קצפי קווים

רציונל

הקלפים שלפניכם מאפשרים להמשיג באופן גרפי: רגשות, סוגי קשרים ותהליכים. לפשט אותם לידי "קווים" - ציור בסיסי ומופשט המאפשר "לעשות סדר" בראש ובלב, להסתכל מהצד או מלמעלה על מה שאני מרגיש או חווה. כאשר למה שאני מגיש יש "קלף" - בעצם יש לו "שם" גם אם אני לא מצליח לבטא את זה במילים.
אם יש למצב שלי "קלף" זה יכול להעיד שעוד אנשים מרגישים כך, אני מבין את עצמי יותר וגם יותר מובן לאחרים. אני יכול לבטא את עצמי ומתוך זה אולי לקבל כוחות להתמודד.
זאת ועוד, ניתן להשתמש בקלפים גם בתור מעוררי שיח או יצירה אשר מאפשרים למקומות עמוקים בנפש לבוא לידי ביטוי.

מוצגים כאן אפשרויות לפעילות עם הכרטיסים הפעילויות מיועדות הן למפגש קבוצתי והן לקבוצתי.

אשמח מאוד לשמוע החוויות והצעות.

פינחס

קלף פתיחה

כל משתתף בוחר את הקלף שמתאר את המצב איתו הגיע היום לפגישה. אפשר רק להראות את הקלף ואפשר גם לומר מילה או שתיים על הבחירה.

סוף פגישה

בסוף הפגישה כל משתתף בוחר את הקלף שמתאר את מה שעבר היום בפגישה. (ואומר מילה או משפט לסיכום)

מפגש ראשון

כל משתתף בוחר שני קלפים, אחד מתאר את מה איך שהוא חווה את החיים עד עכשיו ואחד מתאר את איך שהוא הייתי מצפה שהם יראו בעקבות הטיפול. מתוך הקלף הראשון אפשר להרחיב את ההיכרות.

הערכת מצב - אמצע

כל משתתף בוחר 3 קלפים. אחד מתאר את איך שהרגשתי בתחילת התהליך, השני מתאר את איך שמרגיש עכשיו והשלישי את איך שהייה רוצה להרגיש בסוף התהליך. כדאי להוסיף משפט לכל קלף.

מפגש פרידה בסיום התהליך

כל משתתף בוחר קלף אחד שמתאר את התהליך שעבר. הקלף אמור לעורר שיח סביב התהליך. (גם כאן אפשר להתחיל עם קלף שמתאר את המצב בתחילת הדרך)

סצנה

פורשים את הקלפים באופן עם הפנים כלפי השולחן (כך שלא ראים את הציור) כל משתתף בוחר קלף ויוצר בהשראתו סצנה, סיפור, ציור וכו.

משפט ראשון

כל משתתף לוקח בתורו קלף מהחפיסה ואומר את המשפט הראשון שעולה בדעתו למראה הקלף.

פנים חוץ

לבחור 2 קלפים - אחד מתאר את איך שרואים אותי והשני מתאר את מה שאני באמת מרגיש בתוכי. אפשר לצאת מתוך הקלפים האלו לסצנה ציור או להרחבה על הפער הזה.

תיאורי יחסים

לבחור קלף המתאר את אופי היחסים שלי עם אדם אחר (למשל עם הבוס בעבודה או עם ההורים, היחסים יכולים להיות גם כלפי אדם מהעבר, דמות דמיונית או חפץ).

תיאור מקרה

כאשר משתתף מספר על מקרה שקרה לו אפשר לבקש ממנו לבחור קלף המתאר את מה שהרגיש ברגע ההתמודדות או בחלק אחר של ההתרחשות.

לעורר שיח

קלף שהמנחה (או אחד המשתתפים) מצג לכולם וכל משתתף מוזמן לומר עד כמה הוא מרגיש שהקלף הזה דומיננטי בחיים שלו - ולשתף במשפט אחד.

תשובה בקלף

המנחה שואל - מה יחס החברים בקבוצה לנושא או לשאלה שהוא מעלה ועליהם לענות ע"י בחירת קלף.

ציור על ציור

בוחרים קלף (כל אחד קלף לעצמו או אחד לכולם) ואז מציירים את הציור שעל הקלף ולאחר מכן ממשיכים ומשלימים אותו לציור כיד הדמיון. (אפשר לצייר את המוצג בקלף בצבע שחור ואחר מכן להמשיך את הציור בצבעים אחרים)

לתגובות והערות:

פינחס פיליפ גינזבורג



0509-251467

philippinhas@gmail.com