

# המיכל

## לילדים



©ANA GÓMEZ

<https://www.anagomez.org/>

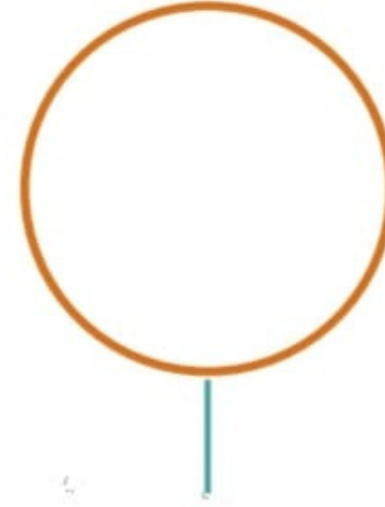
Design by  
Constanza Rodríguez Ramírez

## תסריט:

אני מאד שמחה לפגוש אותך היום. אנחנו הולכים לעבוד יחד על משהו שיכול לעזור לך להרגיש טוב יותר כשאתה שם לב שאתה לא חש בטוב או מרגיש מוטרד, לחוץ, מפחד או שיש לך רגשות לא נעימים. אני מזמינה אותך להכנס לתוך עצמך ולראות כמה לא נעים, לחוץ, מוטרד, או מפוחד אתה חש כרגע. הצבע האדום מייצג רגשות חזקים שהם לא נעימים / מטרידים, והירוק כהה מייצג רגשות של רוגע, ביטחון ושלווה.



כעת אני הולכת לצבוע במעגל שכתוב בו "קודם" עם הצבע שמייצג כמה רע, מתוח, לא טוב ומפוחד אתה מרגיש כעת



קודם

כעת אני רוצה להזמין אותך ליצור מיכל, קופסא שבה אתה יכול לשים את הדברים שאתה רואה בעיני רוחך, מחשבות, רגשות ותחושות גוף שיכולות להרגיש לא נעים או מציקות. דמיין את הגודל שלו, דמיין שהוא עשוי מ...עץ? זכוכית? מתכת? ומה הצורה שלו? ריבוע? עיגול? אחר?



באיזה צבע המיכל? אדום?  
כחול? ירוק? אחר? דמיין  
איך אתה רוצה לקשט אותו  
וודא שיש לו מכסה



# בואו נתרגל

בואו נצייר תמונה של המיכל



כעת אני רוצה להזמין אותך לעבור לתודעה שלך (הראה עם הידיים) ובדוק האם יש שם מחשבות שמטרידות אותך, מפחידות אותך או שגורמות לך להרגיש רע. וכשאתה לוקח נשימה ומוציא את האויר החוצה, שחרר את התמונות והמחשבות ושים אותם במיכל. המשך לנשום עד שתהיה רגוע ושליו.

עכשיו בוא נעבור ללב שלך (הראה עם ידיך) ושים לב האם יש רגשות שמפריעים לך, מפחידים אותך או גורמים לך להרגיש רע. בזמן שאתה לוקח אויר ומוציא אותו החוצה, שחרר רגשות אלו ושים אותם במיכל. המשך לנשום עד שלבך ירגע ויהיה שליו.

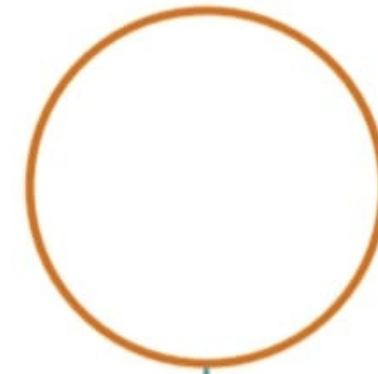


עכשיו בוא נלך לגוף (הראה עם ידיך) ושים לב האם יש רגשות בגוף שמפריעים לך, מפחידים אותך או גורמים לך להרגיש רע. בזמן שאתה לוקח אויר ומוציא אותו החוצה, שחרר רגשות אלו מגופך ושים אותם במיכל. המשך לנשום עד שגופך ירגע ויהיה שליו

לבסוף אני מזמינה אותך לסגור את המיכל, ומצא מקום בו תרצה להשאיר אותו. זה יכול להיות על הר, בנהר, בעננים, לידך, או בכל מקום שתרגיש בטוח להשאירו. אני מזמינה אותך למצוא אדם שיוכל לשמור על המיכל הזה ולהגן עליו (תן לקבוצה זמן להשלים את המשימה)



עכשיו כשהשארית את המיכל במקום אחר, בוא נרקוד עם האויר וניקח נשימה עמוקה, אני סופרת עד 3 (1,2,3) החזק את הנשימה וספור עד 3 (1,2,3). ועכשיו לאט כשאני סופרת עד 3 - שחרר את הנשימה (1,2,3) (אפשר להשתמש בבועות סבון) חזור על כך פעמיים או שלוש.



אני מזמין אותך לצבוע את המעגל ולבדוק עכשיו איזה צבע מסמל כמה אתה מרגיש עצב, לחץ, קושי ופחד אתה מרגיש כרגע.

עכשיו



אתה יכול להשתמש במיכל בכל פעם שתרצה