

להיות חזק כמו הר!

מתאים לילדי כיתות ג'-ו'

נוכח הימים המורכבים, ובכלל, חשוב לסייע לתלמידים שלנו לתפקד היטב במציאות משתנה ולהתמודד עם אתגרים שונים.

תרגול עמידת הר מסייע בשיפור היציבה, מיקוד ורגיעה ויחד עם זאת ניתן לטפח בתלמידים באמצעות התרגול יכולת הסתגלות, תחושת מסוגלות, אופטימיות ושיפור הביטחון העצמי.

ילדים שיודעים שיש להם את כל המשאבים להתגבר על האתגר - הם ילדים בעלי חוסן. כדאי לזכור - שיטת מיינדפולנס היא שפה. ניתן לומר לתלמידים לאחר מס' תרגולים: ראיתי אותך 'הר', ראיתי שיש לך כחות וחוזק, שאתה יכול להיות מאופק ועוד...

מהלך התרגול:

ילדים, אני מזמינה אתכם לעצום עיניים ולדמיין איך מרגיש הר... אתם יכולים לענות- איך לדעתכם מרגיש ההר? לחזור על תשובות התלמידים... יציב, חזק, איתן, רואה למרחקים, גבוה.

כעת, תלמידים יקרים אני מזמינה אתכם לעמוד.

אנחנו כעת הרים בכיתה.

כל תלמיד עומד יציב עם פיסוק קטן ברגליים. אני מזמינה אתכם להרגיש את כל כובד המשקל שלכם, כל הכוח שלכם יורד לרגליים ואתם מרגישים חזקים ויציבים. כפות הרגלים שלכם נטועות חזק בתוך האדמה.

בואו נדמיין שרוח חזקה נושבת בכיתה שלנו, אבל אתם הרים גם מבפנים, אתם חזקים ולא מתנועעים ולא זזים מכל רוח... אני עוברת כעת בין התלמידים ובודקת כמה אתם חזקים.

(אפשרי- המורה בודקת עם יד עדינה על הכתף ומאשרת בתנועת פנים שאכן ההר יציב וחזק.)

לפעמים הרוח זה ילד שבהפסקה קצת מרגיז אותנו, לפעמים זו חברה שלא משתפת אותנו במשחק, לפעמים הרוח זה קצת כמו המורה שלא מרשה עכשיו לצאת, אבל אתה התלמיד-חזק כמו הר, לא נשבר מכל רוח, לא מגיב לכל סערה.

אני מזמינה אתכם להרגיש את החוזק בפנים בלב. להרגיש ביטחון, 'אני יודע', 'אני חרוץ', 'אני מאופק', 'אני שולט בעצמי!' כשילד שולט בעצמו הוא כמו הר!

אני מזמינה אתכם לעצום עיניים ולהרגיש הר עם תכונות של הר ולומר לעצמכם בלב משפטים של חוזק כמו 'אני שולט בעצמי', 'אני בוחר מתי להגיב', 'אני יציב ובטוח'.

וכעת אני מזמינה אתכם לפקוח עיניים, לשמור היטב את התחושה

של החוזק והביטחון ולשבת.