

חמשת החושים - הירגע!

מתאים לילדי כיתות ג'-ו'

ילד שומע מהמבוגרים את הבקשה 'תירגע' מספר פעמים לא קטן. כיצד יידע התלמיד איך נרגעים? מה מבקשת המורה מהתלמידה כאשר היא אומרת לה 'הרגעי'?

הילד מרגיש בבקשה זו שהמבוגר אומר לו: "שב בצד! אני צריך שקט!" והמבוגר מתכוון: 'תתאזן'.

הירגע - פירושו תביא את עצמך לרגע זה. בוא להִרְגֵעַ. כיצד נוכל להגיע להִרְגֵעַ - לעכשיו?

שימוש בתרגול זה המפנה את הקשב לחושים שלנו מייצר רגעים של עצירה וחוויית נוכחות. ניתן להשתמש בתרגול זה בתחילת שיעור על מנת לאסוף את הפניות והרוגע של התלמידים, או באמצע שיעור, קודם מעבר לנושא אחר, או אפילו באמצע שיעור כשהקשב של התלמידים מתחיל להתפוגג.

ממליצה לא לבקש מהתלמידים לשתף בשיח, על מנת שכל תלמיד יישאר בחווייה שלו, עם התחושות שלו.

מהלך התרגול:

ילדים, בואו נפנה את הקשב **לחמישה** חפצים שאנו **רואים**.

כל ילד סופר בחמשת האצבעות שלו מהם חמישה דברים או חפצים שהוא רואה. את הלוח? את החבר? את השמיים? את הארון?

וכעת נפנה את הקשב שלנו **לארבעה** קולות וצלילים שאנו **שומעים**. אתם יכולים לעצום את העיניים ולחדד את הקשב. ולספור ארבעה קולות שהגיעו לאוזניים שלכם. הקול של המכוניות בכביש? התקתוק של השעון? קול של שיחה מהחלון?

ועכשיו אני מזמינה אתכם להפנות את הקשב **לשלוש** תחושות שאתם **מרגישים** כעת. אולי התחושה של כף הרגל עם הרצפה? אולי תחושה של האצבע עם האגודל? או המרפק על השולחן? כל ילד מוזמן לספור שלוש תחושות שהוא מרגיש כעת.

ועכשיו אני מזמינה אתכם אתכם להפנות את הקשב **לשני** ריחות. ננסה **לזכור** ולהצליח להריח שני ריחות. ריח של הגשם על הדשא? ריח של ניקיון? ריח מהמחוק?

וכעת, בסוף התרגיל אני מזמינה אתכם להפנות את הקשב **לטעם אחד** שיש לכם בפה. בואו נבדוק עם הלשון והחייך, מה הטעם שיש לנו בפה? אולי חמוץ? מתוק? מלוח?