



[www.family-trivia.co.il](http://www.family-trivia.co.il)

[info@family-trivia.co.il](mailto:info@family-trivia.co.il)

077-5052122

ת.ד. 22 קרית אונו 55100

## **מנחים ומטפלים יקרים,**

לפניכם מספר הצעות לפעילות בקבוצות הורים באמצעות הקלפים (שחלקן עלו בסדנא שקיימנו בכנס האדלריאני הרביעי).

נשמח לשמוע משוב ותגובות מההתנסויות שלכם, ולקבל מכם רעיונות נוספים לעבודה עם קבוצות ועם יחידים .

## **שירלי וריקי**

### **עקרונות העבודה עם הקלפים**

הקלפים הינם טריגר לדיון, וניתן להשתמש בהם בכל דרך יצירתית שעולה על הדעת.

ניתן לעבוד איתם בתחילת הנושא, או כסיכום לנושא הנלמד בקבוצה .

השאלה העומדת במוקד הדיון יכולה כמובן להשתנות בהתאם לנושא השיעור, וניתן ליישם כל אחת מהפעילויות המוצעות כאן גם בשיעורים העוסקים בנושאים אחרים.

מרבית ההצעות המובאות כאן מתייחסות לעבודה עם האיורים, שמעצם טיבם מעלים חיוך ועוזרים מאד לשבירת הקרח, וליצירה של שיתוף ופתיחות.

ניתן לעבוד גם באמצעות השאלות, המאפשרות ליישם ולהדגים עקרונות כגון הקשבה, שיתוף וסובייקטיביות בצורה מוחשית מאד.

בעבודה פרטנית (אימון וטיפול) עם הקלפים ניתן לאפשר למתאמן/מטופל לבחור את הקלפים בעצמו, לבחור עבורו מראש את הקלף, או לעבוד תוך בחירה אקראית.



[www.family-trivia.co.il](http://www.family-trivia.co.il)

[info@family-trivia.co.il](mailto:info@family-trivia.co.il)

077-5052122

ת.ד. 22 קרית אנו 55100

## מפגש היכרות

---

מפזרים את הקלפים כשהאיורים כלפי מעלה:

הנחיה: בחרו קלף אחד שמייצג משהו שאתם מרוצים ממנו בהורות שלכם וקלף נוסף שמייצג משהו שקשה לכם בהורות

## חזון הורי / תיאום ציפיות

---

מפזרים את הקלפים כשהאיורים כלפי מעלה:

הנחיה: בחרו את אחד הקלפים והציגו את עצמכם באמצעות איסוף: מתוך הדברים שעולים אפשר לאסוף את הנושאים שיילמדו בקורס / ציפיות ההורים לגבי מה שיילמד בקורס / לעשות תיאום ציפיות.

## ערכים בהורות (משחק)

---

עבודה בקבוצות קטנות.

מחלקים לכל אחד 3 קלפים באופן אקראי.

המטרה: להשיג 3 קלפים שמייצגים משהו שחשוב לי בהורות. האמצעי: בכל תור לוקחים קלף אחד מהקופה וצריכים לוותר על קלף אחד. לגבי כל קלף שמוותרים עליו – מסבירים את השיקול שעומד מאחורי הויתור (לעתים צריכים לוותר על קלפים חשובים לטובת קלפים חשובים יותר). דוגמא: "סדר ונקיון חשובים לי אבל יחסים טובים חשובים לי יותר, לכן אני מוותרת על הקלף של החדר המבולגן..." את ההסבר ניתן לתת במהלך המשחק (בשעת הויתור על הקלף) או בסוף המשחק, כאשר כל אחד משיג את 3 הקלפים החשובים לו ביותר.



## אווירה משפחתית

---

מפזרים את הקלפים כשהאיורים כלפי מעלה:

הנחיה: בחרו 3 קלפים :

קלף שמייצג את האווירה שהייתם רוצים שתהיה בבית

קלף שמייצג את האווירה שאתם לא מוכנים שתהיה בבית

קלף שמייצג את האווירה שיש כיום בבית

## עידוד

---

מפזרים את הקלפים כשהאיורים כלפי מעלה:

הנחיה: בחרו קלף שמתאר סיטואציה שקשה לכם.

תרגול: עידוד בזוגות

## שיתוף

---

### אפשרות 1:

מפזרים את הקלפים כשהאיורים כלפי מעלה:

הנחיה בחרו קלף אחד שמייצג את הרגשתכם בקבוצה / את הרגשתכם היום

תרגול כל אחד משתף בתחושתו, בעזרת האיור שבחר

אפשרות 2 (מומלצת גם לעבודה בכלא):

עבודה עם השאלות האדומות (שאלות "שלך", המדגימות היכרות עם האחר) :

כל הורה מקבל קלף עם שאלה, וצריך לענות עליה לגבי הילד שלו (למשל: כשרון

מיוחד שיש לילד שלך; צבע שהילד לא מסכים ללבוש; שם החבר הכי טוב שלו).

אם לא ידע את התשובה – הוא מקבל משימה, לשאול את הילד ולספר בפעם הבאה.

### אפשרות 3

עבודה באמצעות השאלות הכתומות ("שלי") – תרגול של שיתוף, המדגים להורים את

האפשרות לשתף בעולמם בצורה משעשעת, לא מאיימת וממוקדת (ההורה יכול לבחור

בעצמו שאלה שמתאימה לו או שמתאימה לדעתו לגיל הילד שלו).



[www.family-trivia.co.il](http://www.family-trivia.co.il)

[info@family-trivia.co.il](mailto:info@family-trivia.co.il)

077-5052122

ת.ד. 22 קרית אונו 55100

## תחושת שייכות

---

### אפשרות 1

מניחים קלף אחד במרכז החדר

שאלה איך הקלף הזה מייצג את תחושת השייכות שלכם בבית?

שאלה נוספת מה נחוץ לך להוסיף לקלף הזה כדי להרגיש שייך?

בהמשך מוסיפים בהדרגתיות קלפים, ומפתחים את הדיון במשך כל המפגש.

### אפשרות 2

כל אחד בוחר שאלה ירוקה ("שלנו"), ומספר משהו על המשפחה שלו (המצומצמת או המורחבת).

אחריו עונים כל חברי הקבוצה על אותה שאלה, לגבי המשפחה שלהם.

הסבר התשובה מדגימה את הסובייקטיביות אבל בעיקר את הייחוד שיש לכל משפחה ומשפחה.

## סובייקטיביות

---

### אפשרות 1

עבודה בקבוצות קטנות.

כל אחד בוחר שאלה כתומה ("שלי") וכל חברי הקבוצה עונים עליה.

ניתן לעשות זאת גם באמצעות אחד האיורים (עדיפות לאיורים היותר מופשטים

המאפשרים יותר פירושים).

### אפשרות 2

מפזרים את הקלפים כשהאיורים כלפי מעלה:

הנחיה: בחרו קלף שמתאר סיטואציה שמוציאה אתכם מדעתכם בבית.

שאלה איך היה הילד שלכם / הדמות השניה באיור מתאר את הסיטואציה הזו? (מכאן

אפשר לצאת גם ל - א.פ.ר.ת)



## הקשבה

עבודה בקבוצות קטנות / בזוגות.

המנחה בוחרת שאלת-שיתוף מתוך השאלות הכתומות (שאלת "אני") שמאפשרת תשובה מורחבת, עם הסבר וסיפור (למשל, "אדם שהייתי רוצה להכיר" או "משהו טוב שקרה לי השבוע") ומקריא אותה בקול רם.

סבב 1 כל אחד מחברי הקבוצה עונה על השאלה, והיתר מקשיבים.

סבב 2 כל אחד מחברי הקבוצה צריך לענות על אותה שאלה לגבי האדם שיושב לימינו (כלומר, לחזור על הסיפור ששמע ממנו, במילים שלו).

חשוב להדגיש שמטרת התרגיל היא הקשבה ולא זכרון.

## אימון אישי

עבודה באמצעות האיורים.

תהליך הכרות בחר איור שמדבר אליך...

בחר מספר קלפים וספר לי על עצמך באמצעותם

זיהוי עוצמות בחר קלף שמייצג את הכוחות שלך

בחר קלף שמייצג משהו שאתה גאה בו

בניית חזון בחר קלף שמתאים למקום שבו אתה רוצה להיות בעוד מספר שנים

בחינת פרדיגמות מה אתה רואה פה? איך עוד אפשר לראות את זה?

## טיפול

מניחים מספר קלפים (איורים) שנבחרו מראש

שאלות בחר קלף שמייצג את הדילמה של היום

איך עוד ניתן לראות את זה? (סובייקטיביות, פרדיגמות)

איך היתה כל אחת מהדמויות באיור מתארת את הסיטואציה? (סובייקטיביות)

[www.family-trivia.co.il](http://www.family-trivia.co.il)  
[info@family-trivia.co.il](mailto:info@family-trivia.co.il)  
077-5052122  
ת.ד. 22 קרית אונו 55100

