



"הנתיבים היעילים ביותר אל הנשמה מחוברים לטבע"

ב.פלוטניק

תרגילי התחברות  
לכוח הטבע  
לתחילת השנה

חוברת מתנה

# טקס פגישה - אני האד

**המטרה:** ללכד את הקבוצה באווירה רגועה ובהתחברות לטבע.

**מחקרים מראים שדי בחשיפה לטבע כדי להביא לויסות רגשי, לאפשר כישורי חברה, וללכד קבוצה. אבל היציאה לטבע גם עלולה לעורר מתח, לכן נתחיל תמיד בתרגיל הרגעה, פשוט וקבוע. כדי לייצר התקשרות בטוחה לטבע מההתחלה, נשלב נשימה מרגיעה בתנועה והידמות למקור שהוא בטבע.**



## הנחיות

נעמדים במעגל - או אחד מול השני, ועושים תרגיל משותף: נדמה את הגוף לעץ וננוע בהתאם. לקבלת השראה, נתבונן סביבינו ונחפש עצים להידמות להם, אם בחדר/כיתה ניתן לפרוש על הרצפה תמונות של עצים שונים, אפשר גם לדמיון.

נעמוד בפיסוק קל, כפות הרגליים כמו השורשים עמוק בקרקע, הרגליים והגוף יציבים כמו הגזע.

**נוסיף נשימה לתנועה:** הזרועות כענפים מתנועעים ברוח, מעלה עם שאיפה ומטה עם הנשיפה והפסקות ביניהם.

נאריך נשימה ותנועה: תנועות שהולכות וגדלות עד שהנשימה מביאה את הידיים לרצפה.

**תרגיל שלכת:** שחרור וניעור הידיים, הרגליים, כתפיים, ראש ומחשבות - על ידי צימוד מחשבה "מה אני משליך ממני לפני הפעילות הזו".

**עמידה שקטה בתנוחת עץ ברוש:**

יד על הלב - מה אני מרגיש. עכשיו? כמה אני חווה את הרגש 10-1?

# קסיבות (איינצבולאנס) לזכות הטבע

**המטרה: הנפש שלנו בנויה מסמלים ומדברת בדימויים, כדי לחזק את הקשר בינינו לבין המקומות העמוקים שבנו, ניעזר בדימוי ומטאפורה שמאפשרת לנו להתחזק ולקבל כוחות ישירות מכוחותיו של הטבע.**

## הנחיות:

בחרו עם יד שמאל (יד האינטואיציה) חפץ שכולו מהטבע.

**חקירה חושית:** חקרו את החפץ שבחרתם מכל הכיוונים, לאט ועם כל החושים: מראה, צבעים, מרקמים, צלילים, ריחות, טעם.

החפץ הזה – כמו כל דבר שחושל בטבע – התגונן מפני מזיקים, ודאג לכל לצרכי הזנתו והישרדותו עד לרגע זה. מתוך החקירה החושית – איזה כוח עיקרי עלה בך שיש לחפץ הזה? נסח'י לעצמך במילה או משפט את הכוח/ות המרכזיים של החפץ.

קארל יונג המשיג את עקרון הסינכרוניות, לפיו אם שני דברים קורים באותו זמן – יש לכך סיבה.

הכוח הזה נשלח אליך עכשיו מסיבה מסוימת ויש פה הזדמנות לקבלת כוח מהחפץ. מדוע החפץ הזה נבחר דווקא עכשיו? אילו כוחות דרושים לך כדי להתחיל את השנה הזו?

יד על הלב – איך אני מרגישה עכשיו? מה השתנה מתחילת התרגיל? נסחו תובנה שעולה בכם מהתרגיל הזה, איזה איחול עולה בי לקראת השנה הזו? לאן אתכוונן השנה?

הטבע נותן לי כוח, איך אני אוכל להחזיר לטבע כוח? איזו חולשה עולה מתוך חקירת החפץ? מה הצורך של הטבע שעולה מתוך ההקשבה לחולשות של החפץ הזה? מה אני מתחייבת לעשות בשביל הטבע השנה?



# כוח הטבע והזגרות כיישורי חברה

## הנחיות:

1. עמדו במעגל ואת החפץ הטבעי הניחו על כף יד ימין.
2. עצמו עיניים והחזיקו את שתי הידיים עם כפות ידיים פונות כלפי מעלה כשביד ימין מונח החפץ ויד שמאל ריקה.
3. עוד בעיניים עצומות - העבירו את החפץ ליד שמאל של מי שעומד לידיכם וקבלו מחברכם בצד השני את החפץ שלו (כלומר החפצים עוברים למי שנמצא מימין במעגל).
4. חקרו את החפץ שקיבלתם מכל הכיוונים ועם כל החושים - מראה, צבעים, מרקמים, צלילים, ריחות, טעם (אפשר לדמיין)
5. החפץ הזה - כמו כל דבר שחושל בטבע - התגונן מפני מזיקים, ודאג לצרכי הזנתו והישרדותו. מתוך החקירה החושית - איזה כוח עיקרי עלה בך שיש לחפץ הזה? נסחי לעצמך במילה או משפט את הכוח/ות המרכזי/ים.

**שלב הפירגון:** פקחו את העיניים, פנו למי שלידכם ואמרו לו את הכוח שעלה בכם מהחפץ, ולמה אתם חושבים שהכוח הזה דווקא שייך לו.ה.

**יצירת מנדלת הכוחות של הקבוצה:** כעת ניתן ליצור מנדלת כוחות של הקבוצה כאשר כל אחד ואחת יניחו את החפץ במרכז וישתפו בכוח שהגיע אליו מהחפץ.

**שיקוף והדהוד:** כשאני מסתכלת עכשיו על המיקום של החפץ שלי במנדלה: מה זה מספר לי על המקום שאני רוצה לקחת בקבוצה ועל המקום שאני לוקחת בפועל?



# משחקי חוץ בוגי ארון וקסב



## משחק הנווט העיוור

הנווט קושר צעיף על העיניים והמוביל לוקח אותו (זרועו מונחת תחת הזרוע של המובל) - לעץ מסויים או נקודת ציון מסוימת ואז חזרה לנקודת ההתחלה. לאחר החזרה, הנווט צריך לנחש או להראות - לאיזה עץ או נקודה הוא הובל.

נחזור על התרגיל עם שותפים שונים.

**שלב העיבוד:** שיח על מה איפשר לי או לא אפשר לי לסמוך על החבר, להתחבר לתרגיל ולשחזר את הדרך או העץ.

## לילדים צעירים - הדב השומר:

קישרו את העיניים למתנדב.ת עם צעיף: הוא הדב השומר. הדב מתיישב במרכז המנדלה (מהתרגיל הקודם) ושומר על החפצים. כל אחד בתורו צריך לנסות להשיב את החפץ של עצמו (דרושה הקשבה לחברים כדי לא להיכנס שניים בבת אחת למעגל). השומר מצביע לכיוון שהוא שומע את ה'גנב', אם השומר מצביע נכון - ה'גנב' צריך להחזיר את החפץ, לשוב למקומו, ולחכות להזדמנות הבאה.

השקט חייב להישמר, ההקשבה ההדדית ושיתוף הפעולה מתפתחים וכן מיומנויות הקשב והגששות.



# כוח הטבע



מודל לעבודה חינוכית-טיפולית בחיבור לטבע,  
מבוסס על מחקרי תרומת הטבע ותרגולי מיינדפולנס  
לשיקום הקשב, הויסות הרגשי ופיתוח כישורי חברה (SEL).

לחצו פה  
להשתלמויות

רביד בוגר: 050-5263910  
ד"ר אורי הראל: 03-3725549



[TEVA@educare.co.il](mailto:TEVA@educare.co.il)



[www.educare.co.il/TEVA](http://www.educare.co.il/TEVA)



כוח הטבע  
מאשרת במערכת גפ"ן  
מס' 13721  
ובטלדור



משרד החינוך