



מה עוזר לי להירגע?

<p>נשימות הרפיה הקשבה למוסיקה פעילות גופנית (קפיצה, ריצה).</p>	<p>דברים שאני עושה בעצמי</p>
<p>לשוחח עם חבר או עם אחד ההורים פנים מול פנים או בטלפון.** חשוב לפנות למבוגר בכבוד וברוגע וללא כעסים.</p>	<p>להיעזר בחבר או במבוגר</p>
<p>נשימות לשמוע מוזיקה, ציוץ ציפורים ועוד. לראות משהו, למשל להסתכל על הנוף. לגעת במשהו, בכדור גומי למשל. לטעום משהו. להריח.</p>	<p>להיעזר בכל אחד מחמשת החושים</p>
<p>למשל, כשאני מאוד מפחד מהמבחן שיגיע מחר, אני יכול להזכיר לעצמי שלמדתי ונתתי את המקסימום. כשאני נכשל במבחן אני מזכיר לעצמי שאני לא טיפש אלא זה בגלל קושי שיש לי בקריאה למשל.</p>	<p>לומר לעצמכם מחשבה/אמירה מרגיעה</p>
<p>צפייה בטלוויזיה האזנה למוסיקה משחק במחשב פעילות חברתית פעילות ספורט שיחה עם חבר</p>	<p>הסחה עצמית</p>

** הרפיה

"נתרגל עכשיו הרפיה שמבוססת על השרירים. השרירים שלנו יכולים להיות מתוחים ויכולים להיות רפויים. כמו במהלך פעילות ספורט כמו ריקוד או משחק כדור. יש שלבים בפעילות בהם השרירים מאוד מתוחים ואח"כ אנחנו דואגים להרפות ולשחרר אותם. בזמן התרגיל אני מבקשת שתשימו לב מה מצב השרירים שלכם. שימו לב מהי ההרגשה בזמן שהשרירים מתוחים מאוד ומהי ההרגשה כאשר הם רפויים.

לפעמים בזמן תרגיל כזה מרגישים קצת מבוכה, זה בסדר אם מרגישים ככה. לפעמים יכול לצאת פתאום צחוק קטן, זה בסדר. הצחוק יצא ואתם תחזרו לתרגיל. לפעמים יכולה פתאום להופיע לנו מחשבה שבכלל לא קשורה לתרגיל, גם זה בסדר. אם זה קורה, תנו למחשבה להסתובב בראש והיא כבר תצא מעצמה, אל תדחפו אותה החוצה בכח, היא תצא לבד.

בואו נתחיל: אני מבקשת שכל אחד ישב בכסא בדרך שנוחה לו. אפשר לשלוח רגליים קדימה, אפשר לשלב אותן, אולי למשוך את הגב קצת לאחור. אפשר להניח את הזרועות לצדדים, או על הבטן. לא משנה מהי התנוחה שתבחרו. מה שחשוב הוא שתבחרו בתנוחה בה אתם מרגישים הכי בנוח והכי נעים. בדיוק כך, נהדר.

מי שרוצה יכול גם לעצום את העיניים אם זה עוזר לו להתנתק מהסביבה ולהתמקד בעצמו. מי שלא, יכול להשאיר את העיניים פקוחות. תוכלו בכל שלב להחליט שאתם עוצמים או פוקחים את העיניים. זה בסדר גמור. מה שחשוב זה שתשימו לב מה עוזר לכם להרגיש הכי בנוח שאפשר. הכי רגועים שניתן.

עכשיו נתחיל להתמקד בשרירים. שימו לב לזרועות שלכם. הניחו אותן כלפי מטה בקו ישר עם הגוף, רפויות ורגועות. אפילו קצת מתנדנדות קדימה ואחורה. שימו לב איך ההרגשה בשרירים. בעדינות, הזרועות זזות קדימה ואחורה... עכשיו אני מבקשת שתרימו את הכתפיים כלפי מעלה, גבוה גבוה. כאילו אתם עושים תנועה שמביעה "לא רוצה". תחזיקו את הכתפיים גבוה ולמעלה, חזק. עכשיו תמתחו גם את הזרועות חזק חזק, תצמידו אותן לגוף הכי חזק. עכשיו בבת אחת תשחררו את הכתפיים, תשחררו את הזרועות ותתנו להן שוב להתנועע בחופשיות. שימו לב איך היתה ההרגשה בזמן שהעליתם את הכתפיים? איך היתה התחושה כאשר הצמדתם את הזרועות לגוף ואיך הרגשתם כאשר שחררתם הכל?

עכשיו נעבור לכפות הידיים. אני רוצה שתסגרו את כפות הידיים ותכווצו את כל האצבעות פנימה הכי הכי חזק שאתם יכולים. אתם יכולים לדמיין שבכל כף יד מונח כדור לחיץ קטן ואתם מנסים לכווץ אותו לכדור הכי הכי קטן שאתם יכולים, חזק חזק. שימו לב לתחושה בכפות הידיים, למתח בשרירים. עכשיו בבת אחת תנו לכדורים ליפול משתי הידיים, פתחו את האצבעות ותנו להם לקפוץ בחדר. שימו לב איך אתם מרגישים עכשיו? איך הרגשתם ברגע שפתחתם את האצבעות ושחררתם את הכדורים?

עכשיו אני רוצה שתתמקדו בפנים שלכם. שימו לב לתחושה במצח, האם המצח רפוי? האם מתוח? שימו לב לעיניים, האם הן רפויות? האם מתוחות? מה קורה עם הפה?

עכשיו נתחיל לכווץ את המצח. כווצו אותו פנימה כאילו אתם ממש מנסים להיזכר במשהו ולא מצליחים, חזק חזק. עכשיו תרפו. יופי, מצוין, בדיוק כך. עכשיו נעבור לעיניים, תכווצו את העיניים חזק חזק, כמו במצב בו אתם ממש לא רוצים לראות משהו. יופי. עכשיו תשאירו את העיניים עצומות אבל תשחררו אותן בבת אחת, נהדר. עכשיו את השפתיים, תכווצו ותסגרו חזק חזק אחת על השנייה, כמה שיותר, תשאירו את הפה מכווץ וסגור חזק ואז תשחררו. ועכשיו נכווץ ונשחרר את כל הפנים יחד: מצח, עיניים, פה... הכל מכווץ הכי הכי חזק, אחת, שתיים, שלוש ועכשיו תשחררו בבת אחת הכל.

שימו לב להרגשה, למתח בשרירים כאשר אנו מכווצים אותם ולתחושת הרגיעה וההשתחררות כאשר אנו משחררים אותם. נסו להרגיע את כל הגוף, את כל השרירים, הכל נינוח ונעים. דמיינו עכשיו שפתאום מגיע משהו לא נעים. אולי מחשבה מטרידה, אולי רעש צודמני וחזק, אולי ריח לא נעים. אתם מנסים לסלק את הדבר הלא נעים הזה ע"י זה שאתם מכווצים את כל שרירי הפנים שלכם, מסמנים לו ללכת. הנה הוא הולך. שוב הגוף נינוח ורגוע. רפוי ומשוחרר...

פתאום הדבר הלא נעים מגיע שוב. עכשיו אתם תסלקו אותו ע"י כווץ של הכתפיים, הזרועות וכפות הידיים. תסמנו לו ככה שאתם רוצים שהוא ילך. תכווצו הכל חזק חזק... עכשיו הוא הלך ואתם משחררים חזרה את כל השרירים. שוב הכל רפוי ונינוח... כל השרירים וכל איברי הגוף רגועים...

עכשיו ניתן לכל הגוף להירגע ולהיות רפוי: הזרועות, הכתפיים, כפות הידיים, המצח, העיניים, הפה... הכל רפוי ומשוחרר, רגוע, נעים וללא מתח. תנו לכל השרירים בגוף להיות רפויים ומשוחררים. יופי. נהדר.

עכשיו אנחנו מתקרבים לסוף התרגיל. עוד כמה דקות, לאט לאט, אבקש מכם, שכל אחד בקצב שלו, יתחיל להניע בעדינות את הראש, הידיים והרגליים ולבסוף, לאט לאט יפקח עיניים וזה יהיה סוף התרגיל.

אני מבקשת שתנסו לזכור טוב את הרגשת המנוחה והנינוחות, הרגיעה שאתם חשים עכשיו. התחושה הזו יכולה לעזור לכם ברגעים במהלך היום בהם אתם מרגישים מתוחים. מחשבה על תחושת הרגיעה או תרגיל קטן של כיווץ ושחרור, יכולים לעזור לתת תחושת שחרור ורגיעה. ככל שתתרגלו כווץ ושחרור של שרירים, ככה תוכלו להרגיש משוחררים ורגועים יותר ויותר, במצבים בהם תרגישו שאתם רוצים להירגע.

עכשיו, לאט, לאט, אני מבקשת שתזיזו קצת את כפות הרגליים בנעליים, תזיזו קצת את הרגליים עצמן, הכתפיים, הזרועות את הראש בעדינות ותפקחו עיניים בהדרגה. כל אחד בקצב שלו".

**המלך אמר

"נתחיל את המפגש היום במשחק "המלך אמר". דרך המשחק נתרגל הרפיה של השרירים וככל שנתרגל, כך נוכל במהלך היום להיזכר בתחושה ובתרגילים ולהיות רגועים יותר במצבים בהם נרצה להיות יותר רגועים.

אני אומר לכם עכשיו כמה הוראות אך אתם תבצעו אותן רק אם בהתחלה אמרתי "המלך אמר". אם אמרתי משהו אחר, למשל "המציל אמר" או "הנסיכה אמרה" אתם צריכים להתעלם ממה שאמרתי ולא למלא אחר ההוראה שלי. קודם נתרגל:

"המלך אמר להרים ידיים" לוודא שכולם הרימו ידיים.

"עכשיו להוריד" על הילדים להשאיר את הידיים למעלה כי לא נאמר "המלך אמר".

שאלות? האם הכל מובן?

נותנים עוד כמה הדגמות במידת הצורך.

המלך אמר לשלב ידיים חזק חזק,

המלך אמר לשחרר

הנסיכה אמרה להרים ידיים למעלה

המלך אמר לקפוץ במקום,

להפסיק

המלך אמר להפסיק.

עכשיו נתחיל לשיר.

המלך אמר לכווץ את כפות הידיים חזק חזק.

המלך אמר לשחרר.

הילד אמר למחוא כפיים.

המלך אמר לכווץ חזק את המצח.

המלך אמר לשחרר.

השומר אמר להרפות את הכתפיים.

המלך אמר לכווץ את העיניים

המלך אמר להרפות.

המלך אמר להרפות את הכתפיים.

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה

המלך אמר לעמוד למתוח את הידיים חזק חזק למעלה.

המלך אמר להרפות.

המלך אמר לשבת.

סיימנו את המשחק אבל תשאירו לעצמכם את תחושת ההרפיה והרגיעה. שימו לב איך כל השרירים שלכם רפויים ורגועים. זכרו את התחושה הזו ותוכלו להשתמש בה בכל פעם שתרצו להרגיע את עצמכם."