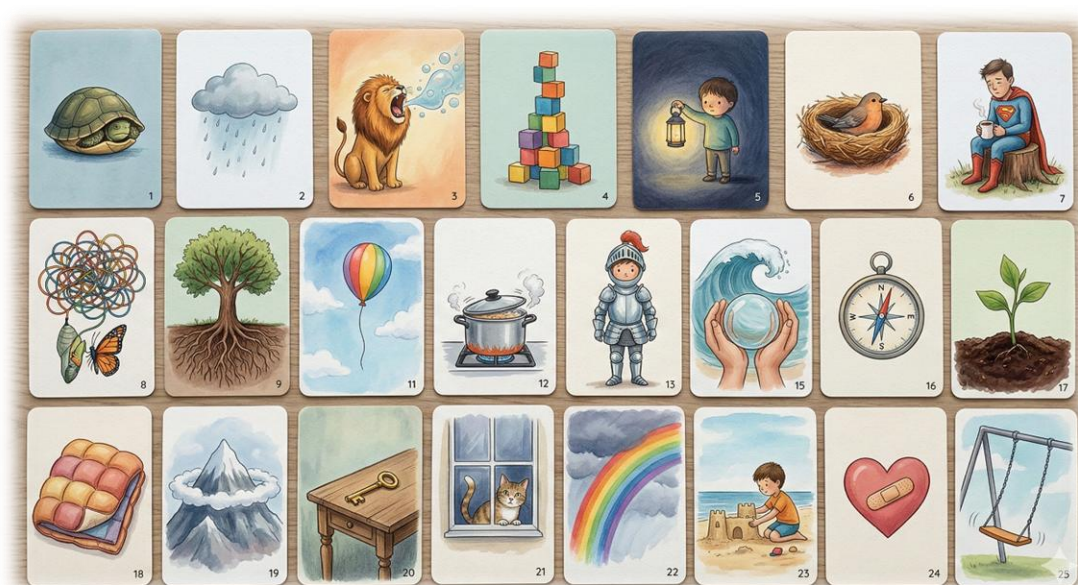


## ערכת "מסע בתמונות" - כלי לעיבוד רגשי לילדים

המטרה: יצירת גשר של שימוש בהשלכה כדי להפחית חרדה, לעבד תחושות ולבנות חוסן משפחתי.

### עקרונות השימוש בקלפים:

- הקלף הוא מעין מראה: מה שהילד רואה בקלף הוא ה"אמת" שלו כרגע. אין פרשנות שגויה.
- השלכה: הילד מדבר על "הדמות" או "התמונה", וזה מאפשר לו להוציא רגשות קשים החוצה בלי להרגיש מאוים.
- תיקוף (Validation): במקום לתקן, משתמשים במילים "אני מבין", "זה באמת יכול להרגיש ככה", "תודה שסיפרת לי".



### 1. שלב החימום: "מה מתחשק לי?" (2 דקות)

פורסים את הקלפים על השולחן או הרצפה (או פותחים את התמונה בטאבלט/מחשב).

- ההנחיה: "בוא נסתכל על כל התמונות. בוא נבחר כל אחד תמונה אחת שפשוט 'קפצה' לנו לעין עכשיו. לא חייבים לדעת למה, רק מה שמושך אותנו."
- הערה להורה: כדאי שגם אתם תבחרו קלף. זה מייצר הזדהות ומשתף את הילד גם בעולם שלכם (בצורה מותאמת).

### 2. שלב הסיפור: "מה קורה שם?" (5 דקות)

כאן משתמשים בשאלות הכלליות.

- הילד מספר ראשון: השתמשו בשאלה כמו: "מה לדעתך קורה בתוך התמונה הזאת?" או "איך מרגיש מי שנמצא שם?" (בנק שאלות מצורף)
- הקשבה פעילה: במקום לשאול הרבה שאלות, פשוט תחזרו על דברי הילד ("אני שומע שאתה חושב שהאריה הזה קצת עייף מהשאגות שלו..."). זה נותן לו תחושה שהוא מובן.

- **התור של ההורה:** ספרו בקצרה על הקלף שלכם. למשל: "אני בחרתי בעץ עם השורשים, כי היום הרגשתי שאני צריכה שהרגליים שלי יהיו חזקות בקרקע."

### 3. שלב ה"קסם": שינוי התמונה (3 דקות)

זהו שלב התיקון והחוסן.

- **השאלה:** "אם היית יכול להוסיף לקלף שלך 'חפץ קסום' או מישהו שיבוא לעזור, מה היית מוסיף כדי שיהיה לדמות שם נעים יותר?" / "מה יקרה שם בעוד חמש דקות? איך הסיפור ימשיך?"
- **הפעולה:** אפשר לדמיין את זה, או ממש "לצייר" באוויר או באמת את התוספת לקלף. זה מעביר את הילד ממצב של "צופה פסיבי" למצב של "פותר בעיות".

### 4. שלב הסגירה: "חיבוק של סיום" (1 דקה)

חשוב לסיים בתחושת ביטחון.

- **הנחיה:** "תודה ששיתפת אותי בסיפור של הקלף שלך. איזה קלף נשים הכי למעלה בערמה כשאנחנו מסיימים?" (בדרך כלל ילדים יבחרו קלף אופטימי כמו הקשת, השמיכה או הפרפר).
- **מסר מרגיע:** עכשיו, כשהסיפורים של הקלפים נשארים כאן, אנחנו יכולים לחזור להיות אנחנו ולעבור ל[פעילות הבאה - ארוחת ערב/מקלחת/משחק אחר...]."

### 3 כללי זהב למשחק:

1. **אין תשובה נכונה:** אם הילד אומר על תמונה של שמש שהיא "שורפת ומפחידה", אל תגידו לו "אבל שמש זה נעים". קבלו את הפרשנות שלו - זה מה שהוא מרגיש כרגע.
2. **זכות השתיקה:** אם הילד בוחר קלף ולא רוצה לדבר עליו, זה בסדר גמור. עצם הבחירה היא כבר תחילת העיבוד. אפשר לומר: "אוקיי, זה קלף מעניין מאוד. נשמור אותו כאן."
3. **הדדיות:** כשאתם משתפים ברגשות שלכם (בצורה מבוקרת, למשל "גם אני לפעמים מרגיש כמו הצב שרוצה קצת שקט"), אתם נותנים לילד לגיטימציה להרגיש הכל.

### בנק שאלות כלליות:

1. **סיפור:** מה לדעתך קורה בתוך התמונה הזאת עכשיו?
2. **כותרת:** אם היינו נותנים לתמונה שם, מה הוא היה?
3. **רגש:** איך לדעתך מרגיש מי שנמצא בתוך התמונה?
4. **חיבור:** האם הרגשת פעם משהו דומה למה שהדמות מרגישה?
5. **צורך:** מה הדמות צריכה עכשיו כדי להרגיש קצת יותר בטוחה?
6. **כוח:** איזה "כוח סודי" יש לדמות הזאת שיכול לעזור לה?
7. **שינוי:** אם היית יכול להוסיף חפץ קסום לתמונה, מה היית מוסיף?
8. **עתיד:** מה יקרה שם בעוד חמש דקות? איך הסיפור ימשיך?

