

סיכום פרויקט תשס"ח

"להרגיש בבית"

## קבוצת הורים עולים חדשים

שפ"ח רמת גן

אנג'לה גרשנזון- פסיכולוגית, מיכל דוידסון- פסיכולוגית

### הקדמה

במסגרת עבודתנו, ובהיותנו דוברות את השפה הרוסית, אנו פוגשות באופן תדיר משפחות עולים מחבר העמים, אשר מתמודדות עם קשיי הסתגלות המאפיינים עליה לישראל. לרוב סיבת הפניה הראשונית היא הקשיים של הילדים במסגרות החינוכיות השונות, אך מתחת לפני השטח נראה כי גם ההורים זקוקים להכלה, הבנה ותמיכה.

עקב לחצי ההישרדות, המלווים תהליכי הגירה, ההורים אינם פנויים דיים לקשר עם ילדיהם. קושי זה מעלה פעמים רבות תחושות של בדידות, חוסר אוניס ותסכול בילדים. בגילאים אלו תחושות אלו באות לידי ביטוי בגילויי תוקפנות והתנגדות גדולים- בבית ומחוצה לו. בנוסף, הקשיים ברכישת השפה העברית וההתערות התרבותית גורמים לערעור בסמכות ההורית והיפוך תפקידים בין הילדים להוריהם. הילד, אשר אינו מוכן עדיין למילוי תפקיד המבוגר, יכול לחוש פגיעה כללית בדימוי העצמי, בלבול, חוסר שייכות והחלשות כללית במשאבי ההתמודדות שלו. פעמים רבות המשפחה מגיעה למצבי משבר.

היה זה הרקע לרעיון אשר התגבש בנוגע להקמתה של קבוצת הורים, עולים חדשים, אשר מתמודדים עם הקשיים הללו בנוסף להתמודדות הבסיסית עם ילדים בתחילת גיל ההתבגרות. בקבוצה קיוונו ליצור ערוץ טיפולי שיאפשר שיתוף וחלוקה של הקשיים ויציאה ממעגל הבדידות והתסכול של ההורים אל דרך של התמודדות חיובית והעצמה.

אוכלוסיית היעד המקורית הייתה עולים חדשים עד 10 ש' בארץ, הורים לילדים בני 10-13 ש'. עם זאת, כבר בשבועות הראשונים נפגשנו בקשיים הבסיסיים אשר מאפיינים מאוד את יוצאי חבר העמים- קושי בפנייה לעזרה בבעיה פסיכולוגית- רגשית וקושי בחשיפת בעיה בפני זרים. הפניות היו מועטות ביותר ולכן החלטנו להרחיב את פעולת השיווק והפרסום אודות הקבוצה וכן להתגמש במעט בקריטריונים לקבלה לקבוצה. לאחר שבועות ארוכים של גיוס ובדיקת הפניות יצאנו לדרך....

### **מודל העבודה**

הקבוצה כללה 10 מפגשים, אחת לשבועיים, כשעה וחצי כל מפגש. המפגשים נערכו בשירות הפסיכולוגי החינוכי בימי שישי בבוקר.

במפגש הראשון השתתפו 8 הורים מתוכם אב אחד ו-7 אמהות. במהלך שלושת המפגשים הראשונים חלו תהפוכות רבות ולבסוף השתתפו באופן קבוע 5 אמהות לילדים בני 9-14 ש' אשר נמצאות בארץ

בין 15-2 שנים.

## **התהליך**

ברוח הקבוצה נוכל לנתח את מהלך העבודה ל-3 חלקים המקבילים לתהליכי עלייה:

### **"הקליטה" מפגשים 1-3**

המפגשים הראשונים אופיינו בחקירת הסביבה הטיפולית ע"י המשתתפים החדשים וגם על ידינו, המנחות הטרויות. כל אחד ואחד מהם הציג את עצמו ודרך התכנים, השאלות והקונפליקטים שהועלו החל תהליך של הצגה עצמית.

ברמה התכנית הוקדשו הפגישות להיכרות אישית והגדרת החוזה לעבודה בקבוצה. מטרת העל הראשונית שלנו הייתה להתחיל תהליך של גיבוש הקבוצה.

בנוסף, נערך תהליך של מיפוי הצרכים העיקריים של ההורים והתכנים הבולטים שעלו בשלב זה. מתוך הפגישות הללו ניכר כי ההורים זקוקים לתמיכה רגשית הבאה לידי ביטוי בעידוד, חיזוק תחושת מסוגלות הורית, רוגע מחיי היום ויום ושיתוף של האחרים בקבוצה. ברמה הקוגניטיבית עלה צורך בידע על גיל ההתבגרות ויכולת להבין את המתבגר ואת צרכיו. את התמיכה והידע חשוב היה לשלב בדרכים ליישום- שמירה על גבולות, תחושת שליטה ופיתוח אסטרטגיות התמודדות.

ברמה הדינאמית צפו ועלו מספר תהליכים מנוגדים בעת ובעונה אחת. חלק מהמשתתפים הגיעו לפגישה הראשונה עם צורך רב באוורור ושיתוף יחד עם חשש גדול באשר ליכולת להיחשף וליעילות העניין. ולכן, נוצר מצב בו יחד עם גילויים רבים של תכנים מורכבים ביותר ואמירות קשות וקיצוניות, התעוררו גם התנגדויות גדולות, איחורים, ביטולים ודורשנות כלפי המנחות "לספק את הסחורה".

הקבוצה עברה שינויים רבים עם עזיבתם של 5 משתתפים והצטרפותן של 2 משתתפות חדשות. בעצם, רק בסיום הפגישה השלישית החל להבנות השלד הראשוני לזיהוי הקבוצה וייחודיותו של כל הורה והורה בה.

### **"ההתאקלמות": מפגשים 4-8**

המפגשים הללו הוקדשו להתמודדות עם התכנים שהועלו בצורה גולמית והשלכתית בפגישות הקודמות. על ידי שימוש באמצעים אומנותיים ודמיון מודרך טיפלנו בנושאי הבנת הילד המתבגר, חיבור לדמות סמכות והתבוננות על המערך המשפחתי ותפקידם בו. במפגשים אלו החלו תהליכים של גיבוש, פתיחות ושיתוף אמיתי. התהוותה אווירה תמיכתית ואינטימית. על פי וויניקוט, הרגשנו כאילו נפתח "מרחב יצירתי" לעבודה על הרגשות הקשים, התבוננות פנימית ושימת לב לצרכי ילדיהם. ניכר כי הקבוצה עצמה מהווה מקור לרוגע, ללא חשש מביקורת ושיפוטיות. בהפסקות החלו להירקם קשרי ידידות ובנות הקבוצה אף החליטו לנסוע לקטיף דובדבנים משותף.

נראה כי תהליכי הקרבה והשיתוף העלו גם חששות וקשיים. בפגישה השביעית הגיעו רק 3 משתתפות ובפגישה השמינית הורגשה תחושה של ריחוק וסגירות. נראה כי הפרידה הקרובה החלה לתת את אותותיה. במפגשים אלו לקחנו את התפקיד ההורי בקבוצה על ידי הכלה של הקשיים יחד עם הצבת גבולות ואזכור של החוזה הקבוצתי.

## ”פרידה - בדרך לעצמאות?...”: מפגשים 9-10.

שני המפגשים האחרונים הוקדשו לנושא הפרידה. הם כללו שיח על התקוות והחששות לעתיד ובעיקר התמקדו בהתבוננות בשינויים ובתהליכים שעברה הקבוצה ככלל וכל משתתפת בקבוצה בפרט. בשלב זה בלט מאוד הרצון של ההורים להמשיך בקבוצה. הם העלו נושאים של פרידות אחרות, העלו מחדש קשיים ולחצים יומיומיים, והביעו את הצורך בהמשך התמיכה והקשר הקבוצתי.

### לסיכום,

בהסתכלות כוללת ניתן להצביע על תחומים חשובים שהושגו בתהליך המתואר לעיל:

- \* מודעות עצמית- אנו חשות כי הקבוצה תרמה לתהליכים של היכרות עצמית של המשתתפות והבנת התפקיד ההורי שלהן ואסטרטגיות להתמודדות בתפקיד זה. בנוסף, נראה כי הן הבינו את החשיבות בהסתכלות אמפתית ורגישה על אישיותם של ילדיהן והצרכים שלהם.

- \* הקבוצה כמקור תמיכה- התהליך ממנו התרכז השיח בצורה כוכבית של משתתפים-מנחות אל שיח בו הקבוצה עצמה מהווה גורם ייעוצי, שיתופי ותומך היה מרכזי ביותר. נוצרה בקבוצה אווירה מרגשת של שותפות גורל המהווה גשר מעל השוני בין משתתפת למשתתפת ומאפשרת למידה וחיזוק אחת משניה.

- \* פתיחות לשינוי ומוטיבציה להתמודדות בעתיד- בסיום הקבוצה ניתן לומר כי על אף הסיטואציה המורכבת בה חיות המשתתפות בקבוצה, נפתח בהן מקום להמשך של תהליך ההתפתחות שלהן כהורים. הן סימנו לעצמן את אבני הדרך שהושגו במהלך הקבוצה אך גם הביעו רצון והבנה כי ישנה עוד דרך לפנייהן. עם זאת, הן חשו מחוזקות ומסוגלות יותר לחזור לשגרת חייהן וליישם את השינוי אותו השיגו.

וברמה האישית,

הייתה זו חוויה ראשונית גם עבורנו המנחות. זוהי הנחיה קבוצתית ועבודה ב-co בפעם הראשונה לשינוי. במהלך הקבוצה התמודדנו פעמים רבות עם תחושות מורכבות שעלו מתוך ההתנסות הראשונית הזו. בנוסף, אפיון הקבוצה והמגע עם נושאי העלייה פגש גם אותנו, כל אחת מזווית הראייה שלה, עם תכנים המלווים אותנו בחיינו האישיים. התמודדנו עם רגשות האידיאליזציה של העבר ה”רוסי” של המשתתפות, עם הייצוג של כל אחת בעבור הקבוצה (עולה חדשה ובת לעולים) ובנוסף, עם ההשלכות אשר כל הנחיה של קבוצה טומנת בחובה.

היכולת לעבד את הרגשות והתהליכים אחת עם השנייה, יחד עם תחושת השותפות הגדולה בינינו, הפכה את ההתנסות למשמעותית ועוצמתית עבורנו.