

הוראות משחק



ההוראות כתובות בלשון זכר מטעמי נוחות בלבד אך מיועדות כמובן לשני המינים.

משחק **inside out** מעודד שיח ועבודה עצמית על הפער בין מי שאנחנו בפנים למי שאנחנו בחוץ, תוך שאיפה לקרב בין שניהם.

המשחק כולל שתי קוביות ייחודיות:

קוביית תחומי החיים וקוביית **inside out**

קוביית תחומי החיים

4 פאות שכל אחת מהן מייצגת תחום אחר בחיים שלנו:

זוגיות | חברים | משפחה | מימוש עצמי

? - אם יצא לכם ? הינכם חופשיים לבחור כל תחום חיים שמעניין אתכם לסיבוב הנוכחי

! - אם יצא לכם ! על המנחה/הקבוצה לבחור עבורכם את תחום החיים לסיבוב הנוכחי

בחירת תחום חיים (!?) - גם כאלה שאינם מופיעים בקובייה (כגון: מיניות, בריאות,

התנהלות כלכלית וכו')

קוביית **inside out**

In - מי אני בפנים? רגשות, מחשבות, תחושות

OUT - מה אני מציג/משדר כלפי חוץ? מה חושבים עלי?

השילוב בין הקוביות מאפשר לנו לחקור כיצד אנחנו מרגישים/ חושבים/ חשים בתחומים

שונים בחיינו ומה אנחנו מציגים/משדרים כלפי חוץ בכל אחד מהתחומים הללו.

תכולת המשחק:

- 80 קלפי תמונה
- 48 קלפי השלמת משפטים
- קוביית inside out
- קוביית תחומי חיים
- "מה עכשיו?" - לוח משחק ליחיד ("What's next")
- מגנט inside out

"מה עכשיו?" - שחקן אחד

מטרת המשחק:

תהליך אישי - למלא את הלוח ולהציב בסופו יעד פרקטי לשינוי אליו נוכל להתחיל לצעוד כבר עכשיו

כיצד מתחילים?

- פנו זמן ומקום שבו נוח לכם לשבת
- קחו דף ועט
- פרשו את לוח "מה עכשיו?" לפניכם
- ערבבו את קלפי התמונה והניחו אותם פרושים מולכם כשהם גלויים.

הוראות המשחק:

השלימו את המשפט הראשון המופיע על גבי הלוח. כתבו את המשפט השלם על גבי הדף שלקחתם מבעוד מועד. המשפט הראשון הוא הנושא שאותו אתם מבררים עם עצמכם כרגע.

המשיכו להשלים את המשפטים בסדר שבו הם מופיעים על גבי הלוח ובהקשר של הנושא שבחרתם.

לאחר שהשלמתם את המשפט האחרון (אני בוחרת/כרגע...) בחרו קלף תמונה שמשקף עבורכם את הבחירה שלכם.

התבוננו בלוח שייצרתם ורישמו לפניכם תובנות שעלו לכם במהלך התהליך הצמידי את התמונה שבחרתם בעזרת מגנט inside out למקום שבו תוכלו להיזכר מדי יום בבחירה שבחרתם ולהתחייב אליה בכל יום מחדש

משחק המראות - שני שחקנים

מטרת המשחק:

העמקת ההיכרות ההדדית

כיצד מתחילים?

- ערבבו את קלפי התמונה והניחו אותם בערימה כשהם הפוכים
- ערבבו את קלפי המשפטים הניחו אותם בערימה כשהם הפוכים, לצד ערימת התמונות

הוראות המשחק:

שחקן א' מרים קלף תמונה מראש החבילה ואומר באמצעותו משהו על שחקן ב'. כעת ישנן 2 אפשרויות:

1. אם מה שנאמר תואם את מה ששחקן ב' חושב/ מרגיש על עצמו - התור עובר לשחקן ב'
2. אם מה שנאמר לא תואם את מה ששחקן ב' חושב/מרגיש על עצמו - שחקן ב' מרים קלף משפט מראש החבילה ומגיב באמצעותו למה שנאמר (מדייק את האמת לגביו).

לאחר ששחקן ב' השלים את המשפט - התור עובר אליו והוא מרים קלף תמונה ואומר באמצעותו משהו על שחקן א' וחוזר חלילה. במשחק הזה אין מנצחים ומפסידים, אך יש יחס הפוך בין כמות המשפטים שאתם לוקחים למידה שבה הצד השני מכיר אתכם-

ככל שתיקחו יותר משפטים - הצד השני מכיר אותך פחות

ככל שתיקחו פחות משפטים - הצד השני מכיר אותך יותר

המשחק החברתי - 10-3 משתתפים

המשחק החברתי - להתגבש, להתרגש, להכיר אחד את השני inside out

מטרת המשחק:

להכיר אחד את השני inside out

מנצח:

מי שצובר את מס' הנקודות הגבוה ביותר

הוראות המשחק:

1. ערבבו היטב את קלפי התמונות וחלקו אותם שווה בשווה בין השחקנים
2. כל שחקן מחזיק את הקלפים שלו כך שיהיו מוסתרים משאר השחקנים
3. בחרו אחד מהשחקנים שמתנדב להיות "השחקן הראשי" הראשון (במהלך המשחק כל אחד מהמשתתפים זוכה להיות "השחקן הראשי")
4. השחקן הראשי זורק את הקוביות

הצעות נוספות לפעילות - למנחי קבוצות/ מאמנים/ יועצים/ מטפלים :

הערה כללית: ניתן לעודד שיח והתפתחות אישית משמעותית בשימוש בקלפי תמונה או השלמת משפטים בלבד.

** תרגיל פתיחה\סיום לעבודה פרטנית\קבוצתית

כל משתתף יבחר קלף תמונה שעונה על השאלה "איך אני מרגיש היום?" (בפתיחת המפגש) או "איך אני מרגיש עכשיו?" (בסיום המפגש)

לחילופין:

כל משתתף יבחר קלף השלמת משפטים שעונה על אחת השאלות הנ"ל התרגיל מאפשר לאדם למקם את עצמו על הרצף פתוח-סגור, מוגן - חשוף, בטוח-פגיע, אותנטי- עוטה מסיכה, קרוב- מרוחק, ביחד-לבד, חופשי- כלוא, שמח- עצוב ועוד

** תרגיל בסיום מפגש (פרטני\קבוצתי)

כל משתתף בוחר קלף תמונה שעונה על השאלה "מי אני בוחר להיות השבוע?" שאלות אפשריות:

- מול מי היית רוצה להיות כך?
- איך זה ייראה כשתהיה כך?
- איך תרגיש כשתנהג כך?
- מה הקלף הזה מייצג עבורך?

התרגיל מאפשר לאדם לסמן יעדים אישיים פנימיים לשינוי.

בתום מפגש מומלץ לשאול מקסימום 2 שאלות מתוך השאלות המובאות ולכוון לתשובות קצרות גם כדי לא לפתוח נושאים חדשים וגם כדי שהשיח הפנימי ימשיך להדהד לאחר המפגש.

** היכרות עם עצמי (לעבודה פרטנית\קבוצתית)

כל משתתף בוחר באופן גלוי 3 קלפים שמתארים אותו בסביבות שונות - במשפחה הגרעינית \בעבודה \בכיתה \במחלקה \במשפחה המורחבת וכו'

פעולות\שאלות אפשריות:

- אילו תכונות באות לידי ביטוי בכל אחד ממופעי ה"אני" שלי?
- עם איזו תמונה אני מרגיש יותר שלם? יותר "אני"?
- מאיזה "אני" הייתי רוצה להשתחרר?

5. בהתאם למה שמראות הקוביות, כל אחד מהשחקנים, כולל השחקן הראשי, בוחר קלף תמונה מתוך חפיסת הקלפים שקיבל, ומניח אותו הפוך במרכז הקבוצה. למשל:

זוגיות+ in - איך אני מרגיש בתוך הזוגיות שלי / מה אני חושב על הזוגיות שלי
חברים+ out - מה אני משדר/מציג כלפי חוץ כשאני נמצא עם חברים
מימוש עצמי+ im - מה אני חושב/מרגיש לגבי המימוש העצמי שלי

6. השחקן הראשי אוסף את כל הקלפים (מבלי לראות אותם), מערבב אותם היטב ופורש אותם כשהם גלויים במרכז הקבוצה

7. כעת מגיע תור השחקנים לבדוק כמה הם מכירים את השחקן הראשי inside out בעזרת סבב ניחושים - כל משתתף צריך בתורו לנחש איזה קלף בחר השחקן הראשי ולמה.

8. בתום הסבב, השחקן הראשי לוקח אליו את הקלף שבחר ומסביר למה בחר דווקא אותו. מי שניחש נכון איזה קלף בחר השחקן הראשי - מקבל נקודה

9. בתום הסבב אוספים את כל הקלפים לערימה אחת, מערבבים היטב, ומחלקים שוב שווה בשווה בין השחקנים

10. הקוביות עוברות לשחקן הבא (בכיוון השעון) וחוזרים על הוראות 4-10

11. כשכל השחקנים זכו להיות השחקן הראשי, מסכמים את הנקודות.

**מי שצבר את מס' הנקודות הגדול ביותר מכיר את המשתתפים inside out
והניצחון הוא שלו!**

ככל שתשחקו יותר, תכירו אחד את השני טוב יותר!

**** עבודה זוגית מעמיקה עם אדם קרוב - בני זוג, הורה-ילד, אחים, שותפים לעסק וכו'**

כל אחד משני האנשים בוחר שלושה קלפים:

- מה אני מרגיש מבפנים - תמונה
- מה אני מראה כלפי חוץ - תמונה
- מה אני רוצה להגיד לך - משפט

התרגיל מאפשר :

- לזהות חסמים ומכשולים בתקשורת הבינאישית- איך כל אחד מהצדדים מפרש את הצד השני? כיצד הפרשנות הזו משפיעה על הדינמיקה בקשר? מה האחר לא מבין לגביי?
- לעודד שיח על מערכת הציפיות הקיימת בין שני הצדדים ומידת התאמתה לציפיות של כל אחד מהם מעצמו.
- לבחון את הגדרת התפקידים בין שני הצדדים ולהעריך מחדש את ההשלכות של התפקידים הללו על הביטוי האישי של כל אחד מהם

התבוננות על ציר הזמן - מהו התהליך שעברתי ולאן פניי מועדות?

בחר 3 קלפי תמונות:

- עבר - מי הייתי בעבר?
- הווה - מי אני היום?
- עתיד - מי הייתי רוצה להיות?

אפשרויות לשילוב קלפי המשפטים:

- בחר קלף שעונה על השאלה "מה צריך להשתנות כדי שאתקדם מכאן?"
- בחר קלף שעונה על השאלה "מה חוסם אותי מלהתפתח בכיוון שאני רוצה?"

**** דיאלוג עם התמונה**

- התמונה משקפת את נקודת מבטה האישית של הצלמת ומוצגת כמוצר מוגמר. דיאלוג עם התמונה בכל הרמות המוצעות מביא לידי ביטוי את עולמו הפנימי של האדם על תחושותיו, מחשבותיו ותפיסת עולמו.
- דיאלוג עם הדמויות בתמונה - מה קרה לפני שהתמונה צולמה? מה הדמות בתמונה הייתה אומרת לו יכלה לדבר? מה הדמויות היו אומרות זו לזו? מה היית אומר לדמות בתמונה? מה היית מציע לה לעשות?
- בחירת קלף השלמת משפט עבור כל אחת מהדמויות בתמונה - מה הדמות רוצה לאמר?

- בחר קלף תמונה שמשקף את האופן שבו היית רוצה שיראו אותך בכל אחת מהסביבות שבחרת
- השלם משפט מקלף שאתה בוחר באופן סמויגלוי כדי לדייק את הרגשות והמחשבות שעולים לך במהלך התרגיל

**** מראות בקבוצה (לעבודה קבוצתית)**

- הזדמנות להתבונן ולבחון את התפקיד שאני ממלא בקבוצה ואת התפקידים הנוספים שהייתי רוצה למלא. אילו חלקים באישיות שלי באים לידי ביטוי בעבודה הקבוצתית ואילו חלקים הייתי רוצה שיבואו לידי ביטוי? כל משתתף בוחר שלושה קלפים:
- קלף תמונה שעונה על השאלה "מי אני בקבוצה?" \ "איזה תפקיד אני ממלא בקבוצה?"
- קלף תמונה שעונה על השאלה "איך אני מרגיש בקבוצה?"
- קלף השלמת משפט שאותו אני מכוון לקבוצה כולה למישהו ספציפי בקבוצה

**** עבודה מעמיקה על הביטוי האותנטי שלי במשפחה (עבודה פרטנית עם נוער\הורים\נוער+ הורים)**

- "אני במשפחה" - מי אני מול כל אדם במשפחה?
- בחר קלף תמונה שמייצג את האופן שבו כל אחד מבני המשפחה רואה אותך (קלף עבור כל בן משפחה)
- מהי הדרך בה כל אחד מבני המשפחה רואה אותך?
- האם יש שני בני משפחה (או יותר) שרואים בך את אותם דברים? האם אתה מוצא קווי דימיון בקשר שלך עם כל אחד מהם?
- מהי ההשפעה שלך על הדרך שבה רואים אותך?
- איזה חלקים נוספים בך היית רוצה להביא לידי ביטוי מול כל אחד במשפחה?
- בחר קלף משפט אותו היית רוצה לומר לבן משפחה אחד ע"פ בחירתך
- בחר קלף תמונה נוסף שמייצג את האופן בו אתה רואה את עצמך מול אותו אדם.
- האם האופן בו אתה רואה את עצמך זהה לאופן בו הוא רואה אותך? לדוגמא:

- אחי רואה אותי כאדם סגור, בעוד שאני מרגיש מאוד פתוח איתו. הוא לא מבין שלעולם לא אוכל להיות פתוח כמוהו והציפייה הזו מתסכלת את שנינו בכל פעם מחדש.

הדיאלוג עם הדמויות בתמונה מאפשר לאדם להשליך את עולם התוכן שלו על הדמויות ולתת להן תפקידים המוכרים לו מחייו שלו, ועל ידי כך להרחיב את נקודות המבט על עולמו.

השפעת המעגל הקרוב - דיאלוג עם התמונה דרך הדמויות המשמעותיות בחייו של האדם.

מה בן הזוג\הילדים\אבא\אמא\אחיה\החברה הכי טובה שלי וכו'- היו אומרים על הקלף? מה הם היו אומרים על הבחירה שלי את הקלף הזה? איזה קלף הם היו בוחרים עבורי במקומו?

בימיו והעמדה - אילו דמויות הייתי מוריד\מוסיף? מה הייתי משנה בתמונה? אילו צבעים הייתי מכניס? על מה הייתי עושה **zoom-in** ועל מה **zoom-out**? האם הייתי משנה את זווית הצילום? את התאורה? את השעה\העונה שבה התמונה צולמה? בימיו והעמדה מחדש של התמונה מאפשרים לאדם לבטא את עצמו באופן אישי וייחודי ולהגדיר את המטרה שהוא מציב לעצמו בתהליך ההתפתחות. כותרת לתמונה - איזה שם היית נותן לתמונה? למה?

משחק מהנה



INSIDE OUT