאפשרו גם לפתור קונפליקטים בין חברי הקבוצה, קונפליקטים שמקורם בהעברת רגשות שליליים אל המנחה או אל אחד המשתתפים.
3. מודעות לקיומם של תהליכים אלו בחיי היום-יום.

גודל הקבוצה: 15-20 איש.

משך זמן מומלץ: כשעה וחצי.

חומרים: עזרים אמנותיים: כגון, בריסטולים, טושים, צבעי גואש, טינית (פלסטלינה) וכדומה.

הליכים והוראות למנחה:

1. ראשית ייערך דיון קצר לגבי מושג הדחייה, במסגרתו תינתן דוגמה למקרה בו אדם אחד חש דחייה כלפי אדם אחר, וזאת במטרה להמחיש מושג זה.
2. המנחה יבקש מהמשתתפים לחשוב על אדם אשר מעורר בהם רגשות דחייה, וליצור בעזרת האמצעים האמנותיים דגם או כל דבר אחר אשר יסמל את אותם הדברים שהוא מוצא כדוחים באותו אדם. אין צורך, כמובן, לומר את שמו של האדם המעורר רגשות אלו או את הקשר של המשתתף אליו.
3. לאחר שכל המשתתפים סיימו מלאכה זו, המנחה יבקש כי כל משתתף יחשוב בינו לבין עצמו האם אותן תכונות / אלמנטים או היבטים שהוא מוצא כדוחים קיימים גם בו בצורה כלשהי. על המנחה להדגיש את הקושי שבביצוע מטלה זו, ולעודד את

המשתתפים להסיר הגנות במטרה להשיג כנות עצמית רבה ככל שניתן.

4. המנחה ישאל האם יש משתתפים שמוכנים לחלוק עם הקבוצה את היצירות שלהם, ואת התהליך החשיבתי שעברו בניסיונם למצוא משהו מן הדומה בינם ובין אותו אדם דחוי. במידה ואף משתתף לא מעוניין לחלוק עם הקבוצה את היצירה שהכין, יש לערוך דיון כללי יותר תוך יצירת אווירה מקבלת, ולנסות לעודד שוב אנשים לחלוק עם אחרים את ההתנסות שלהם.

נושאים לדיון:

1. אילו תחושות עלו אצל כל משתתף במסגרת התרגיל?
2. כיצד הרגיש כל משתתף כשהבין שקיימים בו תכונות ומאפיינים הדומים לאלו שקיימים באותו אדם שהוא חש דחייה כלפיו?
3. האם יתכן שחלק מהתכונות שאנו מייחסים לאותו אדם דחוי הן למעשה השלכה שאנו עושים לתכונות שלנו על האחר?
4. כיצד ניתן ליישם מסקנות ותובנות אשר הושגו במהלך תרגיל זה לחיי היום-יום?

ציורי גוף

מטרות:

התייחסות בדרך לא מילולית של חברי הקבוצה זה אל זה תאפשר לחשוף את מערכת הקשרים הסמויה הקיימת בין חברי הקבוצה, לחשוף יחסים וקשרים בעייתיים בין החברים ועל-ידי כך ניתן יהיה לנסות ולפתור בעיות שעד כה לא עלו על-פני השטח.

גודל הקבוצה: כ-10 משתתפים.

משך זמן מומלץ: כשעה וחצי.

חומרים:

1. דפים חלקים גדולים, רצוי בגודל של גוף אדם. אם לא ניתן להשיג דפים בגודל הנדרש ניתן לחבר מספר דפים יחדיו.
2. עפרונות וצבעים שונים.

* רצוי לקיים את הפעילות באולם או חדר גדול.

הליכים והוראות למנחה:

1. יש לפרוש את הדפים הגדולים על גבי הרצפה בחדר. אם הדפים אינם גדולים דיים בכדי להכיל ציור בגודל של גוף אדם, יש לחבר מספר דפים יחדיו כך שלבסוף יתקבל דף גדול בגודל של גוף אדם. יש להכין מספר דפים בהתאם למספר החברים בקבוצה. אם גודל החדר אינו מאפשר לפרוש את כל הדפים בו-זמנית ניתן לחזור על התהליך מספר פעמים. יש לפזר ברחבי החדר עפרונות וצבעים מסוגים שונים.
2. כל משתתף ישכב על גבו על גבי דף נייר כשהמנחה, או משתתף אחר, יצייר סביבו את קו המתאר של גופו. יש לרשום את שם המשתתף ליד קו המתאר.
3. המנחה יבקש מכלל המשתתפים לצייר או לצבוע בכל דף ובו קו מתאר "משהו משלהם" באמצעות הצבעים הפזורים בחדר.

4. יש לבצע פעולה זו כך שבסוף הפעילות לכל משתתף יהיה ציור עם קו המתאר של גופו ועם התוספות של כל שאר המשתתפים.

נושאים לדיון:

יש להתייחס לכל 'התוספות' שצוירו על 'גופו' של כל משתתף:

1. מהם הציורים?
2. מהו הצבע הנבחר?
3. היכן צויר הציור (באיזה אזור בגוף, בתוך קו המתאר של הגוף או מחוצה לו)?
4. האם הציור תופס חלק גדול מן הגוף או רק חלק קטן?

יש לדון במשמעויות הנסתרות הטמונות בהיבטים אלו.

גוף קבוצתי

מטרות:

מתן ביטוי לתכנים המצויים ברובד הלא מילולי, ובמיוחד לתחושותיהם ורגשותיהם של החברים לגבי הקבוצה והשתייכותם אליה.

גודל הקבוצה: עד 10 משתתפים

משך זמן מומלץ: שעה.

חומרים:

1. מספר דפים חלקים או בריסטולים המחוברים יחדיו כך שיצרו נייר בגודל של חדר בינוני.
2. עפרונות וצבעים מסוגים שונים.

הליכים והוראות למנחה:

1. יש לבקש מחברי הקבוצה לשבת במעגל על גבי דף הנייר הגדול בישיבה מזרחית כך שלא יהיו רווחים בין היושבים.
2. רצוי בשלב זה לנהל דיון קצר כלשהו על עניינים שעל סדר היום של הקבוצה.
3. לאחר השיחה המנחה יקום ויצייר את קו המתאר החיצוני של כלל היושבים במעגל. המנחה יצייר עם עיפרון את הצורה המתקבלת ממקום ישיבתו של כל משתתף, כך שבסופו של דבר יתקבל ציור בדומה לענן גדול.
4. כל משתתף יתבקש לקום ממקומו ולצייר או לצבוע במקום מושבו ככל העולה על רוחו. המשתתפים יכולים לבחור לצייר ולצבוע גם במרכז המעגל, אזור השייך לכולם.

נושאים לדיון:

1. מה צייר כל משתתף בחלקה שלו? מהן המשמעויות של הציור שצייר?
2. האם המשתתף 'גלש' לתוך מרכז המעגל או האם תחם עצמו לאזור האישי שלו ונמנע מלצאת מאזור זה?
3. האם צייר ציור בולט ונראה לעין או שמא צייר ציור חיוור שלא נראה למרחוק.
4. יש להתייחס למשמעויות הטמונות בהיבטים אלו, בהתייחס לרגשותיהם של המשתתפים לגבי האופן בו הם רואים עצמם כחלק מן הקבוצה.

"יש דברים שרציתי לומר"

מטרות:

1. לאפשר לחברי הקבוצה הזדמנות אחרונה לבטא רגשות ומחשבות האחד כלפי השני, כאלו שנמנעו מלבטאם עד כה במסגרת הקבוצה. עצם הידיעה כי התהליך הקבוצתי הוא בסיומו, ויתכן כי לא תהיה הזדמנות מתאימה אחרת, תדרבן את חברי הקבוצה לחשוף ולבטא תכנים אלו.
2. פתרון "עניינים לא סגורים" יאפשר לחברים לסיים את העבודה הקבוצתית בהרגשה טובה יותר.
3. לדון בנושא הפרידה מן הקבוצה.

גודל הקבוצה: 10-15 משתתפים.

משך זמן מומלץ: שעה וחצי - שעתיים.

חומרים: עטים, דפי כתיבה ומעטפות לכל המשתתפים.

הליכים והוראות למנחה:

1. המנחה יבקש מכל אחד מהחברים בקבוצה לכתוב מכתב לחבר קבוצה אחר. ניתן לכתוב מכתב למישהו שעמו מרגישים שיש איזשהו עניין לא פתור, או לכל חבר קבוצה אחר שהיו רוצים לומר לו משהו. (משך זמן מומלץ - 15 דקות, ואולם יש להתאים את הזמן לקבוצה, לעיתים יש צורך ביותר זמן, ולעיתים בפחות)
2. עם סיום כתיבת המכתבים, המנחה יבקש מהמשתתפים לספר על חוויית הכתיבה, על הרגשות שליוו את הכתיבה, חששות וציפיות באמצעות שאלות מנחות כגון:
   - איך היה לכתוב את המכתב?
   - איך אתה מרגיש לגבי זה שהמכתב יימסר לנמען?
   - מה אתה מצפה שיקרה כשהנמען יקרא את המכתב?
   - האם בעבר יצא לכם לדבר על הנושא? אם לא, למה?

   - אם כן, מה קרה שהנושא עדיין לא נסגר?

(משך זמן מומלץ 20 דקות)

3. המנחה יחלק למשתתפים מעטפות. כל משתתף יכניס את המכתב למעטפה וירשום את שם הנמען על גבה. המנחה יאסוף את המעטפות ויחלק אותן לנמענים.
4. יינתן זמן לקריאת המכתבים. (משך זמן מומלץ - 10 דקות)
5. עם סיום קריאת המכתבים יבקש המנחה מהמשתתפים לשתף את הקבוצה ברגשות שהתעוררו אצלם בעקבות קריאת המכתב, כשהוא מפנה למשתתפים שאלות, כגון:
   - איך הרגשת כשקיבלת את המכתב?
   - האם ציפית למכתב מאדם זה?
   - האם זה מה שחשבת שיהיה כתוב במכתב?
   - מה לדעתך יקרה עכשיו?
   - האם לדעתך מערכת היחסים ביניכם תשתנה בעקבות המכתב?
   - האם אתה מעוניין לעשות משהו בעקבות קבלת המכתב?

על המנחה לפנות גם אל חברי הקבוצה שלא קיבלו מכתב, ולשאול אותם בקצרה מה הם מרגישים בעקבות כך. עם זאת, יש להימנע מלפתוח בדיון ברגשות אשר יהיה קשה לסוגרו במהירות ובקלות. (משך זמן מומלץ - 20-25 דקות)

6. תתבצע חלוקה לזוגות - של מוסר ומקבל המכתב במטרה לדון בעניינים אשר הועלו בו, או לפחות לאפשר התחלה של דיון עם פתח להמשיכו בעתיד. (משך זמן מומלץ - 20 דקות)
7. המנחה יערוך דיון בנושא. (משך זמן מומלץ - 15 דקות)

נושאים לדיון:

1. האם חל שינוי במצב / בהרגשה בעקבות קבלת המכתב והשיחה שבעקבותיו?
2. האם השיחה יצרה פתח לשיחות נוספות בעתיד או שבכך הסתיים העניין?

3. האם סיום העבודה הקבוצתית משמעותה שחברי הקבוצה לא ימשיכו יותר להיפגש או שיש נכונות מצד המשתתפים לשמור על קשר?
4. אילו רגשות עולים בעקבות הידיעה כי התהליך הקבוצתי הוא לקראת סיומו?

שלב 5

פרידה וסיום

סיום תהליך קבוצתי הינו השלב החמישי והאחרון במרבית התיאוריות של התפתחות קבוצה.

זהו שלב קריטי. ישנן קבוצות בהן השלב הסופי מייצג סיום הן של המטלות והן של מערכות היחסים בין חברי הקבוצה. בקבוצות אחרות שלב הסיום הנו מעבר או חזרה למסגרת יחסים ועבודה משותפת קיימת. במקרים אלו קיימת ציפייה לתרומה של התהליך הקבוצתי ברמת הארגון או המפעל.

שלב הסיום מוקדש להערכה וחשבון נפש הן ברמת הפרט המשתתף והן ברמת הקבוצה כשלם. רצוי לערוך סקירה של המטרות והמטלות שנקבעו מול מה שהושג או לא הושג בתהליך, להעריך את התוצאות בהשוואה לשלב טרום המפגשים, להעריך את יכולת הקבוצה כשלם להתמודד עם תוצאות חיוביות ושליליות של התהליך הקבוצתי, להכין את הקבוצה וחבריה לפרידה רגשית מן החברים, לבחון ולהחליט מי אחראי לצרכים נוספים שיועלו בתחומים שנידונו בקבוצה בעתיד.

בנוסף, על חברי הקבוצה לסקור את התהליך והפעילויות שהוצגו בקבוצה, להחליט על מערכת היחסים העתידית בין החברים ולחגוג באופן טקסי את סיום הקבוצה.

שלום ולהתראות

מטרות:

1. עיבוד הרגשות והמחשבות של חברי הקבוצה הקשורות בפרידה באופן כללי, ובפרידה היום מהקבוצה באופן יותר ספציפי.
2. דרכי התמודדות בעת פרידה - מה מסייע ומה מקשה.

גודל הקבוצה: עד כ-15 משתתפים.

משך זמן מומלץ: כשעה.

חומרים:

1. "דפי סיום":

   תוכן הדף שכל משתתף מקבל:

   א. לפני שהגעתי היום לקבוצה הרגשתי...

   ב. הכי אהבתי בקבוצה...

   ג. הכי לא אהבתי בקבוצה...

   ד. בשבוע הבא בזמן של הקבוצה אני אהיה ב...

   ה. עצוב לי לסיים את המפגשים עם הקבוצה בגלל...

   ו. הקבוצה נתנה לי...

   ז. הרגע שהיה לי הכי קשה הוא...

   ח. אני מרגיש עכשיו הרגשה דומה למה שהרגשתי כש...

   ט. אני רוצה לסיים את המפגשים עם הקבוצה בגלל...

   י. יחסר לי ש...

   יא. עכשיו אני מרגיש...

   יב. אני רוצה להגיד לקבוצה...

2. כלי כתיבה.

הליכים והוראות למנחה:

1. המנחה יחלק למשתתפים את "דפי הסיום", ויבקש מהם להשלים את המשפטים.
2. ייערך סבב בו כל חבר ישתף את שאר הקבוצה בדברים שרשם.
3. המנחה יערוך דיון אותו יפתח בשאלה - "איזה תחושה הכי חזקה עולה כאשר אתם חושבים על הפרידה היום?"

נושאים לדיון:

1. האם סוף הוא גם סימן להתחלה חדשה?
2. האם יש פרידות שהן קשות יותר מאחרות?
3. האם יש דרך מסוימת שבה אפשר וכדאי להיפרד?
4. אילו רגשות התעוררו בהם כשהשלימו את המשפטים השונים?
5. איזה משפט היה להם הכי קשה להשלים ולמה?
6. האם יש דברים המשותפים לחברי הקבוצה?
7. איך הם מרגישים עם מה שחברי הקבוצה האחרים כתבו?
8. מהו האלמנט בפרידה אשר גורם לנו לחוש עצובים? מהם הפחדים העולים בשעת פרידה?
9. האם יש הקלה עם סיום הקבוצה?

הערה: ניתן לערוך את התרגיל כאשר כל פתיח של משפט רשום על בריסטול ותלוי על הקיר. במקרה זה המשתתפים יתבקשו לעבור בין הבריסטולים ולהשלים את המשפטים בטוש על כל בריסטול.

להתראות

מטרות:

1. ביטוי והתמודדות עם רגשות אובדן ואבל המתעוררים סביב סיום מפגשי הקבוצה והפרידה.
2. חוויה מסכמת משותפת לחברי הקבוצה, שמשמעותה "נעילת" הפעילות הקבוצתית.
3. דרכי התמודדות בעת פרידה - מה מסייע ומה מקשה?

גודל הקבוצה: עד כ-15 משתתפים.

משך זמן מומלץ: כשעה.

הליכים והוראות למנחה:

1. המנחה יבקש מהמשתתפים לעצום עיניים ולהיזכר בפרידה משמעותית קודמת בחייהם, מה הם הרגישו ומה חשבו בזמן הפרידה?
2. חברי הקבוצה יתבקשו לחלוק עם שאר הקבוצה את חוויות הפרידה שלהם.

נושאים לדיון:

1. הסברת מטרת התרגיל.
2. מהם הרגשות שעולים בזמן פרידה ממכרים או ממשהו שאוהבים?
3. כיצד כל אחד מתגבר על הפרידה? מה מסייע ומה מקשה?
4. האם הפרידה הקודמת מתקשרת לפרידה היום מהקבוצה עבור כל אחד מהמשתתפים? ואם כן כיצד?