



משרד החינוך
המנהל הפדגוגי
שירות פסיכולוגי-ייעוצי



מפגשי חוסן חוזרים להתחבר קצת אחרת

מפגשים¹ לילדי גן חובה עם החזרה לגן

מערכים מותאמים לחינוך החרדי

יש לתכנן את מיקום המפגש ואת מספר המשתתפים בו

על פי הנחיות משרד החינוך

¹ מסמך זה פותח בשיתוף פעולה על ידי השירות הפסיכולוגי-ייעוצי של משרד החינוך ומרכז "חוסן" ע"ש כהן-האריס.



חוסן – חוזרים להתחבר קצת אחרת

לקראת שגרת לימודים שני מפגשי כישורי חיים לילדי גן חובה

*בהמשך אפשר יהיה להעביר את המפגשים גם במפגש פרונטלי.

מפגש ראשון: מעבר לשגרה "קצת אחרת"

אורך המפגש: חצי שעה. המלצה לחלק את המפגש לשלוש או ארבע קבוצות (לא יותר מ-10 ילדים במפגש)

מטרות המפגשים:

- לעזור לילדים במעבר לשגרה החדשה (או חזרה אפשרית לשגרה במתכונת מצומצמת)
 - לסייע להם לעבד את החוויות שהם עוברים בתקופה הנוכחית
 - לתת להם כלים להתמודדות עם השינויים.
- לעזרתכם מצרפת מצגת לעבודה עם הילדים

נתחיל בחיזוק שלהם ונעבור לדבר בהמשך על הקושי.

שימו לב:

ניהול דיון באמצעות שיחת ועידה רבת משתתפים יכול להיות מאתגר, יתכן כי תתקל בקושי לנהל את הדיון בגלל שאין אפשרות לדעת מי מעוניין לדבר ומי לא ובגלל שקשה ליצור סדר במקרה ומספר ילדים ירצו להשתתף במקביל.

כדי ליצור דיונים משמעותיים ונעימים ניתן להקדים בתחילת השיעור ולומר לילדים: ילדים יקרים במתכונת החדשה של הלימוד אני לא יכול לראות אתכם, חבל לי על כך מאד כי אני מתגעגע לראות כל אחד ואחד. יש בזה קושי נוסף כשאנחנו לא רואים אחד את השני קשה לנו לדעת מי רוצה לענות ומי לא, בנוסף אם כמה ילדים ידברו ביחד יוצר



רעש ובלבול, כדי שנוכל לשוחח בצורה נעימה אני אפנה שאלה בכול פעם לילד אחר, ילד שלא ירצה לענות יכול להגיד "להעביר הלאה" ואז אדע לפנות לילד הבא.

הקדמה למלמד: במפגשים נעודד את הילדים לזהות את הדברים שעושים להם טוב, נבקש מהם לשתף מחוויותיהם הטובות, ונלמד אותם תרגילים שיכולים לסייע להם לעבד את מה שעברו ולהרגיש טוב יותר. אנחנו מאמינים שעצם זיהוי הרגשות והשיתוף בהם יעזור להתמודד ולהסתגל לשגרה החדשה, אך ברור שעבור חלק מהילדים לא די בכך. במהלך המפגש אתם מתבקשים לשים לב לאותם הילדים שמתקשים להניח למה שקרה ומתקשים עם המעבר לשגרה החדשה. במידת האפשר חשוב ליצור קשר עם ההורים כדי להבין מה עברו בתקופה הזאת, לשוחח איתם אישית ובמידת הצורך גם להפנות ליועצת הגן/ ליועץ הגן.

הכנות למפגש חפץ מעבר:

יש לשלוח משימה מקדימה לילדים:

למפגש הבא של הגן יש להביא: חפץ שגורם לי להרגיש טוב כגון בובה או משחק או לבחור מקום בבית שאני אוהב לבלות בו (למשל פינת המשחקים) או לבחור דמות שמלווה אותי (למשל דמות מסיפור אהוב).

1. פתיחת השיעור

מלמד: שלום לכולם. אני שמח שאנחנו שבים להיפגש, אבל בוודאי שמתם לב שזה מפגש קצת שונה. מה השתנה? (יש לתת לילדים לענות). הימים האלה הם ימים ממש לא רגילים וזה דורש מאיתנו להתרגל למצב חדש. איך הרגשתם בחודש האחרון? מה עשיתם בבית? (יש לאפשר ל-2-3 ילדים לשתף בקצרה).

הערה למלמד: צריך לקחת בחשבון שיתכן שיהיו ילדים שידברו על דברים לא טובים שקרו להם. יש לשים לב אליהם ולא לתת להם הרגשה שלא נכון לדבר על הדברים האלו.

המלמד בעזרת הילדים יציינו חלק מהשינויים שעוברים בתקופה האחרונה. יסכמו בהתאם לדברי הילדים שיש הרבה שינויים, חלקם נעימים וחיוביים (לדוגמה עבור חלק מהילדים להיות יותר עם הורים בבית) וחלקם פחות נעימים (לראות פחות את סבא וסבתא, מריבות, דאגות שהילדים העלו...). חשוב לדבר גם על אלו וגם על אלו.



2. פעילות-חפץ מעבר

המלמד יזכיר את המשימה שניתנה לילדים ויבקשו מהם להציג את החפץ/המקום/הדמות שהביאו איתם ולספר עליו בקצרה (ילד שלא הביא חפץ, ניתן לבקש ממנו לחשוב על חפץ או מקום שיש בבית ולתאר אותם).

שאלות מנחות לילדים:

- ספר/לנו על החפץ/הדמות/המקום שבחרת
 - איך אתה מרגיש כשאתה מחזיק אותו או חושב עליו?
 - האם אתה יכול לספר על מקרה בו השתמשת בו? דוגמאות ממשיות
- אם המפגש מתקיים באופן וירטואלי:
- האם יש בגן מקום (מרחב/מרכז) או חפץ (צעצוע/משחק) שאתה מצפה לחזור לשחק בו/אתו? מהו?
 - אם המפגש מתקיים בגן עצמו:
 - מלמד: עכשיו אני שולח אתכם למשימת בילוש, כל אחד מכם צריך למצוא בגן שלנו חפץ שעושה לו תחושה נעימה ושכיף לו לשחק אתו. לכו לחפש בלשים!
 - כשתמצאו הביאו את החפץ למפגש.
- המלמד יאפשר במשך מספר דקות לילדים למצוא את החפץ ולהביא אותו למפגש (יכול להיות שיהיו ילדים שיתחברו לאותם החפצים - חשוב להדגיש שניתן לחלוק את החפץ ואף לשחק בו יחד). לאחר מכן יבקשו מהילדים להציג בקצרה את החפץ שהביאו, בדומה לסבב הקודם.

מלמד: אני שמח לשמוע ולהכיר את הדברים שעושים לכם טוב. **אני רואה שגם בבית וגם בגן אפשר למצוא דברים טובים שנותנים לנו תחושה נעימה.** חשוב שגם מה משפיע עלינו לטובה ומשמח אותנו כדי שנוכל להיעזר בו ברגעים בהם אנחנו מרגישים קצת קושי (למשל להתרגל למצב החדש) וכדי שנוכל להמשיך להשתמש בו גם אחרי שהתקופה הזו תחלוף.

3. פעילות הרפיית שרירים



מלמד: עכשיו אני רוצה ללמד אתכם פעילות חדשה, שנקראת "הרפיית שרירים", מישהו יודע מה זה? פעילות הרפיית שרירים יכולה לעזור לנו להירגע בעזרת מתיחה והרפייה של השרירים. להרפות, זה ממש דומה ל-'לשחרר', כך שאנחנו נלמד לשחרר קצת את השרירים. מוכנים? בואו נצא לדרך מלמד יקראו את הוראות התרגיל.

הוראות לפעילות - כיווץ והרפיית שרירים בליווי דמיון מודרך

הערה למלמד: מומלץ לחבר את שתי הפעילויות זו לזו באמצעות סיפור מסגרת שקשור לעולם התוכן של ילדי הגן. למשל, אבא מכין סלט ומבקש שתביאו לו לימון. אתם מסתכלים מהחלון של החדר ורואים חתול.

מלמד: מצאו תנוחה בה תרגישו נוח ככל האפשר. השענו מעט לאחור, שימו את שתי הרגליים על הרצפה ותנו לידיכם להיתלות בחופשיות. עכשיו עצמו את עיניכם אם אתם מרגישים נוח לעשות זאת. אם לא נוח לכם לעצום את עיניכם, השאירו אותן פקוחות. תוכלו לעצום אותן מאוחר יותר כאשר תרגישו שאתם רוצים לעשות זאת. הנה אנחנו מתחילים.

דמיינו שיש בכל אחת מידיכם חצי לימון. כעת סחטו חזק את חצאי הלימון. נסו לסחוט את כל המיץ החוצה. הרגישו את המתח בידיים ובזרועות בזמן הסחיטה. כעת שמטו את הלימונים. שימו לב למצב השרירים שלכם כאשר הם משוחררים. קחו חצאי לימונים אחרים וסחטו גם אותם, אך הפעם עם מעט מאוד מאמץ. יופי. רק קצת. טוב. עכשיו הירגעו ותנו ללימונים ליפול מידיכם.

כעת דמיינו שאתם **חתול שעיר ועצל שרוצה להתמתח.** מתחו את ידיכם לפניכם. הרימו אותן גבוה מעל ראשכם. לגמרי מעבר לראש ולאחור. הרגישו את המשיכה בכתפיים. מתחו גבוה יותר. עכשיו תנו לזרועותיכם ליפול חזרה לצדכם. טוב, חתלתולים, בואו נתמתח שוב. מתחו את זרועותיכם לפניכם. העלו אותן מעבר לראש. משכו אותן חזרה לאחור, משכו חזק. כעת תנו להן ליפול במהירות. שימו לב כיצד הכתפיים שלכם משוחררות יותר.

וכעת דמיינו שיש לכם **סוכרית גומי ענקית בפיכם.** קשה מאוד ללעוס אותו. נשכו בו. חזק! תנו לשרירי הצוואר לעזור לכם. עכשיו הניחו. פשוט תנו ללסת שלכם להיתלות בחופשיות. שימו לב כמה זה נעים לתת ללסת להיות שמוטה ורפויה.



בואו נתרכז שוב בלעיסת סוכרית הגומי. נשכו אותה, אך הפעם לא כל כך חזק מפני שעכשיו היא כבר לא קשה כל כך. יופי. אתם לועסים היטב את הסוכריה הזו ללא מאמץ מיוחד. עכשיו הניחו שוב. פשוט תנו ללסתות שלכם להיות רפויות. אתם מרגישים טוב רק מהשחרור ומכך שאינכם צריכים עוד להילחם בסוכריה.

נסו להניח את כל גופכם. הבסתם את סוכרית הגומי תנו לעצמכם להשתחרר ככל האפשר. היי, הנה מגיע **זבוב מטריד!** הוא נחת על אפכם. נסו להוריד אותו מבלי להשתמש בידיכם. יופי, קמטו את אפכם. עשו באפכם קימוטים רבים ככל שתוכלו. מעכו את אפכם בחוזקה. שימו לב שכאשר אתם מכווצים את אפכם - הלחיים, הפה, המצח והעיניים עוזרים לכם. גם הם מתכווצים. כשאתם משחררים את אפכם, גם חלקי הפנים האחרים משתחררים וזו הרגשה טובה. יופי. הברחתם את הזבוב. עכשיו שחררו את אפכם.

אופס, הנה הזבוב מגיע שוב. זום זום-בדיוק באמצע אפכם. קמטו את אפכם שוב. גרשו אותו. קמטו את האף, אך הפעם קלות. אתם יודעים שמספיק קימוט קל כדי להבריח אותו. החזיקו כך את האף לזמן קצר. יופי, הוא עף. אתם יכולים לשחרר את פניכם. עכשיו אתם יכולים פשוט להירגע. תנו לפניכם להיות חלקות, ללא קמטים באף מקום. התחושה בפנים נעימה, חלקה ורגועה.

היי! הנה מגיע **תינוק פילון חמוד**. נראה שהוא לא שם לב לאן הוא הולך. הוא לא רואה אתכם שוכבים על הדשא והוא עומד לדרוך על בטנכם. אל תזוזו. אין לכם זמן לפנות את הדרך. פשוט התכוננו אליו. הקשו את בטנכם למקרה שהוא ידרוך עליכם. כווצו את שרירי הבטן שלכם בחוזקה. החזיקו אותם. נראה שהוא פונה לכיוון השני. אתם יכולים להירגע עכשיו.

תנו לשרירים שלכם להתרכך. הרפו אותם ככל שתוכלו. עכשיו ההרגשה טובה יותר. אופס, הנה שוב מתקרב לו הפילון. התכוננו. כווצו את בטנכם. בחוזקה. אם הפילון ידרוך עליכם כשבטנכם נוקשה, זה לא יכאב. הפכו את בטנכם לסלע. יופי, הוא מתרחק שוב. אתם יכולים להירגע עכשיו. הוא נעלם לתמיד. אתם יכולים להירגע לגמרי. אתם מוגנים. הכול בסדר, ואתם יכולים להרגיש טוב ורגוע. שימו לב להבדל בין בטן מכווצת לבין בטן רגועה. כך אנחנו רוצים להרגיש - טוב, משוחררים ורגועים.

עכשיו דמיינו שאתם עומדים **יחפים בשלולית בוץ גדולה**. דחפו את בהונות רגליכם עמוק לבוץ. נסו להגיע עם רגליכם לתחתית שלולית הבוץ. השתמשו בשרירי הרגליים



כדי לדחוף. דחפו כלפי מטה, הפרידו את בהונותיכם, הרגישו את הבוץ הנמחץ בין בהונותיכם. עכשיו צאו משלולית הבוץ. שחררו את רגליכם. תנו לבהונותיכם להיות משוחררות והרגישו כמה טוב להיות משוחררים.

חזרו לתוך שלולית הבוץ. שכשכו את בהונותיכם. תנו לשרירי הרגליים שלכם לעזור בדחיפת רגליכם מטה. דחפו את כפות רגליכם. חזק. טוב. כעת צאו החוצה. שחררו את כפות רגליכם, את רגליכם, את בהונותיכם. זו הרגשה כה טובה להיות משוחרר. שום מתח. אתם חשים חמימות ונעימות.

הניחו לעצמכם להישאר רגועים לזמן מה. כעת אתם יכולים לשים יד אחת על בטנכם ולנשום מספר נשימות איטיות. הניחו את גופכם למשך כדקה.

תנו לגופכם להיות רפוי והרגישו שכל השרירים משוחררים. במהלך היום, זכרו כמה טובה הייתה ההרגשה להיות משוחררים. לפעמים אתם צריכים להיות מתוחים יותר ממה שאתם באמת, לפני שתוכלו להירגע, כמו שעשינו בתרגילים. עכשיו, באיטיות רבה, פקחו את עיניכם ומתחו קצת את השרירים. טוב מאוד. עשיתם עבודה נהדרת.

מלמד: איך הרגשתם בתרגיל? האם הצלחתם לדמיין? איך הגוף מרגיש עכשיו? הגננת/מלמד יבקשו מהילדים לבחור בשני ציורים או יותר המופיעים במצגת (דימויים: לימון, מסטיק, חתול, זבוב, פילון, שלולית) ולתרגל בעזרתם הרפיה במהלך השבוע בבית.

מלמד: אתם יכולים לתרגל עם אמא או אבא ולהציע להם שפעם אולי הם יתרגלו אתכם ופעם אתם תתרגלו אותם. אבל גם אם יש רגע שאתם מרגישים בו לא טוב, כדאי ללכת הצידה ולבצע את התרגיל. הוא יכול לשפר את ההרגשה ולעשות לכם טוב.

הערה למלמד: יש לשלוח להורים את המצגת עם הציורים כדי שיוכלו להמשיך בתרגול בבית.

4. סיכום

מלמד: בתקופה האחרונה אנחנו חווים שינויים רבים, חלקם נעימים יותר וחלקם פחות, הזכרנו חלק מהם היום. בימים אלה אנחנו מתחילים חזרה לשגרה שהיא קצת אחרת ממה שהיה קודם. במפגש של היום זיהינו חפצים ודברים שעושים לנו טוב, גם בבית וגם בגן. בנוסף למדנו ותרגלנו הרפיית שרירים וכל אחד מאתנו בחר כמה ציורים שבעזרתם יוכל להמשיך לתרגל בבית את ההרפיה ואף ללמד את ההורים.



מפגש שני: עיבוד חוויות מהתקופה האחרונה

אורך המפגש: חצי שעה. המלצה לחלק את המפגש במידת האפשר לשלוש או ארבע קבוצות.

1. פתיחה- חזרה על המפגש הקודם ותרגול הרפיית שרירים

מלמד: בפגישה הקודמת דיברנו על שינויים שמתרחשים לאחרונה, למדנו לזהות חפצים ודברים בבית ובגן שגורמים לנו להרגיש טוב, ותרגלנו הרפיית שרירים שגם היא משפיעה עלינו לטובה. בנוסף ביקשתי מכם לתרגל הרפיה בבית, מישהו רוצה לשתף בחוויה שלו? מתי תרגלתם את זה? האם תרגלתם גם ברגע של קושי? יש לתת ל- 2-3 ילדים לשתף בקצרה. לאחר מכן נשוב לתרגל את ההרפיה יחד עם הילדים, בהתאם להוראות.

2. פעילות- עיבוד חוויות ושיתוף באירועים

מלמד: בשבועות האחרונים חוונו שינויים רבים. השגרה שלנו השתנתה לגמרי. נשארנו רוב הזמן בבית, לא ביקרנו חברים, לא הלכנו לגן ואפילו את סבא וסבתא לא ראינו פנים אל פנים.

היום נתמקד בחקירת מה שקורה אצלנו, ממש בתוכנו. בוודאי אספתם לא מעט חוויות ואירועים חדשים, חלקם נעימים, חלקם פחות נעימים. עכשיו הגיע הזמן לשתף אותנו. למה לדעתכם חשוב שנשתף באירועים ובחוויות שחוונו? (יש לאפשר לילדים לענות).

מלמד יסכם ויסביר שזה מקל עלינו לספר את שבלבנו, וגם לראות שאחרים מתמודדים עם דברים דומים.

אני מבקש מכל אחד לחשוב על רגע קשה או עצוב שהוא חווה לאחרונה ושברצונו לספר על כך לחברים הגן.

הערה למלמד: נעבור בסבב, ונאפשר לכל ילד שירצה לשתף ברגע קשה או עצוב כדי שנוכל לעזור להם לעבד את האירועים. רצוי שגם המלמד ישתף בחוויה משלו.



כשהמלמד יספר על החוויה הלא נעימה שהייתה לו, הוא יכול להוסיף ולומר שהוא הבין שלפעמים מרגישים לא טוב ולא תמיד יש לנו פתרון להרגשה הלא טובה.

המלמד יתן לילדים לספר ויתנו לגיטימציה לרגשות שלהם. כל ילד שיספר הם יבקשו לתת שם לרגש שלו, ואז ישאלו את הילד איך הוא מרגיש עכשיו. גם אם הילדים לא נחשפו עדיין לשיעור על רגשות, המלמד יפרש ויסביר לילדים ויבקש לתת שם לרגש (לשים את הרגש) כמיטב יכולתם.

הערה למלמד: חשוב לא לחשוש לתת לילדים להתבטא. אתם לא אמורים לתת להם פתרונות לדברים שהם יעלו. עצם העלאת הסיפור ונתינת שם לרגש תקל עליהם. אם יעלה משהו חריג, אפשר אחר כך לפנות באופן אישי לילד, ולשאל קצת יותר או להפנות את תשומת לב ההורים למצוקה.

המלמד יסכם את הנאמר בהתאם לתכנים שעלו מהילדים, וידגישו את ההיבטים הבאים:

- **חוויות או אירועים נעימים** הם כמו החפצים שהבאנו לגן במפגש הקודם, הם עוזרים לנו להרגיש טוב, משמחים אותנו וממלאים אותנו בתחושה נעימה בכל הגוף. חשוב שנשמור את החוויות האלו, ומדי פעם נזכר בהן וכך נוכל לחוות אותן שוב.
- חשוב **לשתף בחוויות** שאנחנו עוברים יומיום, לספר לחברים ולהשתתף במפגש. השיתוף עוזר לנו להרגיש יותר טוב, מחזק את הקשר עם החברים ויוצר חוויה חדשה.
- **חוויות/אירועים הלא נעימים** לרוב מקשים עלינו, מצב הרוח שלנו משתנה והם אפילו יכולים לפגוע לנו בריכוז או בכוח שלנו לעשות דברים חדשים. לפעמים החוויות הלא נעימות מסרבות לעזוב. זה טבעי להרגיש ככה. כאשר יש לנו קושי או כאשר אנו חווים חוויה לא נעימה. זו בהחלט תחושה לא טובה אבל לא צריך להיבהל מכך. לפעמים לא מרגישים טוב וזה פשוט עובר כאשר ממשיכים לעשות את הדברים הרגילים שלנו. כאשר נותנים שם למה שאנחנו מרגישים זה מקל עלינו להניח להרגשה הלא טובה ולחזור למה שאנחנו רוצים לעשות עכשיו.
- **לפעמים כדאי לדבר על זה עם המבוגרים** ולומר מה אתם מרגישים. **לפעמים אפשר להרגיע את עצמנו** כמובן בעזרת החפץ שבחרתם, בעזרת תרגול של הרפיית שרירים או פשוט להיזכר בחוויה טובה.

3. בלון רגשות משותף



המלמד: היום שיתפנו בחוויות ובאירועים שחוויתם בזמן האחרון ובקשיים איתם התמודדתם. רבים מאתנו חווים קשיים בתקופה הזאת, גם אני מדי פעם מתמודד עם קצת חששות ודאגות (ניתן לשתף משהו שמותאם גיל הילדים כגון געגוע להורים/לסבים). זה מאוד טבעי להרגיש ככה, בוודאי בימים כאלה שאינם רגילים.

המלמד: אני מקווה שאחרי שדיברנו על הרגשות הלא נעימים שלנו, אנחנו כבר מרגישים קצת יותר טוב, אבל זה לא הכרחי. יתכן שבפנים אנחנו מרגישים עדיין לא כל כך טוב. אני רוצה ללמד אתכם מה לעשות עם רגשות לא נעימים שנשארו אתנו. נעשה זאת בעזרת בלון דמיוני ענק. מוכנים? נתחיל:

הוראות לפעילות: דמיינו שיש בלון ענק בצבע אדום, שתופס את כל הגן (או את כל החדר אם מדובר על מפגש חזותי) ומרחף מעלינו. אנחנו ניקח את הרגשות הלא נעימים שהחברים העלו במפגש או הרגשות הלא נעימים שהיו לכם וננשוף אותם לתוך הבלון האדום. אל תדאגו, יש הרבה מקום. עכשיו משהכנסנו את הרגש הלא נעים לתוך הבלון אפשר להתחיל לנפח (הילדים ינפחו בפנטומימה את הבלון הדמיוני כחמש שניות). יופי!!! איזה בלון גדול כולנו ניפחנו יחד, כל הכבוד, עכשיו הגיע הזמן לשחרר אותו - 1...2...3...ונשחרר אותו לאוויר, נשלח אותו רחוק, רחוק עד שהוא כבר לא נראה לעין. אני רוצה לספר לכם שלכל אחד מאתנו יש בלון דמיוני בכיס, ומדי פעם אפשר להוציא אותו, להכניס לתוכו פנימה רגשות לא נעימים, לנפח את הבלון ואז... לשחרר אותו. **המלמד:** כיצד הרגשתם כאשר שחררתם את הבלון? האם אתם עדיין רואים אותו או שהוא נעלם?

מקווה שנפרדנו מהרגשות הלא נעימים, לפחות מהחלק הכי לא נעים שבהם, אבל זה בסדר אם אנחנו עדיין מרגישים אותם קצת, לפעמים קצת קשה להיפטר או להיפרד מרגשות לא נעימים. מי שמרגיש מאד לא נוח מוזמן לדבר איתי בתום המפגש.

4. סיכום

המלמד: תודה ששיתפתם אותי ואת החברים בחוויות שלכם, אני מקווה שהיה לכם טוב לשתף ושזה הקל עליכם, שמחתי מאד לשמוע את השיתופים שלכם.

כולנו צברנו חוויות חדשות, נעימות ולא נעימות. **תזכרו כאשר יש לכם תחושה לא נעימה אתם יכולים לתת לה שם, להיעזר בחפץ שבחרתם כדי להרגיש יותר טוב או בזיכרון של חוויה נעימה. אתם יכולים גם להכניס אותה לתוך בלון הרגשות שמחכה לכם תמיד בכיס.**



פעילות העשרה-תנוחות הגוף

הערה למלמד: תנוחות הגוף משפיעות על המחשבות ועל המצב הרוח שלנו, כמו ששיבה שמכונסת פנימה תגרום לנו להרגיש פחות נעים, הרי שקפיצות, דילוגים ושיבה זקופה ישפיעו לטובה על המחשבות שלנו ויעניקו לנו תחושה טובה.

המלמד: הגיע זמן לשחק קצת. אנחנו נשחק בעיקר עם הגוף, נתרגל כל מיני תנוחות וניראה איך נרגיש לאחר כל פעילות.

1. מתיחות קודם כל נעמוד ונעשה קצת מתיחות, כפי שלמדנו בהרפיית שרירים (ידיים, רגליים, אגרופים, גב ופנים)- איך זה גורם לכם להרגיש?

2. ישיבה בכיסא:

- עכשיו אבקש מכם לשבת על כיסא כשאתם מכונסים ומכווצים פנימה. הטו את הראש מטה. ננסה לעשות זאת במשך דקה, איך זה גורם לכם להרגיש?
- עכשיו אבקש מכם לשבת זקופים בכיסאות עם מבט מופנה כלפי מעלה, נעשה זאת במשך דקה. איך זה גורם לכם להרגיש? האם זוהי תחושה נעימה יותר או פחות מהתנוחה הקודמת?

3. דילוגים: בדקה הקרובה אזמין אתכם פשוט לדלג, אפשר לדלג בחדר/בגן, זכרו לדלג תוך כדי שאתם מניעים גם את הידיים. איך זה גורם לכם להרגיש? מי רוצה לשתף איך הוא מרגיש עכשיו?

סיכום: היום גילינו שכיף ונעים עד מאוד לדלג, לקפוץ, להתמתח. הבנו שתנוחות הגוף שלנו יכולות להשפיע על מצב הרוח שלנו. עכשיו כל מה שנותר זה להמשיך לדלג ולמצוא תנוחות חדשות שעושות לנו טוב משפרות את מצב הרוח ומזכירות לנו כמה שאנחנו אוהבים לחייך, לצחוק ולשמוח.