

תרגיל הברווזונים

מתאים לילדי גן עד כיתה ה'

טכניקות מיינדפולנס כאמור, מסייע לתלמידים לפתח יכולת ריכוז, הרגעה עצמית ומודעות עצמית. טכניקה משמעותית ונוחה לשימוש במיוחד היא **קרקוע**.

בטכניקה זו יש לבצע קרקוע, להדריך את התלמידים להפנות את תשומת הלב שלהם לאופן בו הם מחוברים לסביבה, למגע של כפות הרגליים שלהם עם הקרקע או למגע כף היד עם הגוף שלהם. תחושת החיבור עוזרת לתלמידים להפנות את מוקד תשומת הלב שלהם מהחרדה/ שעמום/ כעס או הצפה רגשית אל הנוכחות בגוף ובכך מסייעת לשיכוך והפחתת רגשות שליליים וחיבור לכאן ועכשיו תוך רגיעה ומודעות עצמית.

מהלך התרגול:

תלמידים יקרים, אני מזמינה אתכם להקשיב ולהשתתף יחד איתי בסיפור יפה על שני ברווזים.

בואו נרים שתי ידיים.. נדביק את האגודל והאצבע בכל כף יד... אלו הם שני ברווזים.. תעקבו אחרי התנועות שלי ותעשו יחד איתי. מוכנים?..

שני ברווזים שטים להם בנחת באגם.. גם אצלכם הם שטים.. ושהם רוצים לשתות הם טובלים את הראש באגם... ואז מנערים את עצמם להתייבש...בואו נעזור להם להתייבש.. בואו ננער...

מידי פעם הברווזים נפגשים.. ומדברים אחד עם השני.. אתם יודעים מי הם הברווזונים? הברווזים הם אמא ברווזה והבן ברווזון קטן.. כשהברווז הקטנטן רעב הוא בא לאמא ברווזה לאכול.

הברווז הקטן מנקר את הגרגירים שיש אצל אמא (אגודל דבוקה לאצבע ביד אחת מנקרים את כף היד השנייה)...וכשאמא ברווזה רעבה היא באה לאכול את הגרגירים שיש אצל הברווזון שלה... לנקר היטב.. אמא רעבה...

ועכשיו כשהם שבעים.. הם עייפים.. הם רוצים ללכת לישון.. אמא ברווזה והברווזון התינוק מתחבקים... נכניס את האגודל של הברווזון בתוך האגודל והאצבע של אמא נדביק שוב לאצבע.. עיגול נכנס בעיגול.. ונשלב את האצבעות ובואו נניח את הברווזים על הבטן שלנו שילכו לישון... ניקח נשימה עמוקה מהאף... נכניס אויר והבטן שלנו מתנפחת... ונוציא אויר מהפה פוורווו ועוד נשימה, והברווזונים כבר רדומים.....

