

CAPTURE | REFLECT | HEAL



Deeperview

עבודה קבוצתית ושימוש בערכת הקלפים

Deeperview

הצעות לפעילויות קבוצתיות בעזרת הקלפים

A camera is a **SAVE** button for the mind's eye

Rodger P. Kingston

3	פתיחה
4	למה צילום?
5-6	על ערכת הקלפים Deeperview
7	פעילויות קבוצתיות בעזרת הקלפים
8	תרגיל מספר 1 - תמונה שמספרת אותי
9	תרגיל מספר 2 - חיבור בין רגש לתמונה
10-11	תרגיל מספר 3 - קלף שמדבר אלי
12	תרגיל מספר 4 - הרגש שמאחורי התמונה
13	תרגיל מספר 5 - קלף משימה קבוצתי
14	תרגיל מספר 6 - מה הרגש שלך אומר לי
15	תרגיל מספר 7 - משימה אחת-רגשות שונים
16	תרגיל מספר 8 - מה הרגש מנסה לספר לי
17	תרגיל מספר 9 - סיפור קבוצתי מצולם
18-19	סיכום למנחה

פתיחה

עבודה קבוצתית עם קלפי Deeperview – צילום, רגש והשראה

העבודה עם צילום מזמינה אותנו להביט פנימה דרך העדשה והתמונה ולפתוח דלת לעולם פנימי עשיר של רגשות, זיכרונות ותובנות.

קובץ זה נועד לשמש כלי עזר למנחים ולמטפלים במסגרת קבוצתית המעוניינים לשלב עבודה רגשית בעזרת תמונות וצילום עם קלפי Deeperview. מטרתו להציע סדרת פעילויות קבוצתיות המבוססות על צילום וקלפים, ולהעניק למנחים כלים פשוטים, ישימים וגמישים, הניתנים להתאמה למגוון קבוצות וצרכים.



למה צילום?

צילום הוא לא רק תיעוד של רגע – הוא שפה. שפה המאפשרת לבטא את שקשה לפעמים לבטא במילים ולחבר בין חוויה פנימית לבין העולם שבחוץ.

למה דווקא צילום?

נגיש – כמעט לכל אחד יש מצלמה או טלפון.
קל – אין צורך בכישרון כדי לצלם את הנפש.
חזותי אך אישי – מאפשר ביטוי רגשי דרך תמונה ולא דרך מילים בלבד.
מעורר סקרנות – כל תמונה מזמינה התבוננות, שאלה, פרשנות.
גשר בין עולמות – בין אני לאחר, בין עבר להווה, בין רגש למחשבה.

צילום כמרחב רגשי

בכל צילום יש בחירה – מה לצלם, איך ומתי.
הבחירה הזו מספרת משהו על מי שצילם, על מה שמשך אותו ועל מה שהוא מרגיש.
כשעובדים עם צילום בקבוצה, לא מדברים רק על התמונה – אלא בעזרתה.
התמונה עוזרת להסתכל פנימה, להבין את עצמנו קצת יותר ולדייק את הרגש.

על ערכת הקלפים - Deeperview

קלפי Deeperview נוצרו מתוך החיבור שבין צילום לרגש – בין מבט חיצוני לעולם הפנימי.

הם מזמינים חוויה של גילוי, ביטוי ותקשורת דרך צילום ותמונה. הקלפים מבוססים על עקרונות הפוטותרפיה ומשמשים כלי לעבודה אישית, קבוצתית וטיפולית.

העבודה עם הקלפים מאפשרת ביטוי תחושות, מחשבות וסיפורים אישיים באופן בלתי ישיר דרך שפה ויזואלית וסמלית.

עבור מנחה הקבוצה, זו הזדמנות לפתח שיח רגשי בטוח, יצירתי ולא מאיים ולהביא להעמקה גם בקרב משתתפים שמתקשים לבטא את עצמם במילים.

ערכת הקלפים

הערכה כוללת שלוש חפיסות קלפים נפרדות, שכל אחת מהן יכולה לשמש בנפרד או בשילוב:

1. **משימות צילום** – רעיונות יצירתיים לצילום. משימה שבועית או יומית לפי בחירתך.
2. **רגשות** - רגשות ומצבים רגשיים הפותחים דלת להבנה, לביטוי ולחקירה עדינה של הנפש.
3. **תמונות השראה** – דימויים לפתיחת שיחה או השראה לצילום.

עקרונות מנחים בעבודה עם הקלפים

הקלפים הם הזמנה, לא מבחן.

הם לא נועדו להעריך או לנתח, אלא לעורר סקרנות, חיבור ושיח פתוח. אין פרשנות אחת נכונה. כל תגובה לקלף, תחושה, זיכרון, מחשבה או דימוי היא משמעותית ולגיטימית.

הקבוצה כמרחב הדדי - שיתוף אישי פותח פתח לשיתוף תחושות דומות אצל אחרים ומעמיק את תחושת השייכות.

הצילום כהליך רגשי - הדגש הוא על הדרך ולא על התוצר האומנותי.

למנחה

- פזר/י את הקלפים כשפניהם כלפי מטה ו עודד/י בחירה אינטואיטיבית – לא רציונלית.
- אפשר לשלב עבודה בזוגות, שלשות או בקבוצה מלאה – בהתאם לאופי הקבוצה.
- אפשר להתחיל בכל אחת מחפיסות הקלפים, משימת צילום, רגש או תמונות השראה, לשלב בין שתי חפיסות או שלושתן.
- חשוב להזכיר למשתתפים שאין "תמונה נכונה" – יש מבט ייחודי של כל אחד ואחת.

פעילויות קבוצתיות בעזרת הקלפים

תרגיל מספר 1

תמונה שמספרת אותי

מטרת התרגיל

עידוד מודעות עצמית דרך דימוי חזותי. המשתתפים מתבוננים בתמונה כדרך לביטוי רגשי, ללא צורך במילים או ידע בצילום.

מהלך הפעילות

1. הכנה - המנחה מפזר/ת את הקלפים מחפיסת תמונות השראה כשפני הקלף חשופים, על השולחן.
2. בחירה - כל משתתף בוחר תמונה אחת שמייצגת אותו כפי שהוא מרגיש באותו הרגע.
3. שיתוף - המשתתפים משתפים בקצרה מדוע בחרו דווקא בתמונה זו.

הצעה לשאלות לדיון והעמקה

- שאלות שונות או נוספות - לבחירת המנחה
- מה בתמונה משך את תשומת הלב שלך?
 - מה בתמונה משקף את מצב הרוח שלך?
 - אילו רגשות או מחשבות התעוררו בך כשבחרת את התמונה?
 - האם הבחירה שלך מפתיעה אותך?
 - איך התמונה שבחרת משקפת משהו שמתרחש בחיים שלך כעת?

טיפים למנחה

- עודדו את המשתתפים להתמקד בתחושה שהתמונה מעוררת ולא בתוכנה.
- ניתן לבקש מהמשתתפים לבחור כותרת לתמונה שבחרו.
- אפשר להעמיק ע"י כתיבה חופשית: "מה התמונה הזו אומרת עליי היום?".
- בסיום, אפשר להציע למשתתפים לבחור תמונה שתסכם את התחושה בתום המפגש ולבדוק האם היא השתנתה מהתמונה שבחרו בתחילתו.

תרגיל מספר 2

חיבור בין רגש לתמונה

מטרת התרגיל

העמקת המודעות הרגשית דרך תהליך של בחירה, צילום ופרשנות אישית. המשתתפים מתנסים בזיהוי רגש, תרגומו לשפה חזותית וביטוי דרך הצילום.

מהלך הפעילות

1. מנחה הקבוצה מפזר על שולחן שתי חפיסות קלפים – משימות צילום + רגשות. הקלפים מונחים את השולחן כשפניהם כלפי מטה.
2. כל משתתף בוחר קלף אחד מכל חפיסה (משימת צילום + רגש)
3. התרגיל הוא לצלם את המשימה תוך תשומת לב מיוחדת לרגש שאותו חשוב להעביר בתמונה.
4. המשתתפים יוצאים לצלם (אם יש זמן ומקום) או שהתרגיל ניתן כשיעורי בית למפגש הבא.
5. ניתן לשלב בתרגיל גם משימת כתיבה.

הצעה לשאלות לדיון והעמקה

- האם נתקלתם בקושי להעביר את הרגש דרך תמונה?
- איך הרגש בא לידי ביטוי בתמונה שצילמתם?
- מה גיליתם על עצמכם במהלך התרגיל?
- האם צילמתם את המשימה בדיוק כפי שחשבתם מראש, או שהתמונה השתנתה תוך כדי תהליך?
- אילו מחשבות או רגשות עלו בכם בזמן הצילום?
- איך הייתם מתארים במילים את מה שהתמונה "אומרת"?
- האם מצאתם קשר בין התמונה שצילמתם לבין משהו שמעסיק אתכם בחיים האישיים?
- איך זה הרגיש לתרגם רגש לתמונה בלי להשתמש במילים?

תרגיל מספר 3

קלף שמדבר אלי

מטרת התרגיל

עידוד שיח רגשי פתוח, חיזוק אינטואיציה וחיבור בין המשתתפים דרך דימויים. לפעמים תמונה "מדברת" אלינו בלי שנדע להסביר למה. בפעילות הזו המשתתפים מתנסים בבחירה אינטואיטיבית ובשיח שמבוסס על רגש, אסוציאציה ודמיון – בלי ניתוח, בלי שיפוט, ובלי חיפוש "משמעות נכונה".

מהלך הפעילות

1. הכנה - פרוש/י על שולחן את חפיסת תמונות ההשראה – הפעם כשפניהן כלפי מעלה.
2. בקש/י מהמשתתפים לעמוד סביבה ולהתבונן לרגע בשקט בתמונות.
3. בחירה אישית - כל משתתף בוחר תמונה "שמדברת אליו" היום, באופן מהיר וללא חשיבה מקדימה.
4. זו יכולה להיות תמונה שנראית יפה, מטרידה, מוזרה או מסקרנת.
5. שיתוף ראשוני - כל משתתף מציג את התמונה שבחר ומשתף:
 - מה תפס אותך בתמונה?
 - מה היא מזכירה לך?
 - איזה רגש היא מעוררת בך?
6. שיח קבוצתי - עודדו את שאר חברי הקבוצה לשתף מה הם רואים או מרגישים כשהם מביטים באותה תמונה.
7. הדגישו שאין צורך להסכים – לכל אחד יש נקודת מבט שונה.

תרגיל מספר 3

המשך

קלף שמדבר אלי

שאלות מנחות

- מה גרם לכם לבחור דווקא בתמונה הזו?
- האם התחושה שהתעוררה בכם השתנתה במהלך השיח?
- האם מישוהו ראה בתמונה משהו שאתם לא ראיתם?
- אילו תמונות משכו את תשומת הלב של כולם – ולמה לדעתכם?

מטרות

- חיזוק הקשבה פנימית ואינטואיציה.
- פיתוח שפה רגשית דרך דימויים.
- עידוד אמפתיה והבנה לאחרים.
- בניית אמון וביטחון בקבוצה דרך שיתוף חוויות לא מילוליות.

טיפים למנחה

- תן/י זמן שקט לפני תחילת השיח – לפעמים התחושות מתבהרות רק אחרי כמה רגעים.
- הימנע/י מפרשנות "נכונה" – הדגש הוא על חוויה אישית.
- אפשר לסיים במעגל מילים קצר – כל משתתף אומר מילה אחת שמתארת את מה שהתמונה שלו גרמה לו להרגיש.

תרגיל מספר 4

הרגש שמאחורי התמונה

מטרת התרגיל

חיזוק אמפתיה, הרחבת נקודות מבט, וחיבור בין רגשות לדימויים חזותיים. כל אחד מאיתנו רואה דבר שונה באותה תמונה. הפעילות הזו מאפשרת לקבוצה להתנסות בקריאה רגשית דרך עיניים שונות, ולהבין כיצד תפיסות ורגשות מתבטאים בצילום.

מהלך הפעילות

1. פרוש/י את חפיסת **תמונות ההשראה** על השולחן (פניהן כלפי מעלה).
2. כל משתתף בוחר תמונה אחת באופן אינטואיטיבי, בלי לחשוב יותר מדי.
3. אחד המשתתפים מציג את התמונה שבחר, מבלי לספר מדוע בחר בה.
4. שאר חברי הקבוצה מנסים לנחש:
 - איזה רגש התמונה הזו מבטאת לדעתם?
 - מה הם מרגישים כשהם מביטים בה?
5. לאחר מכן המשתתף משתף:
 - איזה רגש הוא עצמו רואה בתמונה.
 - האם הופתע מהאופן שבו אחרים פירשו אותה.

תרגיל מספר 4

המשך

הרגש שמאחורי התמונה

שאלות מנחות

- אילו רגשות עלו אצלכם בזמן הניחוש?
- האם הופתעתם מהפערים בין הפרשנויות?
- מה זה מלמד על הדרך בה אנחנו "קוראים" תמונות ורגשות של אחרים?

טיפ למנחה

עודדו סבלנות והקשבה. לעיתים המשתתף "נחשף" דרך התמונה, אך העיבוד הרגשי מתרחש דווקא מתוך השיח הקבוצתי.

תרגיל מספר 5

קלף משימה קבוצתי

מטרת התרגיל

חיבור קבוצתי סביב נושא משותף, ביטוי אישי דרך עשייה יצירתית.

מהלך הפעילות

1. הקבוצה שולפת קלף אחד מחפיסת משימות הצילום – משימה אחת לכולם.
2. כל משתתף מצלם את המשימה מנקודת מבטו האישית, במהלך השבוע.
3. במפגש הבא כל אחד מציג את הצילום שלו ומשתף:

- מה רצה לבטא בתמונה?
- מה גילה תוך כדי הצילום?
- איך התוצאה מתחברת לנושא הקבוצתי?
- האם המשימה הרגישה קלה או קשה לצילום?
- מדוע נבחרה התמונה אותה בחר לשתף?

שאלות מנחות

- באילו דרכים שונות ניתן לראות את אותה משימה?
- מה הפתיע אתכם בצילומים של אחרים?
- איך נבנתה תחושת "יחד" מתוך השונות האישית?

טיפ למנחה

- אפשר ליצור קיר תמונות קבוצתי, פיזי או דיגיטלי, שיציג את מגוון הפירושים למשימת הצילום.
- ניתן לחזור על התרגיל כמה פעמים ולייצר אלבום או קיר תמונות של כמה משימות.

תרגיל מספר 6

מה הרגש שלך אומר לי

מטרת התרגיל

פיתוח אמפתיה וראייה מרובת נקודות מבט, בניית שפה חזותית משותפת. המשתתפים לומדים כיצד רגשות יכולים לקבל ביטוי שונה בעיני אנשים שונים וכיצד ניתן לתרגם תחושה לתמונה.

מהלך הפעילות

1. כל משתתף בוחר קלף רגש מבלי לחשוף את משמעותו האישית.
 2. המשתתף מציג לקבוצה רק את שם הרגש ושאר המשתתפים מציעים מה לדעתם ניתן היה לצלם כדי לבטא את אותו רגש.
 3. לאחר מכן, המשתתף משתף מה הוא עצמו היה בוחר לצלם ולמה.
 4. ניתן לתת את התרגיל להמשך עבודה בבית, כל אחד מהמשתתפים מצלם את אותו הרגש שהוצג בקבוצה.
- במפגש הבא, כל משתתף מספר על חווית הצילום שלו.

שאלות מנחות

- האם הופתעת מהפרשנויות שהקבוצה הציעה?
- איזה אלמנט בצילום לדעתך יכול לבטא את הרגש באופן חזק במיוחד?
- מה זה לימד אותך על הדרך שבה אחרים רואים רגשות?
- האם יש רגשות שקל לך יותר או פחות לתרגם לתמונה?

טיפים למנחה

- עודדו את המשתתפים להקשיב באמת לפרשנויות האחרות לפני שהם משתפים.
- ניתן לבקש מהמשתתפים לנסות לצייר או לתאר במילים את התמונה שעלתה להם לראש.
- אפשר להמשיך את התרגיל בבית – לצלם תמונה שמבטאת את הרגש שבחרו ולשתף במפגש הבא.

תרגיל מספר 7

משימה אחת - רגשות שונים

מטרת התרגיל

הבנת הקשר בין רגשות לתפיסה חזותית, הרחבת המבט הפנימי והחיצוני.
התרגיל מזמין את המשתתפים להתבונן כיצד אותו נושא או משימה מצטלמים
אחרת דרך עיניהם של רגשות שונים.

מהלך הפעילות

1. הקבוצה שולפת קלף אחד מחפיסת **משימות הצילום**.
2. כל משתתף שולף קלף **רגש** אחר, וכולם מצלמים את אותה המשימה מנקודת המבט הרגשית שמופיעה אצלם בקלף.
3. במפגש הבא משתתפים את התמונות, משווים, ומדברים על ההבדלים בין התמונות.

שאלות מנחות

- מה גילית על ההשפעה של מצב הרוח על הדרך שבה אתה רואה את העולם?
- האם מצאת קשר בין התמונה שצילמת לרגשות אחרים שלא ציפית להם?
- איך היית מתעד את אותה המשימה ברגש אחר?

טיפים למנחה

- עודדו את המשתתפים לא לשפוט את עצמם או את התמונות – אין צילום "נכון".
- מומלץ להדפיס את התמונות או להציגן על מסך גדול כדי להעמיק בהשוואה.
- אפשר לבצע גרסה מקוצרת של התרגיל גם בתוך מפגש, באמצעות דימוי חזותי בלבד, ללא צילום בפועל.
- התרגיל מתאים במיוחד לקבוצות שכבר נוצרה בהן פתיחות וביטחון.

תרגיל מספר 8

מה הרגש מנסה לספר לי

מטרת התרגיל

עיבוד רגשי, חיזוק ההקשבה הפנימית, וביטוי דרך צילום כסמל. התרגיל מזמין להתבונן ברגש מתוך סקרנות ועדינות, להבין מה הוא מבקש לומר, ולתת לו צורה חזותית.

מהלך הפעילות

1. כל משתתף בוחר קלף **רגש** באופן אינטואיטיבי.
2. פותחים בשיח קבוצתי. מתי לאחרונה פגש כל אחד את הרגש הזה בחייו, ומה הוא בא ללמד אותו.
3. אפשר לסיים את המפגש במשימה לצלם את אותו הרגש שבקלף ולהביא את התמונה למפגש הבא.

שאלות מנחות

- מה למדתי על הרגש שבחרתי?
- איזה מסר או תובנה הרגש מביא איתו?
- איך זה בא לידי ביטוי בתמונה שבחרתי או צילמתי?
- האם קל או קשה לי לתת מקום לרגש הזה?

טיפים למנחה

- עודדו את המשתתפים להקשיב לרגש בלי צורך "לתקן" אותו.
- אם עולים רגשות עוצמתיים, אפשר להאט, לנשום, ולהציע כתיבה חופשית לפני הצילום.
- מומלץ לסיים את המפגש בתמונה שמסמלת שחרור, הבנה או השלמה.
- מתאים במיוחד לשלבים מתקדמים יותר בקבוצה, כשהמשתתפים כבר מרגישים ביטחון לשתף.

תרגיל מספר 9

סיפור קבוצתי מצולם

מטרת התרגיל

בניית שיתוף פעולה, ליכוד הקבוצה דרך עבודה משותפת, העצמה דרך יצירה כוללת המחזקת את הייחודיות של כל משתתף.

מהלך הפעילות

תלוי בגודל הקבוצה. בקבוצה גדולה ניתן לחלק את המשתתפים לקבוצות קטנות של 3 או 4 חברים בכל קבוצה.

הקבוצה שולפת שלושה קלפי רגשות ושלוש משימות צילום. (אם מדובר בקבוצה של 4 - נשלפים ארבעה קלפים מכל חפיסה)

ביחד, המשתתפים יוצרים סיפור מצולם. כל אחד אחראי על צילום אחד שמייצג חלק מהסיפור.

בסיום, מסדרים את התמונות לפי סדר שבחרו, ומספרים את הסיפור שנוצר במילים או בכותרות קצרות.

שאלות מנחות

- איך התמונות של כולם התחברו יחד לסיפור אחד?
- איזה רגש הוביל את הסיפור עבורך?
- האם מצאתם קשר בין חלקי הסיפור גם בלי להסביר במילים?
- מה גיליתם על הדרך שבה אתם משתפים פעולה ויוצרים יחד?

טיפים למנחה

- אפשר להשתמש בלוח פיזי או במצגת כדי להרכיב את הסיפור באופן ויזואלי.
- עודדו את המשתתפים לשים לב למעברים – מה קורה בין תמונה לתמונה?
- מומלץ לסיים את התרגיל בצילום קבוצתי שמסמל את הסיפור כולו או את החוויה המשותפת.
- מתאים במיוחד למפגשים מתקדמים בקבוצה, לאחר שנוצרה תחושת ביטחון וקירבה.

סיכום למנחה

צילום. רגש. חיבור.

מטרת הקובץ

קובץ זה נועד להציע למנחה כלים פשוטים אך עמוקים לעבודה קבוצתית באמצעות ערכת הקלפים Deeper View. העבודה בצילום מאפשרת למשתתפים לבטא רגשות, מחשבות ותהליכים פנימיים באופן חזותי, ללא צורך במילים – ומתוך סקרנות ולא שיפוט.

תפקיד המנחה

המנחה הוא לא שופט ולא מבקר אמנותי – אלא מחזיק מרחב מאפשר. הוא מזמין הקשבה, נוכחות, ריכוך גבולות והבנה שהצילום הוא לא "תוצאה" אלא תהליך של גילוי.

עקרונות מנחים לעבודה בקבוצה

- אין נכון או לא נכון. כל פרשנות, תמונה ורגש – תקפים במידה שווים.
- הקשבה שווה ערך לדיבור. עודדו את המשתתפים להיות עדים זה לסיפורו של זה.
- המרחב בטוח. ודאו שכל משתתף יודע שהוא לא חייב לשתף מעבר למה שנוח לו.
- הצילום כמראה. לא רק מה רואים בתמונה, אלא גם מה התמונה "רואה" בנו.
- שונות כעוצמה. תמונות שונות, רגשות שונים – כולם חלק מהסיפור הקבוצתי.

טיפים לעבודה עם הקלפים

1. שלבו בין החפיסות. משימות צילום, רגשות ותמונות השראה – כל שילוב יוצר חוויה חדשה.
2. עודדו אינטואיציה. הבחירה הראשונה היא לעיתים המדויקת ביותר.
3. אפשרו שקט. רגעים של שתיקה והתבוננות חשובים לא פחות מדיבור.
4. תעדו את התהליך. תוכלו לחזור לתמונות ולגלות איך הן משתנות יחד עם המשתתפים.
5. סיימו תמיד בחיבור. תמונה מסכמת, מילה אחת, או נשימה משותפת – כדי לסגור את המעגל האנרגטי של המפגש.

זכרו

המפגש עם תמונה הוא גם מפגש עם עצמנו. צילום אינו רק פעולה טכנית – הוא שפה רגשית שמאפשרת להאיר את מה שמילים לפעמים מסתירות.

לסיום

הניחו לקלפים להוביל, לתמונות לדבר, ולרגשות – פשוט להיות. כל תמונה היא הזמנה למסע, וכל מסע הוא הזדמנות להקשיב קצת יותר לעומק