

# טכניקות מיינדפולנס לילדים

## במיינדפולנס:

קחו נשימה עמוקה שאיפה איטית מהאף ונשיפה החוצה לאט לאט מהפה והזמן שמוציאים החוצה את האויר שימו לב לנשימות.

## "טכניקת פופקורן":

תכניסו את הידיים שלכם לאגודל בטורף ותפרפרו אותם כאילו אתם טורפים פופקורן. בכל פעם שהילד צריך להרגע או להתמודד עם רגשות של חרדה או עצב, הוא יכול לדמיין שהוא אוכל פופקורן ובכל להתמקד בתחושה בידיים.

## גלישת צבעים:

בקשו מהילדים לספר לכם על רגע מרגש או מקום שהוא אוהב. לאחר מכן, בקשו ממנו לסגור את העיניים ולדמיין את המקום או הרגע הזה. בקשו ממנו לתאר את הצבעים שהוא רואה בדמיון שלו ועוררו את החושים שלו על ידי שאיבת הצבעים דרך האף ושאיפה דרך הפה, כאילו צובעים את החלל בצבעים.

## חיוך הזרם:

תספרו לילדים על החיות שיש להן חיוכים מיוחדים כמו דולפינים או חתולים. בקשו מהילדים לדמיין את החיות האלה ולדמות את חיוכן המיוחד בעזרת פניהם. לאחר מכן, בקשו מהם לשים את ידם על הלב ולחשוב על מצבים נעימים או דברים שמחים. כשהם ירגישו שהם מחייכים מהלב, הם יוכלו להרגיש יותר רגועים ושמחים.

## התמקדות ברגע הנוכחי:

בקשו מהילדים לעצום את העיניים ולהתרכז בנשימה שלהם. הם יכולים לחשוב על האויר שנשום לריאותיהם ולהתרכז בנשימה, הנשימה היא העוגן שלהם תמיד ניתן לחזור אליה.

## תרגול התרגשות חיובית:

בקשו מהילדים לדמיין שהם מתרגשים ממהשהו חיובי, כמו ללמוד דבר חדש, לקבל מחמאה או לפגוש חברים. הם צריכים לחשוב על הרגשות החיוביים של ההתרגשות, כמו סקרנות ושמחה. ולהביא את התחושות החיוביות אל תוך המציאות.

תרגול התמודדות עם רגשות לא נעימים בקשו מהילדים לתאר רגשות שליליים שהם מרגישים, כמו עצב, חוסר וודאות או חרדה. לאחר מכן, בקשו מהם לדמיין כי הם משחררים את הרגשות הלא נעימים דרך משחקי תנועה, כמו לצוד דמויות רעות או לזרוק אותן לים. כאשר הילדים מתרגלים התמודדות עם רגשות לא נעימים בצורה יצירתית ופיזית, הם מתחזקים ומרגיעים את עצמם.

