

רציונל

יחידה זו עוסקת בהרחבת ההיכרות עם הגוף, בהבנת הקשר שבין חוויות שאנחנו עוברים, מחשבות, רגשות ורישומם על הגוף. גוף ונפש הן שתי הוויית המרכיבות את האדם וקשורות זו בזו. לכל היבט רגשי ישנו גם היבט גופני. צפייה בגוף במצבים שונים כמו שמחה, עצב, חרדה או לחץ מלמדת על תגובות של הגוף למצבים אלו, המתבטאים בקצב הלב, בלחץ הדם, בהזעה, בכאב, בהסמקה, באי-סדירות של הנשימה, בתנועה, בהבעת הפנים, בתחושות של עייפות, בהרגשה לא טובה וכד'. האחריות על שמירת הגוף סוטלת עלינו. מודעות לגוף והשמירה עליו כוללים: תזונה נכונה, פעילות גופנית, שינה, הרפיה, נשימה נכונה, הכרת המרחב האישי ושמירה עליו, הכרת ההשפעה של חומרים מסוכנים, ועוד.

מטרות

התלמידים:

1. יכירו את הגוף וגבולותיו.
 - את אברי הגוף ותפקודם.
 - את תגובות הגוף לאירועים חיצוניים (קור, חום, מחלה וכד').
 - את תגובות הגוף לאירועים פנימיים.
 - את שפת הגוף כמביעה רגשות.
2. יכירו את החושים תוך כדי התנסות בהפעלתם.
3. ילמדו להכיר את עצמם ואת האחרים באמצעות החושים.
4. יהיו מודעים לנשימה ולהשתנות שלה במצבים של סאמץ גופני, התרגשות, מתח, כעס עייפות ועוד.
5. יזהו את המשותף ואת השונה ברגשות ובדרכי ביטויים.
6. יזהו רגשות העולים ממסרים סילוליים.
7. יזהו רגשות המשתקפים בהבעות הגוף ובמסרים אחרים שאינם סילוליים.
8. ילמדו להגיב בצורה אמפתית לביטויים סילוליים ובלתי סילוליים המביעים רגשות.



הגוף הוא כלי התנועה שלנו, באמצעותו אנו נעים במרחב מסקום למקום. באמצעותו אנו מניעים עצמים שונים במרחב.

להכרת גבולות הגוף ולהיכרות עם אברי הגוף, עם סיקומם ועם תפקידם ישנה חשיבות רבה בפיתוח מודעות לגוף.

מוסלף לעבוד בשיתוף פעולה עם מורה לתנועה ולריתמיקה. בשיעורי תנועה מושם דגש על הכרת חלקי הגוף השונים, על סיקומם ועל הפעלתם, על צורות התקדמות שונות, על הנעת חלקי גוף בכיוונים שונים, על קירוב והרחקת חלקי גוף שונים ברמות גובה שונות, ועוד.

מהלך:

1. קיימות דרכים שונות שבהן ניתן להמחיש את גבולות הגוף.

להלן כמה דוגמאות:

- התלמידים יציירו את עצמם בגודל טבעי בעזרת חבר או הורה.
- התלמידים יכינו תלבושות מנייר.
- התלמידים יציירו או יפסלו מגבס את כף ידם ואת כף רגלם.

התבוננות בציור תמחיש לתלמידים את מסדי גופם. בתהליך הכנת התלבושות ילמדו התלמידים את מבנה גופם, היקפם, וידעו אילו אברים ניתנים להנעה.

2. מה קורה בגוף שלי במצבם שונים?

בגוף שלנו חלים שינויים בתגובה לדברים חיצוניים שקורים לנו. תלמידים יספרו מה קורה לגוף במצבים שונים, לדוגמה:

- מה קורה לגוף כשהוא עייף?
- מה קורה "לנו" כשקר או כשחם?
- מה קורה לגוף כשמשעמם לז?
- מה קורה לגוף כש"אני" חולה?

* האגף לתכניות לימודים(תשס"ח)

3. ללמוד להרפות את הגוף

(ניתן להשמיע מוסיקת רקע שקטה מאוד).

נזמין את הילדים להרכין את הראש כלפי השולחן - ליצור מהידיים "כרית", ולהניח עליה את הלחי.

"נתחיל בשאיפה אחת עמוקה... ארוכה... ובנשיפה עדינה של האוויר החוצה.

עם כל שאיפה נכנס אוויר, עם כל נשיפה הגוף שלנו נח על הכיסא... על השולחן... הנשימה נושמת... (דיבור איטי)...

אנחנו נצא לטייל בגוף... טיול, שבמהלכו נאפשר לגוף לנוח... הגוף, שכל היום מפעיל את השרירים כדי ללכת, לשבת, ללמוד לשחק, ינוח כעת.

בואו נשים לב לכפות הרגליים, כיצד הן סונחות על הרצפה... אולי הן לא מגיעות לרצפה...

רק נרגיש ונאפשר להן להיות ללא תנועה.

נשים לב לישבן שיושב... ונרגיש את המגע שלו עם הכיסא.

גם לשרירי הגב נאפשר לנוח... ולכתפיים - תבדקו, אולי אנחנו מאמצים אותן מבלי לשים לב... והידיים - מהכתפיים עד קצות האצבעות, הכול נח, אפילו הזרת.

גם הראש נח... הצוואר והפנים.

העיניים נחות, העפעפיים, שרירי הפנים, המצח, הלחיים, השפתיים...

כשהגוף נח ניתן לחוש את פעימות הלב... את הדופק בחלקים שונים של הגוף.

שימו לב לנשימה שלכם, לקצב שלה...

אני מזמינה אתכם להעביר את תשומת הלב לחוש השמיעה... לקולות לצלילים... פשוט נקשיב ללא מאמץ...

לאט-לאט נחזיר את הגוף לערנות, כאילו שהוא התעורר משינה מאוד ארוכה...

ניישר את הגב... נתמתח... יד אחת למעלה... כך הגוף מתעורר. ניתן לפהק אם רוצים...

תאפשרו לאברים שרוצים להתמתח - רגליים, כתפיים, ידיים,

ונחזור לשבת בנינוחות על הכיסא."

* תרגיל הרפיה, כתבה: שימי לוי, מרכז לרפואת גוף נפש, רמת השרון

מפגש מס' 3 להכיר את המרחב האישי

המרחב האישי רחב יותר מהגוף הפיזי וגם משתנה מילד לילד על-פי רמת הרגישות. חשוב לכל אחד לברר מהו המרחק שחיוני לו כדי להרגיש נוחות, ומתי הוא חש אי-נוחות ומאויים. מפגש זה מלמד את התלמידים לכבד את המרחב האישי שלהם. כשלא מתאים להם המרחב הקיים, סומלץ לזוז מהמקום שבו הם עומדים או לבקש ממי שמתקרב מדי לזוז מעט.

מהלך:

1. ניתן להרגיש בעיניים עצומות את הגוף וקצותיו*.

"בואו נעצום לרגע עיניים, ונפנה את תשומת הלב שלנו לכפות הרגליים - האם הן נוגעות ברצפה...
כפות הרגליים הן קצה אחד של הגוף... נעביר את תשומת הלב לקודקוד הראש כקצה...
צד ימין... קצות אצבעות הידיים... לאורך הגוף מכפות הרגליים... התחושה של מי ומה שנמצא מימין.
צד שמאל... (ניתן לבקש שישימו לב באיזה מרחק הם מרגישים את מי שיושב על-ידם).
הקשיבו לחזית הגוף... החלק הפונה לפנים... המרחב שבין הגוף לשולחן... הקרבה או המגע של השולחן...
החלק האחורי של הגוף... מה אני חש שם... את משענת הכיסא... אולי את הילד שיושב מאחוריי?"

2. התלמידים יתחלקו לזוגות.

בני הזוג יעמדו במרחק של 2-3 מטר זה מזה.

ילד אחד יתקרב אל בן הזוג שיעמוד על מקומו. ההנחיה היא לילד העומד: להרים את הידיים "בתנועת צור".

3. שיחה מסכמת על:

- מה ניתן ללמוד מתוך ההתנסות?
- מהו גבול המרחב האישי של כל אחד?
- האם יש שונות בין הילדים?
- מתי נוח לנו להתקרב, ומתי אנו רוצים לשמור על מרחק רב יותר?

* תרגיל הרפיה, כתבה: שימי לוי, מרכז לרפואת גוף נפש, רמת השרון

באמצעות החושים קולט האדם את הסביבה על כל פרטיה. באמצעותה הוא יוצר תקשורת עם העולם. דרך פתיחות ורגישות חושית מתפתח ה"אני". מתוך קליטת ה"סובב אותי" מתחזקת המודעות ל"אני". בעזרת חושים רגישים ומפותחים מגיע הפרט למלאות חויותיו, למודעות גופנית ונפשית*.

ביחידה זו יתנסו התלמידים בקליטת הסביבה באמצעות החושים, יתנסו במגוון של פעילויות, שאותן יצטרכו לבצע ללא שימוש בחוש מסוים. בדרך זו יבינו את תפקידו וחשיבותו של אותו חוש.

מהלך:

1. היכרות עם חוש הראייה

- א. התלמידים יעצמו את עיניהם ויתבקשו לבצע משימות שונות בעיניים עצומות, כגון: הליכה ממקום למקום בחדר, אכילה, חיפוש דבר-מה בילקוט, ציור, בנייה בלגו וכד'.
- ב. בתום ההתנסות ישוחחו התלמידים על ההרגשה שליוותה אותם בביצוע המשימות ללא חוש הראייה. אילו תוצאות התקבלו? במה נעזרו לביצוע המשימות? אילו חושים אחרים סייעו להם?

2. היכרות עם חוש המישוש

- א. המורה תכניס לקופסה חפצים שונים. התלמידים יעצמו עיניים ויזהו את החפצים, רק על סמך חוש המישוש.
- ב. נגיעה בחומרים שונים יוצרת תחושה שונה. התלמידים יגעו בחפצים קרים ובחפצים חמים; חלקים ומחוספסים; קשים ורכים וכד'.
- התלמידים ישוחחו על התחושה שמתעוררת במגע עם חומרים שונים. מה נעים להם יותר ומה לא נעים להם למגע.
- ג. נזמין את הילדים להניח יד אחת על בית החזה, יד אחת על הבטן...

"בואו נשים לב לתחושת הנשימה - בתנועה שהנשימה יוצרת בגוף...
מהן התחושות בגוף כשהאוויר נכנס... מה קורה בגוף כשהאוויר יוצא...
אין צורך להתאמץ בכדי לנשום.. זו פעולה שהגוף עושה באופן עצמאי.

- ד. חוש המישוש יכול להידמות גם ל"עיניים קטנות" שיש לנו בגוף, המספרות לנו איך הוא מרגיש ומה הוא מרגיש.

* הפעילויות מבוססות על הצעותיה של מרים גולן (1979), בספרה דרמה יוצרת ועל עצמי, משרד החינוך והתרבות (תשמ"ח) אפשר להסתייע גם בקולט כל העת, אוניברסיטת תל-אביב (1990)

** גולן סי' (1979)

"ננצר את הידיים ואת כפות הידיים כדקה.
הניחו את כפות הידיים על השולחן כאשר כף היד פונה אל התקרה... שימו לב
לתחושות בקצות אצבעות הידיים.
נסו להתמקד באצבע מסוימת... מה קורה כעת באצבע שאתה אתם מצביעים
בכיתה,
מהן התחושות שם?"

3. היכרות עם חוש השמיעה

א. היכרות והקשבה לקולות ולצלילים המגיעים לחלל הכיתה.

"בואו נרכין את הראש כלפי השולחן, ננצום את העיניים, נמקד את תשומת
הלב שלנו בחוש השמיעה, ונקשיב למגוון הקולות והצלילים המגיעים אלינו
מהסביבה...
בואו נתמקד ונזהה, אילו קולות מגיעים אלינו מחוץ לבית-הספר... (להמתין כ-
45 שניות)
אילו קולות וצלילים מגיעים אלינו מבית-הספר...
אילו קולות וצלילים מגיעים לחוש השמיעה שלנו מהכיתה... אולי גם מתוך הגוף
שלי מגיעים קולות... (של הנשימה...)"

ב. ניתן ללקט מהילדים את מגוון הדברים ששמעו, ולשוחח על ההבחנה בין צלילים לבין
רעשים.

מהו ההבדל בין צליל לרעש עבורי?

למה אני קורא/ת צלילים?

למה אני קורא/ת רעש?

ג. לקול שלנו גוונים שונים, והוא משתנה בהתאם למה שאומרים ולמה שמרגישים. נקשיב לקול
כשאנו שואלים, כשאנו עונים בביטחון, כשאנו עונים בהיסוס, כשאנו שמחים או עצובים,
פחדים או כועסים וכד'.

הכיתה תשב במעגל. בכל פעם ייכנס למרכז המעגל זוג תלמידים. אחד מבני הזוג יבקש
בקשה והשני יענה לו. השיחה תתנהל כל פעם בגוני קול שונים: בצעקה, בקול רך, בחנופה,
בצחוק, בכעס וכד'.

ד. במליאה ישוחחו התלמידים על ההבדלים בשימוש במגוון הקולות במשימות השונות, ועל
השאלה - האם ניתן לזהות מצב רוח על-פי הקול.

שיעורי בית:

כדי להבין מה עושה לנו חוש השמיעה, מומלץ להציע לתלמידים לצפות בטלוויזיה ללא השמעת
קול, ולחוש בעת צפייה אנשים מדברים מבלי לשמוע מה הם אומרים.

פעילות זו מאפשרת לתלמידים לחוות לרגע את הרגשתם של ילדים כבדי שמיעה, ולהבין אותה.
מומלץ למורה לפתוח את השיעור הבא (מפגש 6) בחזרה על שיעורי הבית - לשמוע מהתלמידים
על אודות חוויית ההתנסות שלהם בבית.

"מי שצפה בטלוויזיה ללא השמעת קול, מה היא/הוא יכולה/ורוצה לספר לנו על התנסותו זוג'."

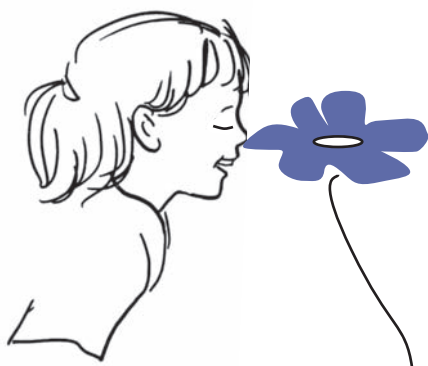
או "מי שניסה להתבונן באנשים מדברים אך לא היה יכול לשמוע את דבריהם, מה הוא/היא רוצים
לספר לנו על כך."

באמצעות החושים קולטים הילדים את הסביבה. כל אחד בורר באמצעות חושיו את הדברים שהוא אוהב ואת הדברים הדוחים אותו. שיחה על התחושות שיוצרים החושים עם "האחרים המשמעותיים" מובילה להיכרות מעמיקה ולתקשורת טובה יותר.

בסבב, "מעגל הקסם" ובדרכי ביטוי אחרות, יתייחסו התלמידים לתחושות נעימות ולתחושות לא-נעימות שיוצרים החושים.

1. דף עבודה אישי

- דברים שאני אוהב/ת לראות...
- דברים שאינני אוהב/ת לראות...
- אני אוהב/ת להקשיב ל...
- קולות וצלילים שאינם נעימים לי...
- נעים לי למשש...
- אני אוהב/ת להריח את...
- ריחות שאינם נעימים לי...
- ישנם דברים שטעימים לי כמו...
- ישנם דברים שאינני מוכנה לטעום.



2. איסוף כיתתי

כל תלמיד/ה י/תבחר מתוך הרשימה שהכין לעצמו 2 דברים שהוא/היא אוהב/ת ושני דברים שאיננו/ה אוהב/ת.

המורה תרשום על הלוח את הדברים שציינו התלמידים כאהובים ואלה שצוינו כבלתי אהובים.

שאלות לדין

- האם הדוגמאות משקפות את כל החושים או שישנם חושים בולטים יותר?
- בעזרת אילו חושים היה לי קל למלא את המשימה, ובאמצעות אילו חושים היה לי מעט יותר קשה, לפרט?
- האם דוגמה כלשהי חוזרת גם בין הדברים שצוינו כאהובים וגם בין דברים שצוינו כלא-אהובים. על מה היא יכולה להעיד?

3. הרפיה דרך כל החושים*

"לפני שנתחיל, מוזמן כל ילד באופן עצמאי להביא את הגוף שלו למצב של נינוחות... לרגיעה... תיזכרו בפעילויות שונות שעשינו במהלך השיעורים... כל ילד יבחר כיצד להרגיע את הגוף שלו..."

נצום עיניים... (מי שרוצה). ונתמקד בנשימה... ניתן להניח את היד על הבטן ולחוש גם דרך היד את הבטן שעולה ויורדת... שימו לב, האם הנשימה כעת היא עמוקה... ארוכה, אולי היא קצרה... או כבדה... יכול להיות שהיא כל כך שקטה... שלא מרגישים אותה. (נאפשר לכל הילדים לחוש את הנשימה שלהם... כ-3 דקות).

כאשר כף היד עדיין על הבטן - בואו נקשיב לקולות המגיעים אלינו... מרחוק מקרוב... ניתן לשים לב לקולות מתקרבים ומתרחקים, אולי נעלמים לאט... קולות וצלילים שנעיםים וקולות שרועשים לנו, אולי... אנחנו רק מקשיבים... כמו לשיר או למוסיקה.

בואו נעביר את הקשב לחוש הריח... צריך להתרכז. (המורה יכולה לדאוג לקליפת פרי כמו תפוז, לימון, שמן אתרי או קינמון, ולמקם אותם במקום כלשהו בכיתה).

נתרכז בחלל האף ובאוויר שנכנס כעת לגוף בשאיפה... האם הוא מביא אתו ריחות הקיימים באוויר? ניתן לחדד יותר את הקשב שלנו לחוש הריח, אולי נגלה ריח שלא הבחנו בו קודם בכיתה... (ילדים יכולים לגלות את ריח המחוק, טושים שבצורתם כותבת המורה על הלוח, שמפו... שאריות מזון שבפח...).

אני רוצה לבקש מכל הילדים לעצום עיניים... אין צורך לעצום חזק... האם אתם מבחינים בצבע מסוים כאשר העיניים עצומות... בעוד רגע אני אספור עד 3... וכאשר אני אגיע ל-3 אתם תפקחו את העיניים לאט-לאט, ותשימו לב - מה הצבע הראשון שאותו אתם רואים...".

למדנו עד כה דרכים להרפיית הגוף באמצעות החושים. השתמשנו בעיקר בחוש הראייה וגם בחוש השמיעה.

כל פעם שנרצה להירגע אפשר להרפות את הגוף. ככל שנתרגל את ההוראות יותר ויותר, כך נצליח להירגע מהר יותר ונרגיש שלוה ונועם. בשיעורים הבאים נלמד שיטות נוספות להרפות את הגוף שלנו.

* תרגיל הרפיה, כתבה: שימי לוי, מרכז לרפואת גוף נפש, רמת השרון

הכרת הרגשות האישיים היא תנאי בסיסי לפיתוח מודעות עצמית. הרגשות מצויים בבסיסן של כל החוויות שאנו עוברים, באמצעותם מתרגמים התלמידים את החוויות לחוויות חיוביות ולחוויות שליליות.

מתן ביטוי לרגשות הוא שלב ראשוני בהבהרתם. כל הרגשות - הן החיוביים והן השליליים - מותרים. אין באפשרותנו לפקד עליהם. קבלת הרגשות וביטויים יצודדו את התלמידים לפתיחות ולצמיחה חיובית. ביחידה זו נעסוק בזיהוי רגשות. נתמקד בעיקר ברגשות שמחה, עצב, כעס, פחד ואהבה. נעמוד על דרכי ההבעה המילוליות והבלתי מילוליות של רגשות אלה. נדגיש, שלכל אחד רגשות שונים ודרכים שונות להביע אותם.

מהלך:

1. המורה תכין כתרים. על כל כתר יהיה רשום היגד המבטא רגש. לדוגמה: אני אוהב/ת, אני פוחד/ת, אני שמח, אני שמחה, אני אוהב/ת, וכדומה.
2. הכיתה תשב במעגל. במרכז המעגל יונחו הכתרים. כל תלמיד ייגש למעגל בתורו, יבחר לו כתר, יניחו על הראש ויאמר משפט הקשור לרגש.

אפשרות אחרת:

המורה תכין כתרים. על כל כתר יהיה רשום היגד המבטא רגש. המורה תבחר מתנדב ותניח על ראשו את אחד הכתרים. התלמיד, שעל ראשו הונח הכתר, לא ידע איזה רגש מבטא ההיגד שעל כתרו. עליו לנחש את הרשום בכתר, ולומר משפט המבטא את הרגש הרשום. התלמידים היושבים במעגל יעזרו לו ברמזים מילוליים או בפנטומימה.

3. התלמידים יכינו מסכות המביעות רגשות שונים.

התייחסות לנושא הרגשות באמצעות מסכות מאפשרת לתלמידים לדבר על הדברים שהם מרגישים בצורה בלתי ישירה. המסכה מספקת תחושת מרחק, ומאפשרת לתלמידים להרגיש בטוחים יותר כשהם מתייחסים לרגשות. הסתרות התלמידים מאחורי המסכה מאפשרת להם ליצור "אני" אחר, חיצוני, שאליו הם משליכים את ה"אני" הפנימי שלהם.

מסכה משחררת את הגוף מהגנה, וסוחפת אותו להביע את עצמו. הגוף שלנו מגיב אחרת כשהוא שמח, עצוב, מופתע, כועס וכד'. המשחק בתחפושות ובמסכות אהוב מאוד על התלמידים. הם מוכנים ביתר קלות מהמבוגרים לשחק ב"כאילו" וליהנות.

המסכות יקובצו במרכז המעגל. כל שני תלמידים ייכנסו למעגל ויבחרו כל אחד מסכה.

המורה תזמין את התלמידים להסחיו את המפגש ביניהם.

"חבשו את המסכה... קמתם היום בבוקר עם ההרגשה המצוירת לכם על המסכה (המורה תפנה לכל אחד ותבדוק מה שלומו היום על-פי המסכה שלו).

הגעתם לבית-הספר, והנה אתם פוגשים ילד עם מסכה אחרת, מה תגידו זה לזה?"

בתום השיחה הקצרה תשאל המורה כל תלמיד, מה הוא מרגיש עכשיו, האם המסכה מתאימה לו, או שהיה רוצה להחליף אותה?

4. לחוש את הרגשות

נזמין את הילדים להניח את שתי כפות הידיים על הלב... חלק מהילדים אולי יחוש את פעימות הלב... את הנשימה... (מהפעילויות הקודמות). "נעצום את העיניים ונשים לב ללב..."

איך הוא מרגיש כעת? האם הוא שמח? מתרגש? אולי הוא פוחד או כועס... (להמתין כדקה)...

אם אני אדמיין את הלב שלי, איזה צבע יהיה לו? האם ללב שלי ישנה הבעה על הפנים, מה תהיה ההבעה שלו?" (החלק הזה מאפשר ליצור או לחזק את הקשר עם הרגש באמצעות הדימוי).

פעילות זו יכולה ללוות את תחילת היום בכיתה או את סוף היום.

"עצירה קצרה... נשים לב לאוויר שנכנס אל הגוף... ויוצא... ונספור 3 נשימות..."

נפנה תשומת לב פנימה וניזכר - איך הגעתי הבוקר לבית-הספר מה הרגשתי? ... האם הרגש השתנה במהלך היום? איך הרגשתי בהפסקה?...

כיצד אני מרגיש לקראת סיום יום הלימודים..."

חשוב להדגיש בפני התלמידים, כי הרגשות הם דינמיים, ורגש משתנה עם הזמן...



לגוף שפה משלו המכונה "שפת הגוף". זוהי שפה שאיננה סילולית, לכל אחד שפה משלו. ישנם סימנים אחדים אוניברסליים בשפה זו. על-אף שלכל אחד המבצע שלו ורגשותיו-הוא, ניתן למצוא הרבה מהמשותף לאנשים שמחים, לאנשים הרבים זה עם זה או הכועסים וכד'. נעסוק בהבעות השונות של הגוף, הפנים, הידיים והרגליים.

מהלך:

1. המורה תפזר תמונות של בני אדם בגילאים שונים ובמצבים שונים: ילדים, מבוגרים, קשישים, (תמונות גזרות מעיתונים, פלקטים וכדומה).
כל תלמיד יבחר את אחת התמונות "המדברת" אליו, וינסה לשתף את התלמיד היושב לצידו בניחוש שלו - אילו רגשות מביעה הדמות, מה היא מרגישה.
במליאה: תלמידים מתנדבים יציגו את תמונתם, יציינו את הרגש או את הרגשות שעל-פי ניחושם מביעה הדמות.
כמו כן, יוסיפו ויסבירו - על-פי מה אני מנחש שאלו הרגשות שחשה הדמות בתמונה שבידי.
2. כל תלמיד יקבל פתק מקופל שבו רשום רגש מסוים (כעס, צער, תסכול, כאב, פחד, בדידות, תוקפנות, אהבה, חיבה, שלווה, שביעות רצון, אושר, בושה, געגוע, עלבון, גאווה ועוד).
התלמיד/ה ינסה להציג בפנטומימה (בעזרת מבעי פנים, תנועות גוף) את הרגש הרשום בפתק שבחר.
תלמידי הכיתה ינסו לנחש איזה רגש ניסה המציג להדגים לכיתה.
במשפט אחד ישיב המציג-המתנדב לשאלה: באיזה מצב אני חש את ההרגשה שהצגתי לפניכם.
3. היום נלמד דרך נוספת להרפיה באמצעות השרירים.

כיווץ והרפיה

הפעילות היא של כיווץ השרירים ושחרורם, כל פעם בחלק אחר של הגוף - פעולות שגורמות להרפיה.
יש צורך בהיתוליות מסוימת, מכיוון שהמורה מדגימה.
נבקש מהילדים לשבת בזקיפות על הכיסא.
המורה תיצור קוד עם הילדים. חשוב שכולם יכווצו וירפו יחד. ניתן לומר, שבאחת כולם מכווצים, ובחמש - משחררים.

נתחיל מהפנים:

מבקשים מהילדים לכווץ בחזקה את שרירי המצח... לשחרר...

שואפים שאיפה עמוקה (מחזיקים את האוויר) ומכווצים בעוצמה הרבה ביותר שאנחנו יכולים את העיניים, את כל שרירי העיניים (המורה תספור בלב עד חמש). נושפים ומשחררים.

רק השפתיים - שאיפה, עוצרים את האוויר, ומכווצים בעוצמה הרבה ביותר שניתן.

עכשיו כל שרירי הפנים יחד: שואפים שאיפה ארוכה. בסוף השאיפה מכווצים את העיניים, את המצח את הפה ואת הלחיים במלוא הכוח. משחררים.

ידיים: מבקשים מהילדים לשחרר את הידיים לצדי הגוף, ויחד לכווץ את כל שרירי הידיים וכפות הידיים, לאגרף את האצבעות. לשחרר.

רגליים - ישבן: באותן אופן נזמין את הילדים לכווץ את הישבן, הרגליים ואת כפות הרגליים - ולשחרר.

פעם אחרונה את כל הגוף: "נשאף אוויר ונכווץ את כל השרירים...1,2,3,4,5, ונשחרר.

נסיים בישיבה נינוחה על הכיסא, ונשים לב לתחושות בגוף.

- כיצד מרגיש הגוף כעת? מה השתנה בעקבות כיווצי השרירים?
- מתי אתם חושבים כדאי ורצוי לנו להשתמש בדרכים של הרפיה?"

לתרגול בבית:

"נסו בבית להרפות את עצמכם, ואם תרצו, במפגש הבא שלנו תספרו לנו על הניסיונות שלכם להרפות את עצמכם".

עם תחילת המפגש הבא מומלץ לשמוע מהילדים על ההתנסות שלהם בבית :

- "מתי ניסיתם להרפות את עצמכם?"
- באיזו דרך מהדרכים שלמדנו הרפיתם את עצמכם?
- האם הצלחתם?
- מה היו התחושות שלכם לפני ההרפיה, ולאחר התרגול?"