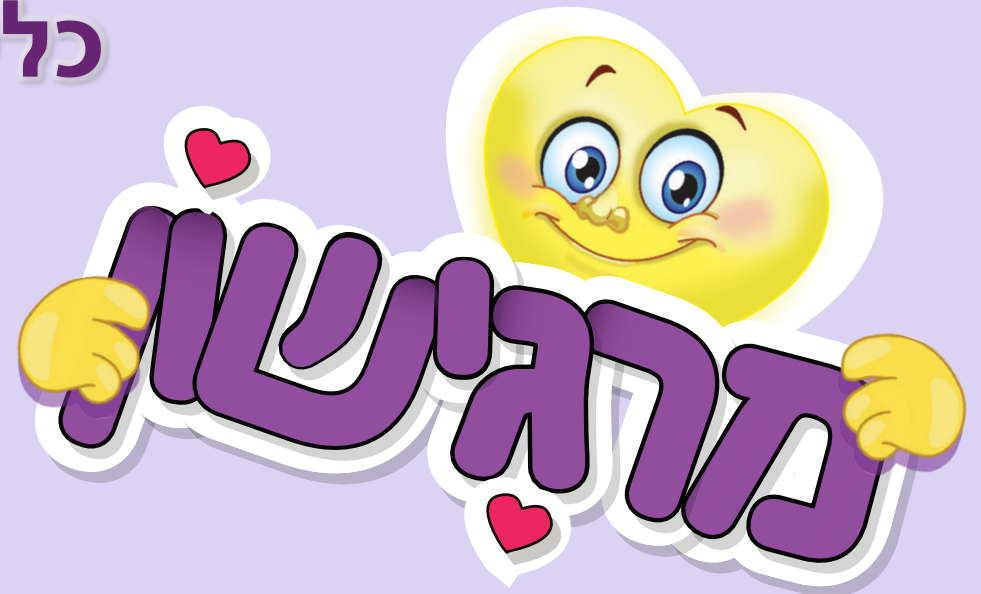
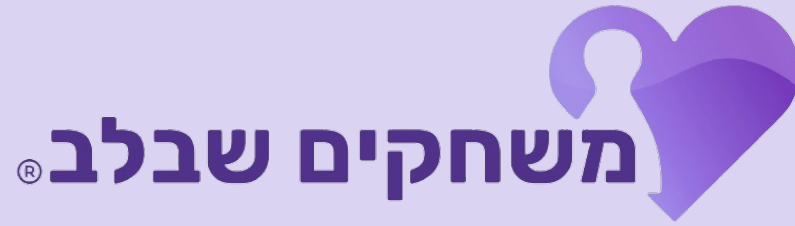


משחק קלפים טיפולי כלי לפיתוח אינטליגנציה רגשית

”אתה יכול לגלות טוב יותר את אופיו של
אדם במשך שעה אחת של משחק, מאשר
במשך שנה שלמה של שיחה.”

אפלטון





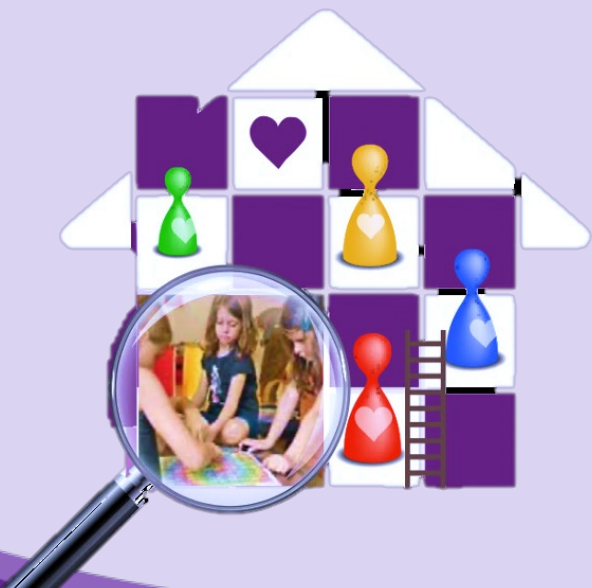
**"המשחק הוא היות האדם כן עם
עצמו, ולכן המשחק בעצמו הינו
תראפיה"**



ויניקוט

חשיבות המשחק

- מענה לצורך קיומי והישרדותי.
- תורם להתפתחות רגשית, קוגניטיבית וחברתית.
- תרגול נורמות : משא ומתן, פשרה, להמתין לתורי, לוותר או להתעקש...
- התנסות במגוון תפקידים
- מאפשר חווית הצלחה המופרדת מהפחד להיכשל.
- הזדמנות להנאה, שמחת חיים, צחוק וחוויה חיובית.
- יצירת קשר מהיר ואמון באמצעות שעשוע והדדיות.



קלפים טיפוליים כגשר אל העולם הפנימי

➤ הזמנה והזדמנות להבעה עצמית לכל משתתף/ת

➤ גירוי אסוציאטיבי קוגניטיבי ורגשי

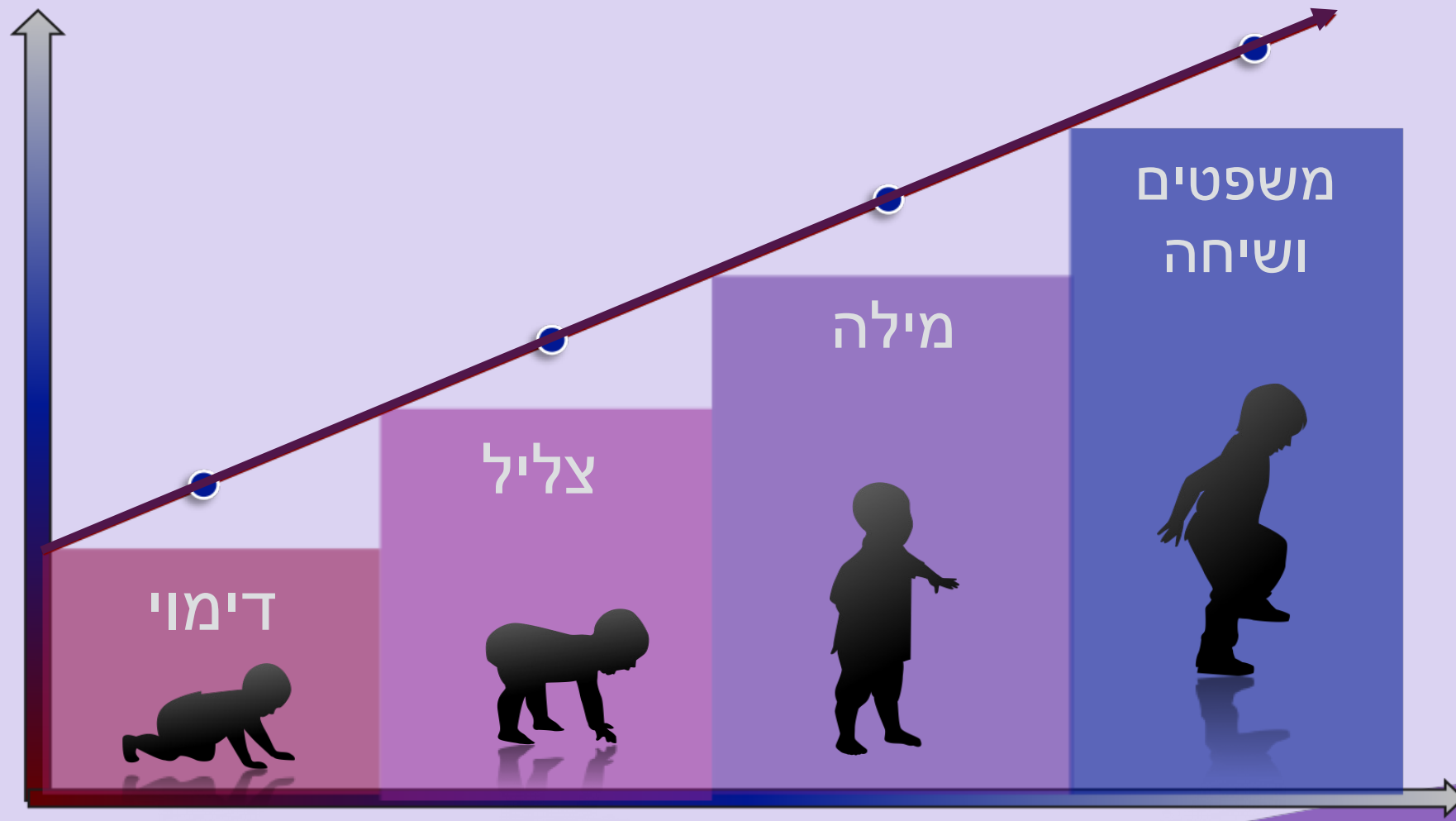
➤ מרענן, מרגיע, משנה אווירה

➤ גשר אל הלא מודע

➤ מקום יציב ובטוח להתנסות




התפתחות שפה רגשית



אבני היסוד

התפתחות שפה רגשית

דימוי	צליל	מילה	משפטים ושיחה
		שמחה	מחר אני נוסעת לחופשה עם המשפחה. אני מרגיש/ה שמחה.
		כעס	אחותי נכנסה לחדר שלי ללא רשותי. אני מרגיש/ה כעס!
		עצב	חברי הטוב עבר לגור בעיר אחרת. אני מרגיש/ה עצב.

המוח הרגשי

<https://youtu.be/GK6snsdJ5lk>



The Emotional Brain



למה אינטליגנציה רגשית כה חשובה?

"רק במשחק, האדם (ילד או מבוגר) מסוגל להיות יצירתי ולהשתמש בכל האישיות, ורק בהיותו יצירתי מגלה האדם את העצמי".

ויניקוט



אבני היסוד של אינטליגנציה רגשית

הבנת רגשות	שימוש ברגשות	ניהול רגשות
אמפטיה - היכולת לזהות ולהבין רגשות (שלי ושל האחר)	היכולת לרתום רגשות (שלי ושל האחר) לטובת תהליכים, והיכולת לדמיין רגשות במצבים או אירועים עתידיים	היכולת לווסת רגשות (שלי ושל האחר)



משחק קלפים טיפולי המאפשר לתרגל, לשחק, לבטא ולחוות מגוון: רגשות, מחשבות, תחושה והתנהגויות. המילים מאפשרות הבנה מעמיקה יותר של השפה הרגשית. יכול לשמש ככלי אבחון או ככלי טיפולי. ניתן לשחק עם קבוצות או יחידים.

ערכת המשחק מכילה:

54 כרטיסי מרגישון ו-72 כרטיסי מילים 🌞

הוראות משחק הכוללות 18 פעילויות 🌞

מפת פרשנות של כל המרגישונים מחולקת לרגשות, מחשבות, רגשות והתנהגויות. 🌞

מפת פרשנויות

מחולקת לארבע קטגוריות

רגש המצב הפסיכולוגי נפשי של האדם

מחשבה

תהליך מנטאלי שמאפשר קבלת החלטות, דמיון ורעיונות.

תחושה

חוויה פנים גופנית שמעובדת ונחווית דרך מערכת החישה

התנהגות

מגוון פעולות שמבטאות רגשות, מחשבות ותחושות



תיאורי מקרה ודוגמאות



גשר להכלה רגשית

המשמעות של עיבוד רגשות היא היכולת להסביר לעצמי מה אני מרגיש, לומר זאת במילים, היכולת לצייר את שאני מרגיש, ואז להוסיף כאוות נפשי, אלמנטים וצבעים לציור שלי, כל אלו מהווים את תהליך העיבוד הרגשי והכלתו.



גשר להבנה אינטגרטיבית

המשמעות של הכלה עצמית
היא היכולת לחוות ולהקשיב
לכל הקולות שבתוכי עד
שאגיע להחלטה שמרגישה
לי החלטה נכונה.
עד שאדע מי אני.



התנסות במרגישון ככלי טיפולי



- אם המרגישון היה יכול לדבר, מה הוא היה אומר?
- בחר במרגישון שמתאר את הרגשתך.
- בחר שני מרגישונים, אחד שמייצג את מי שאתה ומרגישון נוסף שמייצג את מי שאתה רוצה להיות.
- בחר שני מרגישונים, אחד מייצג רגש שאתה נהנה להרגיש והשני רגש שאתה מאוד לא אוהב להרגיש. הנח את הקלפים על דף נייר לבן וצייר "גשר" ביניהם.
- סדר את המרגישונים לפי רצף הרגשות

המשחק מכיל מעל 18 הפעלות אפשרויות למפגש זוגי או קבוצתי



כל הזכויות שמורות לטל זכרין
דוקטור בעובדה סוציאלית Ph.D,
מומחית בטרומה S.E.P

מדריכה מטפלים, קבוצות וצוותים מקצועיים
מתחומים שונים: פסיכולוגיה, חינוך ורווחה.

www.levgame.net ®