



טיפוח חוֹסֵן תרגולים תומכי יציבות, וויסות וטיפוח משאבים פנימיים

המצב כרגע מדאיג ומעורר לחץ וחרדה אצל רבים מאיתנו, זה טבעי ואנושי. בזמנים כאלו כל אחד ואחת מאיתנו צריכים למצוא מה עוזר להתאזן ולהירגע במידת האפשר. במקרים רבים, התעגנות בגוף וברגע הנוכחי, לצד טיפוח של הכוחות והמשאבים הפנימיים שיש בנו, יכולים לסייע. מוצגים לפניכם תרגולים ומשחקי מיינדפולנס שונים, עבור ילדים וילדות ועבור בני ובנות נוער, שמסייעים לעצור ולמצוא עוגן ברגעים של מתח ולחץ.

תרגולי נשימה

מאפשרים עצירה, הפחתת תגובות אוטומטיות והתעגנות בגוף דרך תשומת לב לנשימה.

פרח ונר - לילדים.ות - קישור לתרגול מוקלט
ספירת נשימות - לילדים.ות - קישור לתרגול מוקלט
נשימה כמו גלים לילדים.ות - קישור לתרגול מוקלט
תשומת לב לנשימה ולגוף - לילדים.ות - קישור לתרגול מוקלט
משחק האצבעות - לילדים.ות - קישור לסרטון
תשומת לב לנשימה - לבני.ות נוער - קישור לתרגול מוקלט
מרחב נשימה - לבני.ות נוער - קישור לתרגול מוקלט

תרגולי התעגנות ברגע הנוכחי

מאפשרים הפניית קשב מכוונת למה שיש עכשיו, נוכחות וויסות.

משחקי תשומת לב לצלילים - לילדים.ות - קישור לתרגול מוקלט
התוף הקטן של הדופק - לילדים.ות - קישור לתרגול מוקלט
סריקת גוף תרגיל האסטרונאוט - קישור לתרגול מוקלט
תשומת לב לצלילים - לבני.ות נוער - קישור לתרגול מוקלט
ארבע פינות החדר - לבני.ות נוער - קישור לתרגול מוקלט
לחזור לגוף במעבר - לבני.ות נוער - קישור לתרגול מוקלט
תרגול 5,5,5 - לבני.ות נוער - קישור לתרגול מוקלט
טיפוף על הגוף - לכולם - קישור לסרטון
גשם מטיפטוף למבול - לכולם - קישור לסרטון





טיפוח חוסן תרגולים תומכי יציבות, וויסות וטיפוח משאבים פנימיים

תרגולי יציבות וויסות
מאפשרים חיזוק ההקשבה לגוף, העלאת תחושת הבטחון ופעולה מתוך בחירה.

עמידת הר - לילדים.ות - קישור לסרטון הגעתי, אני כאן - לילדים.ות - קישור לתרגול מוקלט עמידת הר - לבני.ות נוער - קישור לתרגול מוקלט להגיע לכאן - לבני.ות נוער - קישור לתרגול מוקלט משחקי יציבות - לכולם - קישור לסרטון כיווץ, שיחרור והרפייה - לכולם - קישור לסרטון משחק הנינג'ה - לכולם - קישור לסרטון

תרגולי טיפוח איכויות הלב
מאפשרים חיבור לכוחות פנימיים וטיפוח משאבי התמודדות.

יש לי אותי - לילדים.ות - קישור לתרגול מוקלט קשת של הכרת הטוב - לילדים.ות - קישור לתרגול מוקלט הכרת תודה - לבני.ות נוער - קישור לתרגול מוקלט

לתרגולים מוקלטים וסרטונים נוספים ניתן להיכנס לערוץ היוטיוב שלנו
[בקישור](#)

