

תרגולי ומשחקי ויסות והרפיה

ילדים ולהורים

חוברת זו כוללת תרגולי ויסות שונים, אשר יכולים לסייע לילדים וגם להוריהם. התרגילים מפורטים בהוראות כתובות, ולעיתים גם בהוראות קוליות ובסרטונים (אליהם ניתן להגיע דרך העתקת/לחיצה על כתובת הלינק, או דרך סריקת קוד QR). ישנם גם משחקים שאפשר לשחק יחד עם הילדים, אשר מסייעים כדי ליצור הרגעה ויסות.

מומלץ לדפדף בחוברת, להכיר תרגילים ומשחקים שונים, ולבדוק אילו תרגילים יכולים להתאים לנו (בהתאם לגיל הילד ואופיו, צרכי הילד וצרכינו כהורים וכדומה).

אנחנו ממליצים לכם לתרגל את התרגולים פעם או פעמיים ביום, הן עם הילדים והן בעצמכם. לאחר שנכיר את התרגילים נוכל להשתמש בהם גם כאשר ילדינו או אנחנו מרגישים תחושה של מתח או לחץ גבוהים.

נשימות הרגעה

תרגיל זה מסייע לנו להתמקד בנשימה שלנו, ולנשום באופן רגוע ומווסת, ומגביר לכן את תחושת הרוגע והוויסות:

- נשב או נעמוד באופן נינוח, נשים יד אחת על החזה ואת היד השנייה על הבטן.
- אנחנו יכולים להיות עם עיניים פקוחות או עצומות.
- ננשום ונהיה קשובים לאוויר, שנכנס ויוצא.
- נכניס את האוויר פנימה בקצב של 4, ולנשוף החוצה בקצב 8.
- או שננשום פנימה כמו שמריחים פרח, וננשוף לאט לאט החוצה, כמו לתוך קשית, או כמו שמכבים נר.
- ננשום כך כמה נשימות, עד שנרגיש רגועים יותר.
- לפעמים נרגיש שהנשימה מגיעה מאליה, כמו דרך פיהוק, או כמו נשימת אנחה, זה בסדר גמור, זה מספר לנו שאנחנו רגועים יותר, ושהגוף שלנו פורק כך את המתח שהיה בו.
- כשנרגיש רגועים יותר, נחזיר לאט לאט את הקשב לחדר או למרחב שבו אנחנו נמצאים, ונפקח את עיניים.

לצפייה בסרטון שמדגים נשימות הרגעה כדי לחוש הרפיה¹:



<https://vimeo.com/872525523/399d954e06?share=copy>

ניתן לערוך את נשימות אלו גם דרך התבוננות בסרטון הדג הנושם - שבו אנחנו מכניסים אוויר את אט כאשר הדג צף למעלה, ומוציאים אוויר החוצה כאשר הוא צולל למעמקי הים

<https://vimeo.com/893584479/442dc31cef?share=copy>



¹ מתוך ערוץ יוטיוב לחוסן לילדים ונוער -

https://www.youtube.com/playlist?app=desktop&list=PLUuaRg86QAoojYbikFoBw9w6cSmrx8_OF&si=3vaQuFnjsittqb5G&fbclid=IwAR0frZ4V6ikZtu6loyDNn2b3QlhgXONFvXY0sjMkgvcvBxOE1NMwCBmLk7o&mibextid=Zxz2cZ

תרגול נשימות הרגעה לילדים

נוכל לסייע לילדינו ללמוד לנשום נשימות ויסות מרגיעות אשר בהן אנו מקפידים על הכנסת אוויר פנימה, השהיה לרגע והוצאת כלללל האוויר החוצה, דרך התרגולים הבאים²:



² האיורים לקוחים מתוך דף הפייסבוק:

<https://www.facebook.com/photo/?fbid=10159881334434116&set=pcb.10159881334594116>

נשימת משולש

עבדו לפי המספרים :

1. נשמו אוויר מלוא הריאות.
2. החזיקו את האוויר בפנים כמה שתוכלו.
3. נשפו אותו החוצה.

חזרו על הפעולה במידת הצורך.

נשימת כף יד

נשב, נשכב נעמוד באופן נינוח.
נשים יד אחת על החזה ואת היד השנייה על הבטן.
ננשום ונהיה קשובים לאוויר, שנכנס ויוצא.
נכניס את האוויר פנימה בקצב של 4, ולנשוף החוצה בקצב 8.
נרגיש ונראה את היד שלנו עולה כשהאוויר נכנס, ויורדת
שהאוויר יוצא.

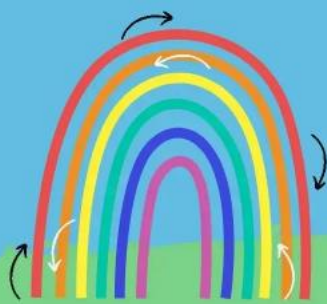
נשימת שוקו חם



שימו את כפות הידיים לפני הגוף כאילו שהן מחזיקות כוס של שוקו חם. נשמו אויר דרך האף והריחו את השוקו חזק ככל שתוכלו, נשפו דרך הפה כך שתקררו את השוקו החם. חזרו על הפעולה במידת הצורך.



נשימת קשת בענן



העבירו את האצבע החל מהפס האדום מצידו השמאלי ועד סופו כאשר במקביל אתם שואפים אוויר פנימה (חץ שחור), כעת חזרו עם האצבע מהפס הכתום מצידו הימני עד סופו כאשר אתם נושפים את האוויר החוצה (חץ לבן). המשיכו כך עם שאר הצבעים. חזרו על הפעולה במידת הצורך.



נשימת דרקון



שימו את כפות הידיים לפני הפנים כך שיכסו את האף והפה, נשמו אויר דרך האף ואז הוציאו מהפה אויר עם קול חזק של "אהההה", הרגישו את החום בידיים. חזרו על זה כמה פעמים לפי הצורך.

מכון מילר
לבריאות

נשימת פרח ונר



עבדו לפי המספרים:

- נשמו אויר כאילו שאתם מריחים פרח.
- נשפו את האויר החוצה כאילו שאתם מכבים נר.

חזרו על הפעולה במידת הצורך.

מכון מילר
לבריאות

משחקים לנשימות הרגעה

אפשר לתרגל עם ילדים נשימות הרגעה דרך משחקים שונים:

בועות סבון: ניתן לילדים מיכל בועות סבון, ניקח אוויר פנימה, וננפח בועות סבון כשאנחנו נושפים את האוויר לאט לאט החוצה.

קשיות וכדורי פינג-פונג: נשים כדור פינג-פונג על השולחן לפנינו, וננשוף עליו דרך קשית. ננסה להזיז אותו כך דרך האוויר שננשוף לצד השני של השולחן.

תרגול ויסות והרפיית שרירים בסגנון ג'ייקובסון

בתרגיל זה נלמד להרפות את שרירי הגוף. אנחנו נבחר כל פעם קבוצת שרירים אחרת, נכוץ אותה ואז נרפה. אנחנו נעשה את זה כך, כי אין לנו דרך להגיד לגוף שלנו להירגע, אבל אנחנו יודעים שאנחנו לוחצים מאוד מאוד חזק על השריר הוא נרגע, ומשפיע גם על המוח וגם על הנפש שלנו. אנחנו יכולים לעשות את זה רק דרך עבודה על הידיים, הכתפיים והפנים, או מכף רגל ועד ראש.

בכל פעם נכוץ חזק חזק קבוצת שרירים אחרת, תוך לקיחת האוויר פנימה, ואז נרפה את השריר תוך כדי שנוציא את כל האוויר החוצה. לגבי כל קב' שרירים נעשה זאת 3 פעמים – נכוץ חזק חזק, ואז נרפה, נכוץ חזק חזק ואז נרפה, ושוב נכוץ חזק חזק ונרפה. אז ננוח לרגע ונרגיש כיצד השרירים שכבר כיווצנו רפויים ורגועים יותר.

נעבור כעת על קבוצות שרירי הגוף מהרגליים ועד הראש – לפי הסדר הבא, או במידה ונבחר לעשות תרגיל מקוצר נתחיל רק מכפות הידיים:

כפות הרגליים, שוקיים, ירכיים, ישבן, בטן, חזה, כפות הידיים, ידיים – הזרוע והאמה, כתפיים והשכמות, שרירי הפנים.

לצפייה בסרטון שמדגים תרגול ג'ייקובסון מקוצר:

<https://vimeo.com/874680565/73c458f670?share=copy>



להנחיה קולית ארוכה יותר של התרגיל³ –

<https://vimeo.com/872525281/42bd618a16?share=copy>



³ מתוך ערוץ יוטיוב לחוסן לילדים ונוער –

https://www.youtube.com/playlist?app=desktop&list=PLUuaRg86QAoojYbikFoBw9w6cSmrx8_OF&si=3vaQuFnjsittqb5G&fbclid=IwAR0frZ4V6ikZtu6loyDNn2b3QlhgXONFvXY0sjMkgycvBxOE1NMwCBmLk7o&mibextid=Zxz2cZ

תרגול ויסות והרפיית שרירים בסגנון ג'ייקובסון להורים ולילדים

עם ילדים נתרנל את תרגול ג'ייקובסון תוך שאנחנו מדמיינים בכל פעם פעולה מוכרת לנו אשר מפעילה את השרירים שלנו. בכל פעם נכוץ חזק חזק קבוצת שרירים אחרת תוך כדי כך שנדמיין את התנועה ובמקביל ניקח פנימה אוויר, ואז נפסיק את התנועה, נרפה את הגוף, ונוציא את כל האוויר החוצה. ננחה את הילדים לעשות את התרגיל, ונשתתף איתם בעשייה ובמשחק משותף, אשר יסייע לכולנו בוויסות והרגעה.

רגליים - קפיצות בשלולית: נדמיין שאנחנו עומדים בשלולית בוך גדולה. נדחוף את הרגליים עמוק עמוק לבוץ, נרגיש ממש כל האצבעות נדחפות בבוץ ומתבצבצות, ואז נלך לאט לאט, כאילו הבוץ גורם לזה שיהיה לנו קשה ללכת. עכשיו נדמיין שהבוץ הופך לשלולית מים נקיים, ואנחנו מקפצים לנו בשלולית. נקפוץ יחד קפיץ קפוץ לפחות 3 פעמים.

ידיים - לסחוט לימון: דמיינו שיש בכל אחת מידיכם חצי לימון: סחטו את חצאי הלימון חזק-חזק, ותרפו... סחטו חזק-חזק ותרפו... חזרו על כך 3 פעמים, אפשר אפילו לדמיין את הריח שכאילו מהלימון.

זרועות- מתיחות חתול: תרימו את הידיים גבוה גבוה על הראש, תתמתחו כמו חתול, תרגישו את המשיכה בכתפיים, ותעשו תנועות חתוליות, מותר אפילו לילל.

גב - קימור של חתול: תעמדו על 4, תקמרו את הגב כמו חתול כועס, ואת תשקיעו את הגב פנימה ותקערו אותו, אפשר לדמיין שאתם חתול שכבר לא כועס, או לדמיין שעל הגב יש עכשיו קערה גדולה של חלב לחתול, ושוב תקמרו, ושוב תשקיעו את הגב ותקמרו...

בטן - דריכות של כלבלב: תשכבו על הגב ותדמיינו שמגיע כלבלב חמוד ומתפנק, הוא קופץ לכם על הבטן, ואתם מתכוננים לקפיצה, ומכווצים חזק חזק את שרירי הבטן כדי שהוא לא ידגדג אתכם. הוא יורד ואתם מרפים את הבטן, ושוב הוא קופץ עליכם ואתם מכווצים את הבטן, ושוב, ושוב...

פנים- מסטיק ענקי: יש לכם מסטיק ענקי בפה, ואתם לועסים אותו, אוי, הוא כזה גדול שממש קשה ללעוס אותו, אתם עושים תנועות לעיסה מצחיקות, אולי אפילו עושים בלון עם המסטיק, ועוד קצת לועסים, ועוד קצת.

משחק כוחות העל של החיות להרגעה⁴

כל אחד יבחר מה הוא כוח העל שהוא רוצה לקחת מהחיות, ויתרגל זאת.

אפשר שכל אחד יבחר כוח על לעצמו, ואפשר שניתן כל פעם כוח על לאחרים.

אחרי הבחירה נתרגל כולנו יחד את כוחות העל.

כח העל של הדב הוא חיבוק גדול. חבקו אחד את השניה חזק חזק למשך דקה ארוכה.	
	כוח העל של הינשוף הוא ראייה מצוינת. הסתכלו סביבכם ומצאו 5 דברים שהם חדשים ולא שמתם לב אליהם מעולם, או 5 דברים כחולים, או עגולים (וכעת חישבו אתם מה עוד לחפש...).
כוח העל של החסידה הוא היכולת לעמוד על רגל אחת למשך זמן ארוך. נסו לעמוד על רגל אחת כמה שיותר זמן, מקדו את המבט בנקודה אחת מרוחקת. ולמתקדמים: קפצו על רגל אחת כמה שיותר זמן.	
	כוח העל של הקוף הוא קפיצות וגמישות. קפצו ותופפו על החזה, ובסוף השמיעו נהמת קוף (אהההה) ארוכה. כך תתרגלו גם הוצאת אוויר ארוכה.

⁴ מתוך אתר 'נטל' – משחק כוחות העל להרגעת המשפחה – <https://www.natal.org.il/wp-content/uploads/2023/10/%D7%AA%D7%A8%D7%92%D7%99%D7%9C-%D7%9B%D7%95%D7%97%D7%95%D7%AA-%D7%94%D7%A2%D7%9C.pdf>

תרגול מ-ת-נ-ה

בתרגיל זה נפעיל במשותף את הגוף והדמיון שלנו, נלמד את הגוף והנפש שלנו להירגע דרך משחק משותף.

מגע - ניתן אחד לשני חיבוק ארוך ארוך, שנעים לכולנו, עדיף לפחות 30-40 שניות, זמן שבו משתחרר האוקסיטוצין – הורמון האהבה מהמוח.

תנועה - נזוז עם הילדים שלנו, נרקוד, נקפץ, או נתעמל, מותר אפילו להתאגרף עם כריות, גם זה לפחות 30 שניות, עד שנתעייף

נשום – ננשום עמוק פנימה כמו שאנחנו מריחים פרח, וננשוף את האוויר החוצה כמו שמכבים עוגה. נעשה את זה לפחות 3 פעמים.

היגד חיובי – נאמר משהו טוב או מצחיק אחד לשני בקולות, כמו 'אני אוהב אותך', 'מחר נאכל גלידה', 'החתול שלנו הכי חמוד בעולם', 'את הילדה הכי חמודה בעולם', 'לא את...'. אפשר ואפילו עדיף לאמר דברים מצחיקים ובקולות מצחיקים.

נחזור על זה עוד פעם ועוד פעם ואפילו עוד פעם אחת אחרונה ודי...

חימום ידיים ולב

נעמוד אחד מול השני אם אנחנו שניים, או במעגל עם אנחנו קבוצה גדולה יותר.

נסתכל אחד לשני בעיניים.

נשפשף את הידיים זו בזו, עד שהן מתחילות להתחמם (בערך חצי דקה), ואז נניח אותם על הלחיים שלנו.

נרגיש את החום עובר מהידיים אל הלחיים ומשם לכל הגוף.

נבדוק עם בן המשפחה או החבר שנמצא איתנו אם מותר לנו לגעת בלחיים שלו. אם הוא מסכים, נעשה זאת

שוב. נשפשף שוב את הידיים אחת בשנייה, עד שיתחממו (בערך חצי דקה...), ואז נניח כל אחד את הידיים

שלו על הלחיים של השני. נרגיש את החום עובר מהידיים שלנו ללחיים של האחר, ומהידיים שלו ללחיים

שלו.

אפשר להסתכל אחד לשני בעיניים ואפשר גם לחייך.

נחזור על כך עוד פעם או פעמיים....

תרגול התמקדות בחמשת החושים – תרגול 1-2-3-4-5

בתרגיל זה נלמד למקד את הקשב שלנו החוצה לחושים שלנו. התרגיל מסייע לנו להגביר תחושה של קרקוע, ולהפחית התמקדות בתחושות או במחשבות לא נעימות.

נשב או נעמוד בנינוחות.

ננשום כמה נשימות רגועות, ונתמקד בתחושת האוויר הנכנס והיוצא מהריאות.

נפנה כעת את הקשב החוצה⁵ –

- נתבונן ונמצא בסביבתנו 5 דברים עגולים
- נחפש ונמצא 4 מרקמים שונים בסביבתנו שאפשר למשש אותם
- נקשיב ונשמע 3 צלילים שיש בסביבתנו, ונסדר אותם מהחזק לחלש
- נרחרח ונמצא 2 דברים עם ריח שנמצאים בסביבתנו
- וכעת ניקח עוד נשימה עמוקה 1.



⁵ האיור לקוח מתוך דף הפייסבוק:

<https://www.facebook.com/photo/?fbid=10159881334434116&set=pcb.10159881334594116>

חיבוק הפרפר

תרגיל חיבוק הפרפר, מסייע לנו להרגיש את הגוף שלנו, לדעת שאנחנו כאן, ושתמיד נוכל לתת לעצמנו חיבוק ונחמה. דרכו אנחנו יכולים גם להזכיר לעצמנו את הכוחות והמשאבים שלנו. יש לנו שתי דרכים לערוך את חיבוק הפרפר.

חיבוק פרפר קטן

- נשב או נעמוד באופן שנעים ונינוח לנו
- ניקח את הידיים שלנו, נצליב אותן כמו פרפר
- נשים אותן על החזה, ממש מעל הלב.
- נתחיל לטופף על עצמנו, לאט, בקצב פעימות הלב.
- נעצום עיניים ונרגיש שאנחנו מחובקים.
- נשלח לעצמנו אנרגיות טובות של אור וביטחון.
- נמשיך לתופף כך, 20 או 30 שניות.

לצפייה בסרטון שמדגים את חיבוק הפרפר:



<https://vimeo.com/874680541/6e40f4bae5?share=copy>

חיבוק פרפר גדול

- נשב או נעמוד באופן שנעים ונינוח לנו
- נצליב את הידיים עם החזה, כאילו אנחנו מחבקים את עצמנו, כל יד תחבק ותיגע את הכתף השנייה שלה.
- בכל פעם נפתח את הידיים ונחבק חזרה
- נרגיש כל פעם את המגע של היד בכתף, ונקשיב לקול שעולה כאשר היד נוגעת ותופחת על הכתף.
- נעשה זאת בעוצמה ובמהירות שנעימה לנו – אפשר לשנות את הקצב והעוצמה ולבדוק כיצד משתנה המגע וכיצד משתנה הצליל.
- נחזור על כל 30 פעמים.
- נחבק את עצמנו חזק בדיוק בעוצמה שנעימה לנו, ונזכיר לעצמנו את הכוחות ואת המשאבים שלנו.

תרגול 4 היסודות

בתרגיל זה נעבור בין 4 דרכים שבהם אנחנו יכולים לווסת ולהרגיע את הגוף שלנו דרך ארבעת היסודות הבסיסיים: אדמה, אוויר, מים ואור.

אדמה - נרגיש את האדמה מתחת לרגליים שלנו, את הרצפה שמחזיקה אותנו, ואת הכיסא. ניתן לעצמנו להירגע.

אוויר - נכניס אוויר פנימה, ונוציא אותו החוצה, וננסה להקפיד שהוצאת האוויר תהיה קצת יותר ארוכה מהכניסה שלו. נחזור על זה כמה פעמים.

מים - כשאנחנו לחוצים וחרדים הפה שלנו מתייבש, ננסה עכשיו בפה לייצר מים. נעשה את זה דרך זה שנדמיין לימון או סוכריה, או פשוט שנמצמץ ככה בפה, ונפיק מים.

אור - נדמיין לנו מקום מואר ונעים ורגוע, שטוב לנו בו.

ונחזור על הסבב הזה עוד שתי פעמים

אדמה - אוויר - מים - אור....

ושוב

אדמה - אוויר - מים - אור....

לצפייה בסרטון שמדגים את תרגול ארבעת היסודות:

<https://vimeo.com/874741251/63521d178b?share=copy>

