

יער הכוחות

מסע בדימיון לשחרור, רגיעה וביטחון



מבוא

אוכלוסיית היעד

תלמידי כיתות א-ב

אופי הפעילות

סינכרונית או פנים אל פנים

עזרים

מצגת "יער הכוחות"

[קישור למוזיקת רקע שקטה](#)

המטרה:

להחזיר לילדים תחושת שליטה וקרקוע (Grounding) גופני באמצעות תנועה עדינה ודמיון מודרך, תוך יצירת "בועה" בטוחה ושקטה.

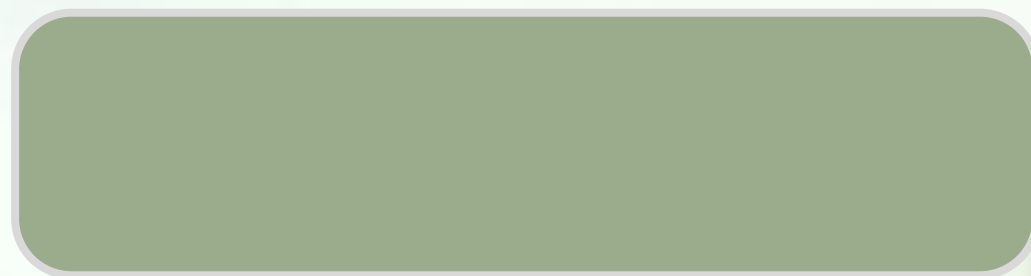
הנחיות:

- יש להפעיל את המוזיקה בקול שקט מתוך הקישור.
- להציג את המצגת (שיתוף מסך).
- נקריא את הטקסט שבמצגת בקול שקט ונמור ונבצע את התנוחות עם הילדים.
- יש להקפיד על דקת שקט מלאה בסיום.

יער הכוחות



ברוכים הבאים ליער הכוחות! היום אנחנו
יוצאים יחד למסע.
נפגש חיות שילמדו אותנו איך להיות חזקים,
רגועים, ובטוחים בתוך הגוף שלנו.
בואו נצעד במקום, מתחילים!





הַחֲתוּל הַמְּתִתֵּחַ

הַחֲתוּל מְתִמֵּתֵחַ וּמְשַׁחֵרֵר אֶת הַגּוּף.
בּוֹאוּ וְנַעֲשֶׂה כְמוֹהוּ:
נָרִים יָדַיִם גְּבוּהָ-גְבוּהָ לַתְּקָרָה...
נִמְתַּח אֶת הַגֵּב...
וְנַעֲשֶׂה קוֹל שֶׁל פִּיהוּק גָּדוֹל: 'מִיֵּיאוּ, אָהָה!'
עֲכָשׂוּ נִתּוֹן לַיָּדַיִם לִיפּוֹל לְמִטָּה כְּמוֹ סִפְּגָטִי.

למורה:

להרים שתי ידיים גבוה לתקרה, למתוח מעט את הגב
לאחור ו"להפיל" את הידיים מטה ברפיון.

הצפרדע המקרקרת

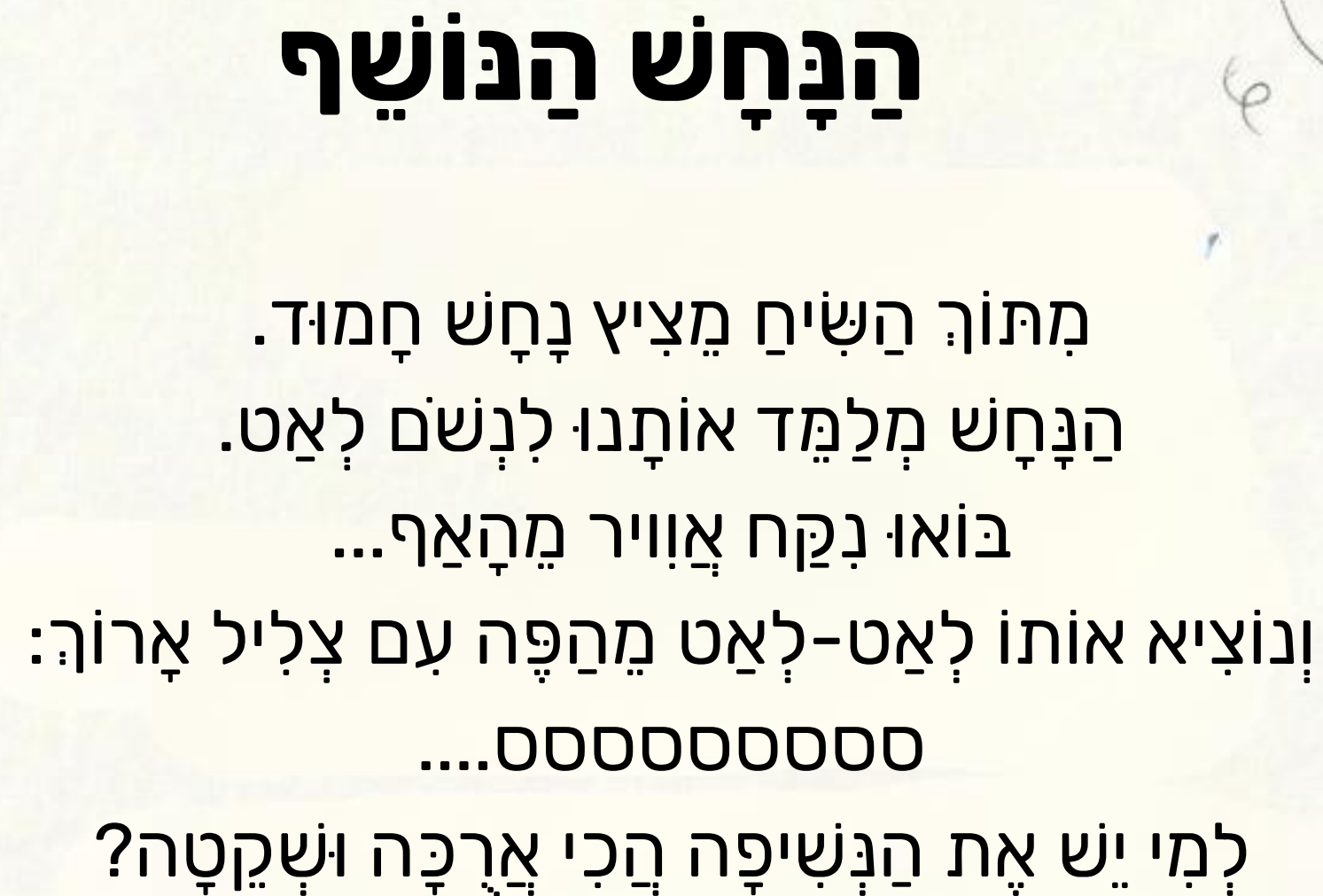
הגענו לאגם!

והנה צפרדע יושבת חזק ויציב על העלה.
בואו נשב יציב ונמוח, נשים ידים חזק על הרצפה.
תרגישו כמה אתם חזקים,
שום רוח לא יכולה להזיז אותנו.
מי יכול לעשות 'קווא קווא' שקט בלי לזוז בכלל?

למורה:

לפסק מעט רגליים, לרדת לישיבה נמוכה, להניח כפות ידיים שטוחות וחזקות על הרצפה.





לקחת שאיפה עמוקה מהאף, ולהוציא אוויר לאט-לאט מהפה בשיניים חשוקות כדי לייצר צליל "סססס" ארוך.

הצב המוגן

החל לפרדת גשם ולכן הצב נכנס לבית
שלו,

הצב בתוך הנטריון הבטוח שלו.
בואו נהיה צבים:

נחבק את הברכים חזק אל החזה.
נכניס את הראש פנימה, אל הנטריון שלנו.
כאן בפנים בטוח ונעים. נספור בלב עד 5
ונציץ החוצה.

למורה:

לחבק את הברכים צמוד לחזה (בישיבה או על הרצפה)
ולהרכין את הראש פנימה כאילו מתחבאים בתוך שריון.

הַעֲכָבֵר וְהָאֲרִיָּה

הַגִּשְׁם פָּסֵק. יֵצְאוּ עֲכָבֵר וְאֲרִיָּה!
נִכְוֹץ אֶת הַפָּנִים וְהַיָּדִים חֲזָק חֲזָק כְּמוֹ
עֲכָבֵר מִתְחַבֵּא...
וְעֲכָשְׁיוֹ נִפְתַּח יָדַיִם רָחֵב רָחֵב, נִפְתַּח פֶּה
גָּדוֹל וְנִשְׁאָג שְׁאָגָה אָרְרָרָר.



למורה:

1. לכווץ חזק אגרופים ואת שרירי הפנים (עכבר).
2. לפרוש ידיים רחב ולפתוח פה גדול ולשאוג (אריה).

נְשִׁימַת הַפָּרַפֵּר

וְהִנֵּה פָּרַפֵּר קָטָן וְנָעִים מְתִישֵׁב לָנוּ עַל הַלֵּב.
שְׁיִמּוּ שְׁתֵּי יָדָיִם מְשֻׁלְבוֹת עַל הַחֲזָה, כְּמוֹ כְּנָפִים.
נִקַּח אָוִיר – הַכְּנָפִים עוֹלוֹת קָצָת.
נוֹצִיא אָוִיר – הַכְּנָפִים יוֹרְדוֹת.
הַלֵּב שָׁלָנוּ פּוֹעֵם בְּשֶׁקֶט.

למורה:

להצליב זרועות על החזה (כפות ידיים על הכתפיים
הנגדיות). בשאיפה להרים מעט את המרפקים ("כנפיים
עולות"), בנשיפה להוריד.



הדב היָּשׁוּ

הַמַּסָּע שֶׁלָנוּ הַסְתִּיִּים. בַּחֲזוֹר לַחֹדֶר שֶׁלָנוּ. בְּנוֹחַ אֶת הָרֹאשׁ
כְּמוֹ דָּב שֶׁנִּכְבָּס לְשֵׁנֵת חֹרֶף נְעִימָה. תַּעֲצֹמוּ עֵינַיִם, וְתָבוּ
לַגּוֹף לָנוֹחַ לְגִמְרֵי לְמַשָּׁה דְּקָה שְׁלֵמָה שֶׁל שְׁקֵט. הַמוֹסִיקָה
תִּמְשִׁיךְ וְאַנִּי פֹה אִתְּכֶם.

למורה: להניח את הראש על הידיים השלובות שמונחות
על השולחן. לעצום עיניים ולשמור על שקט מוחלט במשך
60 שניות.



אֶפְשָׁר לִפְקוֹחַ לַאֲט־לַאֲט אֶת הָעֵינַיִם, וּלְהָרִים אֶת הָרֹאשׁ
בַּחֲזָרָה אֶל הַמָּסָה.

כָּל הַכּוֹחוֹת אֲצִלְכֶּם. הִיעָר תָּמִיד כָּאן בְּשִׁבְלֵיכֶם
כְּשֶׁתִּצְטָרְכוּ אוֹתוֹ, אֲבָל הַכּוֹחַ לְנִשּׁוּם, לְהִרְגֵעַ וּלְהִיּוֹת
חֲזָקִים – נִמְצָא מִמָּשׁ בְּתוֹכְכֶם.
תּוֹדָה שְׁטִילְתֶּם אִתִּי הַיּוֹם בְּיַעַר הַכּוֹחוֹת!

למורה:

נדבר בטון רך מאוד. כשהילדים מרימים את הראש,
להישיר מבט חם ישירות אל המצלמה ולהניח יד אחת
ברכות על הלב.