



אשפ"ח
ירושלים
שירות פסיכולוגי חינוכי
الخدمات النفسية التربوية

מסע טיול ביער השלווה

זמן מיוחד, רק של שתינו

עריכה: רחלי פראוור

פסיכולוגית בהתמחות שיקומית



הפעילויות מתוך פרוטוקול 'יחד זה הכוח שלנו' שכתבה אירית בליטי פורסם בחוברת 'פרוטוקולים של כוחות ותקווה' בעריכת ד"ר רונן ברגר (הקריה האקדמית אונו ומרכז משאבים)

בואו נתחיל את המסע!



מזג האוויר שבתוכנו



לפעמים הגוף מרגיש
סוער, לחוץ או תקוע.




היום נשחק יחד כדי להביא
את השמש ולהרגיש בטוחות.

תחנה 1: ה"שלום" המיוחד שלנו

בואו נמציא ברכת שלום סודית שיש רק לשתינו!



נסו לחזור על כל 4 התנועות יחד! 



חפשו ומצאו!



מצאו 3 חפצים עגולים בחדר.

מצאו 3 חפצים צבעוניים.



מצאו 2 צלילים שאתן
שומעות ממש עכשיו.



עכשיו... ריקעו ברגליים חזק על הרצפה
כמו דוב ידידותי!

תחנה 2: אגם המראה

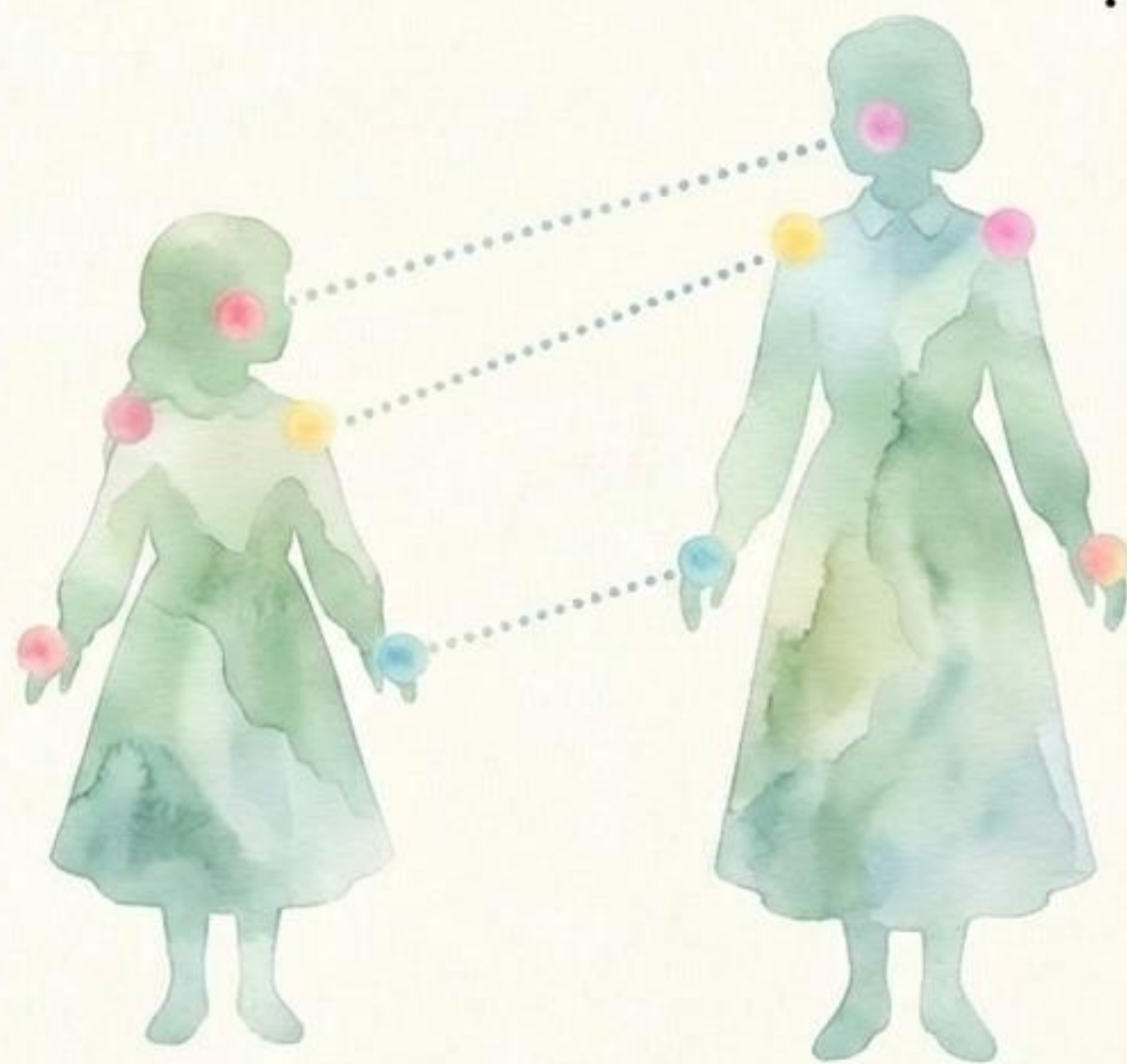
אני מובילה, את עוקבת!
(הילדה עושה תנועה, ואמא
עושה בדיוק אותו דבר).



מתחלפות!
(אמא עושה תנועה, והילדה עושה
בדיוק אותו דבר).

נקודות הקסם

איפה נשים את המדבקות שלנו?



אמא שמה מדבקה על הילדה והילדה מדביקה בדיוק באותו מקום על אמא.
ואז... מתחלפות!

תחנה 3: רוח של אנרגיה!

קפיץ קפוץ! - קפצו על רגל אחת,
שתי רגליים, או קדימה ואחורה.



מסלול שמיניות - הניחו שתי כריות על
הרצפה וצעדו סביבן בצורת הספרה 8.
הגבירו את הקצב!

פיצוץ של בועות

אמא מפריחה בועות סבון (או בועות דמיוניות). איך נפוצץ אותן?



תחנה 4: קרחת היער השקטה

Hard



ספגטי קשה!
(גוף זקוף, נוקשה,
שרירים מתוחים)

Soft



ספגטי רך...
(הגוף רפוי, נוזל כמו
ספגטי מבושל)

נשימת הרים



אמא פורסת את כף היד, והילדה מטיילת עם האצבע על ה"הרים" כדי לנשום יחד.

הבלון הכי גדול והעץ היציב



הבלון הענק: נשפו לאט לאט, והרחיקו את הידיים כדי לנפח בלון דמיוני ענק.



כמו עץ: עמדו זקופות, קחו אוויר והרימו ידיים כמו צמרת של עץ. בהוצאת האוויר, הורידו אותן לאט.

תחנה 5: מציירות את המסע שלנו

בחרו דרך אחת
ליצור יחד
זיכרון מהיער:

שרבוט קסם
(לצייר קווים חופשיים
ולצבוע יחד את
החלקים שנוצרו).

קו מתמשך
(אחת מתחילה קו,
ואחרי 30 שניות
השנייה ממשיכה אותו).

כפות ידיים
(להניח כפות ידיים על הדף,
לצייר סביבן, ולצבוע יחד).



תחנה 6: יוצאות מהיער

המסע שלנו מסתיים.
כדי לצאת מהיער
בחזרה הביתה,
נחזור על ה"שלום"
המיוחד שהמצאנו
בתחילת המפגש!



עשו את 4 התנועות שלכן יחד,
פעם אחת אחרונה.

להתראות מצחיק!

איך תבחרו לצאת מהחדר היום?



בקפיצות של צפרדע!



בהליכת עקב בצד אגודל



בצעדי ריקוד

ארגז הכוחות שלנו

כל מה שאספנו ביער נשאר איתנו גם בבית.



יחד (המראה)



נשימה (ההר)



רוגע (הספגטי)



שמחה (הציור)

הכוח תמידית בתוככן, ותמיד ביחד.