

שלום רב

בימים אילו, כאשר הביטחון האישי שלנו אינו במיטבו בואו ונגייס את הגוף והתנועה לעזרתנו.

כמטפלת בתנועה ופסיכותרפיסטית לילדים ומבוגרים, אשר עובדת בשיטת EMDR ו-DBT חשבתי להציע כמה רעיונות לפעילות בתנועה כדי לנסות לעזור לילדים לווסת ולחזק את הביטחון והקשר אל "עוגנים" מיטיבים.

הצעות לפעילות גופנית, לויסות והרגעה

1. עבודה על הפעלת כוח ולחץ עם כדור, [כדי לשחרר ולהתבטא]

קחו כדור כל שהו, או הכינו כדור מנירות, בכל גודל שנראה לכם [רצוי להכין לבד] הפעילו עליו לחץ בין כפות הידיים, בין הברכיים, מתחת לזרוע, בין כפות הרגליים וכו. נסו להחזיקו לחוץ זמן מה ללא הרפיה. ניתן להתחרות עם ההורה מי יכול להחזיק לחוץ זמן ארוך יותר.

עברו לעמוד מול הקיר וחפשו חלקי גוף עמהם ניתן להפעיל לחץ כאשר הכדור בין האיבר והקיר. לדוגמה: כתף מול הקיר, גב מול הקיר, מצח מול הקיר, ירך מול הקיר.

נסו לשים כדור בין ההורה והילד ולנוע יחד, למשל גב אל גב, כאשר כל פעם אחד מוביל את השני. [מנסה לסמוך על בן הזוג]. נסו לשבת יחד כאשר הכדור בינכם, בין גב האחד לשני, בין מצח אחד לשני, בין כפות הידיים וכו.

המשיכו ושחקו עם כדור מניר, עמו ניתן לשחק ללא חשש בתוך הבית. למשל כדור רגל, קליעה לסל, באולינג עם גלילי ניר טואלט, תחרות נשיפות – בחרו מסלול והראשון שיצליח להביא את הכדור בנשיפות לסופו ינצח. [הפעלת הנשיפה עצמה משחררת ומקלה].

2. משז' עם כדורים .

הציעו לילד לטייל על גופו עם הכדור ולבחון היכן נעים והיכן פחות.

בקשו רשות לעשות לילד טיול עם הכדור על גופו, כאשר ההורה פועל ולאחר אם מתאים, החליפו תפקידים.

3. ציירו בעפרון דמיוני על גבו של הילד ובקשו ממנו לזהות מה ציירתם או כתבתם. החליפו תפקידים.

4. הובלה משותפת

שימו את כפות הידיים שלכם מול ילדכם ונסו לנוע יחד ללא מילים. דברו על : מי מוביל ומתי, על רמת הכוח שהפעלתם ועל המהירות. עשו זאת בעניים פקוחות או סגורות. ניתן להחזיק יחד חפץ משותף כמו חוט, ביר, מקל, כדור וכו' ואז יש גם אתגר לשמור עליו.

ניתן להלך בין רהיטי הבית.

בפעילות זו אתם מחזקים תקשורת ובונים אמון של האחד בשני וכן יכולת לווסת ולהתאים עצמי לאחר.

5. מסלול מכשולים

בנו מסלול מכשולים עם הילד מכיסאות ובקשו ממנו שינוע עליהם וביניהם ולאחר תעשו אתם בדיוק כמוהו. לאחר החליפו תפקידים. [לחיצוק תחושת היכולת] פעילות זו ניתן לעשות גם מול המטפל כך שהילד יבנה מסלול קצר מכיסאות, יבחר איך לשבת עליו בתנועה ברצף והמטפל [אם התנועה מתאימה לו] יוכל לבנות מסלול דומה ולחקות את הילד ולהפך.

6. **עבודה עם נר** [רצוי כזה שמשתמשים לחמום שטוח וקטן ומונח בכוס].

הפעילו מוסיקה ובקשו מהילד לנוע עם הנר ולשמור שלא יכבה כל עוד יש מוסיקה. אפשר לנוע יחד עמו ואז יש אתגר נוסף המרחב המשותף.

בנו מסלול מכוסות עם נרות ונועו יחד ביניהם.

כאשר הגוף נדרש להתארגן למשימת שמירה הוא מווסת עצמו.

7. הרגעה עם מוזיקה ושרבוט.

קחו ניר ציור וגיר או לורד צבעוני.

השמיעו מוסיקה שקטה ובקשו לנסות לעבוד בעיניים עצומות, לשרבט על הדף ללא תכנון, כל עוד נשמעת המוסיקה.

דברו על הרגשות שעלו ועל השרבוב שנוצר. רצוי כמובן ללא שיפוטיות .

אפשר להמשיך עבודה זו ולהמשיך את היצירה ביחד או לחוד כאשר ניתן גם להחליף שרבוטים בין הורה וילד ולראות מה אני יכול להוסיף לציור של האחר.

8. הרפיה וכיווץ.

שבו אחד מול השני ונסו בתורות להגיד שם של איבר, ואז לכווצו ולהרפותו כמה פעמים, עד שכמעט כל הגוף יעבור כיווץ והרפיה.

המטרה בבחירה ולא בסדר. באה על מנת לחזק מודעות לגוף, לשים לב מה מרגישים ומה פחות .

9. הליכות במקצבים במרחב.

התחילו ללכת גם אם המרחב קטן ושנו הוראות, בתורות.

לדוגמה: ההורה אומר: ללכת על הצד, הילד: ללכת עקב בצד אגודל, ללכת כמו [חיה או דמות] ללכת נמוך, ללכת על קצה אצבעות, ללכת על שש וכו.

אפשר גם לשחק בפנטומימה, ללכת כמו דמות או חיה ושהשני ינחש.

כנ"ל מול המטפל שהמטפל ינסה לנחש מי הדמות.

10. משחקי משימות

כל אחד בתורו נותן משימה .

לדוגמה: לקפוץ על רגל אחת, ללכת על שש אחורה, לנער ידיים, לקפוא במקום וכו.

להחליף תפקידים.

חשובה היכולת לארגן עצמי וגופי למשימה, וויסות וקבלת הנחיה מבחוץ שלא בהכרח מתאימה לי כרגע.

11. ניעור ונדנדוד

ניתן לבקש מהילד שישכב על שמיכה גדולה ואתם תגלגלו אותו עד שיהיה עטוף ולאחר בחזרה .

אם יש בבית עוד ידיים אשר יכולות לעזור, בקשו מהילד לשכב על השמיכה ושני המבוגרים יחזיקו בקצות השמיכה וינדנדו אותו .

פעילות זו מאוד מרגיעה .

12. שיחרור מ"כבלים"

עטפו את הילד בנירות, סרטים או כל מה שיכול להתאים ולא יכאיב לילד.
בקשו ממנו להתיר עצמו ללא ידיים. ניתן לאתגר על ידי כך שנמדוד כמה זמן לקח לו לשחרר עצמו.

13. מקצבים

פעילות זו ניתן לעשות גם מול המטפל דרך מסך המחשב.
תופפו מקצב, בקשו שהילד יחזור עליו. לאחר החליפו תפקידים.
ניתן לעשות זאת גם כאשר האחד לא רואה על איזה איבר השני תופף ומנסה לנחש על פי הצליל.
בהמשך ניתן לבנות יחד משפט של מקצבים אשר מורכב ממה שאתם יצרתם יחד.

בהצלחה ושנדע ימים בריאים במהרה

יעל לביא