

# כיינו

ברוכים הבאים למיינדפולי -  
עולם מופלא של הקשבה ותשומת לב לחוויית ההווה.

איזה כיף שאתם כאן, במשחק שיאפשר לכם ליהנות, לצחוק,  
ולא פחות חשוב - להתאכזב!

## ההתרגשות בעיצומה, בואו נצא לדרך:

מספר משתתפים: 2-6  
גיל: +4

### המשחק כולל 108 קלפים כמפורט להלן:

שתי חבילות של תשעה רגשות בארבעה צבעים שונים:



תשעה קלפי תרגול, שהם קלפי הפעולה, בארבעה צבעים שונים:



קלף כפול, ובו הסבר על קלפי הפעולה ושמות הרגשות בקלפים.

## כללי המשחק:

פותחים את הקלף הכפול, שבו הסבר על קלפי הפעולה, ומניחים אותו בצד. מערבבים היטב את כל הקלפים יחדיו, ומחלקים לכל שחקן שמונה קלפים. את הקלפים שנשארו מניחים בערימה אחת במרכז כשהאיורים כלפי מטה. חושפים את הקלף הראשון בחבילה לפני המשתתפים, ומניחים אותו במרכז השולחן.

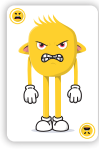
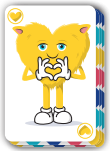
הקלף הראשון הפותח את המשחק **חייב להיות קלף רגש ולא קלף תרגול**. אם מוציאים קלף תרגול, יש להחזירו לתחתית הערימה ולקחת קלף אחר מראש הערימה עד שיצא קלף רגש.

### מי מתחיל?

השחקן הראשון שאומר שם של חפץ כתום שנמצא בחדר.

### ניצד משחקים?

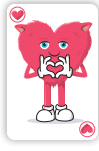
כל שחקן בתורו (מתחילים עם כיוון השעון) רשאי להיפטר מקלף או מקלפים שבידו באופן הזה:



– על ידי הנחת קלף רגש אחר בצבע זהה לקלף שבראש ערימת הקלפים.

#### לדוגמה:

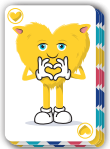
הקלף הראשון הוא קלף אהבה בצבע צהוב. אפשר להניח עליו כל קלף אחר בצבע צהוב.



– על ידי הנחת קלף רגש הזהה לקלף שבראש הערימה, אך בצבע אחר.

#### לדוגמה:

הקלף הראשון הוא קלף אהבה בצבע צהוב. אפשר להניח עליו כל קלף אהבה.



– על ידי הנחת קלף תרגול.

פירוט על קלפי התרגול בקלפי ההסבר.

שחקן שאינו עומד באחד התנאים הללו לוקח קלף מהקופסה, והתור עובר לשחקן הבא.

## מי מנצח?

השחקן הראשון שנותר ללא קלפים ביד.  
מי עוד מנצח? כל מי שבמהלך המשחק נהנה, צוחק, מתרגש  
ולומד להתבונן בחוויה הפנימית. במילה אחת – כולם.

## קלפי התרגול:

**קלף כוכב** – מיקוד בנשימה. את הקלף הזה אפשר להניח  
על כל קלף שרוצים, יאי! קח/י חמש נשימות: שאיפה דרך  
האף ונשיפה דרך הפה לאט לאט. שאר השחקנים יקחו  
נשימה אחת עמוקה, כי יש לך עוד תור.



**קלף מציאות משתנה** – המציאות יכולה להשתנות בכל  
רגע נתון. שחקן שברשותו קלף +3 יכול להניח אותו רק  
אם הצבע שלו זהה לצבע של הקלף שבראש הערימה,  
והשחקן שאחריו צריך לקחת שלושה קלפים מהקופה  
ולוותר על התור שלו.



**קלף חמלה** – הזדמנות לראות את האחר. כאשר שחקן  
מניח את קלף החמלה בראש הערימה, יהיה 'חייב' השחקן  
שברשותו הכי הרבה קלפים להחזיר לקופה שני קלפים לפי  
בחירתו.



**קלף אנלייק** – השחקן מניח את הקלף על קלף בצבע זהה  
או על קלף אנלייק אחר, ומספר על חוויה לא נעימה  
שקרתה לו השבוע. והכי לא נעים הוא שכל שחקן שיש  
ברשותו מספר אי-זוגי של קלפים לוקח קלף אחד מהקופה.



**קלף שינוי פרספקטיבה** – אפשר להניח את הקלף על  
קלף אחר שיש בו אחד משני הצבעים המופיעים בקלף.  
שחקן שמניח קלף שינוי פרספקטיבה בוחר את השחקן  
שאיתו הוא רוצה להחליף את הקלפים. הוא נותן לשחקן את  
הקלפים שברשותו, ולוקח את הקלפים שלו. כך הוא יכול  
להתבונן במשחק דרך 'המשקפיים' של האחר.



**קלף רגשות מתערבבים** – קלף זה אפשר להניח על כל קלף, ועליו יש להניח שני רגשות שמתערבבים ביום-יום בכל צבע שיש ברשותכם.



**לדוגמה:** להניח שני קלפי רגשות שמתחברים זה עם זה, הפתעה ואכזבה. - כשאני מקבל מתנה שאני לא אוהב, אני מופתע וגם מתאכזב.  
\*אם אין ברשות השחקן שני קלפי רגשות, אי אפשר להשתמש בקלף זה.

**קלף הכרת טובה** – השחקן מניח את הקלף, ובכך הוא מכיר טובה על הטוב שיש לו בחיי היום-יום. בתמורה להכרת הטוב הוא מקבל מכל שחקן קלף אחד שירצה להעניק לו (-):



**קלף שימת לב לחושים** – קלף זה מאפשר למשתתף לשים לב לחמישה דברים שהוא רואה בצבע של הקלף, לארבעה דברים שהוא שומע, לשלושה דברים שהוא ממשש ולשני דברים שהוא מריח. לאחר שהשחקן מניח את הקלף, הוא ושאר המשתתפים נושמים נשימה עמוקה, כי הם שמים לב שהתור מדלג על השחקן הבא בתור.



**קלף שימת לב למחשבה** – המשתתף מניח את הקלף על ראש ערימת הקלפים, ואומר בקול רם מחשבה שחולפת לו בראש. לאחר מכן הוא מבקש מהמשתתף שיש ברשותו הכי מעט קלפים לשים לב למחשבה שחולפת לו בראש כשהוא צריך לקחת שני קלפים מהקופה.



## המוח המשחק

**אתם מוזמנים לקרוא ולגלות מה מתרחש במוחנו בזמן משחק ותרגול מיינדפולנס:**

משחק זה מעניק הרבה יותר ממשחק נטו. משחק זה מפעיל במוחנו אזורי הנעה וחיבור עם שאר המשתתפים, ומפתח יכולות של עמידה בתסכולים, שליטה עצמית, גמישות ומיומנויות

חברתיות. המשחק מיועד להורים, למטפלים, לאנשי חנוך ולכל מי שמעוניין לפתח בהנאה קשרים עם הסובבים אותו. חשוב שאלה ישחקו בו, והרבה. במילים אחרות, ככל שתשחקו יותר, כך תשחקו אותה.

### **מיינדפולי – משחק אחד, יתרונות רבים:**

המוח שלנו מזמין אותנו לא פעם "לחשוב קדימה", להיות מוסטים מהעבר ומהעתיד ולא להתמקד בכאן ובעכשיו. הסיבה לכך היא שהמוח הוא מנגנון הישרדות, וצריך לעזור לנו לשרוד על ידי זיהוי סכנות. העניין הוא שקצת נסחפנו... במציאות המוח שלנו אינו יודע מנוח... הוא מזהיר אותנו ללא הרף, גם כשאין סכנה, להתמקד במה שמסוכן, במה שעלול להתרחש, ופחות מאפשר לנו לשים לב לחוויה הנוכחית ולחוויות הנעימות. מכאן, זהו מדרון תלול להפיכתנו לאנשים חסרי מנוח, מלאי סטרס, מותשים ועצבניים.

תרגול טכניקות של קשיבות מאפשר לנו לשים לב למחשבות, לרגשות ולתחושות. המטרה בתרגול אינה לנסות לשנות אותנו או להימנע מרגשות, ממחשבות ומתחושות גופניות או לקטלג אותם כטובים או כרעים. התרגול מאפשר לנו לשים לב לרגע הנוכחי ללא שיפוטיות. בעצם... זה לא כל כך פשוט. שימת לב מתוך בחירה מאפשרת לנו לקבל את המציאות בלי לנסות לשנות אותה או להיאחז בה, ולבחור עם מה אנו משתפים פעולה.

### **למה לי מיינדפולי?**

מודעות, יכולת התבוננות, פיתוח סקרנות ועוד איכויות חשובות – כל אלה מתפתחים בזמן שאנו מתרגלים טכניקות מעולם המיינדפולנס. ככל שנשתפר ביכולת הקשיבות שלנו, כך דברים מופלאים יתרחשו בחיינו: נפתח יכולת הכלה, חמלה, אמפתיה, יכולת גמישות והקשבה לחוויה הנוכחית. נוסף על הכישורים האלו, התורמים לרווחה (well being) שלנו, הרחבת יכולת ההתבוננות מפגישה אותנו עם ראיית הטוב, ומשפרת את היכולת שלנו לשאת כאב פיזי ונפשי.

## **ככל שנתרגל טכניקות של מיינדפולנס, כך נשפר יותר את היכולות האלה:**

**קשב וריכוז** – מיקוד במה שאנחנו בוחרים להקשיב לו ברגע זה. המוח שלנו מתאמן בלהטות את הקשב מתוך בחירה.

**ויסות רגשי** – התמקדות בחוויה הרגשית (מה אני מרגיש? מה אני חושב? מהי התחושה שלי בגוף?) תוך תשומת לב פתוחה וקבלת החוויה בלי לשפוט אותה.

**יכולת לשאת כאב פיזי** – התחושה של העקצוץ, של הדקירה, היא דקירה בעור בלבד. באמצעות תרגול היכולת להימנע משיפוטיות (האם זה נסבל או בלתי נסבל או כואב מדי?) מתאפשרת יכולת רחבה יותר של סבילות לכאב פיזי.

**אמפתיה וחמלה** – תרגול קשיבות לכאן ועכשיו ולחוויה הפנימית מאפשר לנו לפתח יכולת לראות את מה שהאחר מרגיש, חושב וצריך. כאשר האדם מודע לחוויה שלו, הוא יכול גם להבין את מה שהוא מרגיש וגם לראות את החוויה של האחר מהפרספקטיבה שלו.

**גמישות התנהגותית** – היכולת להבחין ולקבל שהמציאות משתנה בכל רגע נתון (גם המציאות הפנימית וגם המציאות החיצונית) מאפשרת לנו להיות גמישים כאשר קורה דבר לא צפוי. הבחירה שלא להיאחז ברגע הנוכחי מאפשרת לשינוי להתרחש בלי לזעזע את המערכת.

**הכרת הטוב** – על ידי תרגול יום-יומי של הכרת טובה אנו מפתחים במוח קשרים שמתמקדים בטוב, ומחזקים אזורים שגורמים לנו להרגיש נעים. נקבל את הרגעים הלא נעימים, אך נבחר לראות, לתרגל ולהתבונן בחוויות החיוביות של החיים.

## **הקלפים במשחק מאפשרים לפתח מיומנויות של מיינדפולנס באופן הזה:**

### **קלף חמלה**

חמלה היא רגש המבטא תחושה של השתתפות בסבל, המלווה לרוב ברצון להקל על האחר או להפחית מסבלו. החמלה, ללא ספק, היא ביטוי של טוב לב. כשמדובר בחמלה, המשפט "לתת זה לקבל" מקבל משמעות. החמלה משפיעה לא רק על מי שמקבל יחס חומל, אלא גם על מי שחווה רגשות של חמלה. ביטויי חמלה מקדמים התנהגות פרו-חברתית, ונוסף על כך מגבירים רגשות חיוביים וחוסן נפשי. הללו מסייעים להתמודד התמודדות טובה יותר במצבי לחץ.

במשחק השחקן שיש ברשותו את קלף החמלה יכול לחמול גם על עצמו. חמלה עצמית היא קול "מיטיב", שמאפשר לנו לקבל את עצמנו גם אם עשינו טעות, לקבל את הרגע גם כשאנו מרגישים רגש לא נעים, ובכך להיות פחות שיפוטיים כלפי עצמנו. אפשר לבקש מהילדים לשתף מצב בחיי היום-יום שבו הם הרגישו חמלה כלפי עצמם או כלפי מישהו אחר ועזרו לו.

### **קלף מציאות משתנה**

המציאות יכולה להשתנות בכל רגע, ולכן חשוב שלא להיאחז בה. אחד התרגולים במיינדפולנס הוא לקבל את המציאות החיצונית שיכולה להשתנות ללא התרעה. אי-היאחזות ברגע הנוכחי מאפשרת לנו לקבל את השינוי, בין שהוא לטובה ובין שהוא לרעה, בלי לסבול.

### **קלף נשימה מרגיעה**

אחד התרגולים במיינדפולנס הוא שיפור יכולת הנשימה ושימת לב לנשימה כעוגן. נשימה סרעפתית מאפשרת רגיעה, ומעבירה מסר למוח שהמצב רגוע.

### **קלף אנלייק**

שיתוף של משהו שקרה לי היום מאפשר לי להתבונן במגוון חוויות שהיו במהלך היום ולהרחיב את הקשב לדברים הנעימים

והלא נעימים. חלק מהמטרה בתרגול מיינדפולנס הוא שימת לב לחוויה לא נעימה בדרך לא שיפוטית. (ספוילר – זה לא קל 😊)

### **קלף רגשות מתערבבים**

כן, לפעמים רגשות מתערבבים. ילדים ומבוגרים לא פעם יכולים להרגיש שני רגשות שונים בו-זמנית כלפי אותו דבר: גם לשמוח שטסים לחו"ל וגם לפחד משהייה רחוק מהבית. לעיתים אנו פוחדים, ומתביישים בפחד שלנו. המודעות שאפשר להרגיש שני רגשות שונים בו-זמנית מאפשרת להכיל את החוויה של שני רגשות שונים. מדובר ביכולת מפותחת ומורכבת יותר, אך היא שווה את התרגול. מכאן, הדרך להכיל שני רגשות שונים בו-זמנית קצרה.

### **קלף הכרת טובה**

הכרת טובה על דברים פשוטים ביום-יום היא טכניקה להרחבת ההתמקדות במה שטוב. המוח שלנו הוא כמו שריר שאפשר לאמן. חוקרים מצאו כי בזמן שאנו מכירים טובה, חלים במוח שינויים בפעילות העצבית. מסלולי הפעילות המוחית שנמצאו במהלך תרגיל של הכרת טובה נבדלים ממסלולים המשוויכים לרגשות פרו-חברתיים, כמו אמפתיה. החוקרים הסיקו שהכרת טובה היא רגש ייחודי, וכי מי שמתאמן בלהכיר טובה, הרווחה הנפשית שלו משתפרת, והוא חש רגשות חיוביים יותר.

### **קלף שימת לב לחושים**

מטרת קלפים אלו היא מיקוד הקשב במה שמתרחש בפנים ובחוץ. היכולת שלנו להתמקד בהווה באמצעות שימת לב לתחושות הגוף, למחשבות, לצלילים ולמה שאנו רואים מאפשרת לנו להתמקד ברגע הנוכחי בלי לנסות לשנות או לשפוט את מה שמתרחש כאן ועכשיו.

### **קלף שינוי פרספקטיבה**

המטרה בקלף זה היא לראות את המצב מהפרספקטיבה של האחר. מדובר באיכות שמתפתחת בעקבות תרגול טכניקות של מיינדפולנס – היכולת להתבונן בצורה רחבה במציאות ולא להישאב לחוויה הפנימית.

מקווה שתיהנו ותתאמנו, שלי.

