



פעילות פנאי - חיזוק גוף ונפש

מאת: יעל גבר, מנהלת תחום חינוך באלו"ט

חיזוק הגוף והנפש חשוב לשמירה בכל תקופה ובייחוד בתקופה מאתגרת זו. חיזוקם תאפשר לנו לשמור על הבריאות, הביטחון והחיוניות בימים אלו. לפניכם מספר הצעות לפעילויות מחזקות גוף ונפש:

נפש-

שתפו את הילדים במה שקורה, בצורה המותאמת להם. שיתוף מותאם ובמסורה- עשוי להפחית חרדה. הילדים קולטים הכל מהסביבה, וכאשר יש סוד שאינו מדובר- המצב עלול להלחץ. כאשר אנחנו, כמבוגרים, מתווכים להם את האירועים, יש לנו שליטה על מה שהם שומעים ובאפשרותנו לייצר מעט ודאות בתקופה זו.

תנו להם אפשרות להביע עצמם בכל דרך שבה הם יכולים, בכתב, ביצירה, בשיח. דאגו לעשות עם הילדים פעילות הפגתית שמאפשרת להם להירגע ולשתף.

בין הפעילויות נוכל להציע-

יצירה- הרשת מלאה בהצעות לפעילות יצירה. מומלץ לחשוב מהם תחומי העניין של הילד/ה ובהתאם לכך לבחור פעילויות יצירה מתאימות. אלו מייצרות רגיעה, מאפשרות מרחב עבודה משותף, מהוות אפשרות לעבודה על מיומנויות פיזיות וקוגניטיביות. לילדים עם יכולות קוגניטיביות גבוהות ניתן לשלב עבודת יצירה עם עבודת חקר אודות יוצר/ אמן רלוונטי ובעצם לייצר מעין מערך שיעור שכולל חלק עיוני- חיפוש בויקיפדיה, קריאת טקסט, צפייה בסרטון, מענה על שאלות. וחלק מעשי- יצירה.

הצעות מהרשת לפעילויות יצירה משותפות-

<https://xnet.ynet.co.il/articles/0,7340,L-5693455,00.html>

<https://ponponim.co.il/%D7%99%D7%A6%D7%99%D7%A8%D7%95%D7%AA-%D7%9C%D7%99%D7%9C%D7%93%D7%99%D7%9D/>

<https://xnet.ynet.co.il/articles/0,7340,L-4835788,00.html>

צמחים, פריחה וצמיחה- אנחנו באביב, וזה הזמן להשתמש ביופי של הטבע ולאפשר לחוויה הן של למידה והן של ציפיה ויצירת המשכיות ככלי הרגעי- כאן תוכלו לייצר גינה קטנה משלכם- הנביטו קטניות בעזרת צמר גפן רטוב, השקו גרעין של אבוקדו ועקבו כל יום אחר צמיחתו, שתלו זרעים של עגבניות/ פלפלים/תבלינים ירוקים באדנית... כל אלו יאפשרו לכם גם פעילות מהנה, גם זמן למידה משותף, גם אפשרות להרחיב מיומנויות של סבלנות ואיפוק ומעל לכל- ייצרו משהו שמצפים לו, שמאפשר לעבור יותר בנעימים את הימים בבית.

מדיטציה/מיינדפולנס/ דמיון מודרך- פעילות הידועה כמרגיעה לחצים וחרדות. כיום ישנן התאמות לילדים על הרצף ומומחים לעניין. ובכל מקרה דמיון מודרך אפשר לעשות ביחד עם הילדים, בהתאמה לעולמות התוכן הגורמים להם לרגיעה. בחרו חוויה מרגיעה או סיפור מרגיע, הציעו לילדים לעצום את עיניים ונסו יחד להיזכר בחוויה, בכוחות המרגיעים והנעימים שלה.

פאן נוסף הוא הרגעה שלכם- ההורים. כאשר אתם הדמויות שצריכות להעניק ביטחון בעת הזו לילדכם, חשוב שתשמרו גם על עצמכם ועשו כל שצריך כדי לאפשר לכם להיות פנויים רגשית לתפקיד המבוגר המשרה ביטחון. מדיטציות, הרגעה, דמיון מודרך- כל אלו הם גם כלים להרגעת חרדה אצלנו המבוגרים, דבר שיאפשר לכם להמשיך ולשמור על שגרת יום באופן המיטבי.

קישור לאתר שבו ישנם טיפים, שאלות ותשובות, הקלטות והנחיות לטובת שימוש בכלי המיינדפולנס-

<http://todaabria.mindfulspace.co.il/>



גוף -

פעילות גופנית ידועה כדבר אשר מקדם אורח חיים בריא. עבור הילדים על הרצף, לפעילות זו משמעויות נוספות רבות ביניהן- ויסות, לימוד של יציבה נכונה, מתן אפשרות לפורקן של אנרגיות, שחרור מתחים וחרדה ועוד. פעילות גופנית הוכחה מחקרית ככזו המשפרת את איכות חייהם של הילדים והילדות על הרצף. רבים מהילדים המאובחנים מתאפיינים בקשיי תנועה ומגיבים ברגישות לגירויים מהסביבה. חלק מהילדים נמנעים מלאבד מגע עם הקרקע, נמנעים מקפיצות, ריצות ולעיתים מתנהלים באופן מסורבל גופנית. פעילות גופנית כאמור, מיטיבה עם הסרבול, מאפשרת תנועתיות וגמישות, מפתחת יציבה טובה יותר וחיוניות עבורם. ישנם גם מחקרים המראים כי פעילות גופנית משפרת את השינה עבור ילדים על הרצף (Wachob & Lorenzi., 2015), ואף משפיעה על היכולות וההישגים האקדמיים שלהם (Tyler et al., 2014).

אנחנו ננסה לתת כמה פעילויות פרקטיות במטרה לקדם פעילות גופנית בימים אלו.

1. נסו לשזור זמן לפעילות גופנית כחלק מהלו"ז של הילדים. נסו לעשות זאת יותר מפעם ביום- לדוגמא- בבוקר, בתחילת הלו"ז, לטובת התעוררות. בצהריים, זמן משחק ופורקן אנרגיה. בערב- לטובת שינה טובה יותר.
2. כאשר אתם בוחרים תרגילים לביצוע- הגדירו לילד/ה מראש- מה הציפיות: " אנחנו עושים עכשיו 15 עליות מדרגה". עזרו להם והדגו תחילה. התאימו את הציפיה ליכולת שלהם והוסיפו מעט אתגר. לאט לאט תנו להם לבצע את הפעילות לבד (אם אפשר)
3. היעזרו בעשרות הסרטונים שברשת כדי לבחור כמה תרגילים מחזקים עבור קבוצות שריר שונות. צרו מגוון לפעילות, אך גם חזרה בכל יום על מספר תרגילים- כדי לאפשר לילד להתחזק, להצליח יותר ולקבל חיזוקים על הצלחה זו!
4. היעזרו במשחקים- משחקי כדור ספוג, חישוקים, מסלול מכשולים, דלגית ועוד.
5. שלבו בין יצירה ובין ספורט- לדוגמא הכינו יחד עם הילדים מבקבוקים ממוחזרים משחק באולינג (קשטו את הבקבוקים, מלאו אותם בחול) צאו לגינה להתאווור ושחקו ביצירה שהכנתם.
6. אפשר לשלב בין תמונות ויזואליות ובין פעילות- לדוגמא ליצור יחד בציור/צילום/ להדפיס מהקיים קלפים עם תמונות של יוגה לילדים (יש תמונות יוגה לילדים אשר מאפשרות פישוט של המושגים). מוזמנים לחפש תמונות של התנוחות ולבחור כיצד להשתמש בהן- דרך משחק זיכרון, יצירת רצפים של תנועות ועוד.

עוד על יוגה לילדים, סיפורים והמלצות לתנוחות מעולם היוגה-

• https://www.yoga.co.il/Artical_Main.asp?articleCategoryID=18&tableName=article_category_table

