

הוראות למשחק "ככה. זה! מרגיש לי..." מבית שורש

כללי-

המשחק "ככה. זה! מרגיש לי..." הוא פרי מחקר וניסיון למצוא כלי שיעזור לחשוף רגשות פנימיים, שלעיתים קרובות קשה מאוד להגיע אליהן. הוא יכול לשמש ככלי רגשי טיפולי שנועד לעזור למטפלים, לאנשי משפחה, לחברים ולאנשי חינוך להעמיק וללמוד יותר על מטופל, בן משפחה, חבר, או חניך בצורה נחמדה ונעימה...

המשחק גם יכול לשמש זוגות, קבוצות ואפילו בודדים כדי להעמיק את ההיכרות עם נבכי נפש, מחשבות עמוקות, אהבות, חרדות, שמחות וכדומה- שלרובנו קשה להגיע אליהן בצורה "פשוטה". מניסיוננו, המשחק מצליח לעיתים קרובות להביא לגילוי נפש ולמחשבה פנימית שלא קל לחשוף בצורה אחרת.

מה יש בחבילה-

המשחק כולל ארבעה כלים מרכזיים-

	
<p>מחווני עוצמת רגשות מבוסס מגנט.</p>	<p>גלגל רגשות ותחושות עם חץ לסיבוב.</p>
	
<p>כרטיסי תמונה וערכים לילדים ונוער.</p>	<p>כרטיסי תמונה וערכים למבוגרים.</p>

אופן המשחק, גרסה "רגילה"

פורסים את הכרטיסים על השולחן (יש לא מעט, לא חייבים לפרוס תמיד את כולם). בהתאם לגיל המשתתפים. הכרטיסים עם הגב ה"חום", נועדו לילדים ונוער, והכרטיסים עם הגב ה"כחול", נועדו למבוגרים יותר. עיינו בתמונות הכלים למעלה.

מניחים את גלגל הרגשות ואת מחווני העוצמה על השולחן. מול המשתתפים.

אחד המשתתפים מסובב בהכאת אצבע את החץ, העשוי עץ, שבלב גלגל הרגשות. החץ נעצר על אחד הרגשות... חציים רגשות "טובים ונעימים" וחציים רגשות קשים ופחות נעימים. (הערה- לעיתים תיאורי הרגשות הם סובייקטיביים... ויש להתייחס אליהם כפי תחושתו של המשחק וגילו).

המשתתף מתבונן ברגש שאליו מצביע החץ, ומחפש כרטיס תמונה שמתאים לרגש שאליו מצביע החץ, בכרטיסים הפרוסים. המשתתף גם מסמן על ידי הזחה על מחווני עוצמת הרגשות את עוצמת הרגש שמעורר בו האובייקט שבתמונה.

לדוגמא, אם יצא למשתתף הרגש "אהבה", הוא יכול לבחור את הכרטיס "המשפחה שלי", וכן להציג במחווני העוצמה את עוצמת הרגש של "אהבה" שמעוררת בו המשפחה. נניח 8 או 9... והוא מסמן אותו על ידי המגנט.

לאחר מכן, המשתתף צריך להסביר למנחה, לקבוצה, או למטפל מדוע זה כך. מדוע האובייקט שבתמונה, או התמונה עצמה מעוררים בו דווקא את הרגש הזה ובעוצמה הזו.

לאחר מכן עוברים למשתתף הבא, שגם הוא מסובב את החץ, בוחר כרטיס ועוצמה, מסביר מדוע... וכן הלאה.

הצרה - מניסיוננו, בתחילה בחירת הכרטיסים היא מצטברת (אלא אם כן מדובר באנשים עם ניסיון בחשיפת ותיאור רגשות...), אולם ככל שהסבבים מתרבים, הצומק גדל. ה"רציון" הוא, כמובן, שאם אופי המשחק הוא טיפולי, אז יש לצורך דיון קצר לפני תיאורו של המשתתף. "מדוע זה כך", "מדוע אתה חש כך" וכדומה... אם כי זה לא דווקא הכרחי! כידוע לאנשי טיפול - עצם החשיפה היא תחילת הדרך...

אופן המשחק, גרסה "הפוכה"

בגרסה זו לא פורסים את הכרטיסים על השולחן, אלא מנהל המשחק, המנחה, מחזיק אותם עם גבם אל המשתתף, בצורת מניפה, כך שהמשתתף לא רואה את התמונה בכרטיס. המשתתף בוחר כרטיס באופן אקראי מהמניפה. ואז הוא צריך לכוון את החץ בגלגל הרגשות, לרגש שמעורר בו הכרטיס.

וכמובן - לבחור את העוצמה במחווה ולהסביר למה.

ה"יתרון" הטיפולי בשיטה הזו הוא שלעיתים זה מכריח בחירה... לדוגמה - המשתתף בחר אקראית את הכרטיס "דמות מהעבר". והוא יכול לבחור בחץ תחושה של "מחשבות רעות". ואז הוא "חייב" להסביר מדוע... ולבחור עוצמה.

רעיון נוסף למשחק - משחק זוגיות

בגרסה זו משחקים בני זוג ביחד. בוחרים את אחת השיטות שלמעלה (גרסה "רגילה" או "הפוכה"), אולם לפני שהמשתתף שתורו הגיע בוחר את הכרטיס, או את הרגש, בת הזוג שלו מנסה לנחש מה יהיה הכרטיס שהוא יבחר. וכמובן להיפך כשתורה מגיע.

לדוגמה - למשתתף יוצא רגש של "רוגע ושלווה".

לפני שהוא בוחר תמונה וכרטיס - הוא מפנה את ראשו, ובת הזוג מסמנת באצבעה לשאר המשתתפים (או רושמת לעצמה), שמה שמשרה עליו רוגע הוא "אוכל"... לאחר מכן הוא בוחר בעצמו ומשווים את הבחירות. ככל שהבחירות הן "מדויקות" יותר, הרי זה מוכיח שבני הזוג מכירים זה את זה יותר טוב.

כל הזכויות שמורות ליניב חניא ול"שורש".

<https://www.shoresh.org.il>

לרכישת המשחק -

<https://store.shoresh.org.il/product.htm?id=598>

לעוד פרטים על המשחק, וסרטוני הדגמה -

		
לסרטון על המשחק	לעוד פרטים ומידע	לרכישת המשחק

התמונות בכרטיסים לקוחות מ-

<https://www.jewish-photos.com>

<https://www.freepik.com>