



הכשרת מדריכי ילדים, מתבגרים ומדריכי הורים ברוח הטרילותרפיה

יקירי,

במפגש הראשון עברנו דרך מספר שערים:

- שדה הטורוס – נוכחות מברכת.
- האינטייק ההורי – שאלות לבירור נקודות מפתח והגדרת מטרת התהליך.
- מודל הכוחות: **ראש רגש ואמצע** אצל ההורים, הזוגיות והבית. בירור הכוח הדומיננטי והצורך באיזון בבית ואצל ההורים.
- תרגול: "להיות ילדך" – תרגול לטיפול חמלה הורית וחיזוק הקשר ההורי.
- דגשים בפסיכותרפיה – "מנגנון ההשלכה". הרחבה נוספת **כאן**
- פינת ההמלצות: "לתפוס את הרגע" – קישור לסרט **כאן**

הקישור להקלטה: כאן

תרגולים מומלצים לשבוע הקרוב:

- **ביסוס נוכחות באמצע שלנו** – עצירה ל-3 נשימות מודעות מספר פעמים ביום.
- **טרילותרפיה וילדים** – לכתוב 5 משפטים על: "מה זה טרילותרפיה לילדים?"
- **חיבור לילד הפנימי** - לכתוב מהו משחק הילדות שהכי אהבתם לשחק בו? מתי שחקתם בו בפעם האחרונה?
- **התנסות בהדרכה:** להעביר למישהו קרוב את מדיטציית "להיות ילדך".

מדיטציית להיות ילדך

הקדמה:

רשמו בבקשה את שמות הילדים שלכם על דף בגדלים שווים.
סרקו את השמות עם העיניים ושימו לב שהעיניים נמשכות לאחד השמות.
מבלי להבין מדוע. בחרו בילד/ה זה/זה.
כעת נכנס למדיטציה. לעמעם אורות, אפשר להוסיף מוזיקה עדינה ו/או כיסוי עיניים.
דיבור רגוע ונמוך.
חיבור לקול מהאמצע.
מעט איטי יותר מהרגיל.



הכשרת מדריכי ילדים, מתבגרים ומדריכי הורים ברוח הטרילותרפיה

המדיטציה:

"בואו נרפה את הגוף,

נרפא את המצח והפנים,

נעצום את העיניים ונתן לכתפיים לרדת.

נספור לאחור ביחד מ-10 עד 1.

ובסיום הספירה נקום בתור הילד שלנו.

נשים לב לחוויית החיים שלו. לקימה בבוקר. למחשבות המתרוצצות בראש. איך הוא

מרגיש? איך הוא חושב? מה מעסיק אותו? מה הצורך שלו ביום הזה? ברגע הזה?

בתקופה הזו? תנו לעצמכם להרגיש את הצורך. תנו לעצמכם להבין אותו מבפנים.

מה הוא באמת באמת רוצה?

תישארו עם זה רגע.

תעברו איתו את היום בבית הספר. בגן. עם החברים. מול המורים. חוזר הביתה.

משחקים. יחסים עם אחיו או אחותו.

היחס שלו להורים שלו. מה הוא צריך מכם?

מה הוא מרגיש שהוא מקבל מכם?

תנו למסרים הללו לחלחל.

חזרו לשכב במיטה והחזיקו בתחושה של המסר.

עצמו עיניים במיטה. וקומו בתור עצמכם.

היו אתם. ההורים. הרגישו. הבינו. ולאט לאט ספרו יחד איתי מאחת עד חמש."

כעת אתם מוזמנים לכתוב על החוויה שלכן/ם במספר משפטים. מה למדתם? מה הצורך

העמוק של ילדכם? איך הוא מרגיש? עם מה הוא מתמודד? מה מתחשק לכם לעשות כעת

עם המסר שקבלתם?

מוזמנים לשתף מה עלה בכם.