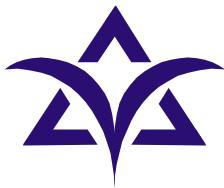


חוון בונים בימים של שקט

תכנית להתמודדות עם לחץ בשגרה ובחירום
מעבר צוותי הפנימיות והחונייכים

עמותת נט"ל והמרכז הchinוכית הארץ של "ילדים בסיכון"





לב פתוח לרואה

מדינת ישראל

משרד הרווחה והשירותים החברתיים



างף לשירותים חברתיים ואישיים שירות ילד ונוער

פנימיות השירות לילד ונוער כמו כל מדינת ישראל, מתמודדות מעט לעת עם איוםם ביטחוניים קיומיים. איוםם המחייבים הערכות שוטפת וمتוכנת כדי להבטיח באופן מרבי וככל הניתן את המשך תחושת הביטחון החשובה לתפקוד המסוגרות בה מתגוררים ושוהים ילדים וצעירים מקטיעים המטפלים בהם. חוסן מקטיע לצאות הוא גם חוסן לילדים.

שמעירה על חוסן, חיזוקו וביסוסו בעת רגיעה, מאפשר תפקוד תקין בשעת חירום, אותו האויב מנסה לשבש.

ניסיון העבר הביא אותנו לכнес פעם נוספת את השותפים הנאמנים שלנו כשהמטרה הפעם היא בניית תוכנית פעולה שתתבסס על הכוחות המקטיעים המקיים את הילד במרחב פנימייתי: מנהלים, אנשי צוות טיפול, מדריכים ואנשי חינוך ולהעניק להם את הכלים הדרושים להבטחה של תחושת החוסן המקורי והביטחון של כל החניכים.

ניתוחי אירועי חירום הראו שהסבירה הקרובה והזמניה היא התורמת המרכזית לצמצום הנזקים בעת אירועי חירום. אני תקווה שהכלים המקטיעים שפותחו ע"י השירות, ג'וינט אשלים, עמותת ילדים בסיכון – המועצה לילד החוסה ועמותת נט"ל יסייעו לכם במשימה זו.

ברכה,

דליה לב שדה

מנהל השירות



המציאות הביטחונית בארץנו חושפת את הילדים למצוות לחץ וחירום מתחשים. מצב חירום מאופיין בחוסר ודאות ואיום בפגיעה פיזית והוא גורם לשיבושים ברצף שגרת החיים. במצב זה, ככלנו, מבוגרים וילדים כאחד, חוות רגשות קשים כגוןפחד וחרדה.

מחקרדים שונים הראו שכתוכאה מצבי לחץ וחירום מתחשים, אחוז הילדים בישראל הסובלים מתסמים של פוטו-טרואמה הינו גבוה בהשוואה לבני גילם בעולם המערבי. עובדה זאת מתעצמת, כאשר מדובר בילדים שכבר חוו בעברם אירועים טראומטיים אישיים כמו במקרה של ילדי הפנימיות.

במהלך מעבץ "צוק איתן", בזמן שהפנימיות באזורי הדרכם חוו שגרת חירום מתחשת קשה ונדרשו להתמודד עם מצבים מורכבים, התקבלה החלטה לשפר את היערכות למציאות שכזו, אל מעבר למצבים ולפתרונות נקודתיים (אך חוק).

בשילוב ידים של מספר גופים מקצועים, ובuzzרת הנדיבה של יהדות ארחה"ב, הוחלט להקים מרכזית חינוכית לנושא החירום ולפתח חומרם, כלים וידע ישומי אשר יעזור לצוותי הפנימיות לעזרה לילדים בשעת חירום.

עמותת אשלים, אשר קמה במטרה לפתח תכניות, מענים ושירותים לילדים, נוער וצעירים במצב סיכון ומשפחותיהם, רזהה את ההתרבות בשעת חירום אחד התמחאים המקצועים החשובים העומדים לפתחה. אנחנו מאמינים שישו"ע לצוותים החינוכיים המתמודדים בשטח, תוך הגברת חוסכם האישי והמקצועתי, הינו מהלך חיוני אשר יאפשר להם לטפל בילדים באופן מיטבי בעתות הצור. שםם של התכנית, "חוון בונים ביום של שקט".

בהזדמנות זו, ברצوني להביע תודה לאנשי משרד הרווחה ולעמותת "ילדים בסיכון" אשר חברו לאשלים, זיהו את הבעייה, הכירו בנחיצות וחשיבות של הפעולה ועזרו למשש את המענה המקצועי. תודה מיוחדת לצוות הנפלא של המרכזיות החינוכיות של "ילדים בסיכון" ובראשם, אביבה עזר, אשר לקח את המשימה בשתי ידיים מושטota, והצליח לייצר מרכזית מדහימה בעלת ערך רב ביותר.

תודותינו שלוחות גם לנט"ל ולפנימיות חב"ד - קרית מלאכי.

בברכה,

ד"ר רמי סולימני

מנכ"ל אשלים





מייקל ג'ורדן, כוכב הcadorsel מס' 1 בעולם, שהביא את יכולות האדם בספורט בכל ובכדורסל בפרט למקומות הכי גבוהים שאפשר, אמר תמיד שמעבר לכישרונו הדבר המשמעותי ביותר שהביאו אותו לאן שהגיע היו האימונים היום יומיים. מאות קליעות לסל שהוא ביצע באופן סיזיפי באימונים בכל יום, לטעמו היו הסיבה העיקרית להצלחתו במשחקים עצם ולא הכישרונו הטבעי.

העבר והמציאות באזוריינו מביאה אותנו ממקומות קבועים למצבי חרות ומשבר כפי שחוינו במבצע الآخرן ב"צוק איתן" ובקדומים לו ובודאי לצערנו יהיו גם בעתיד. היכולות שלנו ובעיקר של הצוותים והילדים בפנימיות להתמודד עם מצב קיצון אלו בזמן אמת יקבעו על פי מה שיעשה דוקא בזמן רגעה. בדיק כפי שמייקל ג'ורדן אמר על עצמו. האימונים שאתה עושה ביום יום פשוט ולא תחת לחץ, מביאים אותך להתמודד הרבה יותר טוב במצב הלחץ והמשבר.

כל שנಡע להכין את הפנימיות, ככל שהמדריכים יהיו יותר מאומנים יידעו מה לעשות וככל שהילדים יהיו מתרגלים כמעט באופן אוטומטי לפעול ולהבין מול מה הם עומדים, נוכל להפחית את החדרה והמשבר בזמן אמת.

אני גאה שהייתה לנו ב"ילדים בסיכון" הזכות להוביל באמצעות המדහים של המרכזית החינוכית בראשות אביבה עדר ובעזרת עמותת אשלים, משרד הרווחה, עמותת נט"ל ופנימית חב"ד קריית מלאכי את המרכזית החינוכית הראשונה בארץ למצבי חירום.

שיתוף הפעלה והחברור שקיים באופן נפלא כל כך בין עמותת אשלים, שירות ילד ונוער ועמותת "ילדים בסיכון" הוכח שוב כי בכוחות מאוחדים אנחנו יכולים לפרוץ גבולות ולהביא פתרונות מתקדמיים לתוך עולם הפנימיות.

אין לי ספק שהתוכנית שנבנתה בקריית מלאכי תשרת נאמנה את כל הפנימיות בכל הארץ, שכן ברור לנו כי המשבר הבא לא יהיה לצערנו רק בדרכים או באזור מסוים אלא כלל הארץ.

המרכזית החינוכית שIOSBAT עמוק בלב התוכן הפנימייתי בעשרות פנימיות בכל הארץ ובאזורות ותמכה של כל השותפים לקחה על עצמה את המשימה להعبر ולתדריך את הצוותים והילדים לקרה אותו אתגר.

בברכה

ירון ברاؤן

מנכ"ל ילדים בסיכון



קי"א 2014 ומצבע "צוק איתן" הציבו אותנו מול מציאות קשה ואינטנסיבית בדרכם. אזעקות נשענו ללא הרף, רعش יירוט הטילים קרע את השמיים ופנימיות הדרום מצאו עצמן מתפקידות לילות כימיים תוך ריצות אין סופיות למרחבים המוגנים. קיימות הקי"א השתבשו בעוד הוצאות מנסה ליצור עולם תוך ופעילות הפאה סביב השעון להרפיית המתה. לדאבוננו הייתה זו רק שיאו של מציאות מתמשכת אשר עדין מאימת לפתחנו.

ילדים הגדים במצב של איום מתמשך נמצאים בחרדה קיומית. על אחת כמה וכמה ילדים הח"ם בפנימיות ומיצאים מלכתחילה ברמות מתח ומצוקה גבוהים. המיציאות משפיעה גם על הלך הרוח של הוצאות. בשעת חירום מציפה את כולם דאגה למשמעות שנוטרו בבית, ילדים וצאות גם יחד נושאים עומס כבד של חרדה, מתח, תסכול וכאוב. כדי להלץ ממשיכים ונוטנים את אותןיהם גם עם עברו זעם והמצוקה הרגשית אינה מתפוגגת באחת.

תכנית "חוון בונים בימים של שקט" נהגתנה כחלק מתוך היליך הלמידה הנבע מניסיון הפנימיות במהלך "צוק איתן" וכמרכיב משמעותי בהבניות ההיערכות לשעת חירום. התכנית מכשירה צאות ילדים להתמודד עם מצביו לחץ, חלק מהפעולות הנהוגה בשגרה, כדי שבבוא העת יהיו בידיהם הכלים להתמודד בצורה מיטבית עם מציאות מעוררת חרדה.

לבניית התכנית חברו חמישה גורמים מרכזים: ג'יינט אשלים, השירות הילד ונוער במשרד הרווחה, עמותת נט"ל, תכנית המרכזיות החינוכיות של "ילדים בסיכון" – המועצה ליד החוסה" ופנימית בי"ס למלאכה הר חב"ד. שתוֹף הפעולה אפשר לבחון את צרכי השעה במבט רחב וליצור מענה קונקרטי, פשוט ודמוי, חזקה גילאים ובעלי תפקיד בפנימיה.

አገור האגסיאן:

- התאמת תוכנית לצורכי הפנימיות, לחיזוק החווון האישי והקבוצתי. פיתוח משאבי התמודדות עם מצביו לחץ ומשבר.
- ערכה מבנית לעובודה תהליכיים בקבוצת הילדים, עם זאת מודולארית, המאפשרת המשך העבודה ותרגול עם כל אחד ממרכיביה בנפרד.
- הקשחת הוצאות החינוכי לחיזוק הכוחות של הילד ויצירת אקלים קבוצתי המעודד תחושת שייכות.
- תמיינה בוצאות החינוכי בפנימיה, יצירת מרחב בטוח להתנסות לקרה הפעולות עם הילדים.
- מודל היערכות לשאות עתידית למרחב המוגן. ערכות זמינות להפעלה ופעילות הפאה מותאמות.

ברכת ימים שקטים לכולם,

לילך מגנאה'

המחלקה הקהילתית

אביבה עדר

הנחייה ופיתוח תוכן

עמותת נט"ל

ראש תחום המרכזיות החינוכיות

תכנית המרכזיות החינוכיות

"ילדים בסיכון - המועצה ליד החוסה"

"ילדים בסיכון - המועצה ליד החוסה"



ויכן הכוחים

7

מהו חווון נפשי?

8-9

"כוחה של קבוצה"- פעילות לחיזוק תחושת השיעיות

10-12

"עזרה ראשונה"- איך מתרמדים במצב לחץ?

13-14

"אין כמוני"- דימוי עצמי וערוך עצמי

15-17

"לחשוב בכיוונים שונים"- פעילות לפיתוח חשיבה גמישה

18-19

"רפואי"- פיתוח שפה רגשית, הרחבת המנעד הרגשי והיכולת להמשיך אותו

20-21

"להקשיב ולא לריב"- תקשורת בינאישית ועילה

22-23

"יום אחד..."- דמיון ויצירה

24

סיכום



ההו יואן רפאי?

חוון הוא יכולת שלנו לחזור לתפקיד אחרי אירוע קשה או מצב ששינה את המציאות שלנו. היכולת להתמודד עם אתגרים, להתגבר על משברים ועל אכזבות תוך שימוש בפתרונות יצירתיים. ה"יכולת" זו נרכשת וניתנת לחיזוק.

התכנית מחולקת על פי נושאים, שהם חומרי הגלם במבנה החוון: שיכות, ערך עצמי, גמישות, ראש, הקשה ודמיון. היא בונה בהתאם לשלביו התפתחות הקבוצה.



לאורך התכנית, המתבבלת במשחקים, סרטונים וдинומים קצריים, נתרגלו כלים **מתיק העזרה הראשונה**.

מתוך תיק העזרה הראשונה נשלוף טכניות ועזרים להתערבות ברגעים של קשי. רגעים בהם אנו מגיבים לARIOים בצורה לא מותאמת בסערה או פגעה.

תיק העזרה הראשונה ילווה אותנו מפעילות אחת לשניה: נשימות הרפיה, הרפיה של שרירים, כדורו לחץ, מפתח להקשبة טובה וטכניות בויסות רגשי.

מערכות הפעולות יכולים להתפרש על פני מספר מפעלים בהתאם לקבוצה ולנשא. מומלץ להעביר את הפעולות בתהליך קבוצתי על פי הסדר המפורט בחוברת זו ובהמשך לשלב את פעילויות החוון ותרגילים בהתאם לצרכים שעולים מהשיטה.

22 היעדים המרכזיים:

- .1 **"כוחה של קבוצה"**- פעילות לחיזוק תחושת השיכות
- .2 **"עזרה ראשונה"**- איך מתמודדים במצבו לחץ?
- .3 **"אין כמוני"**- דימוי עצמי וערך עצמי
- .4 **"לחשוב בכיוונים שונים"**- פעילות לפיתוח חשיבה גמישה
- .5 **"רגשי"**- פיתוח שפה רגשית, הרחבת המונען הרגשי והיכולת להמשיך אותו.
- .6 **"להקשיב ולא לריב"**- תקשורת ביןאישית ועליה
- .7 **"יום אחד..."**- דמיון ויצירה



1. כוחה של קבוצה - אוסף מילויים גייזר ווילעטס

רקע

כמה מילים על הערך שבתחשות השيءות:

הצורך להציג "שייר" הוא צורך קיומי בסיסי של האדם. תחשות השيءות מספקת חווית מגנות, משמעות וערב.

אנחנו מרגשים ש"יש לנו מקום" כאשר אנחנו אוהבים, נחוצים וمسئולים לעשות דברים גם אם לא תמיד העשייה שלנו עונה על מלאה הציפיות...



הקבוצה היא מרכיב בה ניתן לבנות ולהזק את תחשות השيءות של כל אחד. אנחנו רצים להיות חלק מהקבוצה. לקבוצה יש כח. יחד ניתן לעשות הרבה יותר ממה שיכל האחד...

מטרה

لتת ולקיים

בפעילויות המוצעת אנחנו מזמןים את הילדים לשתף חלק במשמעות קבוציות. המשימה הראשונה מעודדת ומדגישה את הרעיון של שיתוף וקבלת תמיכה.

ציד

1. "חפצים": קופסאות, תיקים, כסא ועוד...
2. ציד להקרנת סרטון: ברקן, מסך, לפטופ...
3. ערכת המשחק "אבן גולדה מעלה לבני"

מהלך הפעילות

איך יתפלו: המשימה היא לבנות את המגדל הגבוה ביותר מחפצים שיש בראשותם תוך דקה ושחיב להישאר יציב. האתגר הוא להגיע לגובה רב עוד יותר בניסיון השני תוך דקה.



דיון קצר- אילו היינו מבקשים מילד אחד לבצע את המשימה, האם היה עושה זאת טוב יותר? מה היה לו יותר קשה ומה היה לו יותר קל? מה היה קורה אילו היינו מבצעים את המשימה עם חבר?



סרטונים- כוחה של קבוצה: <https://www.youtube.com/watch?v=mSWeNBVsLvg>

דיון קצר- כאשר כל חברי הקבוצה לוקחים חלק במשימה, כוחה של הקבוצה גדול והוא הרבה חקלקים... בנוסף, קבוצה מתחזקת כאשר החברים בה משתפים אחד השני וחולקים עם החברים דברים שקשיטים להם... כמו שניתן ללמידה מהסיפור הבא.



אַבְּיָדִים



אבידרים: חבל ארוך (לפחות 8 מטר)

המדריך יחזיק בידו את קצה החבל, יעביר אותו למשתתף היושב מימינו ויבקש ממנו לומר את המילה הראשונה העולה לו כסוציאציה (מילה העוברת לו בראש) כshawormim "קבוצה"

החבל יעבור כך מאחד לשני, עד שכולם אוחזים בו.

נקשרו את שני הקצוות שלו ונדרין את כל המשתתפים לעמוד במעלה ולהיכנס פנימה כשהחבל מתוח בקדמתו מאחוריהם.

המדריך ינחה את המשתתפים: "יש לנו משימה להישען כולנו לאחר בבטחון... בואו ננסה... מה חשוב לעשות כדי שנצליח?

- לשמר על רמת מתוח החבל.

- לשים לב אחרים.

- להתאים את עצמיו בגובה ובמידת ההישענות.

cut כשהתאזרנו, בואו ננסה...

- לעזוב ידים.

- להרים רגלי ימין...להוריד.

- בואו נתגאלל לيمין...ועכשיו לשמאלי.

- ננסה להתכווף לישיבה..."

לטיכום התרגיל יתיחס המדריך ליכולות הקבוצה הנשענת על הכוחות של כל אחד ואחד מחבריה. מומלא לחזור לתרגיל בסוף התכנית ולראות את השינוי.

"העיר והמשותק" / על פי מושיל המשלים הצרפתי פלורין (1755-1794)



בעיר קטנה ביבשת אסיה חי שני אנשים אומללים. האחד היה עיר ווהר משותק. שניהם היו עניים עד כדי כך שהתחננו לאלה מהם שיקצר את חייהם. לשם מה להמשיך לחיות כך? שאל כל אחד מהם את האל.

יום אחד הגיע העיר לבקש נדבות בכייר השוק ושמע לפטע את תפילותו של המשותק. הוא התרגש מכך. סוף סוף פגש מישתו שסובל בדיק כפואה. התישב העיר ליד המשותק ושם חלחלו לדבר. לא חלפו יותר מכמה שעות והם הפקו לדידים טובים. "לי יש את הסבל שלי... ולך יש את הסבל שלך! הבה נועל יחד ואולי נסבול פחות", החיזע העיר. "מה פתקאות", השיב לו המשותק, "אני לא מסוגל לצעוד אפילו צעד אחד בעצמי, ואתה אין רוחה דבר. מה טוב בשני אסונות יחד? איזו תועלת תצמיח לנו אם נגען יחד?"

"איזה תועלת?" קרא העיר. "תשמע, לשנינו יחד יש כל מה שצריך: לי יש רגליים ולאחר יש שתי עיניים. אני אsha אוותך על גבי, ואתה תהייה לנו מורה דורך. אני אצעוד בשביבך ואתה תראה בשביבי!"

מaz מגעים שניים למקומות רחוקים, מוצאים פרנסה טובה וחימם יחד באושר.

אֶלְעָזָר אֶלְעָזָר - קט משחקים שמטרתם שיתוף בין חברי הקבוצה לחזק הקשר והלכידות הקבוצתית.

קישור לפעילויות: <https://goo.gl/rEJHfp>



2. "איך יראה" – איך אגדודים יראו?

רקע

אנחנו חיים לחץ כאשר יש פער בין צורך או הכרח ובין היכולת שלנו למלא אותו. זה קורה לנו כאשר יש علينا עומס גדול או הרגשה שאין לנו שליטה על מה שקרה. לחץ מתעורר גם במצב של שינוי לא צפוי, מריבה או כישלון במשימה.

אילו סוג של לחץ אנחנו מכירים? לחץ חברתי, לחץ להישגים, לחץ להתרגל למה שלא מוכר ולהתבל... לחץ בטחוני!...

לחץ משפיע علينا בכל אחד מהמרכיבים הבאים: **טופ, מחשבה, רגש, התנהלות**.

טופ אנחנו מרגשים שניי בקצב דפיקות הלב, נשימה מאצת, כיוך שרירים ולעתים אפילו כאבי בטן או כאבי ראש.

מחשבה מאופיניות בדמיון של דברים קשים ולא נעימים שעומדים להתרחש

רגש של פחד, בהלה, דאגה וחוסר אונים מציפים אותנו

התנהלה של פעילות יתר או היינעות או שיתוק.

במהותו לחץ הוא מגנן הגנה חיווי. הוא גורם לנו לפעול ולהתקדם. לחץ בעוצמות גבוהות ומהסוג המשתק אותנו, גורם למצוקה וקשה תפקוד ולכן חשוב להכיר את התגובה האוטומטיות המאפיינות אותנו במצבים אלה וללמוד דרכים להשפיע עליהם.

מטרות

- לחווות לחץ כהתנסות דרך משחק.
- הבנת המנגנון ההישרdotiy שמסביר מדוע אנו מגיבים כך.
- למידת טכניקות שימושיות בהפחחתת הלחץ.

zieid

1. כדורים רכים וחפצים נוספים שניתן לזרוק ולתפוא: בובה, כרית קטנה, שקית פופטה וכו'.
2. ציוד להקרנת הסרטונים: ברקן, מסר, לפטופ
3. ללימוד נושאות הרפיה: בועות סבון, קשיות

מהלך הפעילות

העלויין קצבי: הקבוצה מקבלת משימה למסור בסדר קבוע כדורים מאחד לשני מבלי שייפלו על הרצפה.



כדי לקבוע את הסדר נקיים סבב ראשון שבו מעבירים כדור ג'אג'ינג במעלה מיד ליד. המשתתפים יזכירו למי מסרו את הcador המקורי.

עכשו נשנה מקומות!

בסבב הבא, המשתתפים ימסרו למי שמסרו המקורי בעוור. עכשו לא רק כדור אחד יעבור אלא עוד ועוד ולא די בכך... גם חפצים נוספים שאינם כדורים "יתעופפו" באוויר.

חשוב לנו לא מרים מה שנפל על הרצפה.



דיאן קצ'ר- מה מלחץ במשחק? עופס.. שינוי לא צפוי... איבוד שליטה...טיעיות של עצמיינו ושל אחרים (מעצבנו)
מה הרגשותם בגוף? מתח...דפיקות לב...
אילו מחשבות עברו בראש? זה חולך ליפול לי... וילעגו לי
איך הגבתם ללחץ? התישבתם? האשמתם? פרשתם מהמשחק?
מתי זה עוד קורה לנו שאנחנו נלחצים בחיים? לפני מבחן...בזמן מריבה...אם המורה כועס...
איך אנחנו מגיבים? כועסים... צועקים... מפוזקים לעשות מה שאנחנו עושים... קופאים במקום

מדוע אנחנו מגיבים כך ללחץ?

סרטון "מה קורה לנו בשעת לחץ?": <https://www.youtube.com/watch?v=GOR8sDaOd4w>



כלי ראשון מטיק העזרה הראשונה- **מד ללחץ**. לזהות ולהבין את הלחץ והתגובה האוטומטית.



מציריים על לוח או על בריסטולים קטנים "מדי לחץ" אישים ומසכנים מסוימים ממספרים אחד (נמוך ביותר) עד 10 (שיא!).

ושואלים: **כל אחד לפי הוראה אישית שלו עד כמה מרגיש "לחץ" כתף?**
עד כמה מרגיש "לחץ" בזמן שכדרים וחפצים התעופפו במשחק?
עד כמה מרגיש "לחץ" לפני מבחן?
עד כמה מרגיש לחץ בזמן אזעקה בתרפיל?
עד כמה מרגיש לחץ כשהי אזעקה בקייז של מבצע "צוק איתן"?

כאשר אנחנו עצרים ואומדים את רמת הלחץ שלנו אנחנו עצרים לעצמנו לחזק את מנגןון הוויסות הפנימי שלנו.

זה הינו? מՃדרנו?

כעת, חשוב להעיר **אם הלחץ מתאים למצב? האם יש באמת סכנה? או שהלחץ-Novus מפחיד?**
אם הלחץ עוד לנו או שאולי פוגע ביכולת שלנו לתפקיד?





כדי להוריד לחץ נשלוֹף מティק העזרה הראשונה את שיטת **ניסיונות הרפיה**.



ראשית, נבקש מה משתתפים בספירהlez להיזכר בחזקה לכיסא כילו היהתה רעדית אדמה... חזק כל שניתן עד שנאמר להם לשחרר.

עם השחרור נישאל: **מי נשם תוך כדי?**

בדרכ כל ייעדו המשתתפים במבוכה וגם בצחוק שהפסיקו לנשום....

אנחנו נסביר שגם הינו מחייבים עוד דקה, וודאי הוא שבים לנשום באופן אוטומטי, אולם הוא אלה **ניסיונות לא סדירות**.

כמו בתרגיל, כך בחיים... כאשר אנחנו חווים לחץ, מיד משתבשת הנשימה. לכן, כדי להפחית לחץ, נdag לנטום **ניסיונות הרפיה**.

נלמד את הקבוצה **ניסיונות** באמצעות קשיות או בעות סבון. הדגש הוא על הוצאה אויר איטית ומבוקרת

דרך מומלצת וקלת היא לספור עד 3 בשאייה נוחה, לספור עד 3 עם החזקת האויר ולנסוף את האויר החוצה בספירה של 6. מומלץ לחת אויר דרך האף ולנסוף אותו החוצה דרך הפה.

כדי להמיץ למשתתפים את ההשפעה שיש לנשימות על הגוף, ניתן להיעזר **במדחומי ביופידבק**.

نمداد טמפרטורת קצה (של קצות האצבעות) לפני הנשימות.

נתרגל שולש סדרות של 3*3*6⁶

نمداد טמפרטורת קצה להשוואה.

כאשר אנחנו מרים הטמפרטורה עולה! מאחר והדם זורם בחופשיות **לקצות הגוף**.



3. "אין כ翱י" - אוסף כל גוראות הלקוח מהזיהוי

רקע

הדמיות העצמי הואר הידע שיש לנו על עצמנו... איך אנחנו נראהים, אילו תוכנות יש לנו, איך התנהגות אופיינית לנו.

המנון ערך עצמי מתייחס לשאלת - עד כמה אני אוהב את עצמי ועד כמה אני מרגיש שווה בעיני עצמי. ילד שלומד לאחוב את מי שהוא, הוא ילד מאושר יותר, בריא יותר וחסין יותר למצוות חזק, לדחיה חברתיות, לכישלונות, אכזבות ומצוקות.

ערך עצמי חיובי מתגבש במרחב שבו יש מסרים חיוביים חזורים על תוכנות, התנהלות וועל עצם נוכחותו של הילד בעולם.חוויות חיים של הצלה וערך יוצרת תבניות חיוביות של חשיבה חיובית וכך מפותחת גישה חיובית בדפוסי ההתנהגות.

לערך עצמי גבוה, אך לא מופרז, יש תרומה משמעותית ליכולת ההתמודדות עם מצבים חיים משתנים.

מטרות

יצירת הזדמנויות למתן תיזוקים סביבתיים לצורך חיזוק העצמי ועליה בערך עצמי

צדדים

1. ערכת המשחק "אideo חייה אני", דפים, טושים
2. ערכת משחק "ביןנו אין כמוני", טבעות מתכת לייצור צורר מפותחות
3. ציוד להקרנת הסרטון: ברקו, מסך, לפטוף

מהלך הפעילות

בפעולות הקודמת למדנו נשימת הרפיה. בואו נזכיר... **מומלץ לפתח כל פעילות בנשיםיות**.



זה יין או והאיה א...! – כל משתמש יבחר תמנת חייה מעבחר התמונות שפורסמו על הרצפה. ניתן להזמין את הילדים לשטף בסביב מה התכונות הבולטות של אותו בעל חיים שבחרו.

בשלב הבא הם יחלקו לשלשות והמשימה שלהם היא ליצור חייה חדשה שמורכבת מהשלשה. הילדים יתנו לה שם ויצירו אותה על ברייטול.

לאחר מכן יציגו השלשות את ה"יצור" החדש ויתארו אותו – בית הגידול, תוכנות וחזקות.

קישור לפעילויות: <https://goo.gl/Ye2TUJ>



אין כ翱י – המשתתפים ילמדו לבדוק בין התכונות החיצונית והפנימית. הם יבחרו 8 כרטיסי תוכנות שמאפייניות אותן במיוחד יניחו על הלוח.

קישור לפעילויות: <https://goo.gl/Rzmj5I>

דיון קצר – עם איזו תוכנה התלבטתם? עם איזו תוכנה אתם הכי שמחים? איזו תוכנה הייתם רוצים לרכוש? מה דעתכם על התוכנה שקיבלתם מהחבר? אם יש לכם שאלה מудיפים להחליפה?

בסוף הדיוון, המשתתפים יאגדו את ה الكرטיסים שלהם לצורן "פתחות" ויקחו אותם (למגירה האישית או לקלמור)





זכרים את **תיק העזרה הראשונה**? בואו נבדק שינויים שאולי היו היום לפני **מד לחץ**...

בדיקות לחץ- האם לאורך הפעולות הרגישיו שינוי במתח שלם/ ההתרגשות?

יש טכנית נוספת טוביה להרפיה של הגוף **דרך ציוויל**.

בפעולות היום "פרקנו והרכבנו" חלקים : "פרקנו" את תוכנותיהם השונות של בעלי החיים והרכבנו אותם

מחדש. ואחר כך התיחסנו לחלקם בנפרד. תכונות ומאפיינים..

גם שיטת הרפיה באמצעות ציוויל עובדת לחלקים שונים בנפרד, הפעם לחלקם של הגוף:



סרטון ציוויל והרפיה ג'יקובסן: https://www.youtube.com/watch?v=4h_valJQSE0

רקע

היכולת להסתגל ולהתמודד תלויה מאוד בפתרונות לנوع בין מצבים. גמישות מחשבה היא יכולה להסתכל על מצב מסוים ביותר מזוויות אחת, להעיר את התהובה שלנו ולפעול בהתאם. גמישות רגשית היא יכולת להרGLISH רגשות מנוגדים באותו הזמן כמו למשל: שמחת ניצחון במשחק וכאב מסויים על הרגשות התבוסה של חבר קרוב. כאשר אנחנו לומדים לאמוד את רמת הלחץ ופועלים כדי לאזן אותו, אנחנו פועלם בגמישות ויכולים להציג את עצמן.

מטרות

לחווות שינוי של מחשבה, רגש והתנהגות במלואה בהתאם

ציד

1. תМОנות עץ/ שיבולים לפני ואחרי הסערה(ניתן להזכיר או להציג תМОות על בריסבול)
2. מטפחות לכיסוי עיניים וחפצים לפיזור אם מתאים
3. כדרוי לחץ

מהלך הפעילות

הציגת שתי תМОות: עץ אדול / שדה של שיבולים לפני ואחרי הסערה



דיון מקדים: מה חזק יותר? התשובות הראשונות תהינה ודאי...העץ...בשאל מה הופך אותו חזק? הגודל, השורשים המסעיפים באדמה, הגע הרחב והיציב וכו'



הציגת התМОות של עץ אדול/ שדה שיבולים אחרי סערה...העץ קרס...הшибולים ניצבות...

ומה דעתכם עכשו? מה אפשר את עמידות השיבולים? המדריך ידגיש את הפתרונות.

בailleו עוד מצבים חשובים שאנשים יהיו גמישים כדי לא להיפגע? ספורטאים לדוגמא. לפני פעילות ותחרורת משקיעים חלק מהזמן לחינום ונתיחה כדי לשמור על גמישות הגוף במקרה שלא יתרס או יקרע.



המשתתפים יתחלקו לזוגות. אחד הילדים יכסה את עיניו. המוביל יוליך אותו במסלול מכשולים בתוך החדר או מוחיצה לו. יש אפשרות לחת למשתתפים משימה תחרותית לאסוף חפצים מהרצפה ללא דיבור. בסיבוב השני, בני הזוג יתחלפו.

בתום המשחק ישאל המדריך איך הרגישו המשתתפים בכל תפקיד...מה היה להם קשה, מה הם אהבו יותר? נכוון את הדין לחוויה של השני שעובד עליו בעבר מצב עיור לertz מבוטל. מטרת הפעולות היא לחזק את ההבנה שגם אם אנחנו מרגשים יותר ביחס להוביל, יש מצבים שצריך לסמוך על משחחו אחר. חשוב שනפתח גמישות לעבור מעמדתacha אחת לשנייה. יש ילדים שמרגשים יותר נכון להיות תלויים במשחחו ועבורם זה יכול להיות מלחץ להוביל משחחו אחר.

דיאן קצר: באילו מצבים בחיים יש צורך להתגמש? בשעת משחק למשל, משחקים ואיך צריכים לחכות בטור. בשיחת קבוצה, נאמרים דברים שלא נסכים אתם ...

ומתי עוד?

סיפור קצר על גמישות חשיבה:

"זוג סנדלים"/סיפור הוויי בן זפנאנ

הרכבות בחודן עמוסות במיוחד. האנשים מצטופפים בקרונות ולפעמים גם עומלים לישיבה על הagg. יומ אחד איבד נועם שיבע על גג הקרון את אחד מסנדליו: הסandal נפל מרגלו ונחת לצד המסלילה.

לעצור ולשאול את המשתתפים: מה עובר לו בראש? ... מה הוא מראה?

בואו נשמע מה הוא עשה...

האיש חלץ בפיהו את הסandal מרגלו השניה והשליך גם אותו לצד המסלילה.

לעצור לרגע ולזהות סימני הפתעה...

נסוע שישב לידיו התפלא מאד ושאל אותו למה עשה זאת.

"אין לי מה לעשות עם סandal אחד בלבד", השיב לו האש, "ואם ימצא משחחו את הסandal שנפל מרגלו, לא תחיה לו בו שום תועלת. עדיף שיימצא זוג סנדלים".

דיאן קצר: האם צפיתם שזה מה שיעשה הנושא כאשר נפל הסandal מרגלו? מה דעתכם על הבחירה שלו? מה אפשר לו לעשות את הבחירה? לכון לרענון של הגמישות הנדרשת כדי לחשב בכיוונים חדשים. לעבור מחשיבה שלילית לחשיבה חיובית. לראות את חז'י הocus המלאה ולהיות מסוגלים לראות, שגם אנחנו נתקלים או מפסידים, נצרת הגדמות חדשה למשחחו טוב.

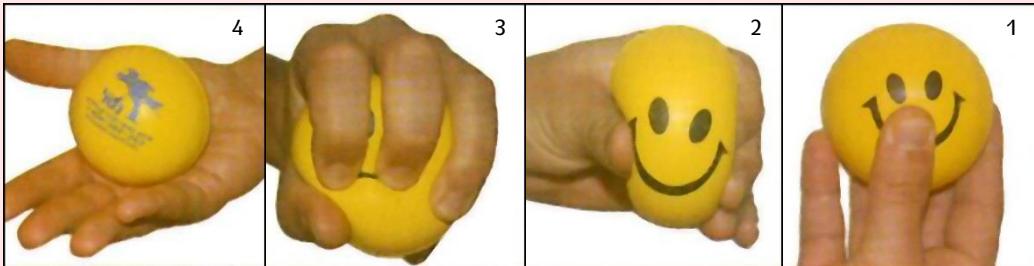


תרגיל עם כדור ללחץ

טכניתה נוספת של שחרור והרפיה דרך כויא.

אנו כבוגר/ת – נאלהם מוגאים או פוגעים, אוכלו/ת פוגע/ת, ונק וכק הוגיא/ת, אל הפגיעים.

1. החזיקו את הכדור ביד ימין, כשהאהודל שלכם מונחת במקום האף שליכם, ועטכו ל' את הפרצוף. לחצו ה'ici' חזק שתוכלו, ספרו עד 5, ותנו ל'י לנשות. עכשו העבירו אותו ליד שמאל ועשו זאת שוב: כשהאהודל שלכם מונחת במקום האף שליכם, לחצו ה'ici' חזק שתוכלו, ספרו עד 5, ותנו ל'י שב לנשות.
2. החזיקו את הפרצוף בין האגודל לאצבע, משני הצדדים (במקומות האוזניים), כך שיהיה ל'י פרצוף מצחיק ואחר. לחצו ה'ici' חזק שתוכלו, ספרו עד 5, ותנו ל'פרצוף שליכם לחזור לעצמו. עכשו החליפו יד ועשו זאת שוב: כשהאהודל והאצבע לוחצים אותו משני הצדדים, החזיקו ה'ici' חזק שתוכלו, ספרו עד 5 ותנו ל'פרצוף שליכם לחזור לעצמו.
3. שימו את כל כף היד שלכם על הפרצוף שליכם ועשו אגרוף, לחצו חזק, ספרו עד 5 ושחררו את האצבעות שלכם. עכשו החליפו יד ועשו זאת שוב: אגרוף סביב כל הפרצוף שליכם, לחצו ה'ici' חזק שתוכלו, ספרו עד 5, ושחררו את האצבעות שלכם.
4. הניחו את הכדור על כף יד פתוחה והזיזו אותו על כף היד והאצבעות, תנו ל'י קצת לركוד את האצבעים ביד והקפיצו אותו אל היד השנייה שלכם. ביד השנייה עשו זאת שוב: תנו ל'י לצד על כף היד והאצבעות. העיפו אותו באוויר – קודם זרקו אותו ביד ימין ותפסו אותו באותה יד, אחר כך ביד שמאל, זרקו אותו ותפסו באותה יד. עכשו זרקו אותו ביד ימין ותפסו בשמאלי, וזה להיפ. איזה כיף!



גנום איזיים גוי, אפקטים אלו, איפגאים זוקים אואו,

או איז זיך גויז גויז איז איז (אלא אהוי!)

כאנרליים גוי איזים זילג גיז!

ז פום נאקוין גוי או אוכו/היזג בכובע כו/היזג זילג גיז!

שאלת סיכום לקובזה: מה משותף לכדור לחץ ולמי שמסוגל לעמוד בלחץ?

מקבל מכה ו קופץ בחזרה... מעות צורה וחזרה לחץ... מתגלגל... גמיש!!!

איג'יפט כובגים – פעילות שעוסקת בगמישות חשיבתית על פי כובעי החשיבה של דה בון

קישור לפעילויות: <http://goo.gl/cmPVld>



רקע

בכל יום אנחנו חווים מגוון רגשות כמו עצב, תסכול, שמחה, תדמה, בלבול... הרגשות הם חלק מרכزي בחיינו. הם עלולים בתגובה לאיורעים שמקורם בחוץ או בתוכנו. רגשות מסוימים לנו מידע חשוב על מה שקרה לנו ומובילים אותנו לפועל. לעיתים רגש עד לא מצליח לבוא לידי ביטוי או ההפך, מציף. בשני המקרים, המידע החשוב שהרגש אמר או העביר נחסם או מתפרש באופן מעוות וזה משפיע לרעה על התפקיד וגורם למצוקה.

מטרות

- ללמידה לזרות מגוון רגשות שעולים בינו, להבחן ולהבין מה הם מספרים לנו.
- לתרגל התמודדות עם רגש לא נעים **שמציף**.
- להתייחס לרגשותיו של الآخر ולנסות לזרות אותם.

ציד

1. ציוד הקרנבה: ברקן, מסך ולפטוף.
2. אפשרות ללוחות מחיקים וטושים תואמים.
3. ערכת משחק "רגשי": משחק קלפים ומשחק זיכרון.

מהלך פעילות

דיין: איך נגדיר מה זה רגש? ...

המדריך אוסף את התשובות ומסכם: זה חוש ועוד על חממת החושים שלנו. ההבדל הוא שخامש החושים: ריח, ראייה, מגע, שמיעה וטעם קולטים מה שקרה בחוץ... והרגש קולט מהו מבפנים. הרגש מתאר את החוויה שלנו למשהו מסוים (כמו ריב עם חברה) או כללית (כמו הרגשה שיש בחופשה מהלימודים). מכיוון שהרגש בא מבפנים אז כל אחד יכול להרגיש דבר אחר...זה לא כמוCSI ריח של ביצים ואז כולם מריחים ביצים...).

אילו רגשות אתם מכירים? אילו רגשות "טובים" ואילו לא? מומלא לרכיב את התשובות בכתביה על לוח או בריסוטול.

בשביל מה לדעתכם צריך את כל העניין הזה של רגשות?

תארו לעצמכם שהיה כפטור שאם הייתם לוחצים עליו, הוא היה מבטל את הרגש. הייתם עושים זאת? המדריך יכוון לך שהריגש נחוץ לנו.

הרגשות מכונים אותנו... בואו נחשבivid למה.....

למשל: פחד... איך פחד מכון אותנו??? לזרחות....

כעס, עצב, קינאה....

וואו גראן הכו!



סרטון פרומו של "הקול בראש" ושיתוף קצר:

<https://www.youtube.com/watch?v=Z28WNCv6ZQg>



לעדי - משחק קלפים המבוסס על תgebות רגשות לмотיבים מעוררים. כל משתתף פותח בתווך קלף מצב. על המשתתפים לבחור קלף של ראש שיכל להתאים לתגובהו לאט "מצב" שהניח חרטם לבוצעה. החבר, בוחר מהאפשרויות שהציגו לו את הרגש שחווו באמצעות ומניח את הקלף הנבחר לערימה במרכז. המטרה היא לראות את המגוון הרב של הרגשות המתעוררים במצבים מ>Showdown ולחזות את אלה הפעלים עליון ועל חברינו.

קישור לפעילויות: <https://goo.gl/XYwdNT>

אבל מה קורה כשהרגש חזק כל כך שאנו עומדים להתפוצץ?????



כאשר אנחנו מוצפים ברגש עז, קשה לנו לחשב בצורה הגיונית ומציאותית.

מה שעוזר לנו במקרים רבים זה לגייס את הגוף כדי לחלץ את עצמנו מהמצב המבלבל.

דמיינו את **לוח הבקשה** הפנימי שלנו...ן זה ששולט בנסיבות בראש . יש על הלוח כפתור אדום למצבי הצפות וניתן להפעיל אותו. בואו נלחץ עליו... תנועה של אצבעות היד היא קתנה וייתכן שככל לא יჩימנו בה, אך שהיא בנסיבות יכולה להחדיר אותנו למצב תפוקדי ומחר...לחיצה...סיבוב...ו"ליך".... נתרgal את הכליזה כמה פעמים כדי שננצכו... ככל שנתרgal יותר... עם הזמן אולי לא נצטרך להניע את האצבעות ורק נדמיין את התנועה כדי להחדיר את עצמנו לאיזו.

טיפים:

- **אייה גי כפה זיהוי הרגע**

- **המאנר הקיים עז הרגע**

- **אלאה איזו גלא**

נתrangle: נשזר רגע מהימים האחרונים שבו הרגשינו "מוצפים" מה קרה? זיהוי- הנמכה- עידוד

* **לගישה הסופית וצורף סרטון הסבר**



זיכרון זיכרון משחק זיכרון מורכב שמסכם את המערכת מבחינת תוכן ובנוסף יכול לזמן תgebות רגשות להתייחסות.

קישור לפעילויות: <http://goo.gl/SmcA3c>



ו. הקיין והאיין

רקע

היכולת להקשיב לאחר, היא אחת מאבני היסוד של תקשורת בין אישית ועילה. קיים הבדל בין הקשبة סבילה ובין הקשبة פעילה, שבה השומע הוא שותף פעיל בהבנת המסר על ידי זה שהוא מטעני ומתייחס לדבר. זו פעולה לא פשוטה לביצוע, במיוחד בזמן לחץ ובעת מריבה, כאשר אנחנו מגיבים באוטומטיות מהמקום ההישרDOT. בנוסף לתוכנים המילוליים, חשוב שניהה ערנויים למסרים לא מילוליים כמו קשר עין, רכינה לעבר האחר, הנחון והבעות פנימם. כאשר אנחנו מקשיבים באופן פעיל, אנחנו מפתחים את היכולת האטפטי- להיות לרגע בנעלי האחר ולנסות להבין את הצרכים והמניעים שלו.

מטרות

חזק יכולת הבדיקה בתקשורת בלתי מילולית
תרגול שלבים בהקשبة פעילה לשיפור התקשורת הבינאישית

צד

ערכת המשחק: " מה אומרות פנוי"

מהלך הפעילות

דיון מקדים: האם קרה לכם שרבתם עם מישחו רק כי לא הבנתם אחד את השני? ובמבחן לאחר... יכול להיות שאילו הייתם מבינים את הצד שני, לא הייתה מתפרצת מריבה?
מה יכול היה לעזור לכם להבין טוב יותר? נכוון את הדברים לצורך בהקשبة
ולתשומת הלב לתקשורת הבלתי מילולית

אומרים ש80% מהתקשורת בין אנשים היא כלל לא בדיור אלא בדרך ההתנהגות שלנו לפנינו, אחרי ותוך כדי דבר: הטו, תנוחות הגוף והבעות הפנים.

אה אוחז באני - משחק ذיהוי וקריאת הבעות פנימם בתקשורת ביןאישית.

קישור לפעילויות: <https://goo.gl/xZne4Z>





בחזית המסגד הגדל עמדו ארבעה עקבץ נדבות. אדם אחד יצא מינן והם נדבה.
"קחו את המטבע זהה וקמן לכם מה שתרצו!" אמר להם האיש.
“אני יודע מה נעשה”, אמר הקבן הראשון, שהיה פרטוי. “עם המטבע זהה נקנה **ענק**, והוא נחלוק בינינו.”
“לא!” אמר הקבן השני בעברית, “אני רוצה שנקנה עם המטבע זהה **עינאב**.”
“בשם פנים ואופן לא”, אמר הקבן השלישי, שהיה טורקי, “לא **ענק** ולא **עינאב**! נקנה **אולדום!**
עקבץ חנדבות הרובע יהיה ייינ, וגם הוא לא הסכים עם חבריו:” לא, מה פתאום! מה שאני רוצה זה
סטעלי!”
וכך התוויכחו והתוויכחו.
והנה בלי דעת, כולם ביקשו את אותו הדבר, אבל כל אחד ביקש אותו בשפטו שלו: כולם ביקשו **ענקים**.
אשכול ענקים נאה שבוי יכולו לשבור את רעבונם ולהרוויח את צימאוןם.

דיין: לפי הסיפור זהה, אם כולנו נדבר יומם אחד באותו השפה, יعلמו בעיות התקשרות בין בני אדם, אבל האם באמת כל הריבים בין בני אדם הם רק משומשים דוברים שפות שונות? למה לדעתכם אנחנו לא תמיד מצליחים להבין זה את זה גם כשאנחנו דוברים אותה השפה?

הקשבה

יש לנו שתי אוזניים ופה אחד, כך שנאנחנו יכולים להאזין כפוף מכפף שאנו מדברים (אפיקטוטיס)

ואה קונה גו זאלאג ציאויאו?

בואו נזכיר ביום שלנו אתמול, מהרגע שהתעוררנו... בזמן ארוחת הבוקר... בהפסקה
לקראת אמצע היום... פעילות אחרת... (לא כולל בשיעור...)
למי הקשבנו ברגע שדיבר? متى זה היה? איפה? כמה זמן הקשבנו? האם אנחנו זוכרים מה שאמր? ומה
הייתה התגובה שלנו?
וכעת, בואו נשחזר רגע שבו הרגשנו שמקשייבים לנו?
לחוב, אנחנו חושבים שנאנחנו "מקשייבים" טובים אבל לא מרגישים שמקשייבים לנו מספיק.

בואו נזכיר כל עדרה ראשונה שבאמצעותו נוכל לתרגל הקשבה:



מפתח להקשבה טובה!

אתפנים להקשיב עד הסוף

פותחים את הלב

ושומת לב למה שנאמר - עם מה אנחנו מסכימים? מה דומה למה שנאנחנו מרגישים?

ולקדים את העசשות שלנו



нтрагל הקשבה בזוגות תוך שימוש במפתח. כל אחד יספר לחברו על היום הראשון בפנימיה
(ניתן להציג אופציית אחרות/נוספות). בהתחלה זה מרגיש מלאכותי אבל ככל שמתרגלים זה יותר

.7. "וְאַמְתָּחָה..." – גָּאוֹן וִזְרֵגָה

רקע

שימוש בדמיון מקל על מציאות קשה.

דמיון מודרך מפעיל את אותם החלקים במוח המעורבים בתחום לחץ והוא עשוי להיות בעל בהפעת המתכת שנוצר מחוויות קשות. שיטות המבוססות על כוחו של הדמיון תורמות לא רק לריפוי אלא מעוררת את המערכת החיסונית של הגוף למלחמה במקרים וככבר.

פעולות יצירתיות, הסחת דעת, חלומות בהקיא, מחשבות נעימות, אלתור, ניסיון לדמיון פתרונות נוספיםibus בעיה, הומו, ראיית העמיד ולדמות כיצד הדברים יראו מס' עים בתמודדות עם מצבו לחץ.

מטרות

1. חשיפה להשפעה של דמיון מודרך
- 2.חוiot יצרה משותפת

ציוד

galil נייר לצירור קיר. צבעים, טושים, עיתונים, ניירות צבעוניים, דבק ומספרים.

מהלך הפעילות

דיין: איך הדמיון משפיע עליו?

הדמיון (המחשבה על מה שיכל להיות) משפיע על הגוף ועל הרגש.

בואו נחוות את זה..

נעsha תרגיל קצר שמאפשר לנו את ההשפעה של הדמיון על הגוף:

תרגיל הלימון

אנא עצמו עיניים ושבו בנוח על הכסא. אני אדריך אתכם בדמיון למה שתעשו בדקה הקרובה. אתם נכנסים למטבח. על השיש יש לימון גדול ועסיסי. אתם לוקחים קרש חיתוך ובזהירות מוציאים סכין מהמגרה. מניחים את הלימון על גבי הקרש וחותכים את הלימון באמצעות. הניחו את הסכין. קרבו את חצי הלימון לפה...mmm...אפשר להריח את הריח הח�וץ...לאט לאט סחטו את חצי הלימון לפה...הריחסו את הטיפות נוחחות על הלשון....cutת חיזרו לכאן ופיקחו עיניים ...

מה תחשוט בגוף? רוק...כווץ של שרירי הפנים והגוף...צמרמותה....



נעsha תרגול ארוך יותר של דמיון מודרך כדי להמחיש את ההשפעה של הדמיון על הגוף והרגש. לפני שנתחיל אבקש מכם להזכיר ברגע לא נעים שהיה לכם ביום האחרון או מחשבה מציקה ומטרידה... כתע נתחיל.



מקום בטוח-

מצאו תנוכה נוחה. חושו כיצד הגוף נתמך על ידי הciesא. חושו בכובד הגוף ובחמיות שלו. שימו לב לאויר הקריר הנשאף פנימה ולאויר החמים שمفגע החוצה. נשמו עמוק ותנו לאויר למלא את הבطن ונשפו החוצה את אט. חיזרו שנית. שימו לב כיצד העיניים נעשות כבדות והעפעפיים רצחות להיסגר, קחו מספר שניות והניחו לעיניים להיע惭ם לאט. חושו כיצד הרגליים הופכות רכות יותר... גם הראש ושאר חלק הגוף נעשים רפואיים ורגוועים. טילו בדמיונכם ומצאו מקום נעים, מקום בו אתם מריגשים ביטחון, מקום בו אתם מריגשים מוגנים, אהובים...זה יכול להיות מקום מוכן מוכן... הסתכלו סביב כאילו אתם נמצאים בו ממש עצשי... שימו לב לפרטים...לצבע ולצורה... חושו בגוף את המקום...אם זו קרירות, ליטוף קרני שמש, אול' רוח נעימה... שימו לב לקלות סביב...ציווץ ציפורים...רחש גלים... נסו להריח את ניחוחות המקום...חושו כיצד אתם נינוחים ורגוועים... אל המקום זהה בדמיונכם אתם יכולים להזעין אנשים אהובים...אנשים שמעניכים לכם חום...חבר...קרוב או בן משפחה...תוכלו לזמן למקום גם בעל חיים שאתם קשורים אליו... תנו לעצמכם ליהנות מהחומר, הרוגע והשלווה של המקום הבטוח הזה...גופכם חמימים ורפי...רגוע ושלילו... עתה...קחו תמונה לזכרת מהמקום זהה...ראו אותה בדמיונכם וחושו את השלווה והבטיחון. שימו לב הוכן בוגרכם אתכם חשיטים בנעימות כשאתם בעקבותם בטוח...חם בבטן או כתפיהם רפואיות...התמקדו בתחושה הנעימה והגבירו אותה בכל פעם שתבקשו תוכלו להזכיר בתמונה המكان הבטוח שלכם...לעולם לא יוכל לך חות אתה מכם... מעיטה, בכל פעם שתתריאשו קשיי כאב או מצקה, תוכלו לחזור אל המקום הבטוח ולשאוב ממנו כוח.



כפי היגואר... פעילות יצירה קבוצתית.

ילדים מוזמנים לשרטט, לצייר ולהדביק על פני גיליון נייר ארוך את כפר החלומות. אפשר להקדיש בין חצי שעה לשעה לפעילויות. כאשר יסימנו, ניתלה את מפת הכפר לאורך אחד הקירות בחדר. תהליך יצירה קבוצתי מטבחו יעורר לחץ, רגשות עזים וקונפליקטים. המדריך יזכה למשתתפים כי ברשותם כל התרמודדות מתיק העדרה הראשונה שלמדו ותרגלו: נשיות, רפואיות שרירים, לוח הבראה, מפתח להקשבה, גמישות ועוד.

דין ויכום, תוכן ותהליך: תוכן- מה ייצור המשתתפים? על מה הם חולמים? מה יכול להתmesh במציאות? ובמהחה שכך...מה ניתן לעשות כדי לקדם את הרעיון?

תהליך- איך הרגישו בתהליך? האם חוו לחץ? אילו רגשות עלו? כיצד הגיעו? מה הרגישו בגוף? איך התמודדו?



אקלים, אקלים ואראן גואל זקירים,

תכנית זו נכתבה ונכתבה עבורכם - אתם הנמצאים בשדה, מלאו את הילדים בחיהם בשגורה ובסערה. אתם הדמויות הקבועות והמשמעותיות עבורם.

התוכנית מתוועה ציוניים, ומעניקה כלים, שיטות ורעיונות לבניית חוסן עבורם ועבורם. השתמשו בכלים הללו בתבונת מחנכים ואוהבים. לכט' עם התוו' שלה, וקחו ממנה למיטב הבנותכם, את מה שמתאים לקבוצתכם.

נשמע מואוד לדעת שהתוכנית היא לעזר, ונשמע לא פחות, ללמידה מכם ומנסיונכם. מאחלים דרך צלה ומחזקים את ידיכם.

