



מרכז
מיינדפולנס



המרכז
לשירות
פסיכולוגי
שער הנגב



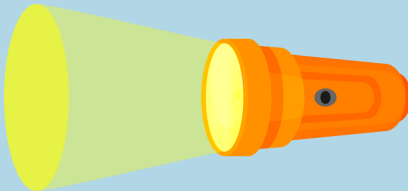
פנסי הקשה ב-4 שלבים:

פנס ראייה רחוק,

פנס ראייה קרוב,

פנס שמיצה רחוק

פנס שמיצה קרוב





תרגיל 54321:

נשים לב ל-5 דברים שרואים

4 דברים ששומעים

3 דברים שחשים בגוף

2 דברים שמריחים

1 דבר אחד שמרגישים בחוש הטעם





מרכז
מיינדפולנס



המרכז
לשירות
פסיכולוגי
שער הנגב



עצירה ותשומת לב שקטה:

30 שניות של עצירה, אפשר עם
סאופר או שזון חזל.
בסיומ הזמן, כל ילד יכול לשתף במילה
למה שמ לב בזמן העצירה





תשומת לב אנשימה:

נחזים את המפגש
בספירת 3 נשימות
אפשר למנות עם האצבעות





מרכז
מיינדפולנס

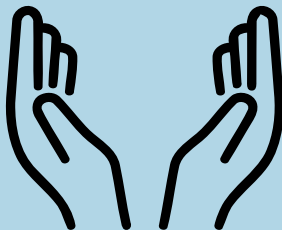


המרכז
לשירות
פסיכולוגי
שער הנגב



כפות ידיים נפגשות:

נקרב את כפות הידיים זו לזו
בקצב איטי, נשים לב לתחושות
בכפות הידיים רגע לפני שנפגשות





מרכז
מיינדפולנס

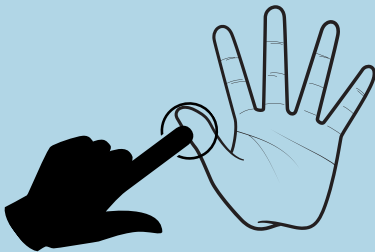


המרכז
לשירות
פסיכולוגי
שער הנגב



נשימת העמק וההר:

נספור 5 נשימות בעזרת תנועת
האצבע של כף יד ימין אל האצבעות של
כף יד שמאל, בשאיפה עולים במעלה
אצבע ובנשיפה יורדים במורד אצבע.
כך עוברים אל כל 5 האצבעות.





מרכז
מיינדפולנס



המרכז
לשירות
פסיכולוגי
שיער הנגב



מה מלג האויר הפנימי שלי עכשיו?

אפשר לצייר איך נראה מלג
האויר הפנימי





מרכז
מיינדפולנס



המרכז
לשירות
פסיכולוגי
שער הנגב



קרקוא:

בזמן ישיבה נשיים לב לב לאברים
שונים בגוף (היכן היד? היכן הרגל?
מה עם הגב?)
נזמין את הילדים לשנות את התנוחה
כדי שנחוש ארים ונינוחים





מרכז
מיינדפולנס

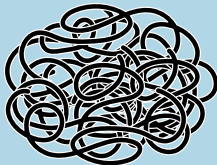


המרכז
לשירות
פסיכולוגי
שיער הנגב



משחק הספגטי:

איך אני בוחר לשבת כעת?
נבדוק את התחושה בספגטי מבושל ורפוי,
נבדוק את התחושה בספגטי נוקשה ויקש.
מה המידה הנכונה לגוף שלי כרגע?





מרכז
מיינדפולנס



המרכז
לשירות
פסיכולוגי
שיער הנגב



תשומת לב לבזיליים:

איילו בזיליים יש מחולף לחדר ובתוך החדר?
נלהה כמה שיותר בזיליים ברגע





מרכז
מיינדפולנס



המרכז
לשירות
פסיכולוגי
שיער הנגב



אכילה קשובה:

לפני הארוחה נעצור כדי לשים לב לחושים
השונים: מראה האוכל, ריח ורק בסוף טעם





מרכז
מיינדפולנס



המרכז
לשירות
פסיכולוגי
שיער הנגב



תשומת לב לרגשות:

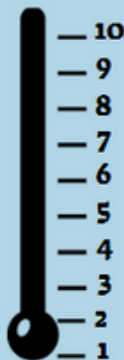
ציור של כל היד בעזרת הנשימות נצייר את
ההרגשה בתוך כל היד.
אפשר להשתמש באימוג'י





מד האתז

עד כמה אני לחוץ עכשיו ?





מרכז
מיינדפולנס

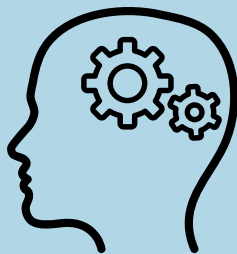


המרכז
לשירות
פסיכולוגי
שיער הנגב



לסדר את ארון החשבות:

מחשבה אחת שאני רוצה לטפח, מחשבה
אחת שאני רוצה להיפרד ממנה





מרכז
מיינדפולנס



המרכז
לשירות
פסיכולוגי
שיער הנגב



מקום בטוח:

להיזכר במקום הבטוח שלי, איך הוא
נראה, מרגיש, מריח. לזהות עוד פרט
חדש במקום הבטוח.





מרכז
מיינדפולנס

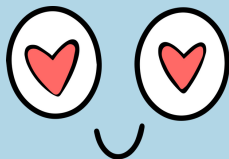


המרכז
לשירות
פסיכולוגי
שיער הנגב



עיניים טובות:

בכל יום נקדיש זמן לומר מילה טובה
למישהו. מילה טובה יכולה להיות תודה, או
משהו טוב שאנחנו רואים באדם הזה..





מרכז
מיינדפולנס



המרכז
לשירות
פסיכולוגי
שיער הנגב



תורה:

עזרה ושיתוף פעולה. נזכר במקרה שבו אישהו עזר לי,
הקשיב לי, או הצטרף אליי למשחק או עשיה.
נזכר במקרה שבו עזרתי לאישהו, הקשבתי לאישהו, או
הצטרפתי לאישהו למשחק או עשיה.
מה היתה התחושה והחוויה שלי? אפשר לצייר.





מרכז
מיינדפולנס



המרכז
לשירות
פסיכולוגי
שיער הנגב



הכרת תודה:

נמצא 3 דברים שאפשר להודות עליהם-
אכתוב או אצייר





מרכז
מיינדפולנס



המרכז
לשירות
פסיכולוגי
שיער הנגב



מעברים:

במעברים מפעילות לפעילות נזמין את הילדים
ללכת בהליכה יחודית
(הליכת נינצ'ה, הליכת גברת, לספור צעדים וכו')





מרכז
מיינדפולנס



המרכז
לשירות
פסיכולוגי
שיער הנגב



קופסת פעילויות

נכין קופסת פעילויות קטנה שבתוכה פתקים
עם פעילויות קצרות לרגל.
בכל מפגש נשאלו פתק ונוסיף את התרגול
אתחילת או סיום המפגש.

