

# סילבוס מתחברות

קבוצת מיומנויות חברתיות בשילוב כלבנות טיפוליות

הקבוצה מיועדת לבנות בכיתות ד'-ו' שמרכיזות אפעימים שקשרים חברתיים לה קצת מסובך. לא תמיד ברור להן איך להצטרף לשיחה, מה להגיד, או איך להתמודד כשקשה. לבנות שיש להן מה אתן, אבל אפעימים מתקשות, נלהרות או מוותרות.

## מטרות הקבוצה

- פיתוח מיומנויות חברתיות בסיסיות (יולמה, שיח, פתרון קונפליקטים, שיתוף)
- חילוק תחושת הערך העצמי והמסוגלות החברתית
- פיתוח ספה ראשית וליהוי ראשית
- חילוק אמפתיה והבנה בין-אישית
- יצירת חוויה חיובית ומתקנת של השתייכות לקבוצה

## ייחודיות הקבוצה

- קבוצה קטנה ובלוחה - המאפשרת לכל משתתפת מקום וקצב אישי.
- למידה חווייתית - דרך משחק, תנועה, פעילות עם כלבים ושיח.
- שילוב כלבנות טיפוליות - ככלי להעצמה, ביטוי ראשי וחילוק ביטחון עצמי.
- תהליך ראשי מקביל - התייחסות לרבידים של קושי ושייכות לצד תראול פרקלי.
- שיתוף פעולה עם הורים - לצורך חילוק ההמשכיות והלמעת התהליך.

## מנחות הקבוצה

תמר שדה : עו"ס קלינית (M.S.W), מלפאת ראשית בלידים ונוער, מדריכת הורים ומנחת שילוב.

צילי לביא : עובדת סוציאלית, מלפאת ראשית מוסמכת בכלבנות טיפוליות ומנחת קבוצות.

## הכלבים המלווים את הקבוצה



תור - רועה לרמני מעורב עם איטלקי, בן 7 שיוצע המון לריקים מרשימים ובעיקר רוצה ללחום אלוס לחיך סביבו, יוצע אתמוך ואוהב לשמור על כל מי ססביבו.

קיארה - לורת פומריין שפלי בת 10 חודשים, אוהבת מאוד להיות בחברת אנשים ולקבל את כל האהבה שאפשר ומוכנה ללמוד כמה תראילים שצריך אם לה אומר שיתנו לה חטיל בסוף

# סילבוס מתחברות

קבוצת מיומנויות חברתיות בשילוב כלכלות טיפוליות

## מבנה המפגשים

| מספר המפגש | נושא המפגש                        | תיאור                                                                                                                                                                      |
|------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1          | היכרות ויצירת חולה קבוצתי         | היכרות עם הקבוצה והכלבים, יצירת תחושת שייכות וביטחון, תוך יצירת חולה קבוצתי                                                                                                |
| 2          | אני בקבוצה                        | אלהות את המקום האישי שלי בתוך הקבוצה (תפקידים, דפוסים, תחושות), לעורר מודעות עצמית בתוך קשרים, לחלק תחושת שייכות וביטחון להיות "אני" גם בנוכחות אחרות.                     |
| 3          | אומנות ההקסבה                     | אפתח מודעות להקסבה מילולית ובלתי מילולית, אלהות מה עולר לי להרשים שמועיס אותי, איך אני יכולה להראות לאחרים שאני שומעת אותם, אאמוד אלהות ראשות וכוונות בספת אולי ולון דיבור |
| 4          | אומנות ההקסבה הפנימית             | אפתח מודעות להקסבה אולי שלי, עבודה על ויסות ראשי                                                                                                                           |
| 5          | הזכרפות לקבוצה                    | תראו יולמה חברתית, ליהוי הקשיים והחסמים שמלווים להזכרפות לקבוצה ומה הופך אותן ליעילות או לא. לעודד יולמה ניסוי ולעייה באינטראקציות חברתיות                                 |
| 6          | הזבת אבולות בקשר                  | הבנת אבול אישי וחסיבותו, אלהות מתי אני צריכה להציב אבול, אתראל דרכים להציב אבול באופן מכבד וברור, להתמודד עם החשש מתאובה שלילית כשאני שומרת על עצמי                        |
| 7          | אפר"ת (אירוע, פרשנות, ראש, תאובה) | האמת חסיבה, הרחבת פרשנויות, ראיית האחר, חיפוק תחושת השליטה בתאובות שלי                                                                                                     |

# סילבוס מתחברות

קבוצת מיומנויות חברתיות בשילוב כלבנות טיפוליות

## מבנה המפגשים

| מספר המפגש | נושא המפגש                              | תיאור                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8          | פתרון קונפליקטים                        | הכרת מאון דרכים לפתרון קונפליקטים, ליהוי הרגשות והמניעים של כל צד, תיראול תקשורת יעילה, חילוק היכולת להישאר בקשר גם בעת חילוקי דעות - מבוי אפסוע בעצמי או באחרת.                                                                                  |
| 9          | מראה חברתית                             | חילוק תחושת הערך העצמי דרך מבט של האחר, אפשר חוויה מתקנת של נראות והכרה. תיראול קבלת מחמאות. ליהוי מחשבות שליליות על עצמי בקבוצה + מחשבה חלופית.                                                                                                  |
| 10         | מחשואה להשראה - מבט מורכב ובריא על קנאה | נתבונן ברשם הקנאה ונראה מה הוא מספר לי על עצמי. ליהוי רשעים שבהם אני משווה עצמי לאחרות ולבדוק האם הקנאה יכולה לעבור לי להבין מה חשוב לי ומה אני רוצה. חילוק התחושה שאני שווה גם כשאני שונה, ונמצא אראות את הערך שלי מבפנים ולא דרך השוואה לאחרות. |
| 11         | הכנה אפרידה - מה למדתי על עצמי          | אסכם תובנות על עצמי בקבוצה, לחלק את הדימוי העצמי החברתי שלי, העמקת היכולת הרפלקטיבית דרך ליהוי השינויים שקרו בי במהלך המפגשים, ההצלחות שחוויתי והכוחות שסיילתי בעצמי.                                                                             |
| 12         | מסיבת סיום והענקת תעודות                | עיבוד סיום התהליך המסותלי ולחוות את הפרידה כמעמד מסמעותי וחיובי                                                                                                                                                                                   |

הקבוצה היא מרחב רשסי בטוח שבו כל משתתפת יכולה להתנסות, אטעות, אצחוק, להתחבר ולצדול בקצב שלה. דרך שיח, משחק, קשר עם כלבים וחוויות משותפות, נצא יחד למסע שמאפשר לבנות להרשס שייכות, להיות עצמן, ולרכוש כלים שילוו אותן גם מחוץ למפגשים.

לו לא עוד סדנה או חוש, אלא תהליך רשסי מסמעותי ומותאם, שמכבד כל משתתפת באשר היא. בסיום התהליך תקבל כל משתתפת תעודה אישית ומכתב מחלק שייאר איתה גם אחרי.

עלות הקבוצה: 220 למפגש (כולל חומרים וליווי איסי).  
ההרשמה מותנית בשיחת התאמה קצרה - מספר המקומות מוגבל.

אפרטים נוספים והצטרפות: [dogshealingp@gmail.com](mailto:dogshealingp@gmail.com)

נשמח להכיר תמר, צילי, קיאה ותור