

## כ/ח וקריס,

בערכה הזו תמצאו 3 משחקים שונים וייחודיים. כל משחק בדרכו, יעזור לכם לפתח קשר פתוח וקרוב עם המתבגרים שלכם.

### **להתקרב, לתת ולהכיר** אותם מקרוב.

המשחקים יאפשרו לכם להכנס לעולמם הפנימי של הילדים ולשתף אותם בעולמכם. זה לכשעצמו ייצר קירוב מיוחד, מעבר לתכנים המקרבים שיעלו. הערכה מבוססת על "תאוריית הכיף" שאומרת שכשיכיף לנו אנחנו מוכנים להתאמץ, לעשות דברים שאנחנו לא רגילים לעשות וכמובן, לרצות לחזור עליהם שוב ושוב.

גם אם בדרך כלל המתבגרים שלכם לא ממש בענין של שיחות עמוקות ולא כל כך מעוניינים לשתף, יתכן ותתפלאו לגלות שהמשחק מאפשר זאת. אתם עשויים להיות מופתעים ממידת גילוי הלב מצד הילד, אם רק תאפשרו ותכילו את תשובותיו, לא משנה כמה אתם לא אוהבים או מתנגדים להם. ככל שתהיו שם, קשובים יותר ונכונים יותר לשמוע ללא שיפוטיות, תגלו שהקשר ביניכם הופך לקרוב יותר ויותר, מה שיגרום שגם לא בשעת משחק, הילד ירגיש הנאה להיות

בקרבתכם, יראה בכם כתובת גם לדברים שקשורים בחיים האישיים שלו, וגם אם הוא לא עושה אותם בדרך שאתם הייתם רוצים, ירגיש בנח לשתף. אם תהיו שם בשבילו גדלים הסיכויים שהוא לא יצטרך לקבל את ההכלה והקבלה במקומות אחרים ופחות חיוביים.

זו הסיבה שהמשחקים האלו כל כך משמעותיים. מעבר להעברת הזמן בכיף, יש בהם כח לרקום ביניכם קשר משמעותי ועמוק, ולהכניס רגעים של קסם לחיים שלכם, גם כשהמשחק מסתיים. בהנאה,

## **מרב לביא**

יועצת נישואין ומשפחה  
ופסיכותרפיסטית



המשחק שלפניכם עומד לפתח קשר משמעותי ביניכם לבין המשתתפים האחרים, בשעת המשחק וגם לאחריו.

ניתן לשחק עם מספר ילדים או שני ההורים עם אחד הילדים. לפחות מידי פעם כדאי לנצל את ההזדמנות ליצירת קרבה מיוחדת של אחד על אחד. המשחק הזה יגע בשניכם ושניכם תרוויחו ממנו.

אם בחרתם לשחק עם יותר משני שחקנים, המשחק יהיה מגוון ומעניין יותר, אך יתכן שכך תתאפשר פחות פתיחות מאשר במשחק אחד על אחד. מצד שני, ישנם ילדים שיהיה להם קל יותר להיחשף לאחר שיראו שאחרים עושים זאת.

כיון שהמשחק דורש לא מעט זמן, הוא מיועד לזמן שבו אתם יוצאים יחד עם אחד הילדים או עם כולם, נמצאים איתם בזמן איכות או אפילו סתם יום של חול שהחלטתם להקדיש למטרה הזו. בכל מקרה תצטרכו פניות ותשומת לה מלאה למשחק כדי שהוא ישיג את מטרתו.

הכינו את הילד לכך שאתם הולכים לשחק משחק מסוג אחר, כזה שמצריך אוירה נעימה וגילוי לב של שניכם. כך, הוא יבוא למשחק מכונן ויהיה נכון לשתף פעולה.

במשחק הושקעה מחשבה רבה כדי שהשאלות יצרו פתיחות מצד אחד ובלי שירגישו כבדות מצד שני.

לכן, תוכלו לשים לב שהפתיחות במשחק נבנית בצורה הדרגתית, כשבהתחלה יש יותר משימות מקרבות ורק כשהילד מוכן, הוא ניגש למשימות המאתגרות וגם אז, בוחר את הקטגוריות שמרגישות לו בנח יתר וגם אחרי שבחר יוכל לבחור לא לענות עלך השאלה, ולוותר על היכולת שלו להגיע לאוצר כשהוא נותן אותה למישהו אחר.

אחד הדברים החשובים ביותר למתבגר, הוא הקבלה - שלו, של הקריזות שלו ושל הדעות שלו, בלי נסיון לעצב או לשנות אותם.

במשחק הזה, נצטרך להתאפק ולהזהר מלומר אמירות או להגיב בצורה שעלולה לפגוע בזרימה של המשחק.

דווקא בגלל שעולים כאן דברים שהם קצת יותר פנימיים, חשוב להשתדל כמה שיותר לאפשר את הפתיחות הזו.

זכרו שזהו רק משחק ואפשרו כל תשובה שהיא, גם אם פחות מוצאת חן בעיניכם. במידה ותאפשרו זאת, יפתחו כאן דברים משמעותיים שיוסיפו מאוד לקשר שלכם עם הילד המתבגר.



בעזרת המשחק הזה, תצליחו לקבל הרבה מידע על המתבגרים שלכם, גם כזה שלא יאמר בדרך ישירה. יתרונו הגדול של המשחק הוא בשניים:

1. השאלות הן לא ישירות, אלא התשובה עליהן ניתנת בעקיפין. למעשה מי שאמור לענות, הוא השני ולא אני, למרות שמדובר בי. כך מתאפשר השיח יותר בקלות ואין הרגשה של חקירה.

2. השאלות ברובן הן היפותטיות, דבר שמקל על נתינת התשובה ועל הדרך, נותן מידע משמעותי, כשההרגשה היא שבסה"כ שיחקנו משחק.

3. ההימורים של המשתתפים לפני נתינת התשובה, נותנת באופן סמוי את ההרגשה של עד כמה אנחנו מכירים ויודעים דברים שקשורים בפנימיותו של האחר.

כאשר המצב טוב ואכן מכירים זה את זה לפרטים, נוצרת תחושה טובה ומקרבת. במידה ואנחנו נוכחים לדעת שרק נדמה לנו שאנחנו מכירים, או שמדגישה את ההרגשה שההיכרות היא ברמה נמוכה מאוד, כאן נוצר פתח ורצון להכיר בצורה משמעותית יותר.

המשחק נוגע בהרבה מישורים משמעותיים בחיים בדרך עקיפה. לדוגמא השאלה: בעוד 20 שנה - מספר הילדים שיהיו לי - יכולה ללמד אתכם על ההרגשה של הילד בתוך המשפחה, עד כמה הוא אוהב את המצב - משפחה גדולה או קטנה. שאלה כמו: אם לא היו חוקים - מחוייבות שהייתי מוותר עליה מיד - מלמדת אותנו על דברים שהילד לא נהנה לעשות.

### **כדי לשמוע את התגובות של הילד, תהיו חייבים לשתף גם מעצמכם.**

מאוד חשוב שהתשובות שלכם יהיו כנות, גם ודווקא אם הן קצת מביכות או מעידות על חולשה. כך תשיגו תשובות כנות גם מהילדים, שיתנו לכם אישור להכנס לעולמם הפנימי, כיון שהם מרגישים שאתם אנושיים ואתם חווים בעיות דומות לשלהם.

מאוד חשוב לא להביע דעה שלילית על התשובות ולא לקטול אותן או לזלזל בהן, אלא לקבל אותן, גם אם הן מקפיצות אתכם.

כך תבטיחו שהילד ירכוש אמון וימשיך להפתח שוב ושוב, לא רק בשעת משחק. **כיון שקבלה היא אחד הדברים הכל כך משמעותיים לילדים בגיל ההתבגרות, במשחק הזה אתם יכולים לעשות זאת בצורה עקיפה ולהשיג קרבה מיוחדת אל הילד.**

ניתן לשחק במשחק עם כמה ילדים, והוא מתאים ביותר גם לגדולים שביניהם.  
הם יכולים לשחק בו גם בינם לבין עצמם. המשחק יכול להיפך להיות חוויה  
משפחתית שכיף לחזור עליה שוב ושוב...אתם עומדים ללמוד הרבה על הילדים  
וכן, גם על עצמכם.







בתור הורים אנחנו רוצים לתת הרגשה טובה לילדים, ומשתדלים לעשות זאת גם אם דברים לא מסתדרים ביננו מי יודע מה. לא פעם אנחנו רוצים להעניק דברים שיעבירו מסר של אכפתיות ואהבה.

**נתינה היא דבר שמשפר את האוירה ואת הקשר בין הנותן למקבל, בתנאי שהאחר אכן נהנה ושמח במתנה ולא מתבייש בה או דוחה אותה.**

לפעמים הענקה בדברים הקטנים היא משמעותית לא פחות מדברים גדולים ויקרים. הענקה כזו כשהיא קורית ביומיום והיא גם הדדית תורמת לקשר ומשפרת את האוירה פלאים.

במשחק הזה, הנתינה היא הדדית. גם הילד מעניק להורים, ונותן להם הרגשה טובה. דבר שמאוד משמעותי לילד המתבגר ולילד בכלל – לעשות להורים נחת ושהיהו מרוצים ממנו, לפעמים דווקא כשיש דברים שהוא עושה שלא מוצאים חן בעיניהם.

לפעמים כשהילד רוצה לשמח את ההורים, הוא מרגיש שהוא צריך לעשות דברים בומבסטיים ולסדר את כל הבית בתוספת שטיפה וכדו'. חשוב

שהילד ירגיש שגם דברים קטנים יכולים להיות משמעותיים להורים. כשזה כך, אתם בעצם מעבירים לו את המסר שהוא משמעותי להם כל כך, שכל פעולה שלו, גם קטנה ויומיומית, היא יקרה ונחשבת.

זה נכון לקטנים ונכון גם למתבגרים.

רצוי לקחת כל ילד בנפרד ולמלא איתו את השיקים. עצם הישיבה ביחד מקרבת מאוד ותיצור בסיס מעולה למשחק. יתכן שתמצאו את עצמכם בפעם הראשונה מזה זמן רב יושבים עם הילד בלי לבקש דברים, או לתת פקודות כמו: לך לישון, תסגור את החדר ועוד. זאת משום שלרוב אין פניות אמיתי לכך ביומיום.

ניתן לשחק באופן אישי - הורה מול ילד ואפשר להפוך אותו למשחק משפחתי שיוצר מתח ותחרות חיוביים.

במשחק צוברים ניקוד על כל עשייה חיובית. אתם יכולים להחליט לעודד את הנער בכך שכל מספר נקודות יומר ל-X שקלים, וכשהראשון מביניכם שיגיע לסכום מסוים יקבל מתנה מהשני (בתנאי שלילד יש כסף משלו) בסכום הזה תמורת הנקודות.

אם משחקים עם מספר ילדים, אפשר להשאיר את התחרות ברמת הניקוד.

למי שמגיע להכי הרבה נקודות בסוף הזמן המוקצב ולהעניק לו בטקס קצר, גם אם משעשע, תעודת הוקרה או את המדליה.

אפשר גם לוותר על התחרות לגמרי ולהעניק תמורת קבלות בלבד. הקבלה היא בעצם הכרת תודה על המעשה שנעשה. שהיא חשובה לא פחות ועליה לא כדאי לוותר בכל מקרה.

את המחוות לא ממציאים לבד אלא בוחרים מתוך מה שכל אחד כתב שהוא רוצה לקבל, כך מובטח שעשייה חיובית אכן תתפרש ככזו ותעשה את העבודה.

חשוב מאוד שלא תנסו להפוך את המשחק למשהו קבוע שילך וישחק, אלא תשמרו על אנדרנלין גבוה על ידי שהמשחק יהיה מוגבל לזמן קצר בכל פעם.

לדומא: יום אחד תחליטו שהיום מפנקים בלי הגבלה ומי שמפקיד הכי הרבה שיקים לאחרים הוא המנצח ומקבל פרס וכדו'.

## **מובטחת לכם הנאה מרובה!**



