




מסע הפרכס
עבודה קבוצתית עם
ילדים

פותרת על ידי אלן שפיר , הותקאם לילדים באמצעות מסע הפרכס על ידי אנה מ. גומא,
עוצבה על ידי סרטינו אשוויי

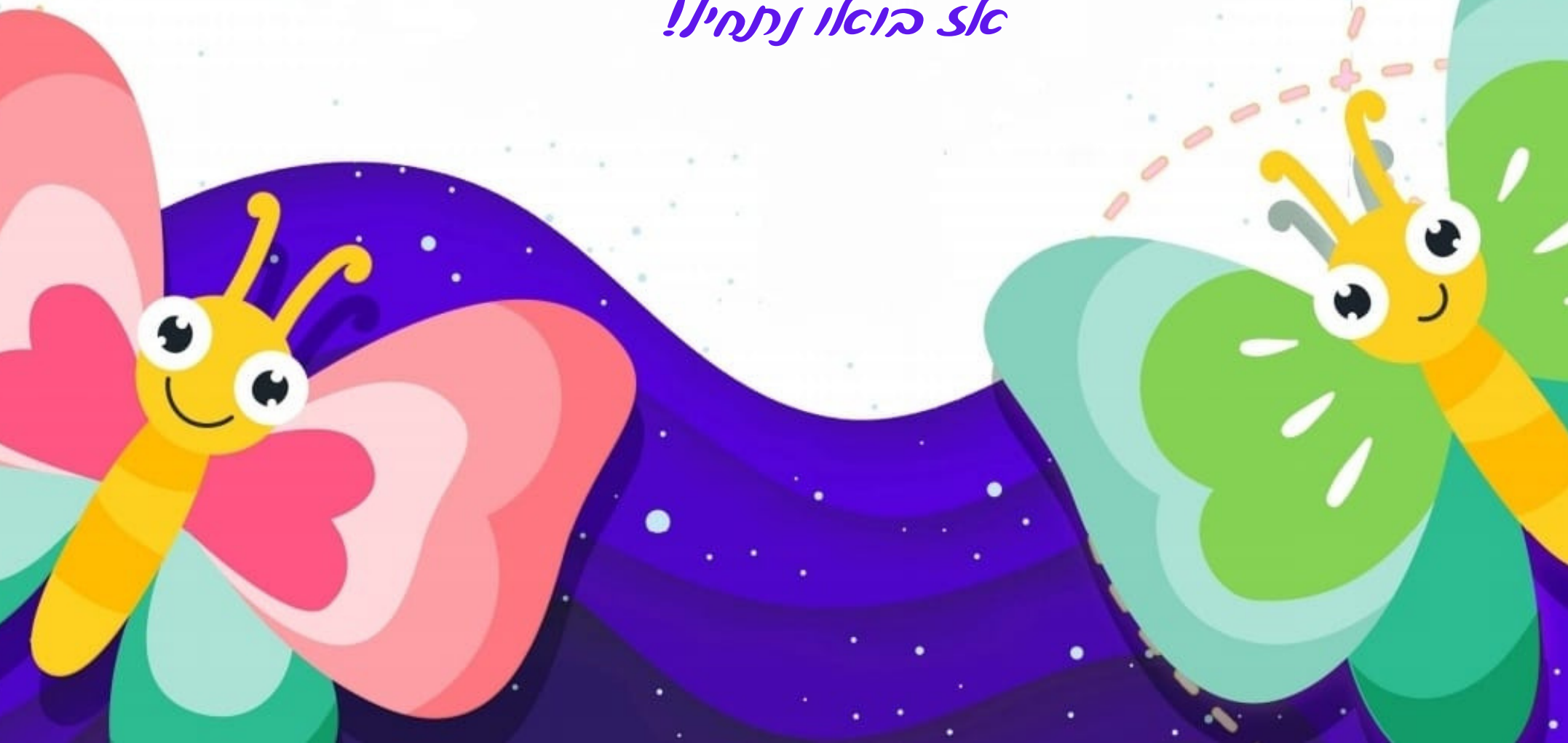


כאשר הצחל הופק לשואם, הוא עובר שינויים רבים
שיכולים להיות קשים ומורכבים.

הצחל מסתמם במאן הזה כדי לבנות את הכנפיים
שלו.

בהרים לא נעזימים קורים לרבים מאיתנו, אך אנחנו
יכולים לעשות בהרים הכדי לסייע לעצמנו ולשכל את
הכנפיים שלנו, בדיוק כמו הצחל.

זו הזמנה לקחת חלק ב"מסע הפירורים" יחד,
ולהבין איך צברים היו אלו עדיין קשים עבורנו.
אז בואו נתחיל!



אלו הם הצברים להם אנו זקוקים בשביל מסע הפירמה:

- ערכונות צבעוניים
- מצבקה, אבן, בובת פרווה, צמות מפלסטיק או צמיצ,
- סאלו לא מתמשים בהם.

• חים

• איסו





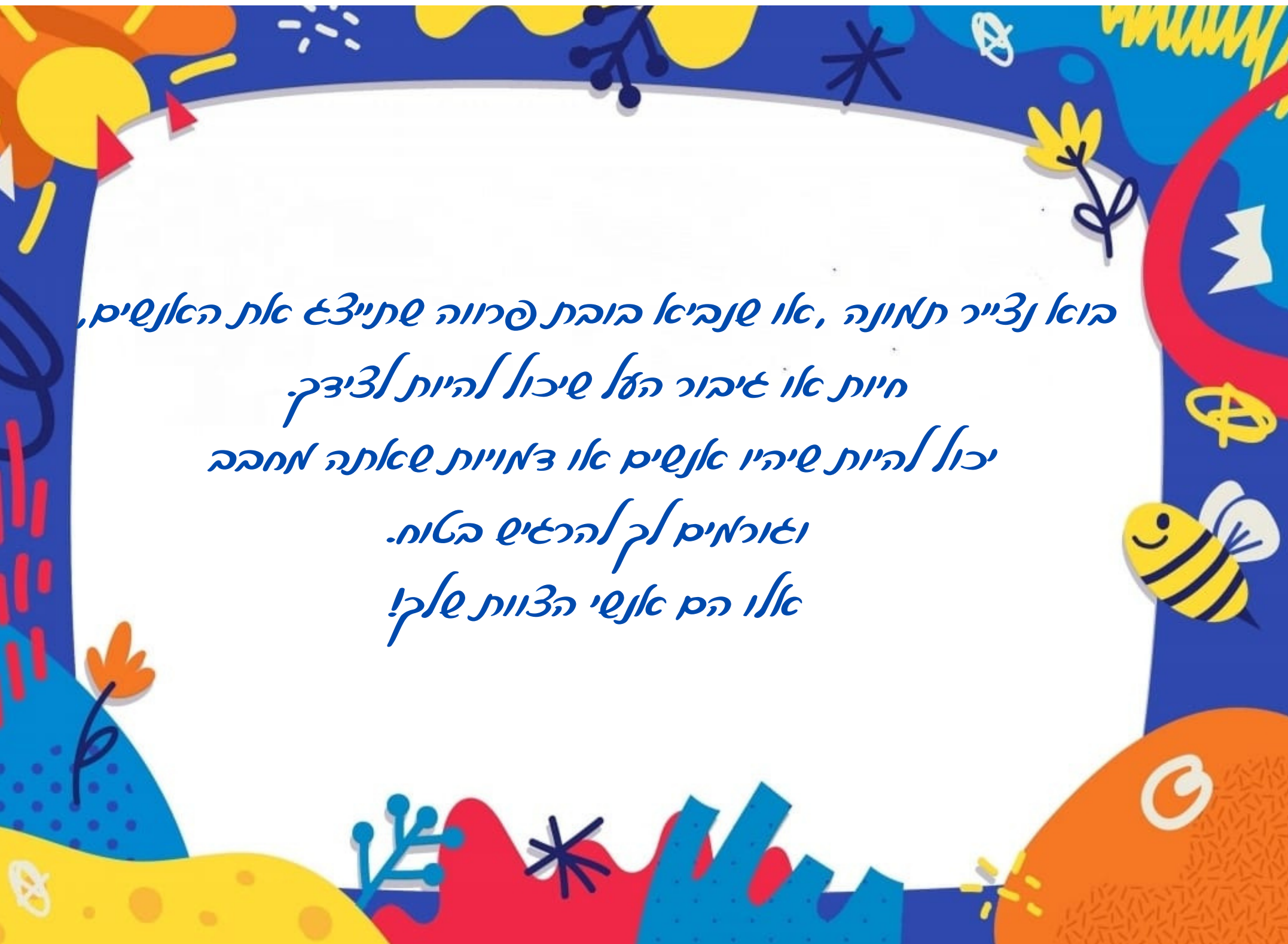
עוזב צבחים להם אנו צקוקים בשביל מסע הפסח

אתה יכול להחליט מי יהיה לציבוק:
זה יכול להיות בעל החיים שלך
או החורים שלך.
מי אתה מוצה שיהיה איתך?



צוות שלם יכול להיות איתך. יכול להיות איתך שיבוכ העל האהוב עליך,
החיה האהובה עליך, חברים או משפחה. אתה רק צריך תמונה שלהם
או בובת פחווה שמייצגת אותם.





בוא נצייך תמונה, או שנביא בובת פחווה שתייצג את האנשים,
חיות או שיבור העל שיכול להיות לציבק.
יכול להיות שיהיו אנשים או צמחיות שאתה מחכה
ושוכחים לק להראים באות.
אלו הם אנשי הצוות שלך!



קחו את צבחים לא נעימים שאכחו
אבק שיהיו את ראשות חזקים וסונים

אולי נעבוד יחד על צברים שיכולים לעזור לך להשיג טוב יותר. אנחנו עומדים לצאת
למסע הפיפסו! במסע זה נלך יחד בצדק הפיפסו, נתחיל בחלק הצהוב, אח"כ
האפור וכן הלאה

צב 4: מחשבות טובות

• אני יכול להתמודד

עם זה

• עשיתי מה שיכולתי

• אני מושג עכשיו

• אני חזק

• אחי

צב 3:

הצביון הטוב

צב 6:

הפיפסו כולו

צב 5:

חייו נקודות

צב 2: האמונה הלא

נעים

צב 1: ביטחון

אפני

אחרי

עכשיו

אל

צֵצִי 3:
הצברון הטוב

צֵצִי 2: האמונה האל
נעים

צֵצִי 5:
חיון נקודות

צֵצִי 1: ביטחון

אפני

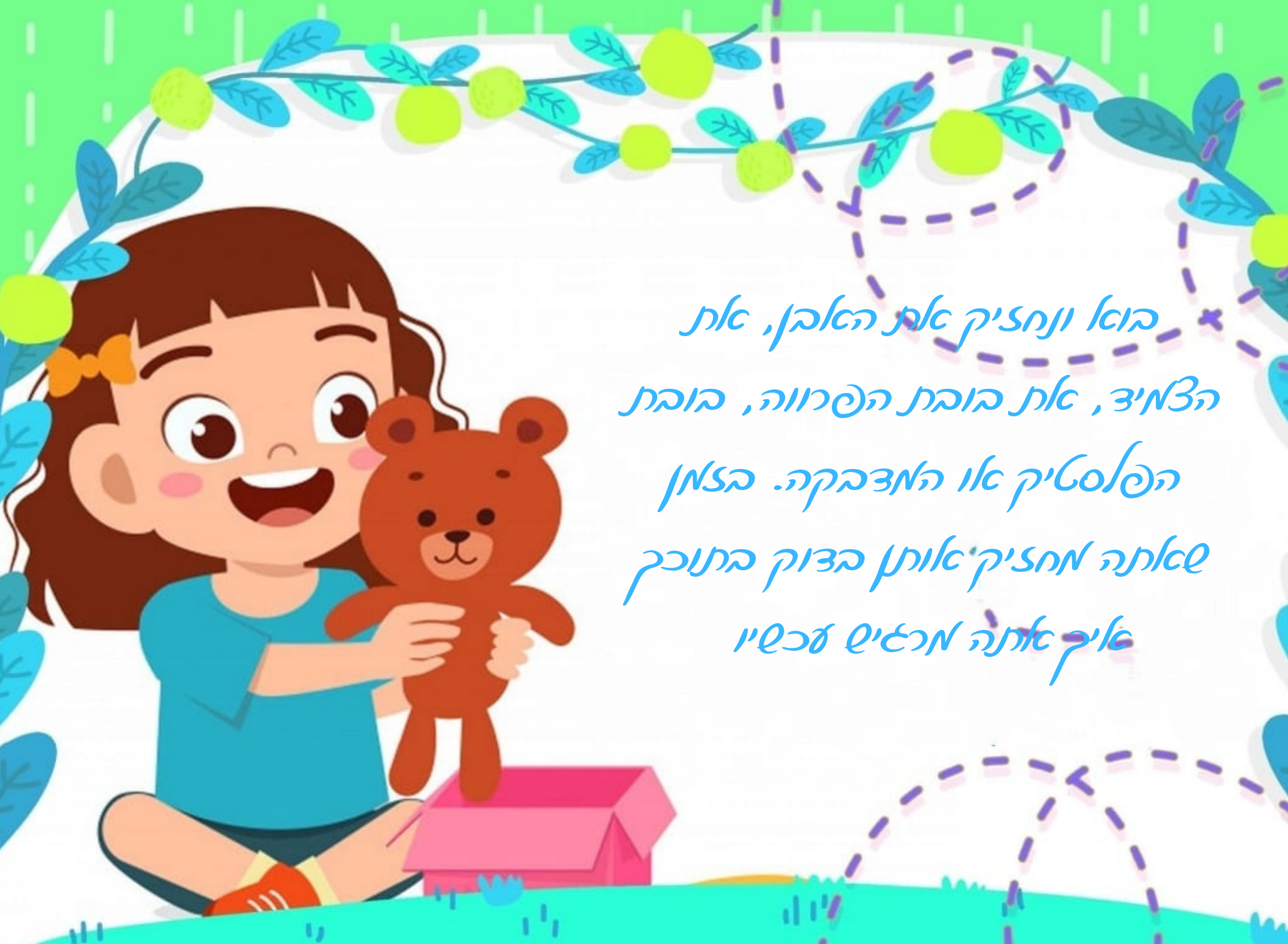
אחרי

- צֵצִי 4: מחשבות טובות
- אני יכול להתמודד עם
 - זה
 - עשיתי מה שיכולתי
 - אני מושג עכשיו
 - אני חזק
 - אחרי

אל

עכשיו

בואו נתחיל בחלק הבהוב של הפירס



בוא ונחזיק את האבן, את
הצמיצ, את בובת הפחווה, בובת
הפאסטיק או המחבקה. במאן
שאתה מחזיק אותן בזוק בתוכך
איק אתה מראיש עכשיו

הצבע האזכור מראה את הכאשר
האזכור והלא נעמיים



הצבע היחוק מראה את הרגשות

הרגשות והנעימים.

כעת המראה לי מה הוא הצבע שלך, וצבע
אותי - את העיגול



צבע 4: מחשבות טובות

• אני יכול להתמודד

עם זה

• עשיתי מה שיכולתי

• אני מושג עכשיו

• אני חזק

• אחר

צבע 3:

הזכרון הטוב

צבע 6:

הסיפור כולו

צבע 5:

מיון נקודות

צבע 1: היטחון

עכשיו

אחרי

לפני



אל

צבע 2: האמונה האל

נעים

כעת אני חוצה שתכיר את חבריי:

ארכעת האופלאים





אלצה



אנוני

ס'נ



אנו



בואו נתחיל עם האזנה! בואו נשים את הכאיים
על האזנה ונרשים אותה





כעת בוא נביט מסביב ונמצא שושה

צבחים שמציינים לך שאתה מושג

כאן ועכשיו.

מה אתה מריח ובמה אתה

נושם כאן ועכשיו

בוא ניקוד עם האוויכ
זהו ניקוד של שושה צעדים





צעצ סיסי

להוציא את האויר
ואני אספור עצ שוש
(...1,2,3)



צעצ האסון

להכניס אויר ואני
אספור עצ שוש
(...1,2,3)



צעצ שני

להחזיק את אויר בפנים
ואני אספור עצ שתיים
(...1,2)

כעת בוא נעשה זאת שוב

כעת, בוא נרקוד

עם האים



בוא נייצר מים ביחד



אתה יכול לשתות מים או לחשוב
על המחמק האהוב עליך
או גלידה, בכדי שתוכל לייצר מים
בעצמך בסה שאלך



אנחנו יכולים לייצר עוד
מים בפה שלנו



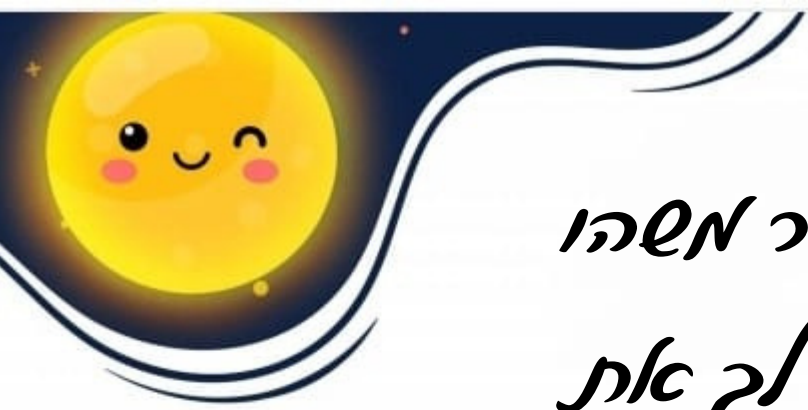


בוא נכיכ את החבר המצחיק האחרון

שלנו, האוכ

אני מצחין אותך לחשוב על מקום באו

או נעים



בוא נצייר משהו
שמכיר לך את
החוקים השמח





בצוק איך אתה
מחזים ואיך השור שלך
מחזים כשאתה חושב
על המקום הזה.
האם תוכל לתת לו
שם?

כעת כשהרצליים שלק עא
הקרקע בוא נכניס אויב



ניצב אחים בפה





נשיב את החילה החיומרת
ונתחקב בחקוס הנעים



בוא נעשה

את מיקוד

האזנה



אנו את חיקו

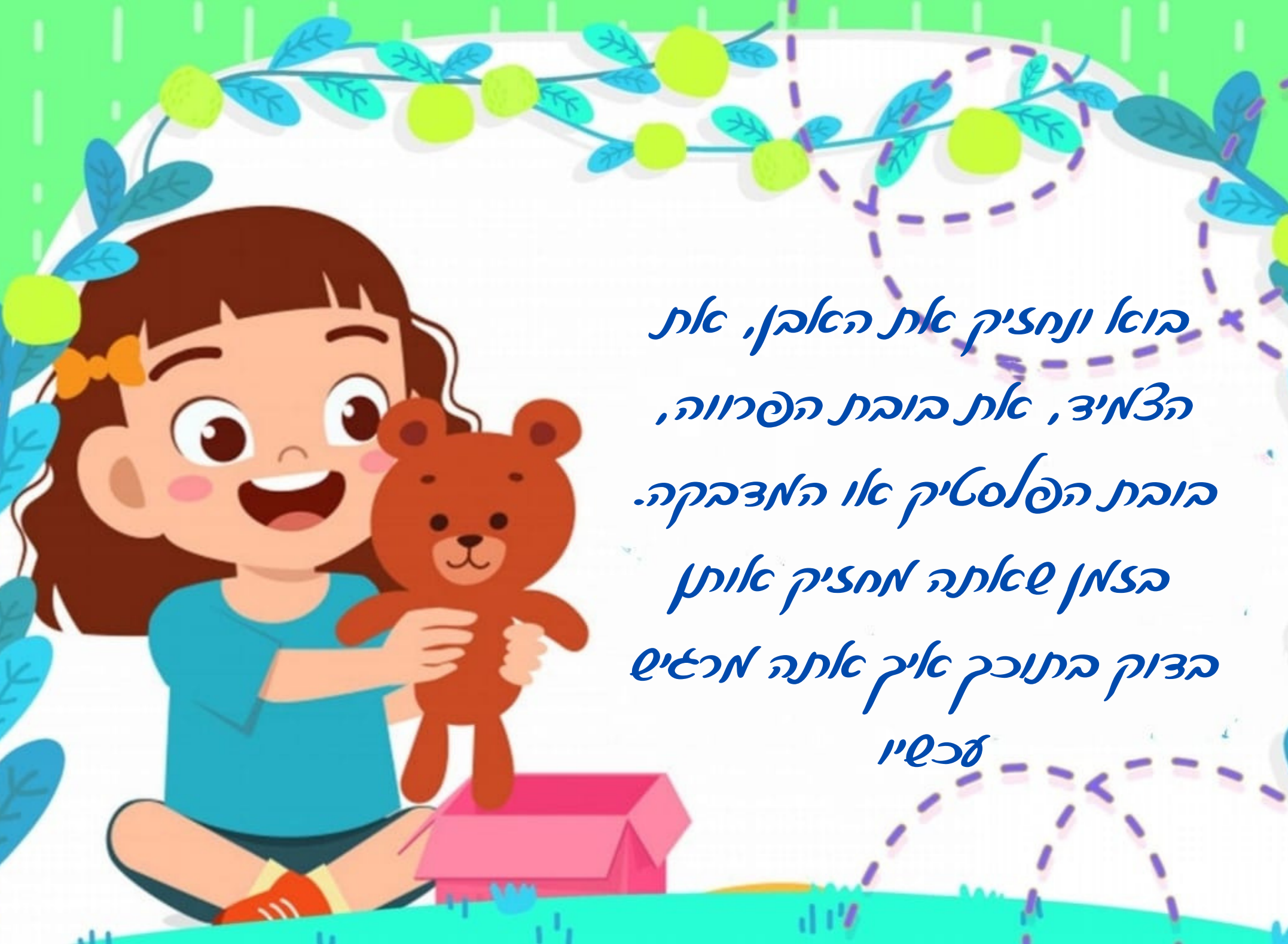
הפאר



און נצען ונצחוק אל
הרשאים



און נתופין



בוא ונחזיק את האבן, את
הצמיצ, את בובת הפכוה,
בובת הפלסטיק או המצבקה.
בזמן שאתה מחזיק אותן
בזוק בתוכך איך אתה מרגיש
עכשיו

הצבע האצבום מראה את הרגשות
השונים והלא נעימים



הצבע היחיד מסמל את הרגשות

השמחים והראועים

בואו נמלא את המעגל בצבע שמראה איך

אתה מרגיש



צבע 4: מחשבות טובות

• אני יכול להתמודד

עם זה

• עשיתי מה שיכולתי

• אני מושג עכשיו

• אני חזק

• אחר

צבע 3:

הזכרון הטוב

צבע 6:

הסיפור כולו

צבע 5:

מיון נקודות

צבע 2: האנחה האל

נעים

צבע 1: ביטחון

אפני



אחרי

עכשיו

אל

צֵדָה: 4 מחשבות טובות

- אני יכול להתחבב
- עס עה
- עשיתי מה שיכולתי
- אני מושג עכשיו
- אני חשק
- אחי

צֵדָה: 6
הסיפור כולו

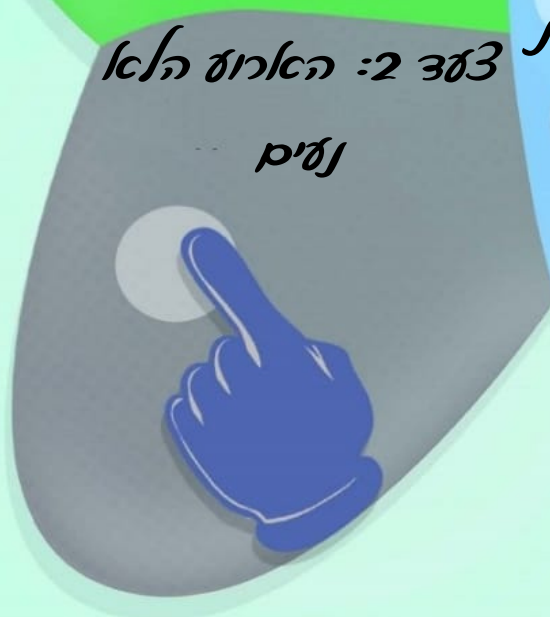
צֵדָה: 3
הזכרון הטוב

צֵדָה: 5
חיון נקודות

צֵדָה: 2 האמונה האל
נעים

צֵדָה: 1 ביטחון

אחרי לפני



עכשיו

slc

אני חוצה להזמין אותך להביט לאזור האפסוק
של הפיסי. בוא נצייח תמונה של ההתחלה של
של האמונה האל נעים, קשה וכואב שקרה.

בוא נמלא את העיגול עם הצבע שמראה כמה זה לא



נעים, קשה ומפריע עבובק.

צפצפ: 3
הזכרון הטוב

צפצפ: 6
הסיפור כולו

צפצפ: 5
מיון נקודות

צפצפ: 2 הארבע האלף
נעים

- צפצפ: 4 מחשבות טובות
- אני יכול להתחבב
 - עם זה
 - עשיתי מה שיכולתי
 - אני מושג עכשיו
 - אני חזק
 - אחי

צפצפ: 1 ביטחון

אחרי לפני



עכשיו בוא נעבור לחלק היחוק של הפסוק.
האם אתה יכול לחשוב על זיכרון אוב או

תקופה אובה בחייך?

צפ 4: מחשבות טובות

• אני יכול להתחבב

עס זה

• עשיתי מה שיכולתי

• אני מושג עכשיו

• אני חסך

• אחי

צפ 6:

הסיפור בואו

צפ 3:

הזכרון האוב

צפ 5:

חיון נקובות

צפ 1: ביטחון

אחרי

אפני

צפ 2: האמונה האל

נעים

עכשיו

אל

מה אתה מרואים?
איך השור שלך מרואים?



בוא נחשוב על סמ או על משה שיכול לעזור
לך להזכר ברצף הנעים. האם תוכל לרשום
או לצייר אותנו?

צפ 4: מחשבות טובות

- אני יכול להתחזק
- עס זה
- עשיתי מה שיכולתי
- אני מושג עכשיו
- אני חשק
- אחי

צפ 6: המיפוח בולו

צפ 3: הזכרון הטוב

צפ 5: חיון נקודות

צפ 1: ביטחון

צפ 2: האחוה האלוא
נעים

אחרי
אפני

עכשיו

אלא



בוא נשתמש בחיקוב האותיות, בתיעוד הנעים או
חיקוב הפיסי, כשאתה חושב על הצביון האוב

עכשיו נעבור לחלק הוורוד של הפירס. אילו מחשבות טובות תרצה לחשוב על עצמך ועל הצבר האל נעים שקרה? אתה יכול לבחור מחשבות שיש על הפירס או להמציא בעצמך. אתה יכול לכתוב או לצייר איך שתרצה לחוות את עצמך בעתיד.

צד 4: מחשבות טובות

- אני יכול להתמודד עם זה
- עשיתי מה שיכולתי
- אני מושג עכשיו
- אני חשב
- אחר



צד 3:

הזכרון הטוב

צד 6:

הסיפור כולו

צד 5:

מיון נקודות

צד 2: האמוע האל

נעים

צד 1: ביטחון

אחרי

לפני

עכשיו

אל

עכשיו נעבור לחלק הכחול של הפיפאי בכדי למיין את הצברים האל
נעימים. זכור שיש לך את הצוות שלך, 4 המופלאים, הציכרון הטוב
והמחשבות הנעימות

צבצ: 3
הציכרון הטוב

צבצ: 6
הפיפאי כולו

צבצ: 5
מיין ונקובות

צבצ: 2 האמוע האל
נעים

אל

צבצ: 4 מחשבות טובות

- אני יכול להתמודד עם זה
- עשיתי מה שיכולתי
- אני מושג עכשיו
- אני חזק
- אחי

צבצ: 1 ביטחון

אפני

אחרי

עכשיו

אנחנו הולכים לבקר את הצבא האווירי שקרה לך
ולעשות עבודת בטיחות. צבא שזהו רק בטיחות
ובה לא קורה עכשיו.



כשאתה עושה עבודת בלאות חפץ בתוכך מה
עדיין מפיצה לך עכשיו בכל מה שקרה מאז
האיכוע המפחיד והלא נעים, ומצא נקודה
שמפיצה ומציקה.



צֶדֶק צֶדֶק 3:
הצביון הטוב

צֶדֶק צֶדֶק 2: האמונה האלה
נעים

צֶדֶק צֶדֶק 6:
הסיפור כולו

צֶדֶק צֶדֶק 5:
חיון נקודות

- צֶדֶק צֶדֶק 4: מחשבות טובות
- אני יכול להתמודד
 - עם זה
 - עשיתי מה שיכולתי
 - אני מושג עכשיו
 - אני חשק
 - אחרי

צֶדֶק צֶדֶק 1: ביטחון
אחרי לפני

כשאתה עושה עבודת בלשות, וחושב על מה
סקרה מאז שהאימוץ האלה נעים קרה, בוא
נתנו לך הלבך וחזור מהעיסוק שכתוב "אז" לעיסוק
שכתוב "היום".



כעת בואו נצייר את הנקודות שעדיין מפייעות
לק. אתה יכול לבחור חפץ שמייצג זאת ולשים
אותו בחלק הכחול של הפיפה.

צפצפ: 3

הצביון האוב

צפצפ: 6

הסיפור כולו

צפצפ: 5

חיון נקודות

צפצפ: 2: האמוע האל

נעים

צפצפ: 4: מחשבות טובות

• אני יכול להתחבב

עם זה

• עשיתי מה שיכולתי

• אני מושג עכשיו

• אני חזק

• אחי

צפצפ: 1: ביטחון

אפני

אחרי

בוא נמלא את המעגל בצבע שמראה כמה לא נעים או מפחיד זה עבורך עכשיו



צבע 3:
הצבחות הטוב

צבע 6:
הסיפור כולו

צבע 5:
חיון ונקודות

צבע 2: האמוע הלא
נעים

אל

צבע 4: מחשבות טובות

- אני יכול להתמודד עם זה
- עשיתי מה שיכולתי
- אני מושג עכשיו
- אני חזק
- אחי

צבע 1: ביטחון

לפני

אחרי

עכשיו

בוא נתמקד בנקודה הא נעימה, ובוא נתפלג מ"עכשיו" לחלק הכחול של הפרסה.

צפון 3:
הכחול האוב

צפון 2: האחור הא
נעים

אל

צפון 6:
הסיפור כולו

צפון 5:
חיון נקודות

צפון 4: מחשבות טובות

- אני יכול להתחבב
- עס ע
- עשיתי מה שיכולתי
- אני מושג עכשיו
- אני חזק
- אח

צפון 1: ביטחון

אפני

אחרי

עכשיו

בוא נניס ונבדוק אם יש מחשבות ראשות או
תחושות שאתה מרגיש באור שלך



בוא נתמקד בנקודה הא נעימה, ובוא נתפלג מ"עכשיו" לחלק הכחול של הפרסה.

צפ 3:
הכחול האוב

צפ 2: האחור הא
נעים

אל

צפ 6:
הסיפור כולו

צפ 5:
חיון נקודות

צפ 4: מחשבות אובות

• אני יכול להתחבב

עס זה

• עשיתי מה שיכולתי

• אני מושג עכשיו

• אני חפץ

• אחי

צפ 1: ביטחון

לפני

אחרי

עכשיו

בוא נניס ונבדוק אם יש מחשבות ראשות או
תחושות שאתה מרגיש באור שלך



בוא נתמקד בנקודה הא נעימה, ובוא נתפלג מ"עכשיו" לחלק הכחול של הפרסה.

צפון 3:
הכחול האוב

צפון 2: האחור הא
נעים

אל

צפון 6:
הסיפור כולו

צפון 5:
חיון נקודות

צפון 4: מחשבות טובות

- אני יכול להתחבב
- עס ע
- עשיתי מה שיכולתי
- אני מושג עכשיו
- אני חזק
- אח

צפון 1: ביטחון

אפני

אחרי

עכשיו

בוא נניס ונבדוק אם יש מחשבות ראשות או
תחושות שאתה מרגיש באור שלך



בוא נמלא את המעגל בצבע שמראה כמה לא נעים או מפחיד זה עבורך עכשיו



צבע 3:
הצבחות הטוב

צבע 6:
הסיפור כולו

צבע 5:
חיון ונקודות

צבע 2: האמוע הלא נעים

אל

צבע 4: מחשבות טובות

- אני יכול להתחבב
- עס זה
- עשיתי מה שיכולתי
- אני מושג עכשיו
- אני חסך
- אחי

צבע 1: ביטחון

לפני

אחרי

עכשיו

בוא נתמקד בנקודה הא נעימה, ובוא נתפלג מ"עכשיו" לחלק הכחול של הפרסה.

צפון 3:
הכחול האוב

צפון 2: האחור הא
נעים

אל

צפון 6:
הסיפור כולו

צפון 5:
חיון נקודות

צפון 4: מחשבות טובות

- אני יכול להתחבב
- עס ע
- עשיתי מה שיכולתי
- אני מושג עכשיו
- אני חזק
- אחי

צפון 1: ביטחון

אפני

אחרי

עכשיו

בוא נניס ונבדוק אם יש מחשבות ראשית או
תחושות שאתה מרגיש באור שלך



בוא נמלא את המעגל בצבע שמראה כמה לא נעים או מפחיד זה עבורך עכשיו



צבע 3:
הצבחות הטוב

צבע 6:
הסיפור כולו

צבע 5:
חיון ונקודות

צבע 2: האמוע הלא נעים

צבע 4: מחשבות טובות

- אני יכול להתחבב
- עס זה
- עשיתי מה שיכולתי
- אני מושג עכשיו
- אני חסך
- אחי

צבע 1: ביטחון

לפני

אחרי

עכשיו

אל

בוא נניס ונבדוק אם יש מחשבות ראשית או
תחושות שאתה מרגיש באור שלך



בוא נתמקד בנקודה הא נעימה, ובוא נתפלג מ"עכשיו" לחלק הכחול של הפרסה.

צפון 3:
הכחול האוב

צפון 2: האחור הא
נעים

אל

צפון 6:
הסיפור כולו

צפון 5:
חיון נקודות

צפון 4: מחשבות טובות

- אני יכול להתמודד
- עס ע
- עשיתי מה שיכולתי
- אני מושג עכשיו
- אני חזק
- אחי

צפון 1: ביטחון

אפני

אחרי

עכשיו

בוא נניס ונבדוק אם יש מחשבות ראשות או
תחושות שאתה מרגיש באור שלך



בוא נמלא את המעגל בצבע שמראה כמה לא נעים או מפחיד זה עבורך עכשיו



צבע 3:
הצבחות הטוב

צבע 6:
הסיפור כולו

צבע 5:
חיון ונקודות

צבע 2: האמוע הלא
נעים

אל

צבע 4: מחשבות טובות

- אני יכול להתחבב
- עס זה
- עשיתי מה שיכולתי
- אני מושג עכשיו
- אני חסך
- אחי

צבע 1: ביטחון

לפני

אחרי

עכשיו

בוא נתמקד בנקודה הא נעימה, ובוא נתפלג מ"עכשיו" לחלק הכחול של הפרסה.

צפון 3:
הכחול האוב

צפון 2: האחור הא
נעים

אל

צפון 6:
הסיפור כולו

צפון 5:
חיון נקודות

צפון 4: מחשבות טובות

- אני יכול להתמודד
- עס ע
- עשיתי מה שיכולתי
- אני מושג עכשיו
- אני חזק
- אחי

צפון 1: ביטחון

אפני

אחרי

עכשיו

בוא נניס ונבדוק אם יש מחשבות ראשות או
תחושות שאתה מרגיש באור שלך



בוא נתמקד בנקודה הא נעימה, ובוא נתפלג מ"עכשיו" לחלק הכחול של הפרסה.

צפון 3:
הכחול האוב

צפון 2: האחור הא
נעים

אל

צפון 6:
הסיפור כולו

צפון 5:
חיון נקודות

צפון 4: מחשבות טובות

- אני יכול להתמודד
- עס ע
- עשיתי מה שיכולתי
- אני מושג עכשיו
- אני חזק
- אחי

צפון 1: ביטחון

אפני

אחרי

עכשיו

בוא נניס ונבדוק אם יש מחשבות ראשית או
תחושות שאתה מרגיש באור שלך



בוא נתמקד בנקודה הא נעימה, ובוא נתפלג מ"עכשיו" לחלק הכחול של הפרסה.

צפון 3:
הכחול האוב

צפון 2: האחור הא
נעים

אל

צפון 6:
הסיפור כולו

צפון 5:
חיון נקודות

צפון 4: מחשבות טובות

- אני יכול להתחבב
- עס ע
- עשיתי מה שיכולתי
- אני מושג עכשיו
- אני חזק
- אח

צפון 1: ביטחון

אפני

אחרי

עכשיו

בוא נניס ונבדוק אם יש מחשבות ראשית או
תחושות שאתה מרגיש באור שלך



בוא נמלא את המעגל בצבע שמראה כמה לא נעים או מפחיד זה עבורך עכשיו



צבע 3:
הצבחות הטוב

צבע 6:
הסיפור כולו

צבע 5:
חיון ונקודות

צבע 2: האמוע הלא נעים

צבע 4: מחשבות טובות

- אני יכול להתחבב
- עס זה
- עשיתי מה שיכולתי
- אני מושג עכשיו
- אני חסך
- אחי

צבע 1: ביטחון

לפני

אחרי

עכשיו

אל

כעת נעבור לראש של הפיפה ואני מצמין אותך לחשוב על כל האימוץ הלא נעים מהתחלה ועד הסוף.



צפצ: 3
הצברון הטוב

צפצ: 6
הפיפוב כולו

צפצ: 5
חיון נקובות

צפצ: 2
האמוץ הלא נעים

- צפצ: 4
אחשבות טובות
- אני יכול להתחבב
 - עס זה
 - עשיתי מה שיכולתי
 - אני מושן עכשיו
 - אני חפק
 - אחי

צפצ: 1
ביטחון

אחרי לפני

עכשיו

אל

בואו נמלא את העיגול בצבע שמסתא כמה לא
נעים, קשה וכואב זה עכשיו עבובק.



צפצפ: 3
הצברון הטוב

צפצפ: 6
הסיפור כולו

צפצפ: 5
חיון נקובות

צפצפ: 2 האמוע הלא
נעים

אל

צפצפ: 4 מחשבות טובות

- אני יכול להתחבב
- עס זה
- עשיתי מה שיכולתי
- אני מושן עכשיו
- אני חסק
- אחי

צפצפ: 1 ביטחון

לפני

אחרי

עכשיו

עכשיו נחזור לחלק הוורוד של הפירי. כשאתה חושב על העבודה שעשית
היום, איילו צברים אובים אתה לוקח איתך? בוא נכתוב או נצייר את
המחשבות הטובות שמראשיות נכונות ומתאימות לך עכשיו.

צפ 4: מחשבות טובות

- אני יכול להתמודד עם זה
- עשיתי מה שיכולתי
- אני מושג עכשיו
- אני חזק
- אחר



צפ 3:

הזכרון הטוב

צפ 6:

הסיפור כולו

צפ 5:

חיון נקודות

צפ 2: האמונה האל

נעים

צפ 1: ביטחון

אחרי

לפני

עכשיו

אל



בוא נחזוכ את המחשבות הטובות שבהת ונשתמש במיקוב
הפסיכי, במיקוב האויליה או בתיעור הנעים.

אבסור הוא נבלה שוב עם
ארכסת החופלאים

