

טכניקות קרקוע *לילדים*

שישה משחקים קטנים לרגעים שבהם הרגשות גדולים או מרחפים מדי. כל משחק מחזיר אתכם לכאן ועכשיו.

בחרו משחק 1 · שחקו לאט 2 · הרגישו שאתם כאן 3

1 משחק הבלשים

כשהראש מרגיש מסוחרר



- בלש בתפקיד! מצאו **5** דברים שאתם רואים.
- עכשיו **4** דברים ששומעים, ו-**3** שניתן לגעת בהם. התיק נסגר!

קסם הקרקוע. העיניים והאוזניים פועלות רק ברגע זה

2 עץ חזק

כשמרגישים מתנדנדים מבפנים

- עימדו זקופים ובשקט. דמיינו שלרגליים צמחו שורשים ענקיים וחזקים עמוק לתוך הרצפה.
- הנה מגיעה הרוח! קחו נשימה אטית ונענעו ענפים מצד לצד - השורשים מחזיקים חזק. אי אפשר ליפול!

קסם הקרקוע. תחושת הרצפה מזכירה לגוף בדיוק איפה הוא נמצא

3 קסם קוביית הקרח

כשהרגשות נהיים גדולים מדי

- החזיקו קוביית קרח ביד, או התיזו מים קרירים על הפנים ופרקי הידיים.
- איך הקור מרגיש? מדגדג? מטפטף? מרענן? דווחו על כל פרט בתגלית כמו מדענים אמיתיים.

קסם הקרקוע. מגע קר ומפתיע מחזיר את כל המוח לכאן ועכשיו

4 ציד הצבעים

כשהמוח צריך משימה

- היכונו, צאו לדרך! מצאו כל דבר כחול בחדר והכריזו עליו בקול. (בלחישה אם אתם בכיתה).
- עכשיו חפשו כל דבר אדום. המשיכו לבחור צבעים חדשים עד שתרגישו יציבים.

קסם הקרקוע. חיפוש צבעים מעסיק את העיניים בדיוק כאן

5 לדחוף את הקיר

כשמלאים באנרגיה מתפרצת

- הניחו שתי ידיים ישרות על הקיר, הצמידו רגליים, ודחפו חזק ככל האפשר בזמן שאתם סופרים עד 10.
- הקיר לא זז, אבל ניצחתם בכל מקרה. נערו את הידיים כמו אטריות גמישות.

קסם הקרקוע. שרירים שעובדים מעוררים את הגוף להווה

6 נשימת קשת בענן

כשצריכים רוגע ושקט



- שאפו לאט, תוך ציור קשת גדולה למעלה ומעבר לפסגה.
- נשפו אפילו לאט יותר בגלישה מטה. ציירו עוד 3 קשתות.



קסם הקרקוע. נשימות איטיות מנחיתות אתכם ברכות

למה קרקוע עובד: דאגות חיות בדמיון, אך החושים פועלים רק בהווה. כל משחק מוביל את הילד בעדינות חזרה דרך חושיו.

שחקו יחד קודם, כשכולם רגועים. משחק שילדכם כבר מכיר הוא כלי שיוכל לשלוף בקלות באמצע סערת רגשות.

שמרו על קלילות, לעולם לא כעונש. הצטרפו, לחשו זאת כמו משימה סודית, ושבחו כל ניסיון - אפילו משחק של עשר שניות נחשב.

למבוגרים שבינינו



לרגשות עזים יומיומיים, אינו תחליף לטיפול מקצועי. אם דאגות או הצפה רגשית מפריעות בבית הספר, בשינה או במשחק, רופא הילדים או מטפל ילדים יוכלו לסייע.