



הוראות שימוש - ערכת קלפים

Deeperview

הערכה כוללת 3 חפיסות קלפים (52 קלפים בכל חפיסה)

- משימות צילום – רעיונות יצירתיים לצילום. משימה שבועית או יומית לפי בחירתך.
- רגשות – רגשות ומצבים רגשיים שיעזרו לזהות, לבטא ולחקור את מה שמתרחש בפנים.
- תמונות השראה – דימויים לפתיחת שיחה או השראה לצילום.

ערכת הקלפים DEEPER VIEW מזמינה אותך לצלם, להתבונן ולגלות.
הקלפים פותחים דלת לשיחה, חיבור עצמי וביטוי אישי.
הערכה מתאימה לשימוש אישי או קבוצתי, לכל גיל כמעט, וגם ככלי טיפולי.
דוגמאות לשימוש בערכה

שימוש אישי

חפיסת משימות צילום

- ניתן להשתמש בחפיסה זו בלבד ולשלוח מתוכה משימה בכל יום, פעם בשבוע או בכל זמן אחר.
1. ערבבו את חפיסת קלפי משימות הצילום ושלפו קלף אחד.
 2. קחו את המצלמה או הטלפון וצאו לצלם את המשימה כפי שאתם מרגישים באותו הרגע ולפי פירוש אישי למשימה.

אין נכון או לא נכון, אין כללים ואין חוקים מלבד המשימה עצמה.

את המשימה שביצעתם הניחו בצד ואל תחזירו אותה לחפיסה. שלפו בפעם הבאה משימה חדשה.

כדאי לתעד ולשמור את התמונות שצילמתם בתיקיית מחשב, או באלבום בטלפון כדי לשוב ולבחון אותן לאחר זמן מה. המבט שלנו על התמונות משתנה ככל שעובר הזמן וכדאי להציץ בהן שוב לאחר תקופה. ייתכן והתמונה שצילמתם לפני חודש למשימה מסוימת תצולם היום באופן שונה לגמרי. נסו לצלם את אותה המשימה במרווח של זמן – חודש, חצי שנה ואפילו שנה – תגלו שהתמונות אותן אנחנו מצלמים משתנות יחד איתנו ככל שעובר הזמן.

בכל שלב ואם רוצים, מומלץ לכתוב במחברת קטנה את העולה בכם מבחינה רגשית. לפני, תוך כדי, ואחרי ביצוע המשימה.

שילוב שתי חפיסות – משימות צילום + רגשות

ערבבו את חפיסת משימות הצילום ואת חפיסת הרגשות, כל אחת בנפרד. שלפו באופן אקראי קלף אחד מתוך כל אחת מהחפיסות.

הניחו את שני הקלפים אחד ליד השני עם הפנים למעלה והבינו את המשימה בצירוף הרגש המלווה אליה.

צלמו תמונה בהתאם למשימה אך בדגש על הרגש שצריך להיות מועבר בה.

כך לדוגמא – קלף משימה – חיית בר
קלף רגש – התרגשות

עכשיו נצא לצלם חיית בר בתמונה שתעביר רגש של התרגשות
חשוב שנוכל להסביר לעצמנו מה בתמונה שצילמנו מעביר את הרגש ומדוע בחרנו לצלם את התמונה שצילמנו.

כדאי לכתוב את הדברים ולחזור אליהם לאחר זמן.

דוגמא נוספת – קלף משימה – רגליים
קלף רגש – דאגה

נצא לצלם תמונה של רגליים שתעביר רגש של דאגה. זכרו! התודעה, המוח שלנו נוטה לחשוב בתבניות. רגליים אינן בהכרח רגלי אדם.
שולחן, חיה, חצובה, כסא, מאוורר או עציץ, לכולם יש רגליים.

ושוב, חשוב שנוכל להסביר לעצמנו מה בתמונה שצילמנו מעביר את הרגש. לכתוב את הדברים ולחזור אליהם לאחר זמן מה.

כך תשלבו בין שתי חפיסות הקלפים – משימות צילום ורגשות.

שילוב שלוש חפיסות – משימות צילום, רגשות, תמונות השראה

ניתן לשלב גם בין שלוש החפיסות.

לאחר שבחרנו קלף מחפיסת משימות הצילום וקלף מחפיסת הרגשות, נחפש בחפיסת התמונות תמונה אחת שמתאימה למשימה או לרגש ויכולה לשמש כהשראה לצילום שלנו.

1. שלפו קלף מחפיסת משימות הצילום, כך גם מחפיסת הרגשות.
2. פרשו את חפיסת התמונות על השולחן או דפדפו בחפיסה ובחרו תמונה שמדברת אליכם בהקשר למשימה או לרגש.
3. עצרו להתבוננות וצאו לצלם את התמונה שלכם.

פעילות בקבוצה

כל מנחה בוחר לעצמו את דרך ניהול המפגש בהתאם לאופי הקבוצה ולמטרת המפגש.
לרעיונות לפעילויות נוספות במסגרת קבוצתית ניתן לסרוק את הקוד בתחתית העמוד או להיכנס לאתר <https://www.deeperview.co.il/instructions>

שימוש טיפולי / חינוכי

מנחה או מטפל/ת מוזמנים לבחור קלפים בהתאם לנושא המפגש.
הקלפים יכולים לעודד שיחה, לעורר דיון רגשי, או לשמש כמשימת צילום בין מכששים.

טיפים

- שלבו בין החפיסות ותנו למצלמה לתפוס את החיבור ביניהם.
- אין תשובה "נכונה". כל פרשנות היא אישית, וכל צילום הוא הזדמנות חדשה לגלות משהו על עצמך.
- ההשראה האמיתית מגיעה מתוך התהליך, תנו לעצמכם חופש לשחק, לטעות ולגלות.

תנו לקלפים להוביל אתכם וגלו את שבפנים

