



רותי הדר



מיינדפולנס עם ילדים

בחברת זו תמצאו 5 תרגילים ופעילויות ליישום מיינדפולנס עם ילדים בדרך יצירתית. תרגול מיינדפולנס עם ילדים עוזר להם להיות רגועים יותר וקשובים יותר. בהצלחה!
רותי הדר - מיינדפולנס אונליין



מיינדפולנס עם ילדים

מיינדפולנס זוהי פילוסופיית חיים ופרקטיקה של תרגול, ששמה דגש על קבלה של מה שקורה ברגע הנוכחי.

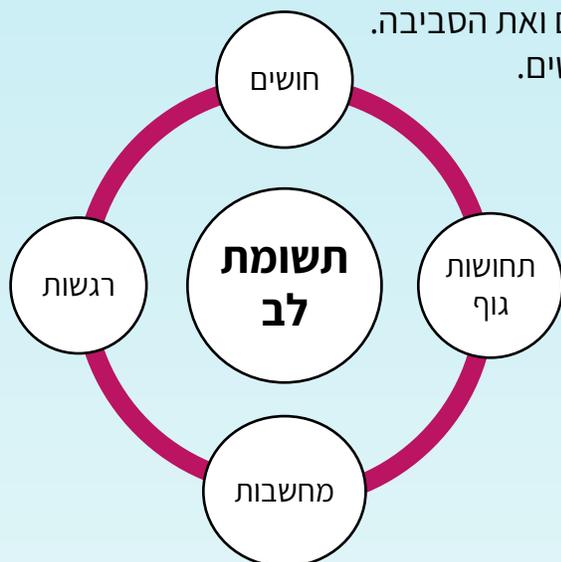
התרגול מתבצע על ידי מדיטציה, תנועה/הליכה מודעת, ותרגילי מודעות.

בתרגול מיינדפולנס עם ילדים אנחנו חווים יחד איתם את מה שקורה ברגע הנוכחי, לומדים להתמקד ולהתבונן בעצמנו ובסביבה שלנו.

התרגול עוזר להירגע, להיות ממוקדים, ולהתמודד עם רגשות חזקים שעולים.

מה המחקר המדעי מראה? ילדים אשר לומדים טכניקות של מיינדפולנס.

- ✓ מסוגלים להתרכז יותר, ולהיות ממוקדים.
- ✓ רמת הרוגע שלהם גבוהה יותר.
- ✓ חווים פחות סטרס וחרדה.
- ✓ יש להם יותר שליטה עצמית.
- ✓ יש להם יותר מודעות עצמית.
- ✓ יש להם יכולת גדולה יותר להגיב לקשיים, ולרגשות קשים.
- ✓ הם יותר אמפתיים ומבינים יותר את עצמם ואת הסביבה.
- ✓ יש להם יכולת טובה יותר לפתור קונפליקטים.
- ✓ השגים טובים יותר, בספורט ובלימודים.



תרגיל הצנצנת

מטרת הפעילות :

להדגים לילדים איך רגשות חזקים יכולים להשתלט על התודעה שלנו, ואיך למצוא שקט כאשר רגשות חזקים עולים.

הפעילות:

לוקחים צנצנת גדולה, וממלאים אותה כמעט עד הסוף במים. לאחר מכן, מוסיפים כפית גדולה של דבק נצנצים, או כל דבר קטן שירחף בתוך המים. סוגרים את הצנצנת ומנערים אותה לכדי מערבולת וצופים מה קורה בתוך הצנצנת.

ההסבר אותו ניתן לתת לילדים:

"תארו לכם שהנצנצים בתוך הצנצנת הם כמו המחשבות שלכם. כאשר אתם לחוצים, דואגים או מוטרדים מה שקורה לנו בראש וברגשות הוא כמו מה שקורה בתוך הצנצנת כשמנערים אותה.

נסו להסתכל דרך הצנצנת, נכון קשה לראות בבירור? כשאנחנו במצב הזה, אנחנו מקבלים החלטות לא טובות, לא חושבים בבהירות, מתעצבנים, רבים עם חברים, ופשוט לא טוב לנו. גם לנו המבוגרים זה קורה הרבה.

אפשר גם לשאול את הילדים: האם זה קרה לכם לאחרונה? אולי קרה למישהו שאתם מכירים?

עכשיו מניחים את הצנצנת ומתבוננים יחד מה קורה כאשר אנחנו עוצרים לכמה רגעים?

בואו נצפה. הנצנצים מתחילים לרדת מטה, והמים מתנקים. המחשבות שלנו (התודעה), והגוף שלנו עובדים באותה צורה. כאשר אנחנו עוצרים ומתבוננים, המחשבות מתחילות להתיישב, ומתחילים לראות דברים הרבה יותר בבהירות.

בשלב הזה אפשר להתנסות בקשב לנשימה במשך שתי דקות, ולשאול את הילדים מה הרגישו בגוף כשעצרו? ולמה הם שמו לב?



תרגיל הליכה על גשר

מטרת הפעילות:

לעזור לילד שנמצא בסערה רגשית, דאגה או חוסר שקט להירגע על ידי הליכה מודעת מבוססת מיינדפולנס.

מהי הליכה מודעת?

הליכה איטית ושקטה, במקום נעים, הלוך וחזור 10 צעדים לכל כיוון. צועדים בחן ובטבעיות, בלי לנסות להגיע לשום מקום. כאשר מסיימים 10 צעדים, עומדים לכמה רגעים מסתובבים וצועדים לכיוון השני. הדרך הטובה ביותר לתרגל עם ילדים הליכה מודעת מבוססת מיינדפולנס היא באמצעות סיפור. אפשר להמציא סיפור או להשתמש בסיפור הבא.

סיפור:

אנחנו מלחים הרפתקנים, שיצאו לגלות ארצות חדשות, שטנו ימים רבים בלב ים. לילה אחד הספינה שלנו נקלעה לסערה, הגלים היו גדולים, והספינה הטלטה מצד לצד.

הרוח הובילה את הספינה לכיון חדש, בבוקר שהסערה שכחה, שמנו לב שהגענו לאי קטן. האי היה עם חול רך ובהיר, ובקצה האי עץ פירות עמוס בפירות טובים למאכל.

היינו רעבים מאוד ורצינו להגיע אל העץ בדרך לעץ התגלה שאנחנו צריכים לעבור על גשר אשר מתחתיו נחל גדול, כנראה שהגשר נבנה לפני שנים רבות.....

בואו נלך לאט לאט על הגשר, תוך ריכוז ותשומת לב כדי שנצליח להגיע אל הצד השני שלו, ולהנות מפירות העץ!

דגשים:

רגע לפני שנצא להליכה, בואו נרגיש את כפות הרגליים על הרצפה, נעמוד יציב, נרגיש את הגוף, הידיים נינוחות לצידי הגוף, המבט מופנה מעט מטה.

*שמתם לך שגם הסיפור מדבר על מצב של מעבר מסערה למצב של שקט?



תרגיל הספארי

מטרת הפעילות:

לפתח תשומת לב ממוקדת, חיבור לחמשת החושים, פתיחות והקשבה.

מומלץ לעשות את התרגיל בחוץ, אבל אם לא אפשר גם בפנים.

הפעילות:

בתרגיל זה נצא יחד עם הילדים להרפתקה חדשה ומלהיבה- הולכים להיות חיות בספארי!

הידעתם החיה שמריחה הכי טוב בטבע היא הדוב!

בואו נהיה דובים ונריח את הריחות שסביבנו, ננסה לזהות ריחות שונים, להריח מנחיר אחד ואז דרך הנחיר השני, ונראה אם יש הבדל (בדרך כלל יש)

הנשר יכול לראות למרחקים, אפילו פרטים קטנים ביותר, בואו נצא למסע כמו נשרים, ונביט בצבעים, וננסה לזהות כל דבר שיש מסביבנו.



עטלף היא חיה ששומעת צלילים מיוחדים, בואו נעצום עיניים וננסה לזהות את כל הצלילים שיש מסביבנו עכשיו. אפשר לספר אחר כך איזה צלילים שמענו.

עכבישים, יכולים לחוש דרך הרגליים שלהם, מרקמים שונים, בואו נהיה עכבישים. וננסה להרגיש את המגע של הדברים שסביבנו. אפשר לעשות זאת גם בעיניים עצומות.

הידעתם שלשפמנון יש יותר מ-100,000 ניצני טעם? אפשר לאכול מאכל קטן ולהרגיש את כל הטעמים שיש למה שאכלנו.

דגשים

*לשאול את הילדים בסיום כל קטע 'למה שמתם לב?' הם יישמחו לספר לכם וזה מעודד אותם לשים לב גם בפעמים הבאות למה שקורה סביבם.

*חשוב לעשות את התרגיל יחד איתם, ולהנות גם אתם מרגעים של תשומת לב לרגע הנוכחי.

*כמובן שניתן להשתמש בכל חיה לצורך התרגיל ואם יש חיה שילדכם אוהב או מזדהה עימה במיוחד אפשר להביא גם אותה. אפשר גם שהילד יוסיף חיות מעולמו וגם יסביר אילו איכויות יש לאותה חיה ולמה עליכם לשים לב יחד.

תרגיל הנמר

מטרת הפעילות:

להירגע ברגע קשה

הסבר: לכולנו יש רגעים קשים, וגם לילדים יש רגעים קשים.

כאשר ילדים נמצאים בסערה רגשית, בבכי, בכאב או בהתפרצות אין טעם לחנך אותם, להסביר להם וגם לא לצעוק עליהם או להעניש אותם כיון שהחלקים במוח שלהם (הקדם מצחיים) שאחראיים על החשיבה בהגיון פשוט אינם עובדים!

מה כן אפשר לעשות?

אפשר לעזור להם להירגע דרך טכניקת ה-נמ"ר. ואחרי שהם נרגעים, אז אפשר לחנך ולהסביר.

נמ"ר – נשימה, מגע, רוגע.

נשימה-

נתחיל אנחנו, המבוגרים, לקחת 3 נשימות עמוקות, ולהתחבר לנשימה שלנו, כך גם הילדים לומדים שזו דרך להירגע.

מגע-

נמצאים איתם במגע פיזי. חיבוק מאוד יכול לעזור או מגע של יד על יד. דרך המגע הם יכולים להרגיש את הנשימה שלנו, את הנוכחות שלנו וזה עוזר להם להתקרר.

רוגע-

אנחנו נשארים רגועים, והרוגע שלנו מקרין גם עליהם. כאשר המבוגר נשאר רגוע, זה מאפשר לילד שנמצא כסירה בלב ים סוער, למצוא את הדרך חזרה אל הנמל הבטוח.

*בהתחלה המהלך יזום, בהמשך תוכלו לראות שילדיכם מפנים את הטכניקה, וייתכן שכאשר הוא יהיה במצב סוער בפעמים נוספות הוא ידע לבוא לבד ולבקש מגע ונשימה משותפת על מנת להרגיש בטוח ורגוע.



מיינדפולנס לפני השינה

מטרת הפעילות:

לעזור לילדים להרגע ולהרגיע את כל חלקי הגוף לפני השינה.



התרגיל מתאים לכל ילד, ובמיוחד

לילדים שיש להם קושי להרדם, או שיש להם מחשבות של פחד לפני השינה.

ההסבר:

ממש כמו שמכבים את האור בכל החדרים בבית לפני שנכנסים לחדר השינה כך אפשר לכבות את כל החלקים בגוף לפני שנרדמים.

אפשר להזמין את הילדים לשכב בנוח על הגב להציע להם להרגיש את הנשימה בבטן כשהיא עולה ויורדת (בשכיבה גם יותר קל להבחין בעליה והירידה של הבטן).

לאחר מכן נציע להם להגיד לילה טוב לכל החלקים השונים בגוף. נתחיל מהבהונות בכפות הרגליים "לילה טוב לבהונות, לילה טוב לכפות הרגליים", "לילה טוב לרגליים" וכך הלאה במעלה הגוף.

התרגיל הזה עובד מצוין עם ילדים צעירים אך לא רק, גם עם נערים, נערות ומבוגרים ניתן להירגע לפני השינה, בעזרת הנשימה בעזרת מעבר על חלקי הגוף. תרגול זה עוזר להניח בצד מחשבות טורדניות, להירגע ולהירדם בקלות ובמהירות.

הצטרפו ללמוד איתי מיינדפולנס בעבודה עם ילדים

קורס וידאו אינטרנטי – לצפייה מידית!

הקורס מיועד למטפלים, מחנכים והורים, אשר רוצים לתת לילדים כלים יישומיים, לשקט, ריכוז, ובטחון עצמי.

בקורס נלמד כיצד

- לעזור לילדים להתמודד עם חרדות ופחדים.
- איך לחזק לילדים את הבטחון העצמי ותחושת המסוגלות.
- איך לסייע לילדים להתמודד עם קשיים רגשיים.
- איך לקדם קשרים ויחסים חברתיים.

הקורס נותן שפע של כלים ורעיונות יצירתיים. הקורס פרקטי וישים.

<http://rutihadar.com/mindfulkids>

רותי הדר, מיינדפולנס אונליין

