



המשחק **לחוף מבטחים** הוא משחק טיפולי שפותח ע"י מטפלות פסיכותרפסטיות מקצועיות בעקבות הצורך האדיר למענה רגשי שמתבקש בתקופה מאתגרת וקשה זו.

המשחק הזה שבידך "לחוף מבטחים" הוא לא עוד משחק.

חוף מבטחים משלב משחק וחוויה עמוקה של ראית צרכי הנפש של הילד כאשר תוך כדי המשחק הילד חווה רווחה נפשית כמו בטיפול פסיכותרפיה.

מומלץ להורה להיות נוכח כצופה מהצד, במיוחד בפעמים הראשונות.

המשחק פותח על בסיס הטכניקה הגאונית של פוקוסינג [התמקדות].

המשחק **לחוף מבטחים** היא פריצת דרך ובשורה, הוא מלמד את השימוש במשאב חשוב - הגוף שלנו.

ובנוסף בתהליך של המשחק נוצרת אינטגרציה בין המוחות שמובילה לריפוי ותחושת הקלה ורווחה משמעותית.

המשחק עבר ביקורת ומאושר ע"י אנשי חינוך וטיפול.

~

השם **חוף מבטחים** נבחר כמייצג את העולם הרגשי שלנו, עולם הרגש קשור ליסוד המים ואכן נחוה את הרגשות כמו ים. ברב הזמן נחוה את הרגשות שלנו כים תכול שקט ורגוע כאשר השמש זורחת מחממת ומאירה את החלקים היפים שבנו והם מוקרנים החוצה ומשפיעים גם על הסובבים אותנו, אך לעיתים הרגשות סוערים כל כך ואנו נדמים כסערה בלב ים כאשר ספינת הרגשות מטלטלת בין הגלים חסרת אונים.

כמובן שלא כל קושי רגשי הוא סופה והמטרה שלנו במשחק הוא למצוא את הדרך להרגיע את שלל הרגשות שלנו ולטפל בהן נכון מבלי להשתמש במנגנוני הגנה כדי להגיע לשלווה הנכספת.

~

המשתתף במשחק לחוף מבטחים רוכש מיומנויות חשובות לאין ערוך במהלך המשחק:

- הוא לומד להביע את עצמו ואת מה שהוא חש ומרגיש
- הוא נחשף לשפת הגוף ולומד להשתמש עם אוצר עצום שלעולם לא יהיה במח השכלי
- הוא לומד להיות בקשב פנימי ולהתחבר לאני הפנימי שלו
- הוא לומד להיות קשוב לשני בכבוד ובאמפטיה
- הוא מפתח את עולם הדמיון ולומד להשתמש בו לצורך ריפוי
- הוא לומד איך להתמודד עם תחושות ורגשות באופן נכון ובריא
- הוא רוכש מיומנות חשובה מאוד של בחירה מודעת לשהות ברגשות חיוביים



- הוא ילמד להכיל את שלל רגשותיו החיוביים והשליליים בו זמנית
- הוא ירכוש שפה רגשית עשירה
- הוא יקבל כלים ישומיים להרגעה עצמית
- הוא יפתח עצמאות רגשית ככל שישחק יותר וילמד את המיומנויות החשובות הללו.

~

בנוסף לכל אלו ישנה אפשרות למשחק טיפולי של עזרה ראשונה בו ההורה יכול "לשחק" עם הילד כאשר הוא מוביל אותו בתהליך צעד אחר צעד עד לחוף מבטחים בו הילד ירגע וישתחרר מהרגשות הקשים אותו הוא חווה.

אתה כהורה תוכל ללמוד מתוך הדברים כיצד להתייחס לרגשות של ילדך [ושל עצמך] כשהוא נמצא במצוקה.

הכלים לרשותך, למד כיצד מתמודדים עם רגש ומה עושים איתו כדי שישתחרר.

לעולם לא נאמר: "זה יעבור", "תפסיק לבכות", "זה שום דבר"

רגש שלא מטופל נכון לא הולך ולא נעלם, הוא נתקע.

אמנם המח המשוכלל שלנו יודע להפעיל מנגנוני הגנה שונים כדי שנצליח לשרוד, אך זה לא אומר שטוב לנו באמת.

טוב לנו כשהרגשות שלנו מטופלים היטב, קשובים אליהם ואמפטיים, כאשר לא נשפוט אותם אלא ניתן להם לגיטימציה להיות כפי שהם.

כמה יפים רגועים וטובים החיים שלנו יראו עם הפנמה חשובה זו. הילד שלך יסתובב בעולם עם תחושות שהוא אהוב, רצוי, שייך ומובן!

© כל הזכויות שמורות



פסיכותרפיסטית רב תחומית
אבחון ייעוץ טיפול
050-4187469



מרכז סחלב
לבחור בטוב של החיים

בהנהלת מ. רוט
אבחון ייעוץ וטיפול
050-4180167

