

## הכנה לפני מפגש

### שאלות והערכות להתנגדויות צפויות

• **שאלות שנשאל את עצמנו:** אילו אתגרים והתמודדויות בפעילות עלולים ליצור קושי או התנגדות?

כדי לענות יש להביא בחשבון: את השלב ההתפתחותי של הקבוצה, מעברים, אירועי המפגש הקודם, מרכיבים אישיותיים של המשתתפים, אווירת העבודה בקבוצה

• **מה אפשר לעשות** כדי לרכך את הקושי?

למשל: **הסבר ומידע** שייצרו ביטחון וזדאות

**מתן לגיטימציה לשונות** בקצב, בדרכי פעולה ותגובה – כך שהמנחה יוצרת תרבות של קבלה ואפשרו

**דיבור ישיר** על הקשיים הצפויים ולגיטימציה לתחושות שיעלו

## במהלך המפגש

### זיהוי המצב בחדר כהתנגדות

לא כל מחלוקת או ביקורת היא התנגדות!

• **נזהה התנגדות** על פי:

- **התחושות שלנו:** לחץ, ערעור, איום, דריכות, כעס

- **האווירה בחדר:** הימנעות, עוינות, תוקפנות, מתח, חוסר נוחות, אי הצלחה להתקדם בתהליך לעבר המטרה, למרות הניסיונות

### אמפתיה לעצמי

- **הכרה וקבלה** של התחושות שעולות בי מובילה לרגיעה רגשית וגופנית

- **משפטים שאגיד לעצמי:** זה טבעי שמצב כזה ייצור לחץ תחושת איום, בהלה וכעס. מצבי התנגדות משפיעים עליי, כי הם רבים ואני יחיד או כי יש עוד הרבה להספיק. זה לא נגדי, זה ביטוי של קושי ומצוקה שלהם, ואני הכתובת להפנות אליה את הקשיים

**התנגדויות הן חלק הכרחי בתהליך של צמיחה ושינוי – טוב שהגיעו לחדר, נוכל לעבד אותן ביחד**

### פניות להקשבה

הרגיעה הסומטית (שהרגשנו בגוף) שאפשר השלב הקודם מסייעת להפנות את תשומת לב בחזרה לקבוצה. ה"פינג-פונג" נעצר, יש שינוי בקצב של התגובות ואני פנוי או פנויה יותר להקשבה עמוקה למסרים הרגשיים שעומדים בשורשי ההתנגדות.

### בחירה בהמשך ההתערבות

**בשלב זה עליי לבחור:**

**א.** אם אסתפק בתהליך פנימי של הרגעה, פרשנות, הבנה ואמפתיה, בתקווה שישנו את האווירה וישפיעו על היכולת לחזור לעבודה אפקטיבית.

או

**ב.** אפנה זמן ליצירת שיח גלוי, שמטרתו להבין לעומק את רחשי הקבוצה ושיאפשר חזרה לעבודה אחרי עיבוד הקשיים.

**כדי לבחור** אביא בחשבון את:

- הזמן העומד לרשותי
- עוצמת ההתנגדות
- הרווחים שמופקים מהשיחה הקבוצתית שתיווצר והמחירים שהיא עלולה לגבות

**תסריט א**

### שינוי פנימי המשפיע על המתרחש בחוץ

- **הטיית אוזן** קשבת ולא מתגוננת למה שקורה ונאמר בחדר
- **פרשנות** שלי למתרחש – הבנתי את מקורות ההתנגדות
- **המשך הפעילות** תוך רגישות מחודשת לסיטואציה
- **ברירה מחדש** של הדגשים וההוראות
- **התערבויות אמפתיות** תוך כדי המשך הפעילות

**תסריט ב**

### האטת הפעילות וההתקדמות מתוך הכרה בתרומת השיח להעמקת התהליך

- **שיקוף המצב** בחדר על יד המנחה והזמנה להתייחסות של המשתתפים
- **שאלה** על הגורמים שהובילו לקושי ולהתנגדות – תחושות ורגשות
- **הזמנה** של קולות נוספים היכולים להביא לאיזון ולהציע נקודות מבט חדשות שירגיעו את הקושי ואת החרדה
- **מתן תוקף** ולגיטימציה לרגשות ולקשיים שעלו. תחושת הקשבה והבנה עשויה למתן חששות ומאפשרת להתמסר בחזרה לתהליך
- **איסוף והמשגה** של הקולות השונים שעלו בדיון וקישורם לתוכן המפגש או למטרות התהליך
- **התכווננות מחודשת** לחזרה לעבודה:

- נדבר בגלוי על החזרה לתהליך.
- נשאל: איך נחזור עכשיו? מה אפשרי כרגע?
- נסגור את הסוגריים שפתחנו.
- נחזור יחד לעבודה בעזרת התובנות החדשות שנוצרו.

במצבים מסוימים אפשר לבחור בתסריט א, ואם עדיין ניכר קושי – לעבור לתסריט ב