

דוקונים מרפאים

המדריך לקורס המזורז להנחייה
עם קלפי לשחרור דוקונים

תוכן עניינים

3.....	דברי פתיחה
	חלק א:
4.....	היכרות עם מרחב המשחק
5.....	מושגי יסוד
6.....	המשחק "לשחרר דרקונים"
8.....	מה היא משחקיות רגשית
9.....	הנחות יסוד להנחיית משחק רגשי
	חלק ב:
11.....	הנחיית משחק רגשי
12.....	תחילת משחק
13.....	דינמיקת בחירה והענקה
14.....	החזקת המשחק
15.....	סגירת משחק
15.....	טריגרים ומופעלות רגשית
	חלק ג:
18.....	לשחק עם המציאות
19.....	משחק עם ילדים
21.....	משחק בין אידאלים למציאות
23.....	חדשנות משחקית

דברי פתיחה

המדריך המקוצר להנחיית "לשחרר דרקונים" נוצר בימי מלחמת חרבות ברזל. המדריך המלא קוצר כדי להנגיש לציבור הרחב במהירות, את היכולת ליצור מעגלי תמיכה ושיתוף לאנשים הקרובים להם. כמו במהלך של הפעלת סוכנים בשטח, מדריך זה מבקש להעיר אתכם ליכולות שעומדות לרשותכם כשאתם מחזיקים את ערכת "לשחרר דרקונים" ולהפעיל אתכם להפצת האור בכל מקום אליו תגיעו.

לגרסה זו נוספה התייחסות למשחק במרחב טראומטי ולמשחק עם ילדים. לצד הרצון להכיל בו את כל המידע שתצטרכו, הלמידה הטובה ביותר תתקיים תוך התנסות בשטח עם הקלפים. ככל שתסכימו להיכשל ולהגיע סקרניים שוב ושוב להנחייה, כך הלמידה תתייעל והנחייתכם תשתפר.

אני מאחלת לכם משחק נעים עם כל מה שהמציאות תבחר להביא.

יסמין גלקר וייסבורד



חלק א:

היכרות עם מרחב המשחק



מושגי יסוד

1. צל

מושג שמגיע מפסיכולוגיה יונגיאנית. הצל מייצג חלקים באישיות האדם, אותם הוא מסרב לאמץ ולכן מדחיק אותם. חלקים אלו נתפסים כזרים ומנותקים ממנו ולעיתים קרובות הוא מגיב אליהם כמו אל סכנה קיומית. צללים מפעילים מנגנוני הגנה פרימיטיביים וניתן לזהות אותם דרך התגובות האוטומטיות אליהם. פעולת ההדחקה, בין אם היא מודעת או שאינה מודעת, יוצרת בתוכנו ניתוק מהאנושיות שלנו ומצמצמת אותנו לחלקים מעטים מאישיותנו.

2. דרקון

רצון שכלוא בתוך פחד. דינמיקה בין חלקי אישיות - חלק אחד מבקש וחלק אחר מתנגד נחרצות. זו דינמיקה של התנגדות לעצמו. לא כל רצון הוא דרקון. כשאנחנו רוצים משהו שברור שמותר לנו, הוא מקבל מענה יחסית בקלות. ככל שהרצון ועמוק יותר והפחדים סביבו רבים ומאיימים יותר, כך נרגיש את הדינמיקה חזק יותר. כשרצון כלוא בתוך פחד הוא נדחק אל הצל של אישיותנו.

3. שחרור דרקון

המהלך שבסופו רצון מודחק מקבל ביטוי ולגיטימציה להתקיים בתוכנו. שחרור דרקון לא מחייב את מימוש הרצון בעולם אלא רק את הקבלה שלו כחלק מאישיותנו. הסרה של דינמיקת ההתנגדות בתוכנו משחררת אנרגיה חזקה ומייצרת תשוקה ומוטיבציה לפעולה בעולם. מסגרת משחקית מייצרת מרחב בטוח לדרקונים לבחון את השטח וליצור סימולציות למציאות. דרך משחקיות רגשית ניתן לעקוף את הפחד ולקרוא לדרקון לבוא לשחק וכך לשחרר אותו בצורה הדרגתית ובריאה.

4. משחקיות רגשית

גישה שמייצרת מרחב מחקר בטוח להתבוננות על הרצונות והפחדים שלנו, ועל הדינמיקה ביניהם, דרך משחק. המשחק יוצר סימולציות רגשיות בהן ניתן לבחון רצונות מודחקים ומסוכנים או מציאות מורכבת ומאיימת במיוחד. דרך הגדרת המרחב כמשחק, אנחנו יכולים להרפות מהחלק הדרוך בתוכנו ולעשות דברים שאנחנו אוסרים על עצמנו במציאות. באמצעות הסימולציה אנחנו לומדים לשמור על עצמנו ועל אחרים בתוך מורכבות רגשית גם בלי הצורך להבין אותה. נרחיב על נושא זה בפרק נפרד.

5. טריגר ומופעלות רגשית

טריגר הוא כל דבר פנימי או חיצוני, שהפעיל בתוכנו רגש עוצמתי או מנגנון הגנה רגשי חזק, או שניהם. מנגנונים אלו מופיעים לרוב אל מול תחושת סכנה או חוויית חוסר אונים. טריגר יכול להופיע בצורת אדם אחר, צליל, מילה, זכרון ועוד. התגובה לטריגר היא אינטנסיבית וקיימים לה מספר מופעים שנעסוק בהם בהמשך. היכרות אינטימית עם טריגרים ומנגנוני הגנה שמשפיעים עלינו היא צעד חשוב בהבנת עצמינו, שחקנים אחרים והתנהגות אנושית בכלל.

המשחק "לשחרר דרקונים"

ערכת הקלפים "לשחרר דרקונים" נוצרה ב-2021 על ידי יסמין גלקר וייסבורד.

בין סגרי הקורונה ומבצעים צבאיים יסמין מצאה את עצמה בדכאון עמוק. היא חיפשה רצון ברור שיוביל אותה אל מחוץ לחושך הרגשי. "מה עושים עכשיו דרקון?" היא שאלה בדמעות. "עכשיו משחקים" הוא ענה. היא מצאה קלפים שיצרה עבור סדנה שהנחיתה ושימשו ליצירת שיחה אינטימית ללא היכרות מוקדמת.

היא התחילה לשחק עם הקלפים, עם הדרכים לשחק בהם ועם מנגנוני משחק שניתן להוסיף להם. דרך המשחק יכלו כל הרגשות לקבל מקום. הדיכאון פחת, הסקרנות והתשוקה גברו ו"לשחרר דרקונים" החל להיוולד. לאחר עשרות משחקים ומאות נסיינים יצאה הערכה למימון המונים והדפסת מהדורה ראשונה במרץ 2021.

ערכת הקלפים משמשת ככלי עבודה רגשי, כמשחק או כמנגנון לשיחה. היא מאפשר חיבוא מהיר לעצמנו ולאחרים, לאהובים ולזרים. ניתן לשחק משחק שלם עם קלף אחד או ימים שלמים במגוון סגנונות משחק. הקלפים סורקים את הנפש ומאפשרים זיהוי מהיר של אתגרים והזדמנויות, בתוכנו וסביבנו. דרך הקלפים ניתן לגשת ולרפא פצעים של חרדה חברתית, בדידות, דיכאון ופחדים נוספים.

סוגי הקלפים במשחק

1. שאלה

מכילים שאלות שסורקות מחשבות, רגשות ותחושות מהעבר, מההווה ומהעתיד. הסקירה הזאת מאפשרת לנו להעניק תשומת לב למגוון חלקי עצמי ולבחון מי מהם מבקש תשומת לב נוספת.

2. שיקוף

מכילים שאלות על תפיסתם של אחרים אותנו. הם מאפשרים במה לביטוי סיפורים שהשחקנים מספרים לעצמם אודות אנשים אחרים. התשובות שנקבל אינן האמת האבסולוטית, אלא אינדיקציה לפרשנותו של אדם אחר ולתפיסת המציאות שלו.

3. משימה

מכילים הנחיות שתפקידן לחבר אותנו בחזרה לעצמנו, לגופנו ולנוכחות שלנו. המשימות לא מצריכות קהל או אישור של הקבוצה. ניתן לבצע אותן במקום פרטי או להזמין את הקבוצה להצטרף למשימה, לפי רצוננו.

4. רצון

מכילים הזמנה של הקבוצה לסייע לנו במימוש רצון שלנו. מאפשרים לנו להשתמש במשאבים האנושיים שבקבוצה ולהיעזר בהם לסיפוקנו האישי. דרך ביטוי רצון ברור וקבלת אחריות לסיפוק שלנו, נוכל לקבל ערך אין-סופי ובל יתואר.

5. חופש

מכילים הנחיות לדינמיקה חופשית שמזמינה את הסקרנות והרצון הטהורים שלנו למשחק.

מנגנון בסיסי וחוקי המרחב

- כל שחקן בתורו מעניק קלף לשחקן לבחירתו.
- מקבל הקלף בוחר איך להשתמש בו.
- שומרים על עצמנו: משתמשים בקלפים כפי שנכון לנו, משתפים או נמנעים כפי שמיטיב איתנו.
- שומרים על הקבוצה: עוזרים לאחרים לשמור על עצמם ושומרים על דיסקרטיות - כל מה שנאמר נשאר בגבולות המשחק בלבד.
- מטרת המשחק היא לתרגל שיחה עמוקה, פתוחה ומחברת

מתכונים ותבלינים

מתכון

קוקטייל שמייצג תמהיל מסוים של סוגי הקלפים. המתכונים הבסיסיים מופיעים בחוברת שמגיעה עם ערכת המשחק. כחלק מההכשרה, גיים-מאסטרים יוצרים ומתנסים במתכונים חדשים ועבור המשחק ומקבלים את הכלים ליצור מתכונים חדשים.

תבלין

- כל מרכיב בדינמיקת המשחק שנוסף על הקלפים. למשל:
- דינמיקת בחירה והענקה - למשל "חבילה עוברת" או כל פורמט אחר שקובע כיצד מתבצע כל תור במשחק
 - סגנון ההנחייה - התבלין העוצמתי ביותר שעומד לרשותכם ואותו נבחן במהלך הקורס:
 - מותר לשאול שאלות המשך או לא?
 - יושבים או עומדים? עם הגב או פנים אל פנים?
 - מעניקים את הקלף תוך ריקוד או מסבירים למה הענקנו דווקא לשחקן הזה?
 - אינטראקציה מצד המנחה או פידבקים מהקבוצה כחלק מהמשחק
 - אילוצים - משחק על זמנים / הגבלת מענה למשפט / למילה אחת
 - כמות קלפים - כל שחקן מקבל כמה קלפים לבחירה, כולם מקבלים קלף יחד וכו'
 - טקסיות - התכוונות אישית / קבוצתית למשחק או לשלב בתוכו
 - פיצול קבוצה לקבוצות קטנות, זוגות או בודדים
 - אילתורים/מרד קבוצה - רצונות שעולים מתוך הקבוצה וממנפים את המשחק

מה היא משחקיות רגשית

משחק מורכב ממספר רכיבים הכרחיים: כללים ברורים, מרחב מוגדר, יעד/מטרה ובחירה חופשית. משחקיות רגשית היא גישה לליווי רגשי היוצרת מרחב חקירה משותף לרגשות מורכבים ואתגרי חיים. דרכה ניתן להגיע למצב רגשי משחקי בקלות ולהבין את עצמנו ואת המציאות טוב יותר.

למשחקיות מספר עקרונות:

1. משחקיות אינה משימתית

משחקיות רגשית מזכירה יותר מחקר, שמאפשר דגימה וספיגה של כמות ידע גדולה בזמן קצר. חשבו על גורי אריות, שמשחקים כדי ללמוד כיצד להפוך לטורפים חזקים יותר. מטרת המשחק ברורה אך לא מתקיימת בו היררכיה או תחרות השוואתית בין השחקנים. אין יעד שאליו צריך להגיע או לשאוף אליו.

2. משחק מנקה פחד

מרחב משחק הוא סימולציה בטוחה שבה ניתן לבחון סיטואציות ללא פחדים קיומיים. הוא מאפשר מרחב בטוח לפעול נגד הטיעונים של הפחדים הכי גדולים שלנו לצד התבוננות ברזולוציה הכי גבוהה על רצונות שלנו. במשחק נוכל לפגוש את עצמנו עם הרבה פחות צנזור פנימי ושיפוט פנימי, ולהתבונן על רצונות חדשים שמופיעים.

3. משחק הוא כל מסגרת שנגדיר ככזו

מלבד הרכיבים ההכרחיים שהוגדרו בראש העמוד, משחקיות לא מצריכה קלפים, לוח, קוביות או כל אביזר אחר. משחק גם לא צריך להיראות כמו משחקים שפגשנו בעבר. משחק הוא כל מסגרת מחשבתית שנגדיר ככזו ויאפשרו לנו לשחק בבטחה.

4. משחק מחזיר אותנו לסמכות פנימית

כל שחקן משחק אחרת. אין דרך שבה נכון או צריך לפעול. יש רק את הדרך שלך! אנחנו יכולים ללמוד מצורות משחק של אחרים אבל האחריות על הפעולות היא שלנו בלבד.

להעמיק במשחקיות רגשית

- תוכלו לקבל עוד מידע אודות משחקיות רגשית במקורות הבאים:
- [הפודקאסט "לשחק עם הלב"](#) בהנחיית יסמין וייסבורד ומיכל ארד
- סרטון היכרות [משחקיות רגשית - כל מה שרציתם לדעת](#) (חצי שעה)
- סרטון [הדגמה לסשן 1:1 בגישת משחקיות רגשית](#) (שעה)

משחקיות מעודדת סקרנות ויצירתיות סביב תקיעות וקושי. היא נעזרת בדמיון ובמשאבים שזמינים לנו ויכולה להתקיים בכל מרחב פנימי או חיצוני, כל עוד אנו חווים אותו כבטוח.

הנחות יסוד להנחיית משחק רגשי

6 הנחות היסוד הבאות מכינות את הקרקע להנחיית משחק. יש חשיבות גדולה בחוויה האישית של הנחות אלו, לעומת קריאתן או הבנתן בלבד. במהלך משחקים שתשתתפו או תנחו, חפשו את הרגעים רלוונטיים להנחות אלו ואת ההזדמנויות שהן מציגות בכל רגע. בדקו אותן, הטילו בהן ספק, הרגישו אילו חלקים בהן מתחברים אליכם.

1. לתשומת לב יש אפקט מרפא

לכל בני האדם יש פצעים רגשיים בחומרה משתנה בכל רגע נתון. השלב הראשון בריפוי, של כל סוג של פצע, הוא להסכים להביט בו. זה גם השלב הראשון והטרנספורמטיבי ביותר בריפוי רגשי. דרך משחקיות אנחנו מביאים עיניים אוהבות וסקרניות לאזורים של כאב ופחד בתוכנו. גם הענקה וגם קבלה של תשומת לב מיטיבה, מצריכות למידה ותרגול בשביל ריפוי מקסימלי. מידת המיומנות של שני הצדדים בהן משפיעה על מידת האפקטיביות של תשומת הלב. השימוש ב"מעניק" ו"מקבל" במשחק מאפשר לנו לתרגל את הדינמיקה משני צדדיה ולהגיע בהן למיומנויות גבוהות.

2. המשחק תמיד מדויק

אנחנו עשויים לדמיין משחק אידאלי, קבוצה אידיאלית, הנחייה או מיקום אידיאליים עבור המשחק. אבל המשחק הטוב ביותר הוא זה שאנחנו נוכחים בו בסקרנות ובהתרגשות, ללא תלות בתוצאות. כמנחי משחק רגשי, המשמעות היא שעלינו לנהל את השיפוטיות שעולה בנו מול המתרחש במשחק. תוך שאנחנו מתבוננים ברגשות שעולים, אנחנו גם מתמסרים אליהם. אם המשחק מדויק, כך גם הרגשות שעולים בו ואנחנו מרשים להם להתקיים. במקרים מסויימים נוכל גם לשתף בהם את הקבוצה. ההתמסרות למשחק משפיעה על היכולת לזהות בו הזדמנויות. ההסכמה שהקבוצה, המנחה, המיקום - כולם מדויקים ומתקיימים בדיוק כפי שאמורים להתקיים, מאפשרת לנו לשחק בצורה חדשה. אנחנו משחקים עם המציאות שהזדמנה למשחק ולומדים ממנה.

3. הדקון יודע

האינטואיציה האנושית חזקה יותר מכפי שרוב האנשים מניחים. הדקונים החבויים בנו מתקשרים כל הזמן עם העולם החיצוני, ועם דקונים של שחקנים אחרים. הדקון מתקשר דרך הרצונות שלנו, החשקים ומה ש"בא לנו" שיקרה. שחקן שמעניק קלף לשחקן אחר לא צריך להבין מדוע העניק דווקא לו, הדקון שלו יודע. דרך הנחת יסוד זו אנחנו מבקשים לאפשר לשחקן לנוח מניתוח רציונלי ולהניח לאינטואיציה לשלוט בו. אנחנו פותחים דלת לרצונות לא ברורים ומעניקים להם במה דרך הבחירות במשחק. בתור מנחי המשחק אנחנו משחקים גם עם האינטואיציות ששחקנים מביאים לצורת משחק, כמו בקשות למתכונים ותבלינים או לשינויים אחרים במשחק.

4. המשחק משוחק בתוכנו

מרחב המשחק האמיתי מתקיים בין האדם לעצמו, תוך התבוננות פנימית על טריגרים המופיעים במהלך המשחק. נוכל להתבונן על התגובה שלנו לקלף ועל מה שמתעורר בעקבותיו. נוכל להתבונן על קלפים שבחרנו לא לענות עליהם או על קלפים שלא הגיעו אלינו. כל טריגר רגשי במשחק מאפשר מרחב התבוננות. עומקו של המשחק לא תלוי בביצועים מול הקבוצה, בעומק התשובה, או בכמות הקלפים שהוענקו. רק השחקן עצמו יכול לדעת כמה עמוק הוא איפשר למשחק להגיע, כמה עמוק הוא איפשר למשחק לשחק בו.

5. משחקים שונים, דרקונים שונים

משחק רגשי לא חוזר על עצמו. בכל סיטואציה שבה נשחק, תתקיים הזדמנות חדשה עבורנו לפגוש חלקי עצמי ודרקונים מזוויות חדשות ובעומקים חדשים. לכל משחק נגיע במצב רגשי אחר, טעונים בחוויות שונות וכך גם אחרים שישחקו איתנו.

6. המפגש נגמר, המשחק ממשיך

"לשחרר דרקונים" הוא שער לעבודה רגשית עמוקה למי שבוחר בכך. המשחק מאפשר סריקה של הנפש ורגשות ומגוונים עשויים להתעורר במהלכו ובימים שאחריו. חלק מהשחקנים יזדקקו לתמיכה ולכלים לעבד את החוויה. בתור מנחי המשחק יהיה זה תפקידם לספק מענה ראשוני ולהוות מערכת תמיכה לעיבוד ראשוני של חווית המשחק. תקשורת ביום שאחרי, מול הקבוצה או בפרטי תאפשר לשחקנים ערוץ לתמיכה כזו.

חשוב ביותר - אמנם המשחק יכול לתפקד ככלי תומך לעבודה טיפולית, אך מרחב המשחק אינו טיפולי וגם הגיים-מאסטר הוא שחקן בו. בכל מקרה בו אתם מזהים אתגר רגשי גדול שעולה במהלך או בעקבות המשחק, המליצו לשחק לקבל תמיכה מקצועית, המכבדת את הטריגר ואת השפעתו.

חלק ב:

הנחיית משחק רגשי



תחילת משחק

1. פתיחת משחק בסיסית

- הצגת המשחק - שמו, הצגת הקופסה, ההיכרות איתו, ידע נוסף אודותיו
- מטרת המשחק - כוונות, מה היינו רוצים להשיג עם המשחק
- אופן המשחק - מנגנון בסיסי, מתכונים ותבלינים
- סוגי הקלפים (אפשר להסביר אודותיהם גם במהלך המשחק)
- חוקי המשחק:
 - i. שומרים על עצמנו (מומלץ לתת דוגמאות רלוונטיות לשחקנים)
 - ii. שומרים על הקבוצה (שמירה על דיסקרטיות, השתקת טלפונים)
 - iii. בקשו מהקבוצה להסכים לקבלת החוקים בהרמת יד או בכל סימן אחר.

2. העמקה הדרגתית

תחושת הבטחון של השחקנים גדלה במהלך המשחק. בסבבים הראשונים המשחק יהיה יותר מאופק, לקוני ובשמירה גבוהה יותר של השחקנים על עצמם. עם כל סיבוב נרצה לראות את השיתופים הופכים לעמוקים וחשופים יותר. אם זה לא קורה זה סימן מובהק לתחושת בטחון נמוכה שעשויה להצריך עצירת משחק או שינוי מנגנון משחק.

3. סבב משחק ראשון

הסבב הראשון יאפשר לשחקנים להרגיש את המשחק ולנחות לתוכו ברכות. אין טעם להתבסס על הסברים מילוליים שניתנו לפני המשחק, רובם לא נקלטו בגלל התרגשות. רק כשמתחילים לשחק ניתן באמת להרגיש את המשחק ואת התוכן שבו יעסוק, את מנגנוני המשחק ואת הנוכחות שהוא מבקש. מסיבה זו מומלץ להקל על השחקנים ולנהל את החלק הראשון דרך מנגנונים בסיסיים עם סוגי קלפים שעוזרים לשחקנים להכנס פנימה לתוכם - שאלות ומשימות בלבד. במהלך הסבב הראשון תוכלו להרגיש את מידת הבטחון של השחקנים ולבחור אילו מנגנונים ישמשו אתכם בהמשך.

דינמיקת בחירה והענקה

אחת הדרכים המהנות ביותר לבטא את עצמנו בתוך הנחיית המשחק היא בבחירת מנגנוני המשחק. יש אינסוף מנגנוני משחק שיכולים להשתלב בערכת "לשחרר דרקונים". ככל שמנגנון המשחק מאפשר לשחקן שליטה גבוהה יותר בבחירה ובהענקה כך רמת הבטחון גדלה. הנה כמה דוגמאות:

חבילה עוברת

הקלפים מועברים בתוך קופסת המשחק, בין השחקנים במעגל. כל שחקן בוחר את הקלף העליון ביותר ומעניק לשחקן לבחירתו. במנגנון זה אין בחירה של הקלפים.

סגנון ניו יורק

שני מעגלי קלפים במרכז - מעגל חיצוני לרוב יכיל שאלות ומשימות, מעגל פנימי יכיל קלפי חופש, שיקוף ורצון. המשחק נחלק לשלבים כך שבשלב הראשון ניתן להעניק קלפים מהמעגל החיצוני בלבד ורק בשלב שני אפשר להגיע לקלפים מתקדמים יותר.

המקבל בוחר

כל הקלפים מסודרים במרכז המעגל לפי סוגי הקלפים. בכל תור השחקן בוחר איזה שחקן יבחר עבורו קלף או מאיזו ערימה. במנגנון זה כל השחקנים מקבלים קלפים תמיד.

רביעיות

כל שחקן מקבל 4 קלפים (או כמות אחרת לבחירתכם) ובכל תור יכול לבחור איזה קלף להעניק לשחקן אחר. מנגנון זה מאפשר שליטה גבוהה יותר על התאמה בין קלף לשחקן.

קלף בהפתעה

בתחילת המשחק כל שחקן מקבל קלף בונוס לשימוש בשלב מוגדר במפגש או לפי רצונו, מעבר למנגנון שמתקיים במשחק.

הגוף בוחר

קלפים מפוזרים על רצפת החדר. השחקנים מונחים להסתובב בחדר ולעצור מול הקלף שקורא להם. בהינתן סימן כל שחקן מרים את הקלף ועונה עליו.

החזקת המשחק

הנחיית משחק רגשי מצריך ניווט בתוך ים סוער של רגשות, מחשבות ודעות. הוא מאזן בין שמירה על השחקנים לבין איכות השיח כפי שהוא תופס אותה. בכוחו ובאחריותו למקד את השיחה או לשנות אותה לחלוטין. הנה מספר כלים הנחייתיים שישרתו אתכם.

1. מיקוד השיחה

שיחות במהלך המשחק יכולות להתלהט, להתפזר, להפוך לטכני, פילוסופי, שטחי. מיקוד השיחה מחזיר את המשחק לכאן ולעכשיו. הוא מזכיר לשחקנים להיות נוכחים ולעסוק בנושאים שהקלפים מזמנים או בנושאים דומים שמשרתים את המשחק.

מיקוד השיחה יכול להתבצע במגוון דרכים:

- "מי הבא בתור לשחק?"
- "אני רוצה שנחזור למשחק"
- "בואו נשתדל להמנע משיחות כאלו, באנו לשחק!"
- "בואו ניתן לשחקן לענות על הקלף בעצמו, אם הוא ירצה עזרה הוא יבקש"
- זה לא חייב להיות במילים - "ששששש" או מבט חודר לפעמים עושים (את העבודה)

2. חיבור הקבוצה

אם אנחנו מתקשים לשמור על מיקוד השיחה יתכן והקבוצה צריכה משהו שהיא לא יודעת לבקש. השחקנים רוצים שנרתום אותם למשחק ונקל עליהם להתמסר אליו וכנראה שיש משהו שמפריע להם. הנה כמה כלים שיאפשרו לכם לזהות הזדמנויות ברגעים כאלו:

- התבוננות משותפת - "שימו לב שאנחנו לא בתוך המשחק. למה לדעתכם זה קורה?"
- שימוש במנגנוני משחק - "משימה לכל הקבוצה - ספרו מה יקל עליכם להתחבר למשחק עכשיו". אפשר גם לנער את הגוף, להוציא קולות ועוד.
- חיבור לגוף - "נעצום עיניים, ניקח נשימה עמוקה, נשים לב מה שלומנו כרגע ומה חסר לנו"
- חיבור לעצמנו - הקבוצה עשויה לשקף את המנחה. קחו רגע לעצמכם ושימו לב מה היה מקל עליכם להתחבר יותר למשחק כרגע.

3. דרכים לשינוי אנרגיה במהלך משחק

- שינוי תמהיל הקלפים - משימות ייצרו יותר חיבור פנימי ויקלילו את האווירה. רצונות ושיקופים נוטים להיות כבדים ומעמיקים יותר. ככל שמגבירים את החופש וביטוי הרצון של השחקנים כך גדל הערך שהם מקבלים.
- שינוי דינמיקת בחירה והענקה - שובר את הדפוס שהמשחק הכניס את הקבוצה אליו ומביא אנרגיה חדשה של משחקיות
- יציאה להפסקה - מאפשרת הפגת מתחים ויצירת חיבורים ללא מסגרת נוקשה של חוקי משחק

סגירת משחק

סיום המשחק יגיע כשתבחרו בכך. יתכן והקבוצה עוד תרצה להמשיך, אולי גם אתם תרגישו שנשאבתם למשחק ואין לכם את הכח לעצור אותו. אם הגדרתם שעה לסיום חשוב שתעמדו בה כדי לכבד את הבחירות שלכם ולמדל עמידה בגבולות.

סיום המשחק כזרז להעמקה

סופיותו של המשחק יכולה לשמש אתכם כדי לעזור לשחקנים להביא נושאים עמוקים ומפחידים יותר אל המשחק. "התור הבא יהיה אחרון" או "לא נשאר הרבה זמן אז רק מי שממש רוצה יוכל להרים קלף" אלו משפטים שמיידיים מציפים רצונות שנדחקו ומבקשים לקבל ביטוי כל עוד אפשר.

קרקוע הערך

יש לנו הזדמנות לעזור לשחקנים לזהות את השיעורים העמוקים והמשמעותיים שהמשחק זימן להם. כדי לקרקע את הערך ולהביא אותו למודעות, מומלץ לתמלל אותו. אפשר להזמין את השחקנים לענות במעגל ו/או בעיניים עצומות על אחת מהשאלות הבאות או שאלות דומות להן:

- מה שלומכם? איך הגוף מרגיש?
- איך הרגשתם עם הקלפים שקיבלתם?
- מה הרגשתם לגבי קלפים שלא קיבלתם?
- מה למדתם על עצמכם פה בינתיים?
- מה הרגשתם לגבי התשובות שסיפקתם או לגבי השמירה שלכם על עצמכם?
- מה גרם לכם לענות או לא לענות בצורה הזו?
- ספרו/חשבו על מילה/משפט שנשארו אתכם מהמשחק.

מהלך חגיגי לסיום

המהלך האחרון הוא כמו הקינוח של המשחק, משחק בתוך משחק, קצר ומתוק. הנה כמה מהלכים לדוגמא:

- קלף שאלה/משימה לכולם
- סבב שקט - כל שחקן מקבל קלף, מקריא אותו בקול רם והקבוצה משתתקת לדקה או שתיים כדי שכל שחקן יוכל לענות בלב.
- קלף שאלה פרטי לכל משתתף שילווה אותו אחרי המשחק
- כל מהלך של קרקוע ערך (ראו בפרק "משחק בין אידילים למציאות")

טריגרים ומופעלות רגשית

כל משחק רגשי משוחק במרחב של אזורי עיוורון, טראומה ורגשות בלתי ממופים. מנגנוני ההגנה ששומרים עלינו במרחבים אלו הם מנגנונים רגשיים עוצמתיים שמגיבים כמו אל סכנה קיומית ממשית. כשמנגנונים אלו פוגשים טריגר, הם מתעוררים להגנתנו. אנחנו "מופעלים" במובן שאנחנו פועלים מתוך אוטומט בלתי מודע ולא מתוך בחירה חופשית.

טריגרים רגשיים

הטריגר לרוב לא יופיע במודעות שלנו ויתכן שנצטרך זמן רב לעיבוד המשחק כדי להבין מה גרם למופעלות. טריגר נרשם בתת המודע שלנו בתור סכנה כי הוא גורם לנו להרגיש רגשות לא רצויים או להיזכר במצב בו חווינו חוסר אונים. אלו מצבים שרוב בני האדם מנסים להמנע מהם ומדחיקים כמיטב יכולתם, כך נולדים צללים ודרקונים בעולמנו הרגשי.

מנגנוני הגנה רגשיים

מנגנון	ביטויים נפוצים
Fight	כעס, הטפה, יהירות, ציניות, כוחניות, רצון לחנך ועוד
Flight	פחד, תחושות גועל, מיאוס, שיעמום, אכזבה, רצון לעזוב ועוד
Freeze	תחושת ניתוק, אטימות, קושי להבין או להקשיב, עייפות, רצון לישון ועוד

משחק במרחב טראומתי

כשאנחנו יודעים מראש ששחקנים חווים הצפה רגשית או שעברו חוויות חיים קשות לאחרונה, העדינות והרכות במשחק הופכים לחשובים הרבה יותר. ככל שנספק יותר שליטה ובטחון לשחקנים, ככל שנסמוך עליהם ועל הבחירות שלהם יותר - כך מנגנוני ההגנה יופיעו פחות. במקביל, כאשר יעלו מנגנוני הגנה נכבד אותם ונאפשר להם להגן על מה שזקוק להגנה. זה שוב המקום להדגיש שחשוב להפנות שחקנים שחווים פוסט-טראומה לטיפול מקצועי ראוי.

התמודדות בהנחייה

עם זיהוי מופעלות אפשר להציע לשחקן מספר דרכים להתמודדות:

- בתוך המשחק - לעזור לשחקן לתקשר את הקושי לקבוצה ולהיעזר בה לפתרון.
- מחוץ למשחק - לתקשר עם לאחר המשחק לגבי המופעלות שהופיעה.

במקרים של מופעלות אגרסיבית או פוגענית כלפי שחקנים אחרים, או בכל צורה שפוגעת בבטחון המרחב, חשוב שנגיב מהר ובאופן מותאם. נוכל להיעזר בשלבים הבאים כבסיס לתגובה לפי חומרת הפגיעה במרחב:

1. עצירת שיחה או תקשורת פוגענית
2. הכרה בצורך של השחקן המופעל להתבטא
3. תכורת לכוונת המשחק - ליצור מרחב בטוח לכולם
4. היעזרות בקבוצה לאיתור פתרון מיטיב
5. בקשה מהשחקן להתרחק מהמרחב

כלים נוספים להתמודדות עם מופעלות

- דגש ותזכורת לשחקנים לשמור על עצמם ועל הגבולות שלהם
- יציאה להפסקה כדי ליצור מרחב שיחה אישי עם שחקנים מופעלים
- שינוי מנגנוני המשחק ליצירת מרחב בטוח ונעים יותר לשחקנים מופעלים
- פנייה, ליווי ועיבוד רגשי עבור שחקן מופעל לאחר המשחק
- הפניית תשומת לב עדינה וסקרנית לתגובה שכדאי להתבונן עליה

מה קורה כשהמנחה מופעל/ת?

תשומת הלב לרגשות שצפים במהלך ההנחייה היא חשובה מאוד. נוכל לעבד אותם לאחר המפגש, אבל המשחק הרגשי מאפשר לנו מרחב להיות גם שחקנים ולבטא אותם מול הקבוצה. במקביל, כשאנחנו נעזרים בקבוצה לעיבוד רגשות, אנחנו מדגימים לשחקנים כיצד ניתן להשתמש במרחב. בצורה כזו ההצפה שלנו הופכת לכלי משמעותי עבור הקבוצה.

"בתחילת הדרך הנחיתי משחק לקבוצה של שחקנים שאת רובם לא הכרתי. אחד השחקנים העניק לי קלף שנגע בחוויה קשה שחוויתי זמן קצר לפני המפגש. לא סיימתי להקריא את הקלף וכבר התחלתי למרר בבכי. היו שם שני חלקים משמעותיים מאוד עבורי. הראשון היה להרגיש את הקבוצה תומכת בי, מציעה הקשבה, סבלנות. היו שהציעו חיבוק. זה החלק שמשחרר מתפקיד ומאפשר לי להיות חלשה גם כשאני מחזיקה. החלק השני היה להראות שמותר. להניח בקבוצה בטבעיות וללא תכנון את הסטנדרטים שלי להתמודדות עם רגשות שצפים - מרגישים אותם, נותנים להם להיות".

- יסמין גלקר וייסבורד

תשומת הלב שלנו בהנחייה נעה כל הזמן בין מה שקורה בתוכנו לבין מה שקורה לשחקנים. חשוב שנכיר את עצמנו בהנחייה כדי לזהות רגשות חזקים ותגובות שאינן אופייניות לנו.

כל כלי ההתמודדות מול מופעלות של שחקנים יכולים להיות רלוונטים אל מול מופעלות שלנו. נוכל להעזר בקבוצה דרך משחק, להתמך בה בתקשורת ישירה לגבי המופעלות או להתמודד עם כלים אחרים בהפסקה או לאחר המשחק.

מופעלות היא הזדמנות

מופעלות היא קריאה לעזרה מתוך חוסר בטחון. כשאנחנו מזהים שחקן מופעל זו הזדמנות לשדרג את המשחק עבור השחקנים ועבורנו. לדוגמה - במהלך המשחק שחקן מעיר ש"המשחק משעמם, רק מדברים פה, זה בכלל לא משחק". שימו לב לכיווץ שעשוי להיווצר בכם, תנו לו מקום, הזכירו לעצמכם שאתם מוגנים ובטוחים ושאתם הולכים לנסות משהו חדש! מתוך מופעלות השחקן תוכלו לבחון מגוון רחב של הזדמנויות. הנה כמה לדוגמה:

- "וואו, גם לי בא להתלונן! גם לכם? בואו רגע נעשה סבב תלונות, תוציאו הכל"
- "ממש מעניין שאתה אומר את זה, איזה משחק הכי אהבת כשהיית קטן? בואו נעצור ל-5 דק' ונשחק רגע"
- "את הקלף הבא תבחר ותחליט איך נשחק איתו. תדאג שיהיה פה מעניין!"
- "אני גם הרגשתי משהו, תודה שנתת לזה מילים. אם היית יכול לעשות עם המשחק כרגע כל דבר, מה היית עושה?"

זכרו שבני אדם מורגלים ביחסים היררכיים וחד כיווניים שבהם רק צד אחד מחזיק אחריות - זה לא המצב ב"לשחרר דרקונים". הקבוצה אחראית על התוכן, על איכותו ועל הערך שעשוי להתקבל במפגש. תוכלו להחזיר את האחריות אל השחקנים, בעדינות וברכות, בכל פעם שהמפגש לא עומד בסטנדרטים של אחד מכם.

חלק ג:

לשחק עם המציאות



משחק עם ילדים

משחקים רגשיים עשויים להיות זרים לחלק מהילדים אבל גמישות רגשית ומעבר מהיר בין רגשות, מוכרים להם היטב. ילדים שונים, בגילאים שונים, שהתנסו בחוויות חיים שונות, יגיבו למשחק רגשי בצורה שונה. כמנחים, תשומת הלב שלכם לתגובות השחקנים חשובה הרבה יותר ככל שהמודעות הרגשית שלהם פוחתת. תוכלו להיעזר במנחים נוספים ובקבוצות השונות של קהילת הדרכונים כדי לקבל רעיונות ולהיתמך בהנחייה.

היכרות עם הדרכונים

הדבר שהכי חשוב לזכור הוא שההבנה שלכם לגבי המשחק ויכולות רגשיות לא רלוונטיות לשחקנים ילדים. הם לרוב לא ירצו להבין, הם ירצו לשחק! גאונים. כלל אצבע טוב הוא - אם לא נשאלתם אל תסבירו. הנה הצעה להסבר קצר אודות המשחק. אתם מוזמנים לנסח הסברים משלכם המותאמים לשחקנים:

- **מה זה דרקון - דרקון** - הוא כמו חבר שנמצא בתוכנו. לפעמים הוא כועס ומפחיד אבל בעצם הוא רוצה שנבדוק איך כיף לשחק איתו. הוא אוהב אותנו ורוצה לשחק איתנו אבל בגלל שהוא מפחיד הוא נשאר לבד. במשחק הזה אפשר לבדוק אם יש בנו חלק שנשאר לבד.
- **על המשחק** - לשחרר דרקונים הוא משחק שאיתו אני יכול/ה להכיר אתכם ממש טוב ואתם אותי. במשחק אפשר לפגוש כל מני רגשות ולפעמים אפילו פחד. אם מסכימים לשחק עם הפחד אפשר להשתחרר ממנו, להפוך אותו לחבר.

מה נדרש מהמבוגר במשחק

- שיטוח היררכיה:
כשמשחקים עם דרקונים אין משמעות להיררכיה. במשחק עם ילדים אנחנו פוגשים את יחסי הכוחות שמוטמעים ביחסים מבוגר-צעיר או הורה-ילד. שיטוח היררכיה עשוי להיות מאתגר בתחילה. זכרו והזכירו שמדובר במרחב מוגדר המוגבל בזמן שבתוכו ניתן לשנות את מערך הכוחות ולשחק איתם.
- מידול:
האופן שבו ישחקו המנחים ישפיע מאוד בכל קבוצה אבל עם ילדים במיוחד. אם אנחנו לא נשחק בצורה פתוחה, כנה ומשתפת, גם הם לא. שחקו את המשחק כפי שהייתם רוצים שישחקו. זה תלוי בכם.
- הקשבה:
מערכת היחסים בין הורה-ילד עשויה ליצור דינמיקה של פתרון בעיות, רצון להפיג סבל, קידום משימות וכן הלאה. כל אלו מפריעים לביצוע המשימה החשובה והמורכבת ביותר והיא להקשיב. כששחקן עונה על שאלה, תפקידכם הוא להיות עם מה שהגיע. בתוך המשחק שחקן יכול לבטא כל רגש. אפשר לבדוק אם זה בסדר להתייחס או להציע הצעה אבל חשוב לאפשר גם לסרב. כל התנהגות אחרת עשויה להרחיק שחקן ולהקשות עליו לסמוך על המשחק.
- קבלה:
ילדים יכולים להשתמש בקלפים בצורות שחדשות לכם, שיפתיעו אתכם או שיראו לכם לא מתאימות או נכונות. כל עוד כללי המשחק והגבולות שלכם מכובדים, נסו

לתת לכל תשובה להופיע, ככה כמו שהיא.

- לתקשר מופעלות:

בין אם אתם מופעלים במהלך משחק או שאתם מזהים שחקן מופעל, מומלץ להתנסח דרך חלקי עצמי כדי להסביר את המצב. למשל אם תוך כדי הנחייה הרגשתם עצב גדול, מומלץ לתקשר זאת לקבוצה כ"יש בי חלק עצוב" ולהציע נוסח דומה לשחקנים מוצפים שלא מוצאים מילים. בהתנסחות כזו נשארים חלקים נוספים שיכולים לקבל ביטוי, גם תוך כדי מופעלות.

המלצות כלליות למשחק עם ילדים

הכנת המרחב - שנו אווירה, תאורה, מיקום. צרו מרחב מיוחד למשחק למיין קלפים - במשחק עם ילדים בחרו את הקלפים לפני בהתאם לגיל ולהקשר קבוצה קטנה - ככל שהגיל נמוך יותר, הזמינו פחות שחקנים זמנים גמישים - תכננו משחקים קצרים והיו גמישים בהתאם לצרכי הילדים משחק עם אינטואיציה - תנו לשחקנים להעביר יד מעל הקלפים כדי לבחור או כל משחק אחר שמאפשר להם לסמוך על האינטואיציות שלהם. אתם תגלו שם קסמים.

משחק בין אידאליים למציאות

כל משחק מפגיש בין אידאליים שנוצרו אצל השחקנים, אל מול מה שהגיע איתם ומתקיים במפגש. זה נכון גם לגבי המנחה, זה נכון גם בחיים בכלל. אנחנו עשויים לרצות משחק זורם וכיפי עם שחקנים פעילים ולפגוש במציאות שחקנים מופעלים, שמביאים נושאים כבדים וקשים. התמודדות עם הפער בין הרצונות שלנו לבין המציאות מצריכה מודעות ותשומת לב.

כשהמנחה מאוכזב/ת

זה השלב לחזור להנחות היסוד - המשחק מדויק לשיעור שעלינו ללמוד. המשחק לא משוחק במעגל, אלא בתוך השחקנים, במרחב שבו אין לנו תמונה מלאה על מה שקורה. הרשו לעצמכם שלא לעמוד באידאליים שלכם וראו אילו אוצרות נהדרים תגלו.

כדי לנתב את המשחק בצורה אופטימלית חשוב שנסכים לטעות ולקבל שיהיו שחקנים שיתאכזבו, יתכווצו או יפגעו. כשאנחנו סומכים על המשחק, על הקבוצה ועלינו, מתאפשר לנו להנחות בצורה מיטבית. רק אז נוכל לקחת אחריות, לתקן ולשפר במהירות, מבלי להתעכב על שיפוטיות, אשמה או אכזבה.

שימו לב גם להשפעה על השחקנים סביבכם כשאתם פועלים ברוח זו. שחקן יכול לפגוש משחק שרחוק מאוד ממה שדמיין או ציפה, ועדיין לקבל ממנו הרבה מאוד ערך. אתם שם כדי להדגים לו איך לעשות זאת.

קושי במענה על קלף

השאיפה היא שכל שחקן יתבטא וישמור על עצמו במשחק לפי רצונו, אבל בפועל יהיו שחקנים שיצטרכו עזרה כדי להיות נאמנים לעצמם. אנחנו יכולים לעזור לשחקנים אך עלינו לשמור על איזון עדין כדי לאפשר לשחקן לסמן לנו כשהוא לא מעוניין בעזרה זו. כמה דרכים לסייע:

- להחזיר את השחקן לגוף - להציע לו לנשום, לעצום עיניים או לזוז. אפשר להזמין את כל הקבוצה לכך.
- לבקש מהשחקן לתמלל כל קול שעולה, גם אם הוא לא עונה בצורה ישירה על הקלף.
- להזכיר שכל תשובה שעולה היא טובה, שהוא שחקן טוב לא משנה איך הוא משחק.
- להודות לשחקן על ההשתתפות שלו באותה מידה בין אם ענה תשובה מלאה ובין אם לא ענה בכלל. כל תשובה היא טובה ואנחנו סומכים על השחקנים ששיחקו גם אם לא התבטאו מול הקבוצה.
- עם קלפי משימה אפשר להזמין שחקנים ללכת למקום פרטי או להזמין את כל הקבוצה להצטרף.
- עם קלפי שיקוף לפעמים רצוי להזכיר שהתשובה היא הסיפור שיש למקבל בראש, זו לא המציאות.

התמודדות עם חוסר שליטה

מרחב משחקי-רגשי הוא מרחב עם מעט ודאות ושליטה. המשחק מבקש מכם להביא את מי שאתם בכל רגע, זו פעולה שכמעט בלתי אפשרי להתכונן אליה. לא תוכלו לדעת מה מתכון או דינמיקה שהבאתם למשחק יעשו, עד שתנסו אותם בפועל. אם יש בכם פחד מחוסר שליטה כמו לרוב בני האדם, אתם תפגשו אותו דרך הנחיית המשחק.

היכולת שלכם לשלוט על על המשחק מתקיימת במספר מועט של משתנים חשובים מאוד:

- אתם בשליטה על הכוונה שלכם
- אתם בשליטה על הנוכחות שלכם
- אתם בשליטה על הגבולות האישיים שלכם
- אתם בשליטה על הביטוי שלכם
- אתם בשליטה על המשחקיות שלכם

בכל פעם שאתם מרגישים נטולי שליטה במשחק, חיזרו לרשימה זו ובחרו במשתנה שמבקש מכם שליטה.

התמסרות לכאוס

"מרד במשחק" הוא מונח שאנחנו משתמשים בו כדי לתאר שחקן שמבקש לשבור את הכללים או לשנות אותם, בצורה שבפועל מועילה למשחק. למשל, שחקן שמבקש שכל השחקנים יענו על הקלף שהוא קיבל או שמבקש להכניס תבלין מאתגר שמרגש אותו. "מרד" כזה למעשה מציג יישום של היכולות שהמשחק מלמד - שמירה על עצמנו וביטוי רצונות. הבחירה אם להסכים למרד היא של המנחה ותתחשב בשיקולים רבים נוספים כמו בטחון הקבוצה, לוחות זמנים ועוד. עם זאת, כפי שתגלו, התמסרות למרד ולכאוס שהקבוצה מביאה הרבה פעמים תועיל למשחק ותקדם אותו.

חדשנות משחקית

הגענו לפרק האחרון במדריך אבל הידע אודות הנחיית "לשחרר דרקונים" ומשחקיות רגשית הוא אינסופי. את הידע הזה אתם תצברו בחוויות האיטיות שלכם, בהשתתפות ובהנחיית משחקים רגשיים. היכולות המשחקיות שתרגלתם בהכשרה ישרתו אתכם ביצירת צורות חדשות למשחק רגשי שהעולם עוד לא ראה.

ניסויים עם המציאות

משחק הוא מרחב בטוח שבו ניתן להתנסות ולתרגל. מרחבי המשחק שתצרו הם מרחבי המחקר שלכם לבחון מה יועיל לכם לשחק בכל רגע. תוכלו לתכנן את הניסויים האלו מראש ועדיין להיות קשובים למה שחי בכם ומבקש ביטוי. תוכלו לקחת חלק בניסויים של גיים מאסטרים אחרים, ללמוד מהלמידה שלהם ולשתף אותם בידע שאתם צוברים.

הרגישו בנוח לשחק ולשנות את כל מרכיבי המשחק - עם תמהיל הקלפים ודינמיקת בחירה והענקה, כמובן. אבל גם אולי תרצו להוסיף קלפים משלכם? או לשלב שיטות טיפול בתוך המשחק? אולי תרצו לשחק אותו בלי מילים, או רק עם מגע או בחושך מוחלט? אתגרו את עצמכם לשכוח את כל מה שידעתם על איך משחקים והמציאו את המשחק מחדש באופן שמשרת אתכם.

תכנון הניסוי

מטרתו של כל ניסוי היא לענות על שאלה. סמנו לעצמכם מראש מה חשוב לכם לבדוק בניסוי. אולי את מידת ההנאה שלכם? אולי אפקט מסויים על השחקנים? תכננו כיצד תוכלו לקבל תשובה אמיתית לבדיקה הזו ומה השלב האופטימלי לבקש אותה. בנו את המשחק בצורה מיטבית כדי לבחון את שאלת המחקר שלכם. בצורה זו, אין דרך שתוכלו להכשל. גם אם הניסוי היה לא מהנה וללא האפקט שרציתם, שאלת המחקר קיבלה מענה ולכן הניסוי הצליח.

איסוף מסקנות

זכרו שהשפעות המשחק מעמיקות ומתגלות עם הזמן, התשובות שתקבלו מיד לאחר המשחק יהיו מאוד שונות מתשובות שתקבלו שבועיים לאחר מכן או כעבור חודשיים. במקרים רבים פעולותיהם של בני אדם מעידות הרבה יותר מאשר מילותיהם. שימו לב להתנהלות שלהם במשחק - האם היו משחקיים כפי שרציתם? האם שמרו על עצמם יותר ממה שציפיתם? אלו אינדיקציות חשובות לתחושת הבטחון שלהם שאולי לא ידעו לתת לה מילים.

**היו משחקיים, היו קשובים, היו נוכחים.
המשחק ידאג לשאר.**