



משרד החינוך
המנהל הפדגוגי
שירות פסיכולוגי-ייעוצי



מפגשי חוסן חוזרים להתחבר קצת אחרת

מפגשים¹ לילדות 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.



לקראת שגרת לימודים

שני מפגשי כישורי חיים לילדות 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 לילדות במעבר לשגרה החדשה או חזרה אפשרית לשגרה במתכונת מצומצמת)
 - לסייע להן לעבד את החוויות שהם עוברים בתקופה הנוכחית
 - לתת להן כלים להתמודדות עם השינויים.
- לעזרתן מצורפת מצגת לעבודה עם הילדות

נתחיל בחיזוק שלהן ונעבור לדבר בהמשך על הקושי.

שימו לב:

ניהול דיון באמצעות שיחת ועידה רבת משתתפים יכול להיות מאתגר, יתכן כי תתקלי בקושי לנהל את הדיון בגלל שאין אפשרות לדעת מי מעוניינת לדבר ומי לא ובגלל שקשה ליצור סדר במקרה ומספר ילדות ירצו להשתתף במקביל. כדי ליצור דיונים משמעותיים ונעימים ניתן להקדים בתחילת השיעור ולומר לילדות: ילדות יקרות במתכונת החדשה של הלימוד אני לא יכולה לראות אתכן, חבל לי על כך מאד כי אני מתגעגעת לראות כל אחת ואחת. יש בזה קושי נוסף כשאנחנו לא רואות אחת את השניה קשה לנו לדעת מי רוצה לענות ומי לא, בנוסף אם כמה ילדות תדברנה ביחד יוצר רעש ובלבול, כדי שנוכל לשוחח בצורה נעימה אני אפנה שאלה בכול פעם



לילדה אחרת.. ילדה שלא תרצה לענות יכולה להגיד "להעביר הלאה" ואז אדע לפנות לילדה הבא.

הקדמה לגננת: במפגשים נעודד את הילדות לזהות את הדברים שעושים להן טוב, נבקש מהן לשתף מחוויותיהם הטובות, ונלמד אותן תרגילים שיכולים לסייע להן לעבד את מה שעברו ולהרגיש טוב יותר. אנחנו מאמינים שעצם זיהוי הרגשות והשיתוף בהם יעזור להתמודד ולהסתגל לשגרה החדשה, אך ברור שעבור חלק מהילדות לא די בכך. במהלך המפגש אתן מתבקשות לשים לב לאותן הילדות שמתקשות להניח למה שקרה ומתקשות עם המעבר לשגרה החדשה. במידת האפשר חשוב ליצור קשר עם ההורים כדי להבין מה עברו הילדות בתקופה הזאת, לשוחח איתן אישית ובמידת הצורך גם להפנות ליועצת גנים.

הכנות למפגש חפץ מעבר:

יש לשלוח מטלה מקדימה לילדות:

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

1. פתיחת השיעור

הגננת: שלום לכולם. אני שמחה לשוב ולפגוש אתכן בנות חביבות. אנחנו שבות להיפגש, אבל בטח שמתן לב שזה מפגש קצת שונה. מה השתנה? (יש לתת לילדות לענות). הימים האלה הם ימים ממש לא רגילים וזה דורש מאיתנו להתרגל למצב חדש. איך הרגיש לכן החודש האחרון? מה עשיתן בבית? (יש לאפשר ל-2-3 ילדות לשתף בקצרה).

הערה לגננת: צריך לקחת בחשבון שיכול להיות שתהיינה ילדות שתדברנה על דברים לא טובים שקרו להם. יש לשים לב אליהן ולא לתת להן הרגשה שלא נכון לדבר על הדברים האלו.



הגננת בעזרת הילדות תציין חלק מהשינויים שעוברים בתקופה האחרונה. תסכם בהתאם לדברי הילדות שיש הרבה שינויים, חלקם נעימים וחיוניים (לדוגמה עבור חלק מהילדות להיות יותר עם הורים בבית) וחלקן פחות נעימים (לראות פחות את סבא וסבתא, מריבות, דאגות שהילדות העלו...). חשוב לדבר גם על אלו וגם על אלו.

2. פעילות-חפץ מעבר

הגננת תזכיר את המטלה שנתנה לילדות ותבקש מהם להציג את החפץ/הפינה/הדמות שהביאו איתם ולספר עליו בקצרה(ילדה שלא הביאה חפץ, ניתן לבקש ממנו לחשוב על חפץ או פינה שיש בבית ולתאר אותם).שאלות מנחות לילדות:

- ספרי/לנו על החפץ/הדמות/הפינה שבחרת
- איך את מרגישה כשאת מחזיקה אותו או חושבת עליו?
- האם את יכולה לספר על מקרה בו השתמשת בו? דוגמאות ממשיות

אם המפגש מתקיים באופן וירטואלי:

- האם יש בגן פינת משחקים או חפץ (צעצוע/משחק) שאת מצפה לחזור לשחק איתו? איזה?

אם המפגש מתקיים בגן עצמו:

- הגננת: עכשיו אני שולחת אתכן למשימת בילוש, כל אחת מכן צריכה למצוא בגן שלנו חפץ שעושה לה תחושה נעימה והיא אוהבת ושמחה לשחק איתו. לכו לחפש בלשיות! וכשתמצאנה הבאנה את החפץ למפגש.

הגננת תאפשר מספר דקות לילדות כדי למצוא את החפץ ולהביא אותו למפגש(יכול להיות שתהיינה ילדות שתתחברנה לאותם החפצים - חשוב להדגיש שניתן לחלוק את החפץ ואף לשחק בו יחד). לאחר מכן היא תבקש מהילדות להציג בקצרה את החפץ שהביאו, בדומה לסבב הקודם.

הגננת: אני שמחה 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 מרגישות קצת קושי (למשל להתרגל למצב החדש) וכדי שנוכל להמשיך להשתמש בו גם אחרי שהתקופה הזו תחלוף, ,

3. פעילות הרפיית שרירים

הגננת: עכשיו אני רוצה ללמד אתכן פעילות חדשה, שנקראת "הרפיית שרירים", מישהי יודעת מה זה? פעילות הרפיית שרירים גורמת לנו לתחושה נעימה מאוד בגוף ויכולה לעזור לנו להירגע בעזרת מתיחה והרפייה של השרירים. להרפות, זה ממש דומה ל-'לשחרר', כך שאנחנו נלמד לשחרר קצת את השרירים. מוכנות ? בואו נצא לדרך הגננת תקרא את הוראות התרגיל.

הוראות לפעילות - כיווץ והרפיית שרירים בליווי דמיון מודרך

הערה לגננת: מומלץ לחבר את שתי הפעילויות זו לזו באמצעות סיפור מסגרת שקשור לעולם התוכן של ילדות הגן. למשל, אבא מכין סלט ומבקש שתבאנה לו לימון. אתן מסתכלות מהחלון של החדר ורואות חתול.

הגננת: מצאנה תנוחה בה תרגשנה נוח ככל האפשר. השענה מעט לאחור, שימו את שתי הרגליים על הרצפה ותנו לידיכן להיתלות בחופשיות. עכשיו עצמו את עיניכן אם אתן מרגישות נוח לעשות זאת. אם לא נוח לכן לעצום את עיניכן, השאירו אותן פקוחות. תוכלנה לעצום אותן מאוחר יותר כאשר תרגישו שאתן רוצות לעשות זאת. הנה אנחנו מתחילות.

דמיינו שיש בכל אחת מידיתן חצי לימון. כעת סחטנה חזק את חצאי הלימון. נסי לסחוט את כל המיץ החוצה. הרגשנה את המתח בידיים ובזרועות בזמן הסחיטה. כעת שמוטנה את הלימונים. שימו לב למצב השרירים שלכן כאשר הם משוחררים. קחנה חצאי לימונים אחרים וסחטו גם אותם, אך הפעם עם מעט מאוד מאמץ. יופי. רק קצת. טוב. עכשיו הירגענה ותנו ללימונים ליפול מידיתן.

כעת דמיינו שאתן **חתולה עצלנית שרוצה להתמתח.** מתחנה את ידיכן לפניכם. הרמנה אותן גבוה מעל ראשכן. לגמרי מעבר לראש ולאחור. הרגשנה את המשיכה בכתפיתכן. מתחנה גבוה יותר. עכשיו תנו לזרועותיכן ליפול חזרה לצדכן. טוב, חתלתולות, בואו נתמתח שוב. מתחו את זרועותיכן לפניכן. העלו אותן מעבר לראש.



משכנה אותן חזרה לאחור, משכנה חזק. כעת תנו להן ליפול במהירות. שימו לב כיצד הכתפיים שלכן משוחררות יותר.

וכעת דמיינה שיש לכן **סוכרית גומי ענקית בפיכם**. קשה מאוד ללעוס אותה. נשכנה בה חזק! תנו לשרירי הצוואר לעזור לכן. עכשיו הניחו. פשוט תנו ללסת שלכן להיתלות בחופשיות. שימו לב כמה זה נעים לתת ללסת להיות שמוטה ורפויה.

בואו נתרכז שוב בלעיסת הסוכריה. נשכנה אותו אך הפעם לא כל כך חזק מפני שעכשיו הוא כבר לא קשה כל כך. יופי. אתן לועסות היטב את הסוכריה הזו ללא מאמץ מיוחד. עכשיו הניחו שוב. פשוט תנו ללסתות שלכן להיות רפויות. אתן מרגישות טוב רק מהשחרור ומכך שאינכן צריכות עוד להילחם בסוכריה.

נסו להניח את כל גופכן. הבסתן את הסוכריה. תנו לעצמכן להשתחרר ככל האפשר. היי, הנה מגיע **זבוב מטריד!** הוא נחת על אפכן. נסו להוריד אותו מבלי להשתמש בידיכן. יופי, קמטנה את אפכן. עשו באפכן קימוטים רבים ככל שתוכלו. מעכו את אפכן בחוזקה. שמנה לב שכאשר אתן מכווצות את אפכן - הלחיים, הפה, המצח והעיניים עוזרים לכן. גם הם מתכווצים. כשאתן משחררות את אפכן, גם חלקי הפנים האחרים משתחררים וזו הרגשה טובה. יופי. הברחתן את הזבוב. עכשיו שחררנה את אפכן.

אופס, הנה הזבוב מגיע שוב. זום זום בדיוק באמצע אפכן. קמטו את אפכן שוב. גרשנה אותו. קמטנה את האף, אך הפעם קלות. אתן יודעות שמספיק קימוט קל כדי להבריח אותו. החזקנה כך את האף לזמן קצר. יופי, הוא עף. אתן יכולות לשחרר את פניכן. עכשיו אתן יכולות פשוט להירגע. תנו לפניכן 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 אתכן שוכבות על הדשא והוא עומד לדרוך על בטנכן. אל תזוזו. אין לכן זמן לפנות את הדרך. פשוט התכוננו אליו. הקשנה את בטנכן למקרה שהוא ידרוך עליכן. כווצנה את שרירי הבטן שלכן בחוזקה. החזקנה אותם. נראה שהוא פונה לכיוון השני. אתן יכולות להירגע עכשיו.

תנו לשרירים שלכן להתרכך. הרפנה אותם ככל שתוכלו. עכשיו ההרגשה טובה יותר. אופס, הנה שוב מתקרב לו הפילון. התכוננה. כווצו את בטנכן. בחוזקה. אם הפילון ידרוך עליכן כשבטנכן נוקשה, זה לא יכאב. הפוכנה את בטנכן לסלע. יופי, הוא



מתרחק שוב. אתן יכולות להירגע עכשיו. הוא נעלם לתמיד. אתן יכולות להירגע לגמרי. אתן מוגנות. הכול בסדר, ואתן יכולות להרגיש טוב ורגוע. שמנה לב להבדל בין בטן מכווצת לבין בטן רגועה. כך אנחנו רוצות להרגיש - טוב, משוחררות ורגועות.

עכשיו דמיינה שאתן עומדות **יחפות בשלולית בוץ גדולה**. דחופנה את בהונות רגליכם עמוק לבוץ. נסנה להגיע עם רגליכן לתחתית שלולית הבוץ. השתמשנה בשרירי הרגליים כדי לדחוף. דחפנה כלפי מטה, הפרדנה את בהונותיכן, הרגשנה את הבוץ הנמחץ בין בהונותיכן. עכשיו צאנה משלולית הבוץ. שחררנה את רגליכן. תנו לבהונותיכן להיות משוחררות והרגישו כמה טוב להיות משוחררים.

חזורנה לתוך שלולית הבוץ. שכשכנה את בהונותיכן. תנולשרירי הרגליים שלכן לעזור בדחיפת רגליכן מטה. דחופנה את כפות רגליכן חזק. טוב. כעת צאנה החוצה. שחררנה את כפות רגליכן, את בהונותיכן. זו הרגשה כה טובה להיות משוחררת. שום מתח. אתן חשות חמימות ונעימות.

הנחנה לעצמכן להישאר רגועות לזמן מה. כעת אתן יכולות לשים יד אחת על בטנכן ולנשום מספר נשימות איטיות. הרפו את גופכן והשארנה במצב של נינוחות (או מנוחה) למשך כדקה **תנו לגופכן להיות רפוי והרגשנה שכל השרירים משוחררים**. במהלך היום, זכורנה כמה טובה הייתה ההרגשה להיות משוחררות. לפעמים אתן צריכות להיות מתוחות יותר ממה שאתן באמת, לפני שתוכלנה להירגע, כמו שעשינו בתרגילים. עכשיו, באיטיות רבה, פקחנה את עיניכן ומתחנה קצת את השרירים. טוב מאוד. עשיתן עבודה נהדרת.

הגננת: איך הרגשתן בתרגיל? האם הצלחתן לדמיין? איך הגוף מרגיש עכשיו? הגננת תבקש מהילדות לבחור בשני ציורים או יותר המופיעים במצגת (דימויים: לימון, מסטיק, חתול, זבוב, פילון, שלולית) ולתרגל בעזרתם הרפיה במהלך השבוע בבית. הגננת: אתן יכולות לתרגל עם אמא או אבא שפעם אולי הם יעשו לכם ופעם אתם להם אבל גם אם יש רגע שאתן מרגישות בו לא טוב, כדאי ללכת הצידה ולעשות את הפעילות. היא יכולה ממש לשפר את ההרגשה.

הערה לגננת: יש לשלוח להורים את המצגת עם הציורים כדי שיוכלו להמשיך בתרגול בבית או להכין כרטיסיות עם הציורים לחלק לבנות



4. סיכום

הגננת: בתקופה האחרונה אנחנו חווים שינויים רבים, חלקם טובים וחלקם פחות, הזכרנו חלק מהם היום. בימים אלה אנחנו מתחילות 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 אחת מאתנו בחרה כמה ציורים שבעזרתם תוכל 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

הגננת: 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 מכן לתרגל הרפיה בבית, מישהי רוצה לשתף בחוויה שלה? מתי תרגלתן את זה? האם תרגלתן גם ברגע של קושי? יש לתת ל-2-3 ילדות לשתף בקצרה. לאחר מכן נשוב לתרגל את ההרפיה יחד עם הילדות, בהתאם להוראות.

2. פעילות- עיבוד חוויות ושיתוף באירועים

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



היום נתמקד בלחקור את מה שקורה אצלנו, ממש בתוכנו. בודאי צברתן לא מעט חוויות ואירועים חדשים, חלקם נעימים, חלקם פחות נעימים. כעת הגיע הזמן לשתף אותנו. למה לדעתכן חשוב שנשתף באירועים ובחוויות שחוויתן? (יש לאפשר לילדות לענות).

הגננת תסכם ותסביר שזה מקל עלינו לספר את שבלבנו, וגם לראות שאחרים מתמודדים עם דברים דומים.

אני מבקשת מכל אחת לחשוב על רגע קשה או עצוב שהיא חוותה לאחרונה ושבמצב זה לספר על כך לחברות מהגן.

הערה לגננת: נעבור בסבב, ונאפשר לכל ילדה שתראה, לשתף ברגע קשה או עצוב. כך נוכל לעזור להן לעבד את האירועים והרגשות שעוררו בהן. רצוי שגם הגננת תשתף בחוויה משלה. כשהגננת תספר על החוויה הלא-נעימה שהייתה לה, היא יכולה גם לומר שהיא הבינה שלפעמים מרגישים לא טוב, ולא תמיד יש לנו פתרון להרגשה הלא טובה.

הגננת תיתן לילדות לספר ותגלה הבנה ולגיטימציה לרגשות שלהן. מכל ילדה שתספר היא תבקש לתת שם לרגש שלה ואז ותשאל אותה איך היא מרגישה עכשיו. גם אם הילדות לא נחשפו עדיין לשיעור על רגשות, הגננת תזמין אותן לקרוא שם לרגש ו/או לתאר אותו כמיטב יכולתן.

הערה לגננת: חשוב לא לחשוש לתת לילדות להתבטא. את לא אמורה לתת להן פתרונות לבעיות שילדות תעלנה. עצם העלאת הסיפור ונתינת שם לרגש, עשויה להקל עליהן, במידה וישמרו הגבולות ולא נכוון להצפה חווייתית. אם יעלה משהו חריג, אפשר אחר כך לפנות באופן אישי לילדה ולשאול קצת יותר או להפנות את תשומת לב ההורים למצוקה.

הגננת תסכם את הנאמר בהתאם לתכנים שעלו מהילדות, ותדגיש 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 לחברות ולהשתתף במפגש. השיתוף עוזר לנו להרגיש יותר טוב, מחזק את הקשר עם החברות ויוצר חוויה חדשה.
- **חוויות/אירועים הלא נעימים** לרוב מקשים עלינו, מצב רוח שלנו משתנה והם אפילו יכולים לפגוע לנו בריכוז או ביכולת שלנו ולעסוק בנושאים חדשים. לפעמים החוויות הלא נעימות מסרבות לעזוב אותנו ואנחנו מוצאים את עצמנו עסוקים בהן. זה טבעי להרגיש ככה. כאשר יש לנו קושי או חווים חוויה לא נעימה. זו בהחלט לא 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 יכול להקל עלינו להניח להרגשה הלא טובה ולחזור למה שאנחנו רוצים לעשות עכשיו. זה לא בהכרח כך.
- **לפעמים כדאי לדבר על זה עם המבוגרים** ולומר מה אתן מרגישות.
- **לפעמים אפשר להרגיע את עצמנו** כמו בעזרת החפץ שבחרתן, בעזרת תרגול של הרפיית שרירים או פשוט להיזכר בחוויה טובה.

3. בלון רגשות משותף

הגננת: היום שיתפנו בחוויות ובאירועים שחוויתן בזמן האחרון ובקשיים איתן התמודדתן. רבים מאתנו חווים קשיים בתקופה הזאת, גם אני מדי פעם מתמודדת עם קצת חששות ודאגות (ניתן לשתף משהו שמותאם גיל הילדות כגון געגוע להורים/סבים). זה מאוד טבעי להרגיש ככה, בודאי בימים כאלה לא רגילים.

הגננת: אני מקווה שאחרי שדיברנו על הרגשות הלא נעימים שלנו, אנחנו כבר מרגישות יותר טוב, אבל יתכן שבפנים אנחנו מרגישות עדיין לא כל כך טוב. אני רוצה ללמד אתכן מה לעשות עם רגשות לא נעימים שנשארו אתנו. נעשה זאת בעזרת בלון דמיוני ענק. מוכנות ? נתחיל:

הוראות לפעילות: דמיינה שיש בלון ענק בצבע אדום, שתופס את כל הגן (או את כל החדר) ומרחף מעלינו. אנחנו ניקח את הרגשות הלא נעימים שהחברות העלו במפגש או הרגשות הלא נעימים שהיו לכן וננשוף אותם לתוך הבלון האדום. אל תדאגנה, יש



הרבה מקום. עכשיו שהכנסנו את הרגש הלא נעים לתוך הבלון אפשר להתחיל לנפח (הילדות תנפחנה בפנטומימה את הבלון הדמיוני כחמש שניות).

יופיי!!! 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 לכן שלכל אחת מאתנו יש בלון דמיוני בכיס, ומדי פעם אפשר להוציא אותו, להכניס לתוכו פנימה רגשות לא נעימים, לנפח את הבלון ואז... לשחרר אותו.

הגננת: כיצד הרגשתן כאשר שחררתן את הבלון? האם אתן עדיין רואות 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

הגננת: תודה ששיתפתן אותי ואת החברות בחוויות שלכן, אני מקווה שהיה לכם טוב לשתף ושזה הקל עליכם, אני מאוד שמחתי לשמוע שאתן יכולות לשתף בכך. כולנו צברנו חוויות חדשות, נעימות ולא נעימות. **זכורנה כאשר יש לכן תחושה לא נעימה אתן יכולות לתת לה שם, להיעזר בחפץ שבחרתן כדי להרגיש יותר טוב או בזיכרון של חוויה נעימה. אתן יכולות גם להכניס אותה לתוך בלון הרגשות שמחכה לכן תמיד בכיס.**

פעילות העשרה-תנוחות הגוף

הערה לגננת: 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.

הגננת: הגיע זמן לשחק קצת. אנחנו נשחק בעיקר עם הגוף, נתרגל כל מיני תנוחות ונראה 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 לכן להרגיש?

2. **ישיבה בכיסא:**

- עכשיו אבקש מכן לשבת על כיסא כשאתן מכוונות ומכווצות פנימה. הטינה את הראש מטה. ננסה לעשות זאת במשך דקה, איך זה גורם לכן להרגיש?
- עכשיו אבקש מכן לשבת זקופות בכיסא כשמבטכן מופנה כלפי מעלה. עשו זאת במשך דקה. איך זה גורם לכן להרגיש? האם תחושה נעימה יותר או נעימה פחות מאשר זו שהרגשתם כשישבתן כשראשכן מוטה כלפי מטה?

3. **דילוגים:** בדקה הקרובה אזמין אתכן פשוט לדלג, אפשר לדלג בחדר/ בגן, זכרו לדלג תוך כדי הפעלת הידיים. איך זה גורם לכן להרגיש? מי רוצה לשתף איך היא מרגישה עכשיו?

סיכום: היום גילינו שנעים 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 אוהבות לחייך, לצחוק ולשמוח.