

# פרפר מגלה - מה יש מסביבנו?

## מתי בפעם האחרונה ראית פרפר?

מה פרפר עושה? עף בחוץ, מפרח לפרח, ממקום למקום, עוצר לכמה רגעים, שווה וממשיך.

בואו לרגע נהיה פרפרים!!

אפשר לעשות את זה במקום סגור (כיתה או חדר) או במקום פתוח (בחוץ, בחצר או בגינה). נסתכל סביבנו ונבחר מקום. אפשר ללכת אליו או לעוף כמו פרפר (: נגיע למקום ונשהה בו קצת (בערך דקה), נשתמש בפנס הקשב ונעביר את כל תשומת הלב שלנו אליו, נסתכל -

מה אנחנו רואים. ות כעת? אלו צבעים? צורות? מה הפרט הכי קטן שאפשר לראות? נביט שוב סביב ונבחר מקום נוסף, זה יכול להיות מקום שאנחנו מכירים. ות ואוהבים. ות להיות בו או דווקא מקום פחות מוכר. ושוב, נשהה קצת במקום, נעביר את תשומת הלב שלנו ונשים לב - מה יש כאן? מה אני רואה? אלו צלילים אני שומע.ת? אפשר להושיט יד ולגעת - אלו מרקמים יש? האם מרקם אחד או כמה שונים? מה התחושה שיש לי בכף היד כשאני נוגע.ת?

ושוב, פעם אחרונה. נבחר מקום נוסף, נלך או נעוף אליו, והפעם בואו נבחר האם נישאר לעמוד, נשב או אולי אם זה אפשרי לשכב. מה אני רואה בתנוחה בה בחרתי? בואו נשנה תנוחה - מה אני רואה עכשיו? האם יש משהו חדש שאני רואה עכשיו שקודם לא ראיתי? ורגע לפני סיום, נישאר באותה תנוחה ממש רק נפנה את הראש לכיוון אחר - מה אני רואה עכשיו?

למי שרוצה -

אפשר לבחור חבר או חברה, או אם אנחנו בבית - מישהו מהמשפחה, ולהראות לו את המקומות שביקרתם. בהם. מה היה מסקרן לגלות?



## רעיון לדרך

בואו נשחק את משחק הפרפר המגלה בכל פעם שאנחנו קצת משתעממים. ות, או כשאנחנו הולכים. ות בדרך שחוזרת על עצמה (למשל לבית הספר או מבית הספר). נשאל את עצמנו - מה יש עכשיו? מה יש מסביבי אבל אני לא רואה כי אני לא באמת מסתכל.ת? נהיה פרפר סקרן עם עיניי מחושים שמגלים..





# פרפר מגלה - מה יש בתוכנו?

ממש כמו הפרפר שעוזר לנו לגלות מה יש סביבנו, יש גם פרפר מיוחד, פרפר של כוח הדמיון, שיכול לעזור לנו לגלות מה יש בתוכנו עכשיו, לשים לב לחלקי הגוף השונים שלנו, לתחושות שיש כעת בגוף. איך נעשה את זה? נמצא מקום נוח לשבת או לשכב בו, אם זה אפשרי נעצום עיניים, נקח 3 נשימות קצת יותר עמוקות מהרגיל ונתחיל בלדמיין פרפר. ממש נראה בדמיון שלנו את הפרפר מגיע, את הגודל שלו, הצבעים שלו, אלו צורות יש לו על הכנפיים... ואחרי שנכיר קצת את הפרפר שלנו נתן לו לטייל בתוכנו, לעבור ממקום למקום. בכל מקום/איבר בגוף בו הפרפר ייעצר נשאל את עצמנו - מה יש פה עכשיו? איזו תחושה או תחושות שונות יש למשל בכף היד שלי כעת? או אולי באוזן? ... האם התחושה באותו מקום נעימה לי או אולי לא נעימה? לא צריך לשנות משהו, רק לשים לב, לשים לב לפרפר שעובר ממקום למקום, לשים לב לעצמנו ולגוף שלנו. למי שרוצה, אפשר ממש לתרגל איתנו ולהקשיב להקלטה תוך כדי, כאן בקישור או בברקוד שבפינת העמוד.

## רגע אחרי התרגול -

מה התחושה בגוף כעת? מה ההרגשה? איך זה מרגיש להיות בתשומת לב לגוף שלי ולעצמי?  
אפשר לכתוב או לצייר איך אני מרגיש.ה עכשיו.



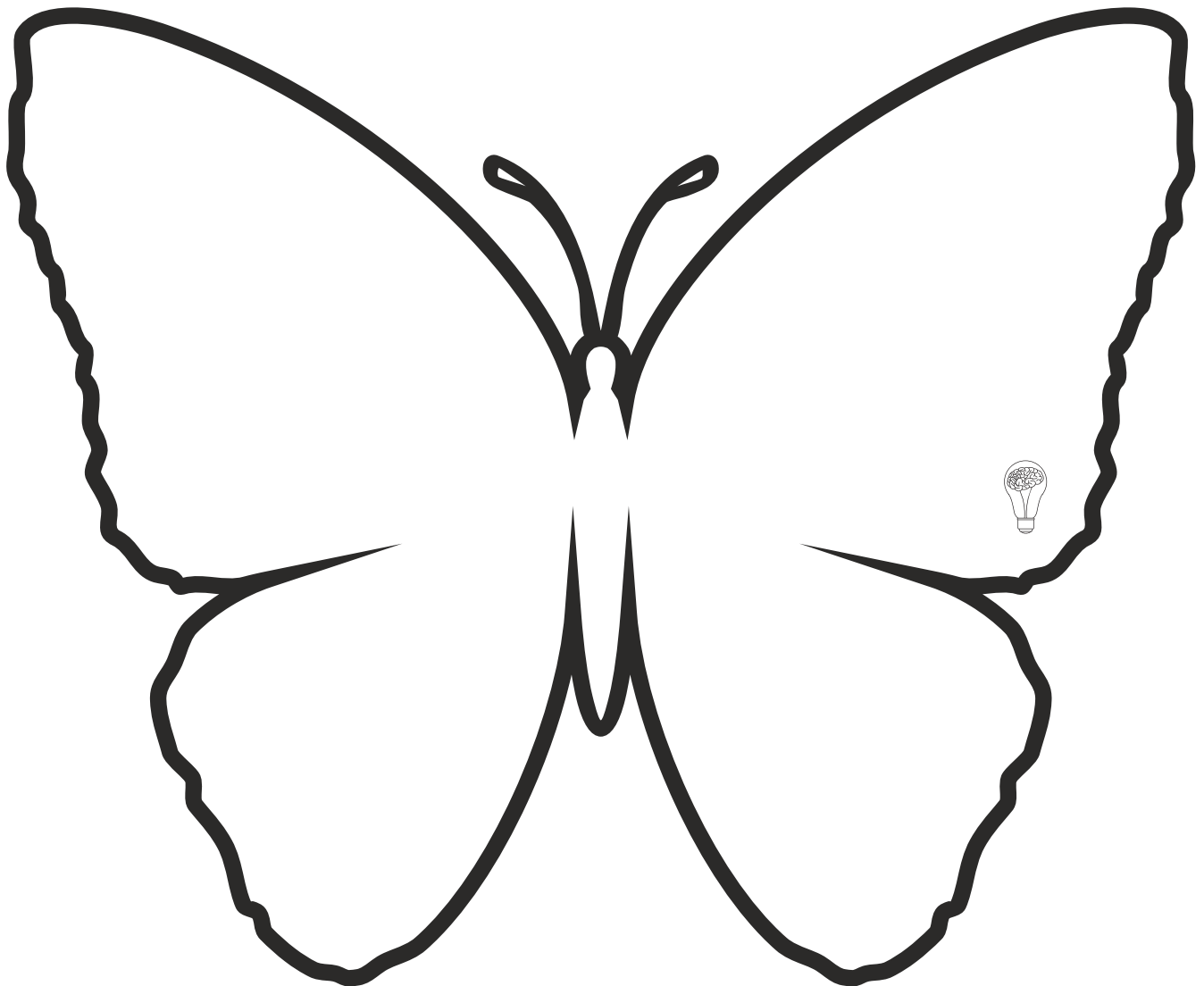


# פרפר מגלה משחק

השתמשנו בכוח הדמיון שהוא כוח מופלא ונהדר שיש לנו, כדי לגלות מה יש מסביבנו ומה יש בתוכנו.

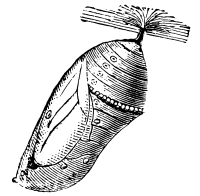
רוצים. וות לגלות בעוד דרך? ואפילו לא לבד, אלא עם חבר או חברה.

מוזמנים. וות לצבוע את הפרפר שכאן או לצייר אחד משלכם. (אולי ממש את הפרפר שדמיינתם.), ואחר כך נגזור אותו ונדביק בעזרת דבק נייר למקל של ארטיק או כל מקל אחר. ועכשיו נשחק את משחק "הפרפר המגלה" עם חבר או חברה, או בן משפחה, רק שבמקום לדמיין את הפרפר עובר ממקום למקום, נשתמש בפרפר שהכנו. בכל פעם מישהו יישב או ישכב, והחברה יניח את הפרפר על איזשהו מקום בגוף, מקום גלוי, כזה שלא מכוסה בבגד. נשים לב - מה התחושה של הפרפר שהכנו באותו מקום? מה התחושה בנקודת המגע? ואז נשים לב, ממש כפי שעשינו קודם מה התחושה באותו מקום? אחרי כמה פעמים אפשר להתחלף. בסוף, אם רוצים. וות אפשר לשתף - מה גילינו? האם היו מקומות נעימים ואחרים פחות נעימים? האם היתה תחושה שזו פעם ראשונה ששמתי לב אליה?





# להיות גולם



לפני שפרפר הופך להיות פרפר עם כנפיים ומחושים, כפי שאנחנו מכירים.ות, הוא מתחיל את דרכו כביצה קטנה, ממנה בוקע זחל קטן שגדל וגדל. השלב האחרון לפני שהוא הופך לפרפר בוגר הוא שלב הגולם. מה זה גולם? הזחל מוצא מקום מוגן, קושר את עצמו עם קור דק ועדין, שמקיף אותו לגמרי. כמו תא קטן ששומר עליו ומגו עליו. שבתוכו הוא יכול לנוח, להתפתח ולהפוך להיות פרפר גדול ויפה.

בואו נמצא לעצמנו מקום נוח ונעים לשבת בו, נניח את הידיים על הבטן, ובכל נשימה שניקח, עם כל שאיפה ובכל נשיפה, נדמיין שאנחנו יוצרים.ות לנו את הגולם שלנו, תא או בועה כזו ששומרת עלינו, שמגינה עלינו. בכל נשימה אנחנו יכולים להרגיש יותר בנוח, הגולם שלנו מתאים לנו בדיוק, הוא בגודל המתאים, לא גדול מדי ולא קטן מדי, הוא בטמפרטורה הנכונה עבורנו, בדיוק כמו שאנחנו אוהבים.ות, הוא בצבע שאנחנו אוהבים.ות, בצבע שמרגיע אותנו או משמח אותנו. אפשר לדמיין איך הגולם נראה מבחוץ, וגם איך הוא נראה מבפנים. נשים לב לגוף שלנו בתוך הגולם - מה התחושה בגוף כעת? עם כל נשימה אפשר להרפות מעט את הגוף, לתת לו עוד לנוח... בואו נגיד לעצמנו - אני מוגן ובטוח בתוך הגולם שלי, אני מוגנת ובטוחה בתוך הגולם שלי. איך זה מרגיש להגיד לעצמנו שאנחנו מוגנים.ות ובטוחים.ות? הגולם הוא שלנו ובשבילנו, ובכל רגע שנרצה ונצטרך, נוכל לעצום עיניים, להיזכר בגולם שלנו והוא יגיע. מוזמנים.ות לצייר או לכתוב- איך הגולם שלך נראה? איך זה מרגיש להיות בתוכו?



# רגע של מנוחה הזמנה ליצירה

מוזמנים.ות לבחור צבעים שאתם.ן אוהבים.ות, ופשוט לצבוע את הפרפר, זה יכול להיות מרגיע ונעים...

