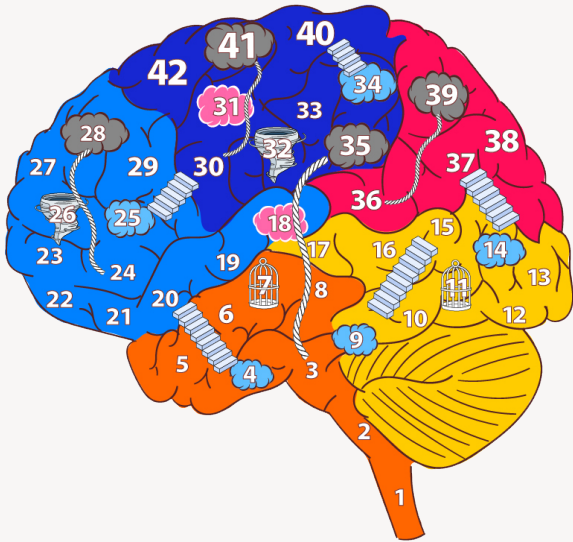


# מה עובר לי בראש

## הסבר למשחק



המוח שלנו מורכב מאזורים רבים שמדברים אחד עם השני ומופעלים ומפעילים זה את זה. המוח מגיע לעולם כבר עם קשרים מסוימים אך מרגע שאנחנו יוצאים לעולם ואנו מתקשרים עם הסביבה, רואים, שומעים, מתבוננים פנימה והחוצה, נוצרים בו זמנית קשרים חדשים במוח. פעילות במוח שחוזרת על עצמה מחזקת את הקשרים בין האזורים ש"ירו" ביחד כי המח מבין שזה משהו חשוב לנו. ככל שתהיה לנו יכולת טובה יותר ל"התבונן" במתרחש במוח, אנו נוכל לבחור את ההתנהגות שלנו ואף להיות פחות מופעלים מהמחשבות שלנו.

המשחק מיועד לילדים הורים ומטפלים ומאפשר לבחון אילו מחשבות עוברות לנו בראש ביום יום, להכיר את המחשבות המזיקות והמחשבות המועילות, וללמוד מעט על מבנה המח ועל היכולת שלנו ליצור הרחקה מהמחשבות ולווא דווקא להדבק אליהן.

במשחק ישנם קלפי מחשבות להכנה משותפת של המשתתפים. בזמן הכנת הקלפים ניתן לזהות / להכיר את המחשבות שעוברות לנו בראש, ניתן להבחין במחשבה שהמשמעות שלה זהה למחשבה אחרת. ניתן לבחון עד כמה קל לנו לזהות מחשבות מזיקות / מעכבות ופחות קל לזהות מחשבות מקדמות/ יעילות. שכן המוח שלנו הינו הישרדותי ולכן יש לנו הרבה יותר מחשבות מזיקות ממחשבות נעימות.

לאחר שהכרנו את המחשבות וסווגנו אותן למחשבות נעימות ומחשבות מזיקות ניתן לבחון את ההשפעה של המחשבות המזיקות והיעילות על הרגש וההתנהגות שלנו, שכן גם במשחק המחשבות המזיקות מורידות אותנו בחבל למטה מכיוון שאם אנחנו לא מספיק מודעים אליהן ולמדנו להתבונן בהן הן גורמות לנו לרגש לא מווסת שמניע התנהגות שאינה יעילה לטווח הארוך ואילו אם נשים לב למחשבות היעילות שלנו, נכיר אותן, ואף נוכל לזמן אותן למוחנו לעיתים קרובות יותר, מה שיעזור לנו להרגיש טוב ולהצליח לווסת את הרגשות.

וכאן ניתן להוסיף חוק נוסף למשחק, מי שמזהה את המחשבה האפורה שלו, ויאמר "המחשבה שלי אומרת ש..." יוכל לרדת רק את מחצית הדרך לפי הסימון בחבל, אך הזהרו כי גם יתר המשתתפים יכולים לומר זאת במקומכם: "המחשבה שלך אומרת ש..." ויכלו להקדם שני צעדים.

**במשחק זה מי שמגיע ראשון לקודקוד מספר 24 - מנצח.**

## הוראות הכנה:

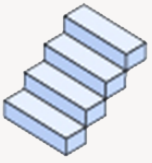
הדפיסו את לוח המשחק ואת קלפי המחשבות.

- רשמו על קלפי המחשבות האפורות - מחשבות מעכבות " אני לא אצליח " אני תמיד אחרון" ועל קלפי המחשבות התכלת מחשבות מקדמות - "אני מסוגל להתמודד", "אני אהוב".

- הוסיפו קוביה שיש ברשותכם.

## הוראות משחק:

זרקו את הקוביה והתקדמו בהתאם למספר שמופיע בה. עצרתם על צבע תכלת עלו במדרגות



**מדרגות** - מאפשרות לעלות ולהתקדם במשחק.

**מחשבה מקדמת** - בחיים מחשבות מקדמות עוזרות לנו להתקדם לעבר המטרות והערכים שלנו ולכן במשחק כשעוצרים במחשבה מקדמת, ניתן לקחת קלף מקלפי המחשבות המתנות ולקרוא בקול ליתר המשתתפים מחשבה מקדמת שתעזור לכם להתקדם באמצעות עליה במדרגות. (למי שרוצה לשחק באופן ספונטני, ניתן לוותר על מילוי קלפי המחשבות ולהמציא מחשבה מקדמת במהלך המשחק).



**מחשבה אפורה, מעכבת** - הינה מחשבה קיצונית שמפעילה חוויה רגשית לא נעימה ולכן אנו נשארים קפואים או בורחים (זכרים את ה FFF?). כמו בחיים גם במשחק, מי שנתקע במחשבה אפורה לוקח קלף מחשבה אפורה מחבילת הקלפים, מקריא אותה בקול ומתגלש אחורה. (גם פה, מי שרוצה לשחק את המשחק באופן ספונטני, רשאי להמציא מחשבה מעכבת מבלי למלא את המחשבות האפורות).



מי שעוצר במעלה החבל מתגלש בכיף למטה ומשחק תור נוסף.



**מחשבה ורודה** - אופטימית, מלאת תקווה, בימים אלה הינה מחשבה חשובה. לכן במשחק מי שעוצר במחשבה זו זורק את הקוביה ומתקדם בהתאם למספר שמופיע בה.



**מלכודת מחשבתית** - זו בעיה ידועה, כולנו נופלים במלכודות מחשבתיות לעיתים שמאפיינות סגנון חשבתי מסוים לדוגמא: מלכודת הכל רע, שצובעת לנו את החיים בשחור ולא רואה את החלקים הנעימים והטובים או מלכודת מגדת האסונות שרואה איך בסוף נדבק בקורונה ויהיה ממש נורא. במשחק מי שנופל במלכודת צריך לחכות תור אחד על מנת שיביאו לו מפתח לצאת מהמלכודת.



**מערבולת מחשבתית** - כשעוברות לנו בראש מחשבות ואנו מאבדים שליטה עליהן, אנו "נסחפים" במערבולת ובכך לא מתאפשר לנו לראות את המציאות בצורה בהירה. על מנת לעזור לכם לצאת מהמערבולת, עליכם להצליח להתבונן בה במרחק, לכן זרקו את הקוביה וחזרו אחורה מספר צעדים בהתאם למספר שבקוביה. מכאן תוכלו להתבונן במערבולת וכך ליצור הרחקה מהמחשבות שעוברות לכן בראש ועד שיגיע שוב תורכם, סביר להניח שהתמונה תתבהר.



