

## משחק: טאקורונה

המשחק מיועד לגילאי : 4-100

משתתפים: 2-6

הוראות משחק:

- הדפיסו את הקלפים שברשותכם ( 2 קלפים מכל אחד ) על ניר קשיח או ניר רגיל, מומלץ לניילן את הקלפים.
- ערבבו את קלפי המשחק, חלקו לכל משתתף 5 קלפים והניחו את יתר הקלפים בערימה במרכז השולחן, כך שקלפי הפרצופים קלפי מטה.
- המשתתף עם האות הכי קרובה לאות ק' (קורונה) משחק ראשון.
- השחקן הראשון פותח קלף מחבילת הקלפים ומניח אותו באופן גלוי ליד ערימת הקלפים אם הקלף הינו קלף רגש, על המשתתף להניח אחד מהקלפים שברשותו או קלף רגש זהה או קלף צבע זהה אך רגש אחר, או קלף פעולה שתואם בצבעו. במידה ואין ברשותו קלף מתאים עליו לקחת מהקופה קלף אחד והתור עובר למשתתף הבא.
- שחקן שיש ברשותו קלף אחד בלבד, חייב לומר " קורונה אחרונה בידי" – שכחת? עליך לקחת 3 קלפים.

**מנצח:** מי שמסיים את הקלפים שברשותו. אך כל מי שמשתתף במשחק, מנצח כי מי ששיתף והוציא מהלב הרוויח, מי ששלח לסבא וסבתא הודעה הרוויח בגדול, מי שעשה סלפי עם הקורונה וחיצק את עצמו זכה, כך שהניצחון הוא רק אחת הדרכים להרוויח במשחק הזה.

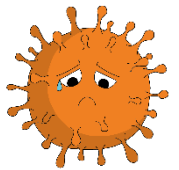
מטרת המשחק "הנסתרת" הינה: זיהוי ושיתוף רגשות, זיהוי כוחות, פיתוח גמישות מחשבתית, והרחבת הקשב לטוב.

בתקופה זו שכולנו נמצאים בדאגה בריאותיות וכלכלית חשוב לאפשר לילדים וגם לנו ההורים לשתף בחוויות הרגשיות ולאפשר הרחבת הקשב גם לטוב. הצורך בשיתוף רגשות ותיקופן על ידי הסביבה הקרובה הינו גורם מווסת בפני עצמו, ד"ר דניאל סיגל מציין במחקריו כי חיבור שני מוחות ותיקוף רגשי יוצר קשרים בין המח הקדמי ( המווסת ) לאיזור הרגשי- האמיגדלה, שהוא מרכז הרגשות ההישרדותיים- פחד, כעס, גועל, אהבה ושמחה.

במשחק ישנם קלפי פעולה שלכל קלף מטרה משחקית (הוספת עניין במשחק) ומטרה "נסתרת" :

### קלף רגש- קורונה:

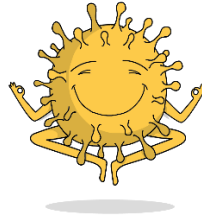
רגשות הם תמיד עניין מעניין וחשוב, בימים אלו חשוב מאוד לשתף ברגשות שלנו ושל ילדינו. באמצעות המשחק אנו יכולים להקשיב לרגשות של המשתתפים, אך מבלי להביע דעה או לנסות להפחית את עוצמתם אלא רק להקשיב (קשה כהורים אך חשוב).  
בחרים צבע אחד בלבד שיהיה צבע שיתוף ברגש (שלא "נחפור"), במידה והשחקן מניח בערימת הקלפים, קלף בצבע הנבחר עליו לשתף ברגש שמופיע בקלף.



במשחק, ניתן להניח את קלף הרגש או על צבע זהה או על רגש זהה וצבע שונה, לפי הקלף הראשון בערימת הקלפים, לאחר שמניחים את הקלף התור עובר לשחקן הבא. במידה ואין לשחקן קלף רגש שיכול להתאים או קלף פעולה מתאים עליו לקחת קלף מהקופה, והתור עובר לשחקן הבא.

### קלף הכרת תודה:

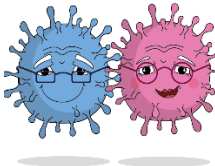
המח שלנו מתוכנן מבחינה אבולוציונית להתמקד בשלילי, בסכנות וכל זאת על מנת לשרוד. בנוסף המוח שלנו גם מתרגל מהר מאוד לטוב. במחקרים שנעשו על ידי חוקי מוח, וחוקרים מתחום הפסיכולוגיה החיובית, נמצא כי אנשים שתרגלו יום הכרת תודה, רמת האושר שלהם עלתה משמעותית. הכירו תודה על דברים פשוטים שלא בהכרח שמתם לב אליהם, על חמשת החושים שיש לכם, על היכולת שלכם לשחק ברגע הזה, על חוש הראיה/ הטעם וכו... לדוגמא: "תודה על כך שיש לי אפשרות לשחק עם המשפחה שלי", "תודה שיש לי את חוש השמיעה להקשיב למוסיקה שאני אוהבת".



במשחק, מי שמוריד את קלף הכרת תודה, אומר תודה על משהו שיש לו (גם בתקופה זו), ומכיר תודה, למשתתפים על סבלנותם לתת לו תור נוסף.

### קלף סבא וסבתא:

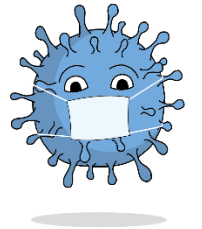
סבא וסבתא בתקופה זו נמצאים בבידוד מוחלט, כבר הרבה לפני שאנחנו נכנסנו לבידוד, משום שהם נמצאים ברמת סיכון גבוהה יותר. קשר עם ילדיהם ונכדיהם עושה להם תמיד הרגשה טובה, לכן חשוב להזכיר להם שהם חשובים, אהובים ושנחננו חושבים עליהם. התחושה שאנו אהובים חשובה מאוד ביום יום ומשפרת את יכולת החוסן שלנו, בימים אלה צריכים לתת למבוגרים "בוסט של אהבה" על מנת לעזור להם לעבור את התקופה ולהרגיש אהובים ושייכים.



במשחק, ניתן להוריד את קלף סבא וסבתא על כל קלף, כי הם כמו גוקר, עכשיו אתם רשאים להניח את כל קלפים שתואמים לצבע הקודם (למשל הקלף במשחק הינו שמחה אדום, הניחו את קלף סבא וסבתא ועליו את כל הקלפים האדומים שיש ברשותכם). אך לא לפני שאתם שולחים סימן לב או מקליטים מסר של אהבה לסבא או סבתא. כן הם יקבלו מכם כמה הודעות שונות זה עשה להם טוב. לאחר מכן התור עובר לשמתתף הבא.

### קלף המגן:

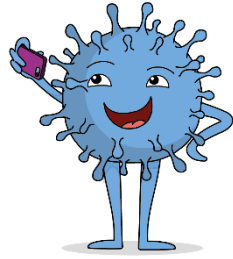
מסכה, הינה דרך אחת לשמור על עצמנו מפני הדבקות, אך יש עוד כללי זהירות שכולנו מכירים. כאשר אנו נמצאים במצב של חוסר ודאות ודאגה אנו יכולים להפחית את רמת הדאגה על ידי ידיעה שאנו שומרים על הכללים והחוקים. ממש כמו שאנו עושים ביום יום כשאנו חוצים למשל את הכביש. חציית כביש הינה מסוכנת שהיא נעשית בחיפזון, אך אם אנו מקפידים על הכללים אנו בטוחים יותר ומודאגים הרבה פחות.



במשחק, מי שמוריד את קלף ההגנה (שזהה לצבע של הקלף בערימה), מספר על משהו אחד שהוא עשה היום על מנת לשמור על עצמו או על משפחתו. לדוגמא: "אני שטפתי ידיים לפני שהכנו עוגיות". הגן על על עצמך ותן לכל משתתף 2 קלפים מהקופה. (כל קלף = מטר ☺)

### קלף סלפי - קורונה:

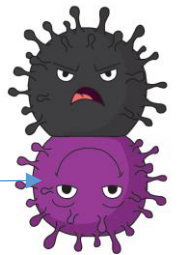
בעולם הדיגיטלי, אנו אוהבים לקבל חיזוקים, על תמונה שהעלנו או ריקוד שהמצאנו, קוראים לזה היום סלפי. כאשר הסביבה שולחת לנו לב או מגיבה בהתפעלות, אנו מקבלים חיזוק מהסביבה וכנראה שרובנו אוהבים את זה מאוד. הדבר הטוב, שאנו יכולים גם לתת לעצמנו חיזוק על משהו שעשינו היום, כן! להגיד לעצמנו כל הכבוד על... ובכך נעלה את הערך העצמי שלנו מבלי לצרוך רק חיזוקים חיצוניים. לצנועים שבינו אפשר לעשות את זה גם בשקט 😊.



במשחק מי שמניח קלף סלפי (שזהה לצבע שבערימה), נותן לעצמו חיזוק, בלי צניעות, על משהו שהוא עשה היום והתור עובר למשתתף הבא, במידה ואין למשתתף חיזוק לעצמו, הוא יכול לתת חיזוק למשתתף אחר, ולהניח את הלקף בערימת הקלפים והמשתתף שקיבל חיזוק ימשיך את המשחק.

### קלף מצד אחד ומצד שני:

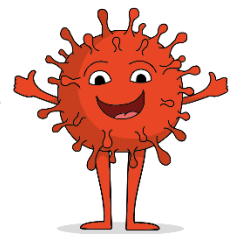
היכולת שלנו לראות את התמונה הרחבה מאפשרת לנו להבחין גם בטוב וגם ברע, גם בתקופה זו שלכאורה החיים לא מזהירים, אפשר למצוא דברים טובים. חשוב לאמן את המח שלנו להסתכל על הדברים בפרספקטיבה רחבה ולא רק להתמקד בדברים המסוכנים הלא טובים. נכון זה קשה, כי המוח מחווט לזהות סכנות, אך אנחנו יכולים "להלחם" בזה ולהראות לו גם עוד צדדים. (כולנו מכירים את התמונה של השפן והארנבת או הזקנה והצעירה).



במשחק מי שמניח קלף זה בערימת הקלפים (בהתאם לצבע של הקורונה השמחה בקלף) עליו לומר דבר אחד טוב ודבר אחד ממש לא טוב על תקופת הקורונה: לדוגמא: "מצד אחד אני תקוע בבית ולא יכול להיפגש עם חברים, ומצד שני אני יכול לישון עד מאוחר". קלף זה משנה כיוון כי יש לו שני צדדים ולכן התור חוזר למי ששחק לפני כן.

### קלף "לייק קורונה":

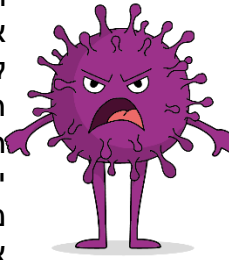
על מה כולנו מקבלים לייק? על שיתוף בחוזקה או ביכולת שלנו. ילדים ומבוגרים שמשתמשים בחוזקות שלהם מצליחים יותר ומאושרים יותר. בתקופה בה אנו נמצאים בבידוד, מצב שיוצר מתח ודאגה, חשוב שנשים לב לחוזקות של הסביבה וניתן להם לייק - לייק למי שהשתמש בהומור, לייק למי שדואג לנו באופן קבוע לאוכל, לייק למי שמצליח להיות גמיש וליצור אווירה נעימה. לייק בתקופה זו חשוב מאוד ונחוץ לכולנו אז אל תחסכו



במשחק מי שמניח את קלף הלייק (בהתאם לצבע של הקלף בערימה), יכול לציין חוזקה או יכולת של אחד המשתתפים ולתת לו לייק. יתר המשתתפים יתנו לשחקן לייק על החוזקה ויחזקו את מספר הקלפים שלהם בקלף נוסף 😊.

## קלף בטעות – קורונה

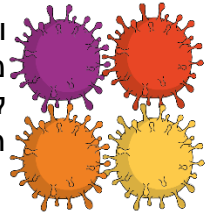
היכולת להודות בטעויות ולבקש סליחה, הינה מיומנות חשובה ביחסים ובמיוחד בתקופה שבה אנו נמצאים כל היום ביחד וצריכים להבין, להכיל ולהתחשב באחרים, זו משימה לא פשוטה לעבור את היום מבלי לעשות טעות. אך זוכרים שיש גם דברים טובים? במשימה זו יש לנו הזדמנות ללמוד כיצד להודות שהתנהגתי לא יפה, לא התחשבת, העלבתי או לא כבדתי את האחר ולבקש סליחה. היכולת להודות בטעויות ולדעת לבקש סליחה, הינה דוגמה מצוינת עבור ילדינו לאפשר להם לנהוג כך. כאשר אני כהורה טועה ומבקש סליחה אני מעביר מסר חשוב מאוד לילדים שלי: טעויות הם חלק מהחיים, מותר ואפשר לבקש סליחה. כאשר אני סולח לאחר אני גם יכול לסלוח לעצמי.



במשחק מי שמניח את קלף בטעות (בהתאם לצבע שעל הקלף בערימה), מספר על משהו שהוא רוצה להתנצל עליו ולבקש סליחה. לדוגמה: "אני מבקש סליחה מגיא על כך שחטפתי לו את השלט". אך יש לו הזדמנות נוספת לבקש סליחה מהמשתתף שבא אחריו מכיוון שבמידה ואין לו את "קלף בטעות", עליו לקחת 3 קלפים, במידה ויש ברשותו את קלף בטעות, הוא מבקש סליחה מהשתתף הבא ומבקש ממנו לקחת 6 קלפים.

## קלף צבע - קורונה

וירוס הקורונה הביא עמו מגוון רגשות. יכולת לעמידות רגשית כוללת בתוכה זיהוי רגשות מתערבבים. פעמים רבות אנו מרגישים מספר רגשות לגבי סיטואציה אחת, ולעיתים מרגישים כי לא לגיטימי לשמוח ולהיות עצובים בו זמנית. באמצעות שיתוף של החוויה המערבבת ותיקוף החוויה על ידי המשתתפים, נאפשר קבלה של מספר רגשות מתערבבים ולעיתים אף מנוגדים.



במשחק מי שמניח את קלף "הצבע- רונה" (ניתן להניח אותו על כל צבע), עליו לשתף בשני רגשות שונים שיש לו בתקופה זו, ומשנה את הצבע לפי רצונו, השחקן שאחריו, מניח את הקלף לפי הצבע שנבחר על ידו.

מקווה שתהנו, תצחקו ותשתפו!

שלי

שמרו על הקלפים בעוד מספר ימים נשחק באותם קלפי משחק אך עם שינויים. מה שאומר שיש לנו שליטה על חלק מהדברים ואנו יכולים לשנות את החוקים לפחות במשחק