משבר דצמבר

„אולי זה רק משבר קטן
וזה חולף"

מפגש מס׳ 3

קורס מלווי קהילות תשפ"ו

לו"ז מפגש

פתיחה

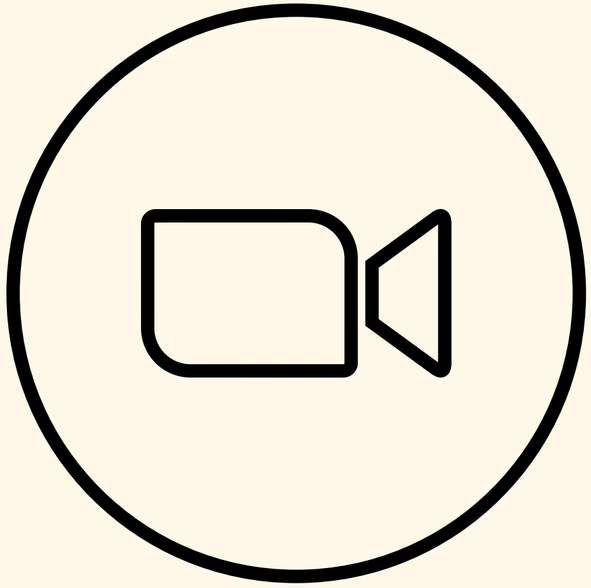
שלבים בקבוצה עם התמקדות ב"סערה"

שיח עמיתים

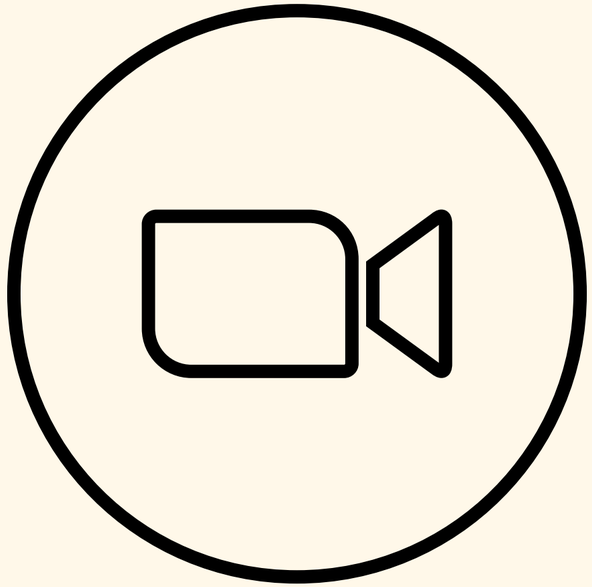
טיפים ורעיונות להמשך

עמי ועל מה?

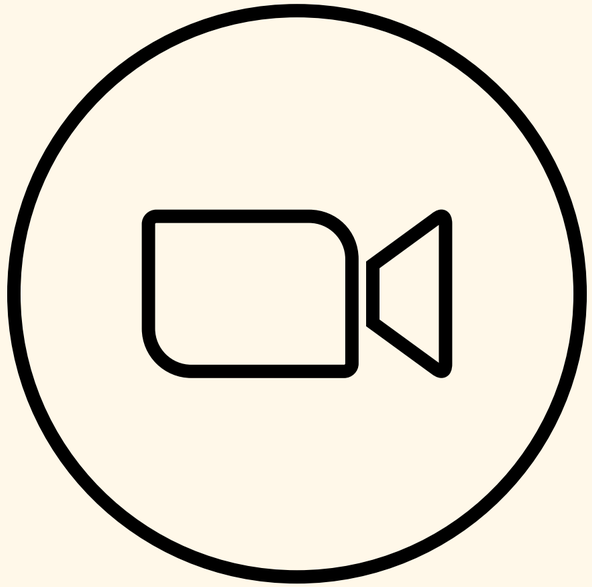
פתיחה



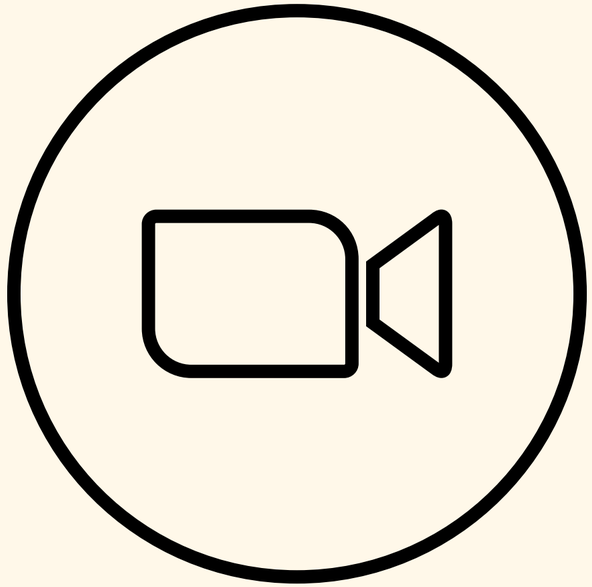
תפתח/י מצלמה אם
ההיגד נכון לגביך



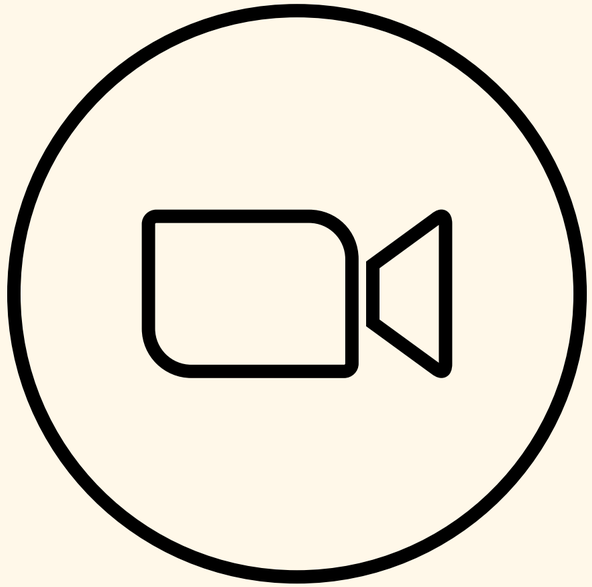
הקומונה שלי כרגע נמצאת במקום טוב.



אני מרגיש/ה שיש לי חיבור אישי עם הש"ש בקומונה.



אני מרגיש/ה שיש חוסר מוטיבציה או עייפות בקומונה.



אני מרגיש/ה שהקומונה מרגישה מוערכת במסגרת.

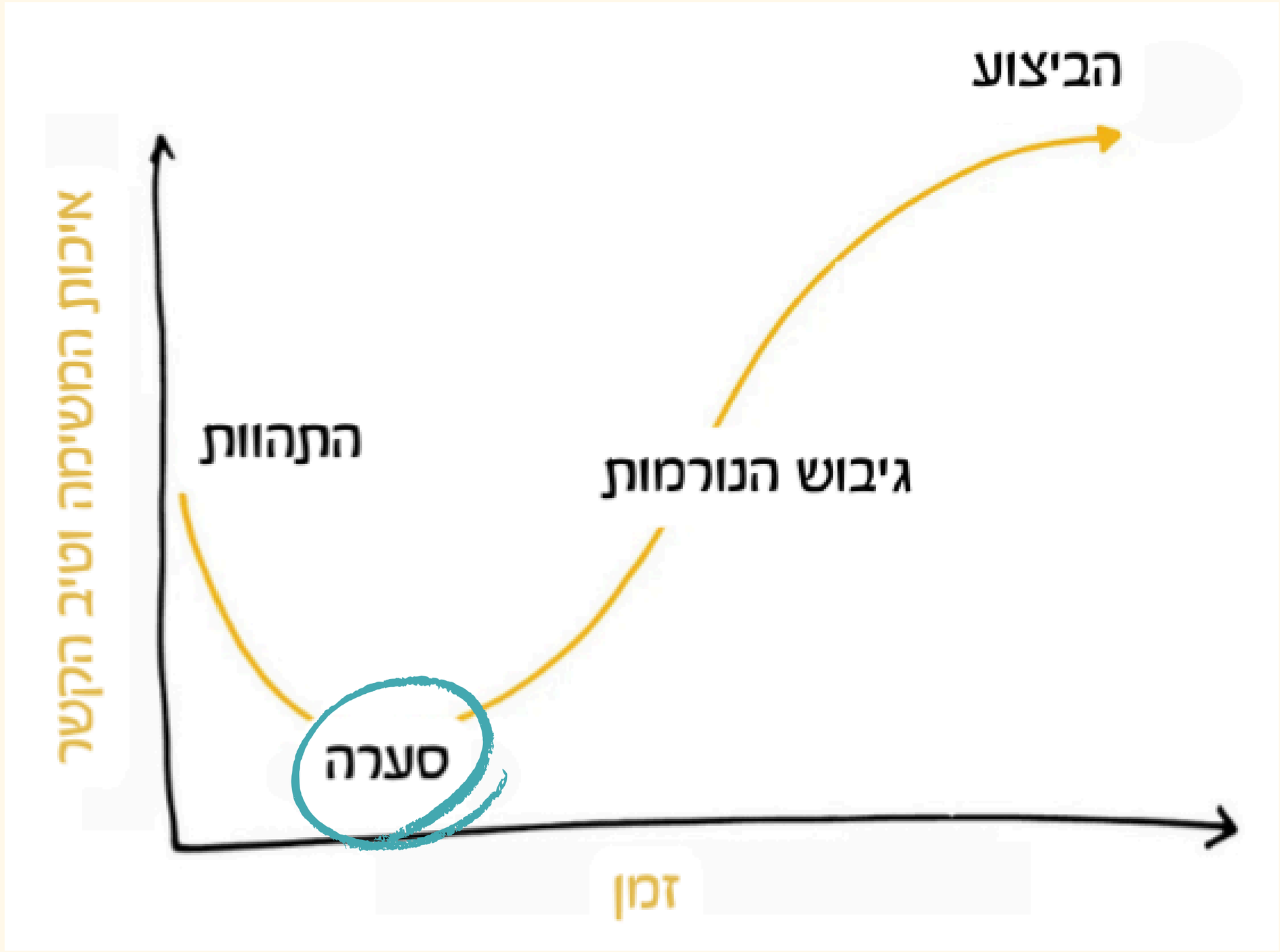
השלבים בהתפתחות הקבוצה (Tuckman, 1965):

1. **Forming (שלב ההתהוות):**
   - מאפיינים מרכזיים: היכרות ראשונית, חקר מטרות וגבולות, חשש ואי-ודאות.
   - תפקיד המנחה: יצירת מסגרת ברורה, הגדרת מטרות וקידום לכידות הקבוצה.

2. **Storming (שלב הסערה):**
   - מאפיינים מרכזיים: קונפליקטים, מאבקי כוח, הדגשת הבדלים.
   - תפקיד המנחה: הובלה ברורה לצד עידוד אוטונומיה ופתרון בעיות.

3. **Norming (שלב הנורמות):**
   - מאפיינים מרכזיים: יצירת נורמות קבוצתיות, לכידות ותמיכה הדדית.
   - תפקיד המנחה: עידוד שיתוף פעולה ותהליכי עבודה אפקטיביים.

4. **Performing (שלב הביצוע):**
   - מאפיינים מרכזיים: מיקוד במשימות, אינטימיות גבוהה ואחריות משותפת.
   - תפקיד המנחה: עידוד יוזמה וניהול עצמי תוך מעורבות מינימלית.

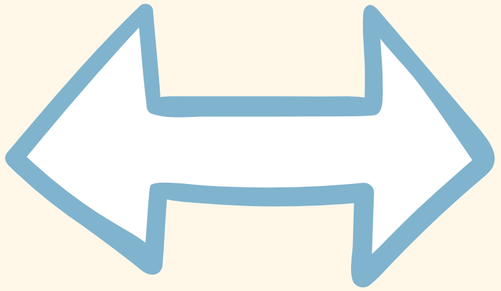

הביצוע
התהוות
גיבוש הנורמות
סערה
איכות המשימה ויכולת הקשר
זמן

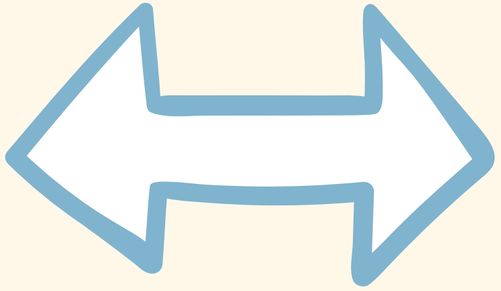
דיון בקבוצות קטנות (Breakout Rooms):

כל המשתתפים משתפים:

- "משבר אישי או קבוצתי בעבר – איך התמודדנו?"
- "אתגר שיכול להתפתח למשבר בעתיד – איך ניערך אליו?"

המשבר לרוב מאופיין **בדואליות** (שתי אמיתות מנוגדות).
צריך לעזור לקבוצה ולש"ש להכיל את שני הקטבים בו זמנית.

מקובל.ת  דחוי.ה

עצמאות  תמיכה

אז מה אפשר לעשות?

- שיקוף מורכב (״גם וגם״)
- מתן שם (שיום) לדואליות
- איזון בין רגישות לגבולות

5 טיפים להתמודדות עם „משבר דצמבר"

1. **מעגלי תמיכה - מלווים ומנהלים**
2. **שיחות אישיות עם הש"ש**
3. **שבירות שגרה**
4. **פתרונות שמגיעים מהקומונה ולא מאיתנו**
5. **הדגשת ה"למה"**
(יש מערך במרכז ההדרכה)

סיכום והצהרת כוונות:

בעקבות המפגש..

עמי ועלמה

עם מי

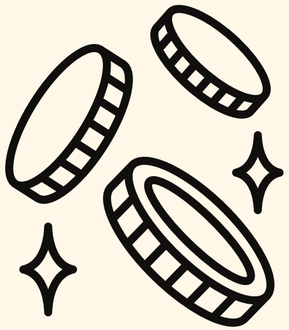
אני רוצה להיפגש או לעבוד?

על מה

אני מתכוון/ת לעבוד או לשים דגש?



"המשבר אינו טוב או רע – הוא
תהליך טבעי.
בחירה בהתמודדות עם הקשיים
מגלה את 'דמי החנוכה' –
חוסן אישי, גמישות וצמיחה."



תודה!

