

"משחק הגפרורים"

מפגש משפחתי להעצמת הביטחון העצמי והקשר הבין אישי בין בני הבית

בימי הקורונה*

כתבה ופיתחה: יעל אברהם

תודה לנטע זהבי ולפאני מילברג משפ"ח ב"ש על העזרה בפיתוח המשחק

אציג את המשחק ומהלכו בשילוב הסברים תיאורטיים קצרים (בצבע אדום) ודוגמאות (בצבע ירוק).

חומרי המשחק

4 קופסאות גפרורים ריקות

חומרי יצירה לצבוע ולקשט את הקופסאות

דבק

שאלון חוזקות החותם של מרטין סליגמן אשר כולל 24 מידות טובות (השאלון מופיע בנספח)

שמינית בריסטול עליה נרשום את החוזקות

מטרת המשחק: זיהוי והעצמת החוזקות אצל השחקנים וכן חיזוק הקשר המשפחתי בין בני הבית.

מספר המשתתפים: שני משתתפים ומעלה.

מהלך המשחק:

1. בוחרים אחד מבני הבית אותו רוצים להעצים או לפרגן לו (נניח הבן הצעיר במשפחה, אם המשפחה שטורחת כל היום, האחות שחוגגת יום הולדת ועוד). אפשר להחליט שבכל מפגש מפרגנים לבן משפחה אחר.
2. כל אחד מבני המשפחה בוחר עבור בן הבית הנבחר את חמש החוזקות שמאפיינות אותו ביותר, מתוך שאלון החוזקות של מרטין סליגמן המונה 24 חוזקות (השאלון בנספח).
הסבר תיאורטי קצר: מרטין סליגמן הינו אבי הפסיכולוגיה החיובית. החידוש הגדול של הפסיכולוגיה החיובית היה כי ניתן לעשות שינוי על ידי זיהוי החוזקות והעצמתן (ולא רק על ידי תיקון החולשות). בשאלון החוזקות של סליגמן הוא מונה 24 מידות טובות אשר לדבריו מוערכות ברוב התרבויות, ניתן לטפח אותן והן עומדות בפני עצמן. אלו הן 24 החוזקות: (1) סקרנות (2) אהבת הלמידה (3) שיפוט וחיבה ביקורתית (4) כושר המצאה ומקוריות (5) אינטליגנציה חברתית רגשית (6) פרספקטיבה (7) תעוזה (8) התמדה (9) יושר וכנות (10) טוב לב (11) אהבה (12) אזרחות טובה (13) הגינות (14) מנהיגות (15) שליטה עצמית (16) זהירות (17) ענווה (18) הערכת יופי (19) הכרת תודה (20) תקווה (21) רוחניות (22) סלחנות (23) הומור (24) התלהבות. על פי הפסיכולוגיה החיובית אדם אשר מכיר בחוזקות שלו ומביא אותן לידי ביטוי במקומות המשמעותיים בחייו חווה יותר אושר, סיפוק, ביטחון והערכה עצמית. משום שהוא חש כי הוא מביא לידי ביטוי את העצמי האמיתי שלו.

3. גם בן הבית הנבחר ממלא עבור עצמו את חמש החוזקות המאפיינות אותו ביותר לדעתו. אלו הן חוזקות החותם שלו.

4. כעת יושבים מסביב לשולחן וכל אחד מבני הבית משתף מהן חמש החוזקות אותן בחר עבור בן המשפחה הנבחר. כל אחד מבני הבית מסביר מדוע בחר בחוזקות האלו דווקא, רצוי לתת דוגמאות ולהדגים בסיפורים על מנת להעשיר את המפגש.

5. אחד מבני המשפחה רושם את כל החוזקות שנאמרות על ידי המשתתפים.

כך למשל כאשר שיחקנו את המשחק בקרב משפחתי ומלאנו את החוזקות של אחד מילדי, אמרתי לבני כי בחרתי עבורו את החוזקות: טוב לב, אהבה, ענווה, הומור והערכת יופי – בהסבר שלי מדוע בחרתי את החוזקות הללו בעבורו הזכרתי כיצד ביקר את סבתו החולה במשך שלוש וחצי שנים בכל יום ואכל איתה ארוחת צוהריים מה שהעיד בעיני על אהבתו וטוב ליבן, כיצד כבר מגיל צעיר היה נהנה מתמונות במוזיאונים, נהנה לטייל בהם שעות עם אביו ולחזור נפעם מה שהעיד בעיני על הערכת היופי שלו. סיפרתי לו גם איך יש לו בעיני חוש הומור ייחודי ואף חזרתי על הבדיחה האחרונה שלו וכל זה תוך כדי שהוא שומר על צניעות וענווה, אף פעם לא מבליט את עצמו או מתרברב. גם שאר בני הבית שיתפו בחמש החוזקות שבחרו עבורו ואף הסבירו לו בעזרת דוגמאות מדוע בחרו לו את החוזקות הללו.

6. כעת אנו בונים ביחד את חלון ג'והארי מקופסאות גפרורים.

אך תחילה הסבר תיאורטי קצר: חלון ג'והארי' הוא חלון לפיתוח מודעות עצמית, (הוא פותח על ידי ג'ו לופט והארי אינגהם בשנת 1955 ונושא את צירוף שמם הפרטי). חלון ג'והארי יכול לסייע ליחיד להכיר את עצמו טוב יותר זאת על ידי עבודה עצמית וקבלת משוב מן הסביבה. לחלון ג'והארי שני צירים: הציר של היחיד והציר של האחרים והוא בנוי כך:

לא ידוע לאחרים	ידוע לאחרים	
סוד	גלוי	ידוע על עצמי
לא מודע	עיוורון	לא ידוע על עצמי

המטרה בחלון ג'והארי היא להגדיל את השטח הגלוי על חשבון השטחים האחרים. בשטח הקרוי גלוי יופיעו תכונות שלי אשר ידועות לי ואף ידועות לאחרים. בשטח הקרוי סוד יופיעו תכונות שלי אשר ידועות לי אולם האחרים אינם מכירים אותן. בשטח הקרוי עיוורון יופיעו תכונות שאחרים רואים בי אבל אני לא מזהה אותן כחלק ממני

ובשטח הקרוי לא מודע יופיעו תכונות אשר אינן ידועות לי וגם אינן ידועות לאחרים. כאמור אנו בונים את חלון ג'והארי מקופסאות גפרורים באופן הבא: אנו מדביקים ארבע קופסאות ריקות גפרורים זו לזו ומקשטים אותן. התוצר הסופי נראה כך:

יעל אברהם - פסיכולוגית חינוכית מומחית - מדריכה
מטפלת משפחתית מוסמכת. מטפלת קוגניטיבית התנהגותית.
ת.ד. 1032 עומר, 84965 . 050-7766593 yelanduri@gmail.com



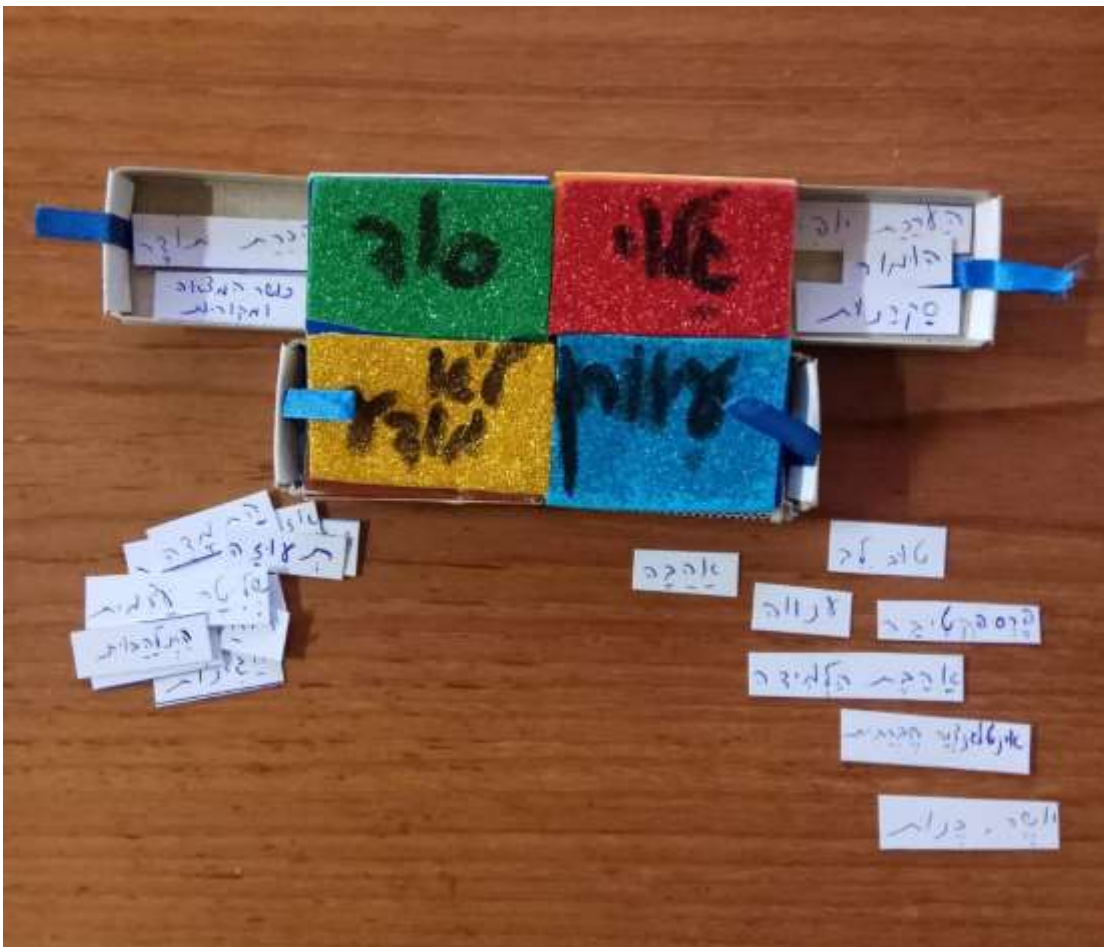
8. בשלב זה אנו ממיינים את החוזקות שניתנו לבן המשפחה הנבחר לפי החלונות השונים. ומכניסים אותן לחלונות באופן הבא:

כך למשל אם אחזור לדוגמה של משפחתי: כזכור בן המשפחה הנבחר אמר על עצמו שחמש חוזקות החותם שלו הן: סקרנות, כושר המצאה ומקוריות, הומור, הכרת תודה והערכת יופי. חלק מבני המשפחה גם כן אמרו עליו כי יש לו: חוש הומור, סקרנות והערכת יופי לכן החוזקות הללו נכנסות לחלון הגלוי – אני יודע אותן על עצמי וגם אחרים יודעים אותן עלי.

אף אחד מבני המשפחה לא אמר ביחס אליו את החוזקות: הכרת תודה, וכושר המצאה ומקוריות ולכן הן נכנסות לחלון של הסוד כלומר אני יודע אותן על עצמי ואחרים לא יודעים אותן עלי.

בני המשפחה אמרו על הבן הנבחר חוזקות רבות אותן הוא לא אמר על עצמו ואלו הן: טוב לב, פרספקטיבה, אינטליגנציה חברתית, ענווה, אהבה, אהבת הלמידה יושר וכנות. אלו נכנסו לחלון של העיוורון – אני לא יודע אותן על עצמי אבל אחרים יודעים אותן עלי.

לחלון של הלא מודע הכנסנו את כל החוזקות שלא הוזכרו במשחק כלומר אינן ידועות לי ואינן ידועות גם לאחרים. בסיומו של התהליך חלון ג'והארי של בן המשפחה הנבחר אצלנו נראה כך:



9. כעת על בן המשפחה הנבחר לבחור חוזקה אחת מתוך החלון של הסוד ולהעביר אותה באופן פיזי לחלון הגלוי. המשימה שלו במהלך השבוע תהיה להביא את החוזקה הזאת לידי ביטוי כך שגם שאר בני הבית ידעו שהיא קיימת אצלו. כך למשל במשחק אותו שיחקנו בביתי בחר בני להעביר את החוזקה של הכרת תודה אל השטח הגלוי. במהלך השבוע הוא הביע את הכרת התודה שלו בצורה גלויה, כך למשל הביע הערכה על ארוחת הצהריים, על כך שהערנו אותו בבוקר ללמידה במחשב ועוד.
10. משימה נוספת, מאתגרת יותר, היא לבחור חוזקה מחלון העיוורון, (כלומר חוזקה שאחרים אומרים לי שיש לי אבל אני לא רואה אותה) ולהעביר אותה באופן פיזי לשטח הגלוי. וכעת המשימה שלו במהלך השבוע היא לחשוב על החוזקה הזאת וכיצד הוא מרגיש עכשיו כשיש לו בעלות עליה. ניתן לרשום את החוזקה הנבחרת על שומר המסך של הטלפון הנייד או המחשב ולהרהר בה.
- במקרה של בני, הוא בחר להעביר את החוזקה אינטליגנציה חברתית רגשית מהחלון של העיוורון לחלון הגלוי.
11. מטרת המשחק היא למלא את החלון הגלוי, כלומר להגביר את המודעות העצמית ולשפר את הקשר הבין אישי בין בני הבית. מניסיון אישי אני יכולה לומר כי משחק הגפרורים הסב הנאה רבה והתרגשות לבני המשפחה. זו היתה הזדמנות לראות עד כמה אנחנו מכירים אחד את השני (בכמה חוזקות הצלחנו לדייק ביחס לשני), וכן הזדמנות לספר סיפורים טובים ומעצימים אחד על השני שהרי מדובר בסיטואציה שהיא כולה טוב.
12. אני מיישמת את המשחק הזה בעבודתי עם צוותי מורים, וכן כחלק מהידוק הקשר שבין מורה לתלמיד ובין ילד להוריו. אני מוצאת שניתן לעשות בו שימוש גם בימים אלו בהם אנו זקוקים להעצמה ולחיזוק אחד מהשני.
13. בהנאה רבה לכולכם!

שלכם,

יעל אברהם

yaelanduri@gmail.com

מרץ 2020

*משחק זה הינו חלק ממאמר שלי אשר עוסק במודל העבודה הפרטני של המורה בכיתה עם ילד מתקשה חברתית. המאמר נמצא כעת בתהליך כתיבה.

נספח: שאלון החוזקות של מרטין סליגמן (2005) מתוך הספר אושר אמיתי, הוצאת מודן.

סמן בעיגול את 5 חוזקות החותם האופייניות ל _____ במידה הרבה ביותר:

1. סקרנות
2. אהבת הלמידה
3. שיפוט וחשיבה ביקורתית
4. כושר המצאה ומקוריות
5. אינטליגנציה חברתית- רגשית
6. פרספקטיבה - היכולת להתבונן ולראות את התמונה הכוללת
7. תעוזה
8. התמדה
9. יושר וכנות
10. טוב לב
11. אהבה
12. אזרחות טובה
13. הגינות
14. מנהיגות
15. שליטה עצמית
16. זהירות
17. ענווה
18. הערכת יופי
19. הכרת תודה
20. תקווה
21. רוחניות – אמונה במשמעות נעלה יותר של היקום
22. סלחנות
23. הומור
24. התלהבות