



ערכת משחקי משפחה





אנו שמחים להציג, ולהציע, בפניכם את 'כרטיסיות החוסן' למשפחה.

זמן משפחתי יכול להציע זמן איכות לגיבוש משפחתי ולעשייה משותפת.

הכרטיסיות מאגמות ידע שאספנו ממודלים מרכזיים הקשורים לחוסן ולפדגוגיה של חוסן, ומתרגמות אותן באופן פשוט וזמין לפעילות בבית - הכורכת גוף ושכל, דמיון ורגש.

הכרטיסיות יתנו כיוון למגוון גילאים - בהתאמות הנדרשות כמובן, להעמקה ולהרחבה.

הכרטיסיות מזמינות אתכם לעשות בהן שימוש,

אך הן גם מבקשות להוות דוגמה ומחשבה עבורכם,

ליצירה משלכם, לפיתוח ולהעשרה.

בהצלחה,

ד"ר דניאל ניקרטין ושי מאמו

פדגוגיה של חוסן



“לא נפסיק לשיר”

אחד מבני המשפחה מתחיל שיר ועוצר באמצע השיר (מומלץ לאחר 25-15 שניות).
בן המשפחה השני צריך להתחיל שיר המתחיל באות האחרונה של המילה האחרונה מהשיר הקודם....
(אפשר כמובן לגנון - להקשות עם מציאת מילה זהה לשיר הקודם, או לפחות מילה המופיעה בשיר הקודם).
מומלץ לנהל רשימה של השירים.

מטרות:

- הקשבה וריכוז.
- עוררות רגשית חיובית, פריקת מתחים בשיר.
- קיום שיח ער בין חברי הבית, דיאלוג וקשר.
- התבוננות ביצירה. למידת מילים ומשמעות היצירה.
- היכרות עם מרחב התרבות שבו נמצאים בני הבית - מהם השירים והסגנונות שאוהבים כולם?

שיח משפחתי:

אפשר כמובן להתמקד בתחרות - מי הצליח למצוא הכי מהר?
ואפשר לצאת להתבוננות נוספת:
מה אופי השירים שנבחרו, מי בחר שירים יותר שמחים?
אפשר גם להתעניין מדי פעם באחד השירים - להבין מי כתב אותו, מה
משמעות המילים שלו, האם אנו מסכימים עם המסר שלו?

אפשר כמובן, להתנועע עם השירים- להפעיל את הגוף, ויחד איתו להניע
את מצב הרוח לטובה....

במבט של חוסן:

השירה היא כמובן דרך להביא אל חיינו עומק, שמחה והרמוניה.
התחרות העשויה להיווצר בין בני הבית, אינה שלילית בהכרח -
כיוון שהיא מקדמת את 'שריר המאמץ', שריר שחשוב יותר מכישרון כדי שנוכל להצליח (ע"פ תיאוריית ה-GRIT).



ציור משפחתי משותף

הכנת ציור/יצירה משפחתית משותפת.

אפשר להכין בריסטול או לחבר כמה דפים יחד - ולהתחיל לצייר יחד.

אפשר לבחור מראש כותרת לציור, לבחור יחד ציור שנרצה להעתיק - או להציע סגנון חופשי לחלוטין.



מטרות:

- פעילות משותפת, חווייתית.
- היכרות עם השפה היצירתית - צבעים חמים וקררים, ציור ריאליסטי ומופשט, מסרים משוקעים בציור ועוד.
- ניתן להפוך ליצירה בצבעי ידיים ועוד - ואז זו גם התנסות במרקמים שונים, חשיפה תחושתית.



שיח משפחתי:

הפעילות היא גם הזדמנות וצוהר לעולמם הרגשי של חברי המשפחה - מי מצייר צבעים ופרטים קודרים? למי קל לצייר בשיתוף פעולה? מי נכון לשתף את האחרים בתכנים המשוקעים מאחורי יצירתו? כמובן, שבסופו של תהליך אפשר לתלות בבית לתקופה מסוימת (אין צורך לתעד כל ציור - זה עלול להפוך לנטל...).

ובמבט של חוסן:

יצירה משותפת של בני הבית, מקדמת את תחושת השייכות, ומעניקה מקום ומשמעות לכל אחד מבני הבית, גדול קטן. יש מקום להתבונן על התרומה של כל ילד ומבוגר לציור, כמעין 'ציור השלכתי'. ולנסות לשער מהו מצבו הרגשי ולהיכן הולכות מחשבותיו.



חוזרים לשיגרה...

דמיינו את היום שבו חוזרים לשגרה -

תארו בצבעים ובפרטים: מה תלבשו, לאן תלכו ועם מי? מה בא לכם לאכול?
לאיזו שגרה הכי מתאים לכם לחזור? לאיזו יציאה-משגרה?

נסו להריח את האוכל שתראו לאכול, לטעום אותו, להיזכר בצבעים של המקומות אליהם תרצו ללכת, בקולות של האנשים שאתם רוצים להיפגש, נסו להיזכר במרקמים של משחקים או מקומות...



מטרות:

מטרת על: שימוש בדמיון ככלי להרגעה, להשקטת מתח. אימון הדמיון והיעזרות בו ל'פריצת הגבולות' של הבידוד והסגר.

מטרות ורווחי משנה:

- חיזוק יכולת ההבעה - המללה
- שיח בין אישי, חיזוק קשרים ודיאלוג רגשי.



שיח משפחתי:

בשלב הראשון, זהו תרגיל אישי - כשאחד ההורים 'מנחה' את הדמיון המודרך, וכולם 'הולכים' במרחבי הדמיון ומחוזות הגעגוע. השלב הבא יכול להיות הזמנה לשיתוף: מה הכי חסר לי ולמה? על מה אני חולם? מה הדברים הקטנים שהיינו עושים בחוץ והיום חסרים לנו? מה העיקר ומה הטפל?

ובמבט של 'חוסן'

אחד מערוצי ההתמודדות, על פי המודל של גש"ר מאח"ד - הוא **הדמיון**. בעזרתו אנחנו יכולים לנצח את המפלצות הפנימיות של פחד ואיום, להפליג למקומות נעימים בהם היינו - או כאלה שבהם נרצה להיות. הדמיון הוא ערוץ, שילדים רבים מוצאים אותו אפקטיבי במיוחד - בבגרותנו, רבים מאיתנו מוותרים על השימוש בו וחבל. זהו ערוץ חשוב, וחשוב להשאיר אותו 'פתוח', ולהיעזר בו בעת הצורך. כדאי מאד, לשלב בתרגיל הדמיון, גם רגעי-עצירה של נשימה, המחברת אותנו לליבת החיים האישיים, ומציבה אותנו ב'הווה', ב'כאן ובעכשיו', רגע של השתהות מהמירוץ של הסידורים והדאגות.



"משקפיים" ורודים

למשחק זה, יש אפשרויות מגוונות. הנה אחת מהן -

- רושמים על פתקים את שמות כל בני המשפחה.
- בערימת כרטיסים נפרדת, רושמים את המילים הבאות: תכונה, חוויה משותפת, הזיכרון הראשון שלי ממנו/ה, כישרון, האתגר הכי גדול שלו/ה
- כל אחד בתורו, מרים פתק עם אחד מבני המשפחה, וכרטיס מהערימה השנייה: כעת, עליו לענות על ההגדרה. למשל: אם יצא לי 'אבא' וחוויה משותפת - עלי לציין זיכרון של חוויה משותפת לשנינו.
- הקפידו - כל תכונה, כשרון או זיכרון שמוזכר, צריך להיות מוזכר בהקשר חיובי: מה אני לומד מהתכונה הזו? מה החוויה המשותפת לימדה אותי, לטובה, על בן המשפחה השני? וכו'
- שאר בני המשפחה מוזמנים כמובן להסכים, להוסיף, ולהעמיק.



מטרות:

מטרת על: מבט בעין טובה על בני המשפחה, ראיית כל אחד באור חיובי, מועיל ומשמעותי תוך שיקוף: מה האחרים רואים בך, ולומדים ממך?

מטרות נוספות:

- שיקוף - היכרות של התכונות המיוחסות לי על ידי בני המשפחה.
- רפלקציה אישית - יכולתי לקבל שיקופים ומחמאות, ולהתבונן בעצמי ולעמוד על הפערים, אם קיימים.
- עידוד וחיזוק החיובי.
- אווירה טובה.



שיח משפחתי:

ניתן להתבונן לאחר הפעילות, כולם או רק ההורים: האם נוח לנו בתרגיל הפירגון ההדדי? האם היה קשה לאנשים למצוא אמירות כאלו? מי זקוק לשיקוף כזה יותר מאחרים?

ובמבט של 'חוסן'

התרגיל מושתת על יסודות הפסיכולוגיה החיובית, ועקרונות הגישה הנרטיבית. גישות אלה, מכוונות אותנו שלא להתבונן רק על הדרוש-תיקון, ועל החוסרים בנפשנו ובנפש אחרים. גישות אלה, שמקבלות בשנים האחרונות אישוש מחקרי מעמיק - מכוונות אותנו להתמקד בחוזקות, בשאיפות, לפרש את חיינו באופן מיטיב וצומח. הצמיחה היא גם שאנו מתבוננים בקלקולים ומתקנים אותם, אך גם ולא פחות, שאנו ממוקדים בחוזקות-במבט חיובי ופרשנות אופטימית למה שאירע לנו.



תרגול נשימות בתנועה ובהשתתפות

בחרים יחד מוסיקה אהובה, עדיף (לא הכרחי) מנגינה כזו שיש לה קצב משתנה: ערני, ואיטי. בכל פעם, נותנים לאחד הילדים להיות זה ש'מנצח' על המנגינה - מחזיק בטלפון או בטייפ, ומפעיל או עוצר את המוסיקה.

כשהמוסיקה מופעלת, כולם משוטטים בחדר, ומשתדלים לנוע עם המנגינה והקצב שלה. כעת, ניתן להציע כמה וכמה 'תרגילים':

- כל כמה שניות, ה'מנצח' עוצר את המנגינה ומכריז מספר. למשל: 6! כעת, כל המשתתפים עומדים, עוצמים עיניים, ונושמים 6 נשימות. לא עמוקות מדי, ולא שטוחות. נשימות שמגיעות לבטן, אבל לא יוצרות סחרחורת. כשהמנגינה מושיכה, ממשיכים לנוע.
- ניתן לשלב גם איבר גוף. למשל: 8, יד ימין! כעת, כל המשתתפים עומדים, נושמים שמונה נשימות, ושמים לב ליד ימין. מרגישים כיצד הנשימה מביאה את החמצן אל היד, מרגיעה את היד. מנסים להרפות ולשחרר אותה. מחזירים את המוסיקה, ובאותו אופן עוברים לרגליים, לצוואר, לבטן, לגב, וכו'.



מטרת על: תרגול נשימה וכן עצירה והתמקדות בנשימה ובגוף. כלי מרגיע, כלי מארגן-פנימי.

מטרות נוספות:

- הילדים שמשמשים כ'מנצחים' - חווים תחושת שליטה ומשמעות וכן יצירתיות.
- היכרות עם קצבים שונים, תנועה מותאמת.

ובמבט של 'חוסן'

'מיינדפולנס' היא שיטה המדגישה את הצורך לאמן ילדים ומבוגרים במיקוד בהווה - בגוף, בנשימות, בערצוי החושים.

הסחות הדעת שאנו חווים בהווית החיים האינטנסיבית בימינו, מקשה עלינו לעצור, לנשום נשימות מלאות, ול'שהות ב'כאן ובעכשיו'.

המשחק מאמן אותנו במיומנויות אלה, המהוות מיומנויות מכרעות ללמידה, צמיחה וחיים עשירים.



בית של אהבות

מתי היה לנו זמן להכיר את הדברים הקטנים שכל אחד אוהב?

נכין בריסטול או דף, צבעים וחומרי יצירה שונים.

יחד, נתכנן את 'בית החלומות':

כל אחד יכול להוסיף 4 פריטים - לצבוע קיר בצבע האהוב עליו, להעמיד על אחד המדפים משחק שהוא ממש אוהב, יכניס למקרר או לארון מאכל אוהב, וכו'.



מטרות:

מטרת על: שיח על העדפות, חלומות.

מטרות נוספות:

- אימוץ יכולת דיאלוג, והכרה בהעדפות שונות: חבל להתווכח אם מעדן שוקולד הוא מאכל אוהב (לא מתווכחים על טעם וריח).
- חיזוק מיומנויות היצירתיות והיצירה.
- תחושת שותפות ועבודה משותפת.



שיח משפחתי:

אלו דברים כבר ידענו אחד על השני? מה התחדש לנו?
למה בדרכי לא שמים לב לפריטים הקטנים?

ובמבט של 'חוסן'

היכולת ליצור יחד משהו משותף, המורכב מחלומות של כולנו, מקדמת ומחזקת ערכים חשובים מאד: כתנאי לחוסן, עלינו לחוש שייכים, משמעותיים: אם נוכל לקיים שיח על רצונותינו, כשנאמין שיש מי שמקשיב לחלומותינו, נעיז לחלום, ואולי גם נעיז להגשים חלומות גדולים...



נחשו מי אני?

מכינים מראש כמות פתקים המספיקה לכל בני המשפחה. כל אחד מקבל 6 פתקים ריקים. על כל אחד מבני המשפחה לכתוב במילה או במשפט 3 דברים שהוא ממש אוהב ו3 דברים שהוא ממש לא אוהב (לדוגמא: לקרוא, לרוץ, לצפות בסרט, לקום מוקדם...).

כדאי להקפיד על לשון שאינה מסגירה: 'כיף לי לקרוא' - כך לא יידעו אם זו את או אתה... מקפלים את הפתקים ומניחים בסיר או קערה. מערבבים וכל אחד בתורו מרים פתק. בני המשפחה צריכים לנחש מי הכותב.



התוודעות לעולמם של בני הבית ולהעדפותיהם.



הזדמנות לשיח על התגברות: אולי אתה אוהב לרוץ אבל מתקשה להתמיד? או מפחד מכאבי רגליים?

ובמבט של 'חוסן'

ההתבוננות העצמית - יכולתנו להתבונן ברגשותינו ובהעדפותינו, היא מיומנות שכדאי לפתחה. המבט האינטרוספקטיבי, הפנימי, מהווה מכשיר צמיחה אישי ובין-אישי - כשאדע מה אני מרגיש, ומה נעים לי אוכל לתקשר זאת ואוכל אף להתחשב גם באחר...