

עבודה עם הפעלות ותרגילים בקבוצה

חלי ברק שטיין

במאמר ניתן למצוא הסבר מפורט כיצד עובדים עם הפעלות ותרגילים בקבוצה. מה הם שיקולי הדעת בבחירת הפעלה, וכיצד מנחים אותה בקבוצה כדי לקדם את מטרתה

בקבוצה משתמשים בהפעלות ותרגילים לחימום, ליצירת גירוי לנושא, ליציאה ממצב תקיעות, לשם המחשה, ולשם תרגול. להפעלות יש עוצמה חזקה, חשוב לדעת איך להשתמש בהן בצורה מיטבית לטובת מטרת הקבוצה. בכך אעסוק במאמר להלן:

1. שלב תכנון ההפעלות:

*מטרת הפעילויות-

- גרייה רגשית (להעלאת תחושות, מחשבות, חוויות)
- גרייה להמשגה קוגניטיבית
- אפשרות לתירגול מיומנויות (יישום)

*שיקולים לבחירת הפעילות-

יש לפעול על פי רציונל ושיקול דעת מתוכנן ומנומק
יש להתאים את הפעילות-

- לאיפיוני האוכלוסיה – לגיל (מבוגרים, ילדים), לכישורים (יודעי קרוא וכתוב, ניידים),

למאפייניהם הארגוניים (מנהלים, מורים, רופאים), מאפייניהם הפסיכולוגיים (צרכיהם, רמת

החרדה, 'השפה' המקובלת עליהם)

- לסוג הקבוצה (קיצרת טווח, ארוכת טווח, דינמית, משימתית)
 - למטרות הקבוצה - למידה תאורטית, התנסות חוויתית, תירגול מיומנויות, גיבוש צוות וכו'.
 - לשלב בו נמצאת הקבוצה (פתיחה, מאבק סמכות, אינטימיות, פרידה)
 - לנושא הקבוצה - תקשורת, ניהול קונפליקטים, הורות וכו'
 - למטרות ונושא המיפגש הספציפי - תירגול הקשבה, בדיקת זהות מנחה וכו'.
 - לתנאי הקבוצה והסטינג - תנאים פיזיים (מבנה החדר, העזרים), משך הפגישה (תכנון זמן)
 - למאפייני המנחה ותפיסת עולמה, ברמה האישית והמקצועית.
- *מאפייני 'הפעלה טובה'
- מעניינת, מפתיעה, מסקרנת
 - עשירה, מורכבת, מעלה תכנים ברבדי התיחסות שונים (ובכך מותאמת למירב המשתתפים)
 - פשוטה בהוראות ובדרך ההעברה
 - מאפשרת גמישות באופן הפעלתה
 - מזמינה להתנסות במינימום איום
 - יעילה בהשגת מטרותיה - מתאימה לקבוצה, למטרותיה ולאופיוניה, ומאפשרת תובנות רגשיות, קוגניטיביות או תרגול מיומנויות.
 - נוחה ומתאימה למנחה הנידרש להעבירה
- *סוגי ההפעלות

הערה: הנסיון להמשיג קטגוריות מובחנות של סוגי פעילות הוא בעיקר לשם למידה, בשטח הפעילויות מכילות מאפיינים משולבים מקטגוריות שונות.

- הפעלות סימבוליות והשלכתיות:

+ שימוש במטפורות ודימויים (אני מרגיש כאן בחדר כמו...)

+ השלמת משפטים (הייתי רוצה...)

+ אסוציאציות למילים או למוזיקה - לעיתים בטכניקת 'שמש אסוציאציות'.

+הצגת עצמך/ חוויה שלך/ תהליך שעברת דרך חפץ/ תמונה/ ציור (למשל ציורי מצב וחוויה –

"אני כמנחה", או להציג את עצמך דרך בעלי חיים וכו')

+ שימוש בקלפי 'סגה' או 'פרסונה'

+ פרשנויות אישיות לכתמי דיו, ציורים עמומים וכו'.

- שימוש בדמיון:

+ דמיון מודרך בשילוב הרפיה ("תרגיש שאתה מנחה עכשו קבוצה המתנגדת לך")

+ דמיון מודרך דרך הנחיה ישירה ("דמיין שאתה חוזר עכשו לילדות- מה היית אומר

לעצמך?")

+ שאלות 'אילו...' ("אילו היית עכשו אמא אז...")

- שימוש באמצעים ספרותיים (ביבליותרפיה):

גירוי של קטעי ספרות/ עתונות/ שירה/ סרטים

- סימולציות:

החייאת סיטואציה לימודית 'בכאן ועכשו'- לשם תובנה ולשם תרגול מיומנויות.

+ משחקי תפקידים של מצבים שונים: דו- שיח, משוב, פתרון קונפליקטים + יצירת
סיטואציה חוויתית של המצב- יצירת מצב עמימות, תיסכול, תנאי תקשורת לקויים ומיטיבים,
תמיכה, איום.

- התנסות חוויתית חושית:

'לעשות ולחוות' במקום 'לדבר על'

+ פסיכודרמה (להמחזיז ולחוות את הסיטואציה בהווה)

+ פעילויות אומנותיות (בצליל, בצבע, בחומר, בתנועה)

+ פעילויות הרפיה, פעילויות גופניות.

*התנסויות קוגניטיביות:

+ ניתוחי מקרים (מקרים שהובאו על ידי המנחה או על ידי המשתתפים, או ניתוח מצבים

הקורים 'בכאן ועכשו' של הקבוצה)

+ דיונים קבוצתיים (על תכנים שמעלה או חווה הקבוצה, או סביב שאלה או נושא שמעלה

המנחה)

+ המשגה וארגון של תכנים, שמעלים הקבוצה או המנחה (למשל, רישמו את כל מיומנויות

ההנחיה המוכרות לכם- וארגנו אותם בקטגוריות)

+ פעילויות תכנון- תכנון פעילות צוות, תכנון תפקיד וכו.

- פעילויות לפי נושאים:

+ תרגילי היכרות + תרגילי 'חימום' ויצירת 'אווירה'

+ תרגילי תקשורת + תרגילי זהות אישית/ מקצועית

+ תרגילי משוב / בדיקת תהליך + תרגילי פרידה

ב. תהליך 'העבודה' עם הפעילות:

תהליך העבודה עם הפעילות הוא 'בתנועת מלקחיים'-
גרייה (העברת הפעילות), עיבוד (פתיחה) המשגה (סגירה) – וחוזר חלילה.
הפגישה בנויה בתנועה שוטפת של מלקחיים בה מועברת גרייה של פעילות כלשהי העוברת
עיבוד והמשגה וחוזרת להפעלה הבאה וחוזר חלילה.

א. העברת הפעילות-

+ שימת לב להוראות ברורות
+ ארגון תנאים פיזיים מתאימים לפעילות (סוג הישיבה, משך הזמן הנדרש, עזרים)
+ שימת לב לתנאים הרגשיים הנדרשים לפעילות (תמיכה, הרגעה)
+ ההפעלה יכולה להיות מועברת לפרט כיחיד, לזוגות או קבוצות קטנות או למליאה כולה. רצוי
להתחיל בהפעלה הפוגשת את הפרט, ורק אחר כך להרחיב את מעגל ההתנסות לזוגות/קבוצות
קטנות והמליאה.

ב. עיבוד הפעילות-

+ עיבוד רגשי- אפשרות לשיתוף רגשי, שאלות רגשיות
+ עיבוד קוגניטיבי- אפשרות לתובנות קוגניטיביות דרך שאלות, שיקופים וארגון
המידע.

ג. המשגה-

'נתינת שם' והמשגה של התכנים הרגשיים והקוגניטיביים, שעלו- קישור התכנים שעלו מההפעלה לנושא הקבוצה ולמטרותיה- העברת המסרים והידע התאורטי אותם רצה להעביר המנחה מתוך הידע שלו. המשגה 'תוך כדי' ההתנסות מתבססת על תכנים שעלו 'בכאן ועכשיו' של ההפעלה ולכן היא רלוונטית ומוחשית לקבוצה. זו צורת המשגה עדיפה על העברת מסרים תאורטיים 'בבת אחת' באמצע או בסוף הקבוצה ללא קשר לתכנים העולים בקבוצה ומשמעותיים לה.

לסיים, אני מצרפת רשימה בבליוגרפית מדגמית של ספרים עם תרגילים והפעלות:

- אוסטרוביל, זהבה., כהן אסתר (תשמ"ט) הנחיית קבוצות מחנכים בנושאי בריאות הנפש. הוצאת מאגנס האוניברסיטה העברית ירושלים.
- ביילי, רוי (1993) 50 פעילויות לפיתוח מיומנויות ייעוץ. הוצאת אח.
- וודקוק מייק (1993) 50 פעילויות לבניית צוות. הוצאת אח.
- ליבמן, מריין (תש"ן) תרפיה באומנות לקבוצות (משחקים, תאוריה, תרגילי הפעלה). הוצאת אח.

- סמילנסקי, משה ופרויקט נטע (1989) אתגר ההתבגרות (כרך א'- היכרות וחברות, כרך ב'- יחסים בין המינים, כרך ג'- יחסי מתבגרים הורים, כרך ד- יעדים ולחצים). הוצאת רמות, אוניברסיטת תל-אביב.
- פאנינג, פטריק (1995) דמיון מודרך לצורך שינוי. הוצאת אור עם.
- פזי, ישראל, סרנה, חני, רון, מרים (1988) התבגרות ונעורים (מפגשים קבוצתיים ופעילויות לבני נוער). הוצאת אח.
- רוזמן, מיכל, זלצמן, נילי, פרנקל, רזיה (1989) זהות אישית- עבודה קבוצתית עם מתבגרים. הוצאת רמות אוניברסיטת תל-אביב.
- רוקח, אריה (עורך) (1989) מניעת אלימות. הוצאת משרד החינוך.
- שרן, שלמה, שחר, חנה (1990) ארגון ועבודת צוות במוסדות חינוך. הוצאת שוקן.

בהצלחה ביישום העבודה עם התרגילים וההפעלות

חלי ברק שטיין - פסיכולוגית חינוכית מומחית
מחברת הספרים - כשהילדים יוצאים מהבית | תקשיבו לי רגע | בגובה העיניים
052-35525511