



חוברת הדרכה  
לליווי ילדים, מתבגרים  
והורים ברוח הטרילותרפיה



כתיבה והנחיה: יונתן מנחם, טרילותרפיה ומדיטציה

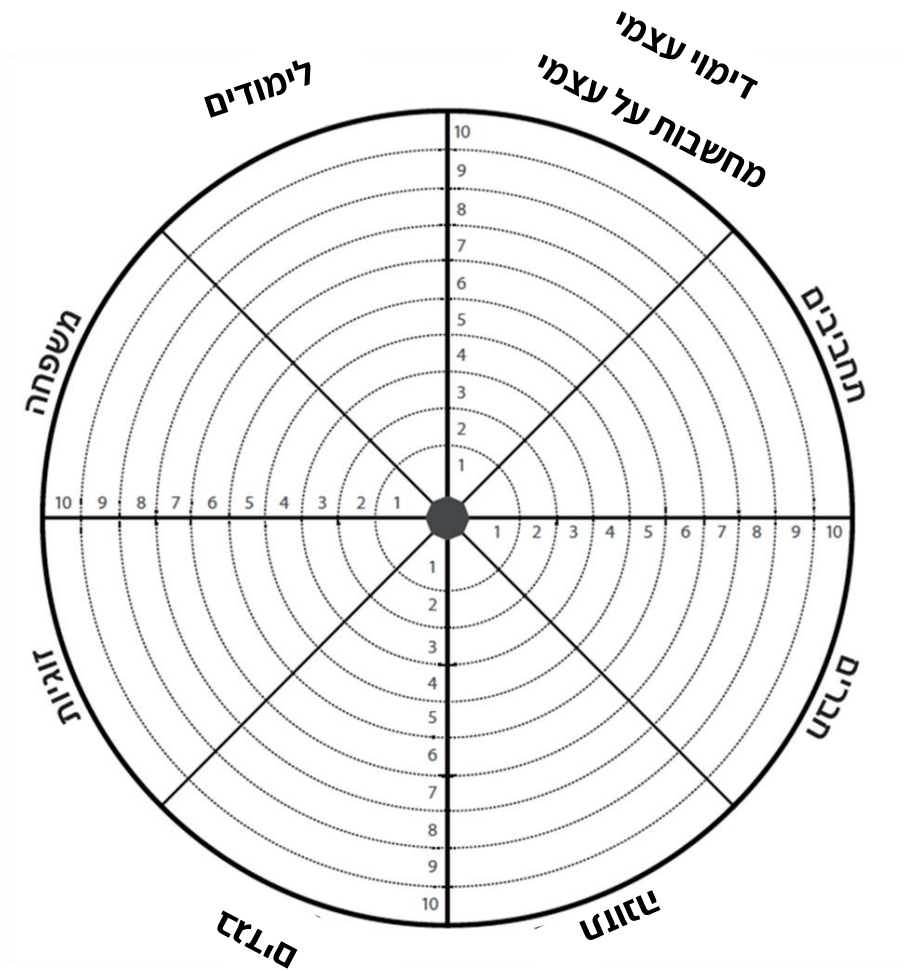
# תוכן עניינים

4	1. מעגל החיים
5	2. רשימת התכונות
6	3. רשימת הקשיים
6	4. הפחדים שלי
7	5. הכוחות שלי
8	6. רשימת השמחה שלי
9	7. כלי שלושת הכוחות
10	8. מפת הצרכים
11	9. מודל "משיבוש לתיקון"
12	10. סולם הלחץ היומי
13	11. מה מלחיץ אותי?
14	12. עולם הנשימה
16	13. עבודה עם כעס
17	14. מדיטציות דמיון מודרך
18	✓ המקום הבטוח
19	✓ עתיד רצוי
20	✓ תיקון העבר
21	✓ ענן האהבה
22	✓ ניקוי וריפוי הגוף
24	15. תרגולים הורה וילד
26	16. מנדלות
28	17. לחשוב נכון עבודה עם עולם המחשבות
29	18. הכרת תודה
30	19. דע את עצמך
32	20. הרגלים בריאים
33	21. השלמת משפטים
34	22. כוח הריכוז (סאמטאה)
35	23. טיפוח גינת הרגש
36	24. למצוא את האמצע שלך
37	25. החכמה הפנימית: האומץ שמעבר לפחד

38.....	26	החכמה הפנימית: לחלום את העתיד.....
39.....	27	החכמה הפנימית: ביטחון עצמי.....
40.....	28	ציור אינטואיטיבי .....
41.....	29	כתיבה אינטואיטיבית.....
43.....	30	לראות מעבר לרגיל.....
47.....	31	מדיטציית קליידוסקופ.....
48.....	32	אפרמציות חיוביות.....
49.....	33	מיפוי מנטלי.....
50.....	34	קונסטלציה משפחתית חברתית לילדים.....
52.....	35	המלצות למבנה תהליכי.....



# מעגל החיים - שביעות רצון 1-10



## רשימת התכונות

האני הישן	האני החדש

מחסן התכונות: ביקורתי, נוטה להיעלב, חסר ביטחון, תחרותי מידי, שיפוטי, פחדן, נוטה לכעוס, נוטה לקנא, נוטה להעליב אחרים, מבולגן, מתקשה לסלוח, עקשן, מרצה, נקמן, שכחן, ציני, פסימי, מתקשה להחליט, נוטה לעצלנות, שתלטן, מנותק רגשית, אדיש, מתבודד, דאגן, חרדתי, נוטה לריב, פסימי, מאשים, מתקשה לבקש סליחה, תלונתי.

## רשימת הדברים שמקשים עלי בחיי

---

.1

---

.2

---

.3

---

.4

---

.5

---

.6

## רשימת הפחדים הכי גדולים שלי

---

.1

---

.2

---

.3

---

.4

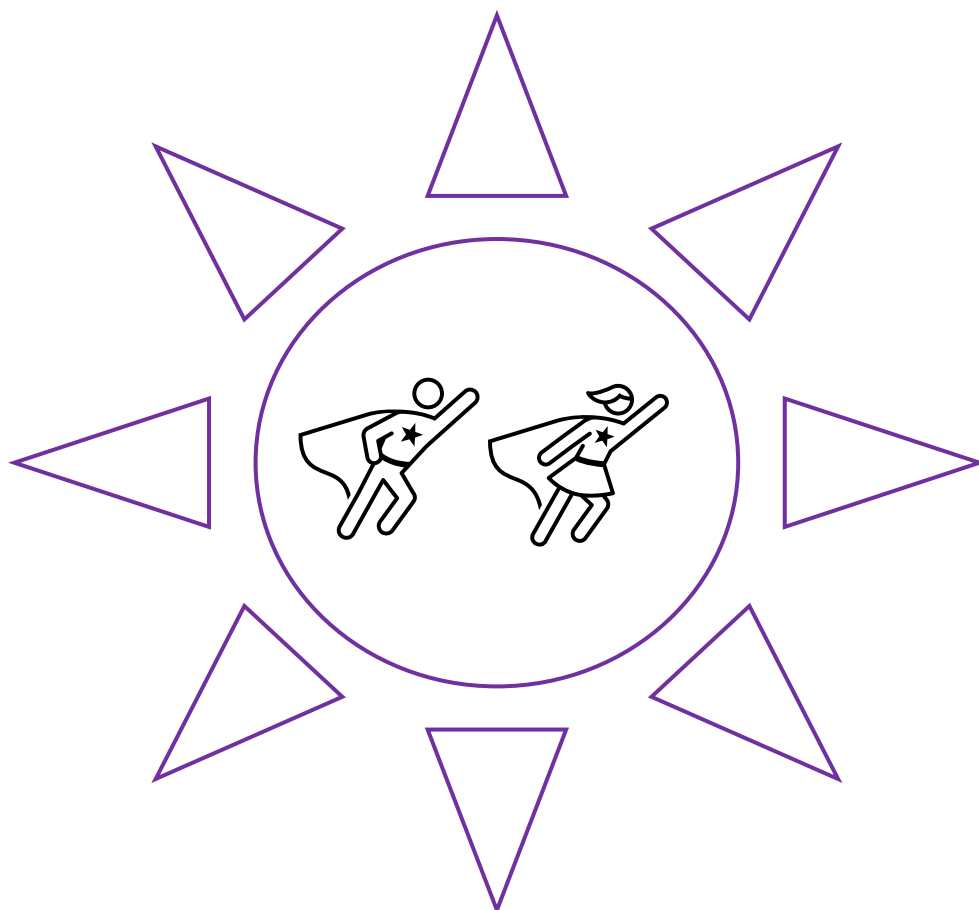
---

.5

---

.6

# הכוחות שלי





# רשימת הדברים המשמחים שלי

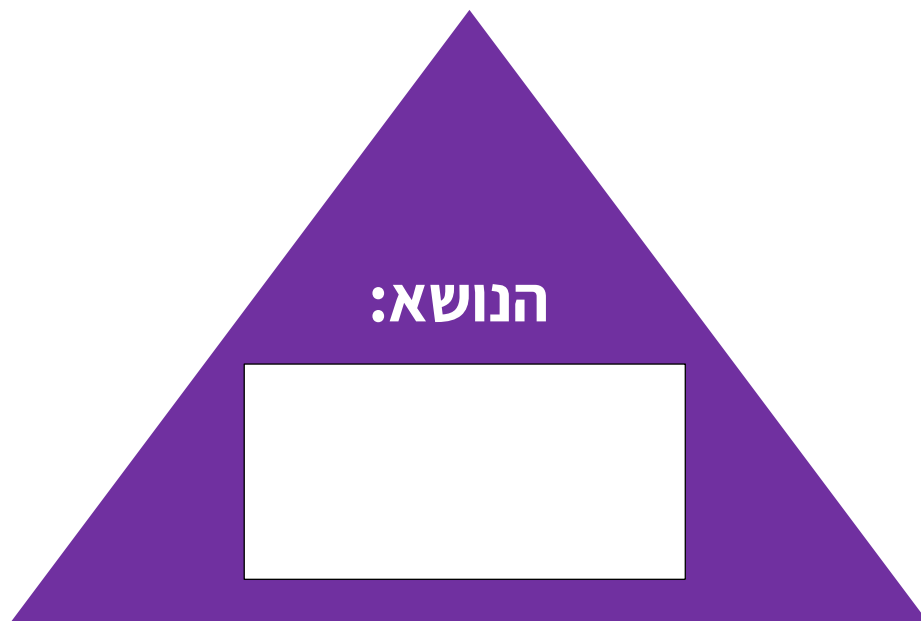
## Happy list

- .....1
- .....2
- .....3
- .....4
- .....5
- .....6
- .....7
- .....8
- .....9
- .....10
- .....11
- .....12
- .....13
- .....14
- .....15



# כלי שלושת הכוחות

מה אני **בוחר** לעשות?



מה אני **מרגיש**  
לגבי זה?

מה **המחשבות**  
שלי לגבי זה?



## מפת הצרכים

לכתוב כמה הצורך שלי מלא כיום ולסמן במרקר צרכים שלא מקבלים מספיק מענה

1-10	הצרכים שלי
	צורך להרגיש בטוח
	צורך באוכל שאני אוהב
	צורך בבגדים שנוחים לי
	צורך בחדר משלי
	צורך להיות שייך
	צורך לשחק ולהנות
	צורך להתענג על דברים
	צורך בהערכה
	צורך לממש רצונות
	צורך לחוות הצלחה
	צורך בחום ואהבה
	צורך להתבטא בחופשיות
	צורך ליצור
	צורך לדמיין
	צורך לחשוב טוב
	צורך לדבר עם היקום/אלוהים
	צורך להרגיש השגחה פרטית

# מודל "משיבוש לתיקון"

מה האירוע שהשתבש?

---

---

איך הגבת לאירוע?

---

---

כמה אתה מרוצה מהאופן שבו הגבת? 1-10

איך היית רוצה להגיב לו זה היה קורה שוב?

---

---

אילו פעולות של תיקון ניתן לעשות עבור עצמך ועבור האדם האחר?

---

---

---

---



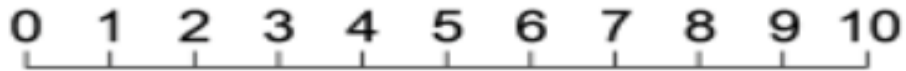
# סולם הלחץ

סולם הלחץ מורכב ברובו מדאגות, תסכולים, מתחים, אכזבה, כעס ופחדים.

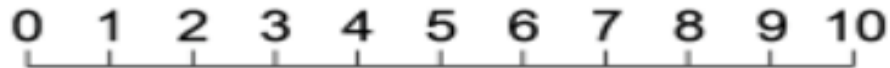
## איפה אני בסולם הלחץ?

- 1 אין לחץ בכלל, החיים יפים והכל בסדר.
- 5 לא כל כך טוב לי יש רגעים רגועים ורגעים לחוצים. חצי חצי.
- 10 אני לחוץ/ה מאוד. לא יכול להרגע.

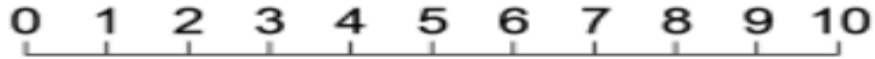
### לפני שלוש שנים



### לפני שנה



### כיום



### מחר



# מה מלחיץ אותי?

1. מלחיץ אותי ש \_\_\_\_\_
2. מלחיץ אותי ש \_\_\_\_\_
3. מלחיץ אותי ש \_\_\_\_\_
4. מלחיץ אותי ש \_\_\_\_\_
5. מלחיץ אותי ש \_\_\_\_\_
6. מלחיץ אותי ש \_\_\_\_\_
7. מלחיץ אותי ש \_\_\_\_\_

## עולם הנשימה



ההר והעמק

נר ופרח



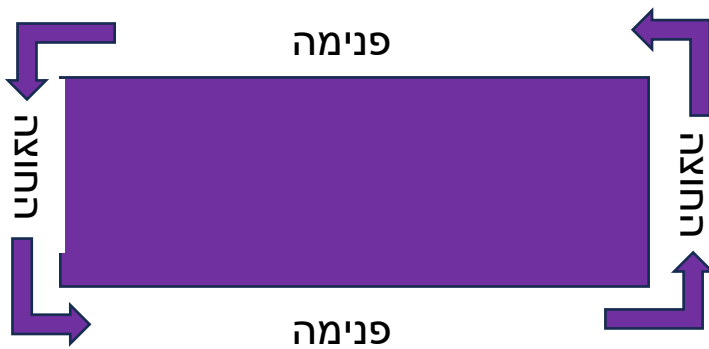
אגרוף

# המשך עולם הנשימה



## נשימת דב (נשימה סרעפתית)

יד על הבטן, ולנשום עמוק עד הטבור ולהוציא את האויר עד הסוף. ושוב.



## נשימת מלבן

## עבודה עם כעס



### כעס בריא

איך לפרוק כעס נכון?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### כעס

מה "פוצץ" אותי לאחרונה?

---

---

למה זה "פוצץ" אותי?

---

---

איך אני כשאני "מתפוצץ"?

---

---



# דמיון מודרך

להיות אלוף האלפא

תיקון  
העבר

המקום  
הבטוח

ענן  
האהבה

עתיד רצוי  
(חווית הצלחה)

אני והגוף

## המקום הבטוח

בואו נעצום את העיניים, נרפה את הכתפיים,  
ניקח נשימה עמוקה פנימה,  
נרפה את המצח, נרגיע את הגוף,  
ונצא למסע אל המקום הבטוח שלנו,  
בואו נעוף אליו. נעלה גבוה גבוה.  
והופ אנחנו רואים את המקום הבטוח.  
בואו נתקרב אליו. כבר מרגיש יותר טוב.  
במקום הבטוח אין דאגות ואין לחץ. בואו נכנס אליו  
יש בו מקום לשבת ולשכב בדיוק בשבילנו,  
אפשר לשים שם בובות, דברים שהם שלנו, תמונות  
זה המקום הבטוח בואו נתיישב בו. נרפה. ננשום.  
הכל בסדר כאן. אנחנו מוגנים ושמורים.  
אפשר לנוח. הכל בסדר כאן. כל הזמן. (לאחר 2 דקות של שקט),  
בואו נחזור, נסדר את המקום הבטוח ונחזור לכאן ועכשיו,  
נגיד תודה מקום הבטוח ונעוף חזרה לכאן.  
חזרה לחדר, לגוף, לכאן ועכשיו,  
ניקח נשימה עמודה ונספור יחד מ 1 עד 5. כאן ועכשיו. נפקח לאט עיניים.

עתיד רצוי  
(חווית הצלחה)

במדיטציית הדמיון "עתיד רצוי" אנחנו קודם כל כותבים יחד סצנה של העתיד הרצוי.

מה העתיד הרצוי לנו? באיזה תחום? מי מעורב בזה? ולכתוב ממש סצנה של סרט, שמטיבה את מצבנו – מה קורה שם? לאחר מכן לקרוא אותה בקול פעמיים. לוודא שהיא ברורה. לשאול אם רוצים לשנות משהו בסצנה? להוסיף? להוריד?

ואז נכנסים לרגיעה עמוקה באמצעות ספירה לאחור עם כיסוי עיניים. מ10 עד 1. ואז אנחנו מקריאים את הסצנה לדוגמה:

"אנחנו עכשיו במשחק הכדורגל, עומדים בשער, מסתכלים סביב, המון אוהדים, מרגישים טוב ובטוח. המשחק מתחיל. אנחנו בשער. יציבים וגמישים. מרוכזים וחדים. התקפה של הקבוצה היריבה. בעיטה לחיבורים. אנחנו מזנקים גבוה ומצילים את הכדור בקצות האצבעות. כולם באים ומחבקים אותך. תרגיש את זה. תחווה את זה. תסתכל סביב. תנשום את זה פנימה. ושוב".

(לאחר הפעם השניה)

הגיע הזמן לחזור לכאן ועכשיו. נספור יחד עד 5 בלב. אחת, שתיים, שלוש ארבע חמש. בוא נשחרר את התמונה. נרפה, נחזור להרגשה של הגוף, נזיז את הידיים והרגליים. הכל בסדר. תזכור את ההרגשה. לאט לאט לפקוח את העיניים.

## תיקון העבר

בוחרים מה היינו רוצים "לתקן".

הדגש הוא שינוי התגובה של הילד ולא שינוי של "הבחוץ".

לדוגמה אם לא עניתי למישהו אז לענות לו. אם לא עמדתי על שלי אז לעמוד על שלי. אם פגעתי במישהו אז לבחור תגובה חדשה.

להנחות אל ההרפיה,

כיסוי עיניים,

להרפות כתפיים ומצח,

לספור לאחור מ-10 עד 1.

לראות את הסצנה מחדש ולהקריא את הסצנה החדשה.

אתה הולך אליו, מתקרב אליו ואומר לו: "\_\_\_\_\_".

לשאל תוך כדי: "אתה רואה אותו? איפה הוא עומד? מה הוא לובש?

מי עוד נמצא שם? ואז להנחות אותו להגיב אחרת.

לראות את הסיטואציה לפחות פעמיים ולהנחות אותו להרגיש. זה המפתח. הרגש.

ולאחר מכן לספור מ-1 עד 5 ולהנחות אותו לצאת מהמצב.

## ענן האהבה

עבור ילדים קטנים אפשר לעשות את המדיטציה הזו עם אחד ההורים. יושבים על הרצפה/שטיח, הילד שם ראש על הרגל של ההורה. שם כיסוי עיניים. שמים מוזיקה מרגיעה.

מנחים את ההורה ללטף מידי פעם את הראש של הילד.  
וסופרים לאחור מ10 עד 1.

מנחים את הילד להרפיה. להרפות את... להרפות את...

ולדמיין שאתה עכשיו שוכב על ענן, ענן לבן ונעים כמו צמר גפן,

ענן של אהבה. בענן הזה אפשר לנוח מהכל,

ענן האהבה מגן עליך ושומר עליך יחד עם אמא/אבא.

בענן הזה אתה אף פעם לא לבד.

להרגיש איך הענן עוטף אותך באהבה, צמר גפן רך ונעים,

רק מחשבות נעימות יכולות להתקרב לענן האהבה.

אתה מוגן ואהוב. אתה חזק ונפלא. ענן האהבה עוטף אותך ושומר עליך.

וכך להמשיך כ7-5 דקות ולאחר מכן להנחות אותו חזרה.

ענן האהבה מניח אותך כאן, ליד אמא/אבא.

הוא כל הזמן איתך. אתה נושם אותו פנימה.

לנשום אהבה. ולנשוף אהבה. לספור יחד מ1 עד 5 ולאט לפקוח עיניים

## אני והגוף

גם כאן מתאים לעשות זאת עם ההורה ולהמליץ לעשות זאת לפני השינה. להנחות לתוך הרפיה עמוקה.

ספירה לאחור מ10 עד 1. נשימה עמוקה לבטן. לשים ראש על הרגל של ההורה אם ההורה לא נמצא אז לשים ראש על כרית רכה ומפנקת. כיסוי עיניים. ולהנחות אותו פנימה.

אנחנו הופכים קטנים וקטנים ונכנסים לגוף. מסתובבים עם פנס לבן ומאירים את הדרך. כל מקום שאנחנו מאירים אותו מתנקה בעזרת האור של הפנס. הפנס הזה הוא פנס מיוחד וקוראים לו פנס הריפוי. כל מה שהוא מאיר אליו הוא מרפא אותו. מנקה אותו מכתמים שחורים ואפורים.

וכך אנו מטיילים בגוף. מטיילים בראש ומנקים מחשבות לא נעימות, זיכרונות לא נעימים, והאור של הפנס מנקה הכל. מנקים את הפנים, מנקים את הגרון ממילים לא נעימות, מצרידות ומכאב גרום שהיה לנו, הגרון נקי נקי כאילו שטפנו אותו עכשיו במים צלולים.

מנקים את הריאות מכל מיני כתמים, מנקים את הלב ממרגשות משומשים וישנים, מפחדים וכעסים, הלב בוהק ונקי, אדום יפה ומנצנץ.

ממשיכים עם הפנס לבטן, מנקים את הבטן מכל מיני תחושות לא נעימות, מחששות ודאגות, מנקים את הבטן כולה.

מנקים את העצמות והרגליים, מנקים את הכתפיים והידיים, את כפות הידיים, את כפות הרגליים. הפנס מנקה הכל.

ועכשיו יושבים בפינה חמה ונעימה בתוך הגוף, במרכז הגוף ונחים.

הגוף נקי כאילו עשינו עכשיו אמבטיית קצף.

האוויר נעים ורענן. אנחנו חזקים ובריאים.

תודה לפנס. אפשר לכבות אותו עד לפעם הבאה. להנחות אותו לצאת מהמצב לאט לאט. ספירה של 1 עד 5. ולאט לפקוח עיניים.

# הורה וילד

מתחת לגיל 14 אפשר לעשות תרגולים הורה וילד

## עוצמת הרכות



להנחות את ההורה והוא מעביר זאת לילד.

הילד שוכב על מזרן וההורה לידו.

לשים ליד כיסוי עיניים,

לשים מוזיקה מרגיעה.

לומר לו מותר לך לדמיין מה שבא לך.

ולהנחות את ההורה להתחיל לטלטל בעדינות את הגוף של הילד עם יד באגן ויד בכתפיים.

כך להמשיך כ-5-7 דקות.

לאחר מכן להנחות את ההורה לשוב את הילד לתנוחת עובר

ולכתוב לו על הגב מילות אהבה.

אתה אהוב ויקר

אתה בטוח ומוגן

אני אוהב אותך תמיד

אני כאן בשבילך

אתה פלא חד פעמי



## **פרה עיוורת** להכין לוח מחיק

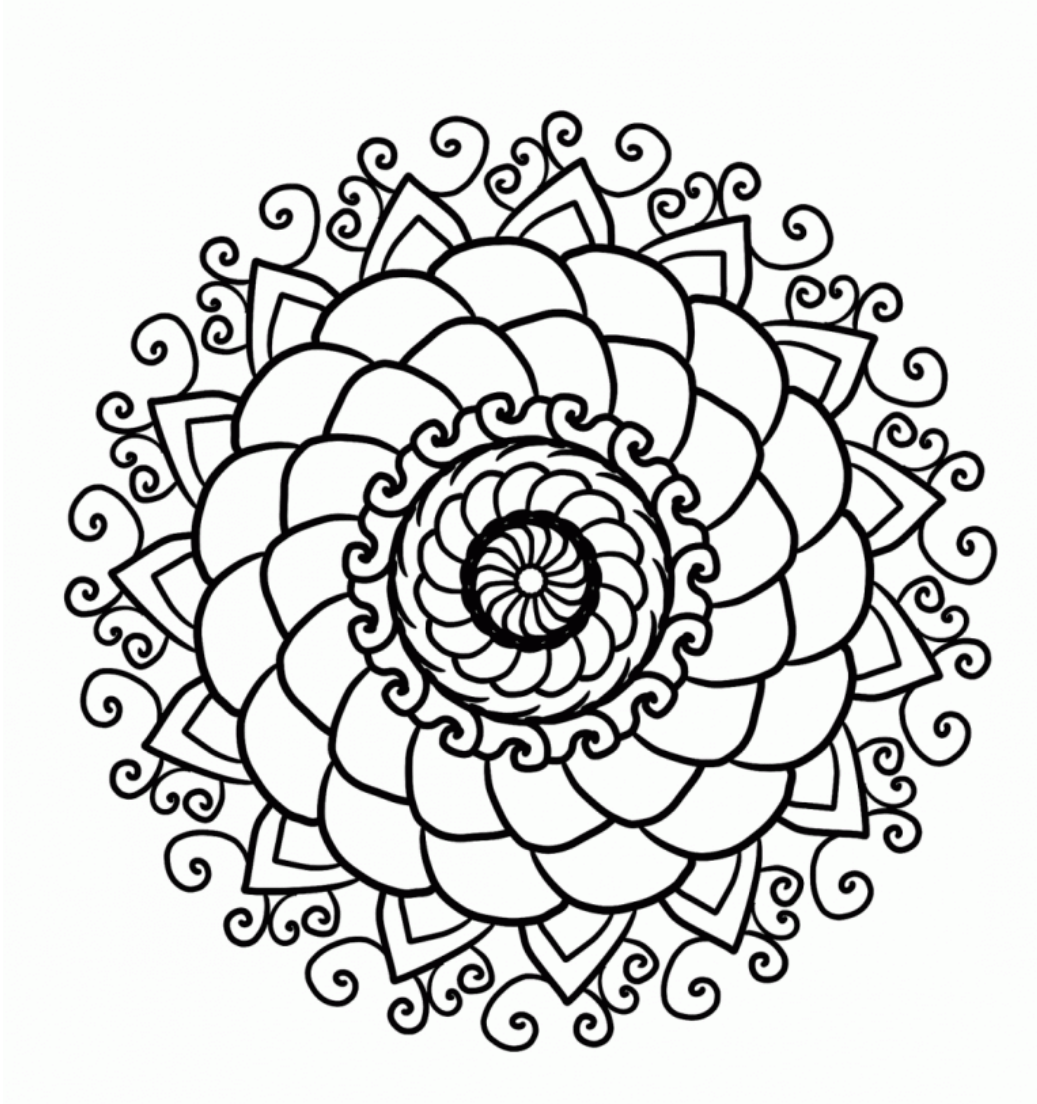
להסביר את מטרת המשחק ולנהל את המשחק בין ההורה והילד.  
כל פעם הם צריכים לצייר את הזנב בכיסוי עיניים לאחר שסובבתם אותם 7 סיבובים במקום.  
לחזור על זה כשלוש ארבע סבבים.  
לשמור על אורה כיפית ומשחקית.  
לחייך הרבה ולהחמיא הרבה.

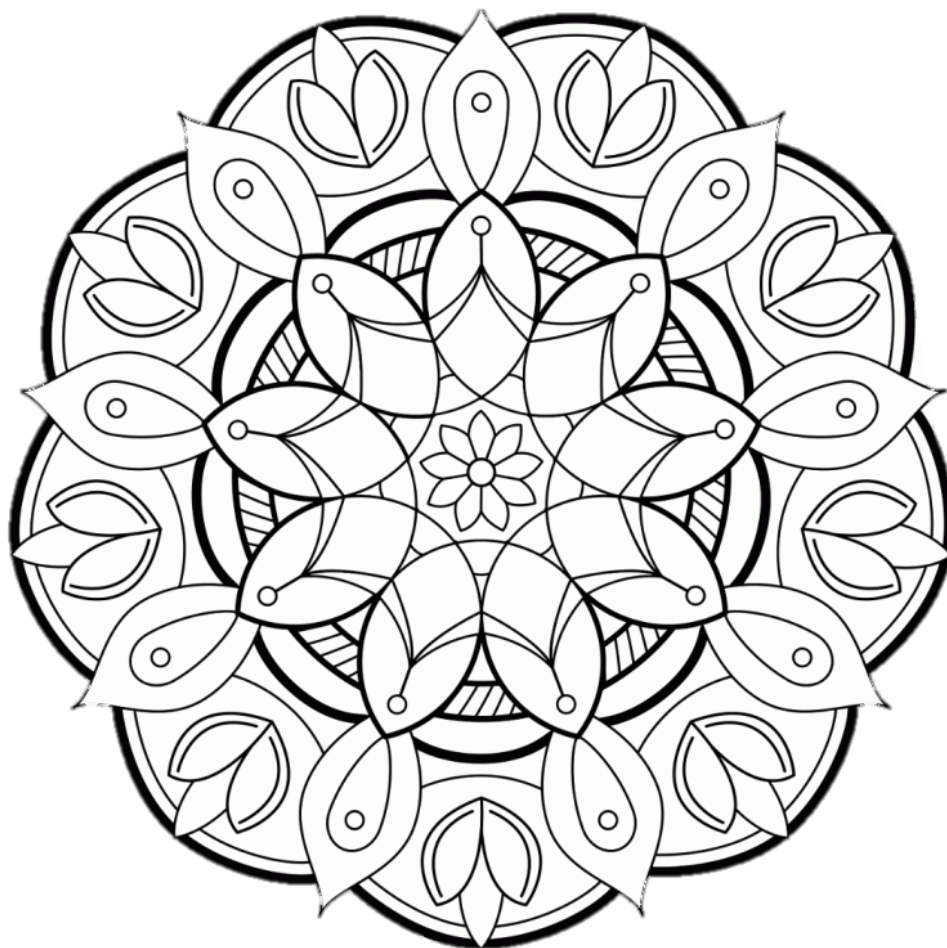
## **סופי זוגות הורה וילד**

לוודא שיש מקום בקליניקה לתרגול אם לא אז אפשר מחץ לקליניקה. לשים מוזיקה קצבית ולהנחות אותם להסתובב בידיים בהצלבה. אם משהו רוצה לעצור הוא אומר "בטטה" שזה שם קוד לעצור ולשכב.  
לא צריך שייקחו את זה רחוק מידי. הרעיון הוא לחזק את הבונדינג בין ההורה לילד.  
אחר כך שוכבים על הריצפה ביחד והמדריכה/אומר כל הכבוד לכם, שמרתם אחד על שני, עכשיו תנו לסחרור ללטף אתכם.  
לאחר מספר דקות לעודד אותם לשבת ולשתף איך היה להם, מה הרגישו? מה ראו?

# להיות באמצע

מנדלה





# לחשוב נכון

## REFRAMING

עובדה	דעה
המורה הוציאה אותי מהכיתה	דוגמה 1: המורה שונאת אותי
היום שחקתי לבד בהפסקה	דוגמה 2: אין לי חברים



## הכרת תודה

לראות את ה"יש"

אני מודה על \_\_\_\_\_

אני מודה על \_\_\_\_\_

אני מודה על \_\_\_\_\_

אני מודה על \_\_\_\_\_

אני מודה על \_\_\_\_\_

אני מודה על \_\_\_\_\_

אני מודה על \_\_\_\_\_

אני מודה על \_\_\_\_\_

אני מודה על \_\_\_\_\_

אני מודה על \_\_\_\_\_

אני מודה על \_\_\_\_\_

אני מודה על \_\_\_\_\_

אני מודה על \_\_\_\_\_

אני מודה על \_\_\_\_\_

אני מודה על \_\_\_\_\_

אני מודה על \_\_\_\_\_

אני מודה על \_\_\_\_\_

אני מודה על \_\_\_\_\_

אני מודה על \_\_\_\_\_

אני מודה על \_\_\_\_\_

# דע את עצמך

## שאלון

- מה התחביב האהוב עלי? \_\_\_\_\_
- 3 דברים שאני טוב בהם \_\_\_\_\_
- צבעים מועדפים \_\_\_\_\_
- תחום ספורט מועדף \_\_\_\_\_
- שיר אהוב \_\_\_\_\_
- זמר/ת אהוב \_\_\_\_\_
- תוכנית טלוויזיה אהובה \_\_\_\_\_
- סרט אהוב \_\_\_\_\_
- תחום שהכי מסקרן אותי \_\_\_\_\_
- המקום שאני מרגיש בו הכי בטוח \_\_\_\_\_
- הדבר שהכי מפחיד אותי \_\_\_\_\_
- משהו שאני מצטער שעשיתי \_\_\_\_\_
- משהו שאני ממש רוצה לחוות \_\_\_\_\_
- חלום שאני מאוד רוצה להגשים \_\_\_\_\_
- תחום שאני עדיין צריך בו עזרה \_\_\_\_\_
- תחום שאני רוצה להיות בו יותר עצמאי \_\_\_\_\_

## המשך דע את עצמך (מתבגרים)

סמן/י כן/לא לגבי המשפטים הבאים:

\_\_\_\_\_ אני קשה עם עצמי כן/לא

\_\_\_\_\_ אני ביקורתית עם עצמי כן/לא

\_\_\_\_\_ אני לא סומך על עצמי כן/לא

\_\_\_\_\_ אני מוותר לעצמי כן/לא

\_\_\_\_\_ אני הורס לעצמי כן/לא

\_\_\_\_\_ אני לא אוהב להיות עם עצמי כן/לא

\_\_\_\_\_ אני לא נותן לעצמי להיכשל כן/לא

\_\_\_\_\_ אני לפעמים מתבייש בעצמי כן/לא

\_\_\_\_\_ אני מפחד מהמחשבות של עצמי כן/לא

\_\_\_\_\_ אני אוהב את עצמי כן/לא

\_\_\_\_\_ אני נאמן לעצמי כן/לא

\_\_\_\_\_ אני נהנה מהחיים כן/לא

\_\_\_\_\_ אני אוהב לנסות דברים חדשים כן/לא

\_\_\_\_\_ אני מפרגן לעצמי כן/לא

\_\_\_\_\_ אני סומך על חברים שלי כן/לא

# הרגלים בריאים

רשימת ההרגלים הנכונים עבורי

(שגרה בריאה)

- .....1.
- .....2.
- .....3.
- .....4.
- .....5.
- .....6.
- .....7.
- .....8.
- .....9.
- .....10.
- .....11.
- .....12.



# השלמת משפטים

כמה שיותר מהר

- אני הכי אוהב בעצמי את ה\_\_\_\_\_.
- אני לא סובל את\_\_\_\_\_.
- ממש בא לי לקנות\_\_\_\_\_.
- אני מכור ל\_\_\_\_\_.
- אני רוצה להפטר מההרגל ל\_\_\_\_\_.
- חבל לי שלא קבלתי מספיק\_\_\_\_\_.
- אני רוצה להעז יותר ל\_\_\_\_\_.
- כבר הרבה זמן שמתחשק לי\_\_\_\_\_.
- בא לי להפסיק לפחד מ\_\_\_\_\_.
- כשאהיה אמיץ יותר אני\_\_\_\_\_.
- אני מתחרט ש\_\_\_\_\_.
- הייתי רוצה כוח על של\_\_\_\_\_.
- אני אוהב לדבר עם\_\_\_\_\_.
- אני רוצה להפסיק לדאוג מ\_\_\_\_\_.
- אני רוצה שהחברים שלי יהיו יותר\_\_\_\_\_.
- בית הספר בשבילי הוא\_\_\_\_\_.
- החוג הבא שלי יהיה\_\_\_\_\_.
- אני רוצה להיות יותר\_\_\_\_\_.
- אני רוצה להיות פחות\_\_\_\_\_.

# אימון ב"כוח הריכוז"



1. ספירת 20 נשימות בלי להתבלבל.
2. מבט על נר במשך 3 דקות / 5 דקות.
3. עמידת "צי קונג" למשך 3 דקות / 5 דקות.
4. משחק "דאבל". תשומת לב לפרטים.
5. משחק "נר לבקבוק" – עדינות ותשומת לב.
6. לעמוד על חוט.
7. משחק המיצמוצים.
8. כפית וגולה ברמות משתנות.
9. ארבע בשורה.
10. שח מט / דאמקה
11. קליעה למטרה.
12. ספירת נקישות.

# טיפוח גינת הרגש



1. לצעוק למרחקים. תרפיית צעקות. אפשרי ביער או בפארק.
2. מקצב על תוף. תוף אפריקני – להוציא כעס.
3. נר וכרית. לכבות את הנר.
4. שק אגרוף השלכתי. על מי אני עצבני?
5. אימפרוביזציה טיפולית – הכיסא הריק וסימולציות מהחיים.
6. חיית הכוח שלי. עבודה עם קלפים וחיות.
7. עבודה עם חימר.
8. ציור אינטואיטיבי. השפרצת צבעים, עבודה עם הידיים, מוזיקה ברקע.

# למצוא את האמצע



1. הובלה בעיניים עצומות.
2. אצבע מובילה.
3. תנועה על פי צליל.
4. למצוא את הקליפס.
5. לזהות את החפץ – בתוך שקית שחורה וחוש המישוש.
6. לשמוע שלושה צלילים שונים ברגע הזה.
7. הליכה על קורת עץ דקה או חבל מתוח. שיווי משקל.
8. קרש איזון. שיווי משקל למצוא את האמצע.

# החכמה הפנימית

## השלם

1. כשאני לא מפחד אני \_\_\_\_\_
2. כשאני לא מפחד אני \_\_\_\_\_
3. כשאני לא מפחד אני \_\_\_\_\_
4. כשאני לא מפחד אני \_\_\_\_\_
5. כשאני לא מפחד אני \_\_\_\_\_
6. כשאני לא מפחד אני \_\_\_\_\_
7. כשאני לא מפחד אני \_\_\_\_\_
8. כשאני לא מפחד אני \_\_\_\_\_
9. כשאני לא מפחד אני \_\_\_\_\_
10. כשאני לא מפחד אני \_\_\_\_\_
11. כשאני לא מפחד אני \_\_\_\_\_
12. כשאני לא מפחד אני \_\_\_\_\_

## השלם

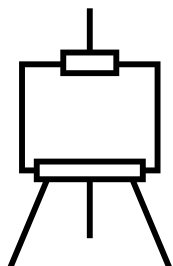
1. כשאני חולם על העתיד אני רואה \_\_\_\_\_
2. כשאני חולם על העתיד אני רואה \_\_\_\_\_
3. כשאני חולם על העתיד אני רואה \_\_\_\_\_
4. כשאני חולם על העתיד אני רואה \_\_\_\_\_
5. כשאני חולם על העתיד אני רואה \_\_\_\_\_
6. כשאני חולם על העתיד אני רואה \_\_\_\_\_
7. כשאני חולם על העתיד אני רואה \_\_\_\_\_
8. כשאני חולם על העתיד אני רואה \_\_\_\_\_
9. כשאני חולם על העתיד אני רואה \_\_\_\_\_
10. כשאני חולם על העתיד אני רואה \_\_\_\_\_
11. כשאני חולם על העתיד אני רואה \_\_\_\_\_
12. כשאני חולם על העתיד אני רואה \_\_\_\_\_

# השלם

1. כשאני בטוח בעצמי אני \_\_\_\_\_.
2. כשאני בטוח בעצמי אני \_\_\_\_\_.
3. כשאני בטוח בעצמי אני \_\_\_\_\_.
4. כשאני בטוח בעצמי אני \_\_\_\_\_.
5. כשאני בטוח בעצמי אני \_\_\_\_\_.
6. כשאני בטוח בעצמי אני \_\_\_\_\_.
7. כשאני בטוח בעצמי אני \_\_\_\_\_.
8. כשאני בטוח בעצמי אני \_\_\_\_\_.
9. כשאני בטוח בעצמי אני \_\_\_\_\_.
10. כשאני בטוח בעצמי אני \_\_\_\_\_.
11. כשאני בטוח בעצמי אני \_\_\_\_\_.
12. כשאני בטוח בעצמי אני \_\_\_\_\_.

# ציור אינטואיטיבי

## הוראות



לארגן קנבס וצבעי אקריל או גועש  
לשים את הקנבס על סטנד או קן ציור  
לארגן צלחת חד פעמית וכוס עם מים ומכחולים  
לארגן נייר סופג ומגבונים לחים.  
לארגן רמקול למוזיקה שאתם או ילד בוחרים.

## אפשרות אחת

לבחור 4 צבעים ולצייר ללא מחשבה – ההוראה היחידה היא למלא את כל הלבן.

## אפשרות שניה

לבחור שלושה צבעים ולצייר עם האצבעות והיד.

## אפשרות שלישית

לקחת צבע עם המכחול ו"להרביץ" לקנבס.

## אפשרות רביעית

לחלק את הקנבס לחצי עם קו באמצע ואז להנחות את הילד לצבוע חצי באנרגיה של שמחה וחצי באנרגיה של כעס.

## אפשרות חמישית

לצייר ציור של צורות ולמלא אותן בצבע. (משחק בין גבולות וחופש)

## אפשרות שישית

לצייר ציור שמתחיל למטה למעלה או ציור שמתחיל מלמעלה למטה.  
(תרגול זוויות ראייה שונות על החיים).

## אפשרות שביעית

לצייר בעיניים עצומות.



# כתיבה אינטואיטיבית

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

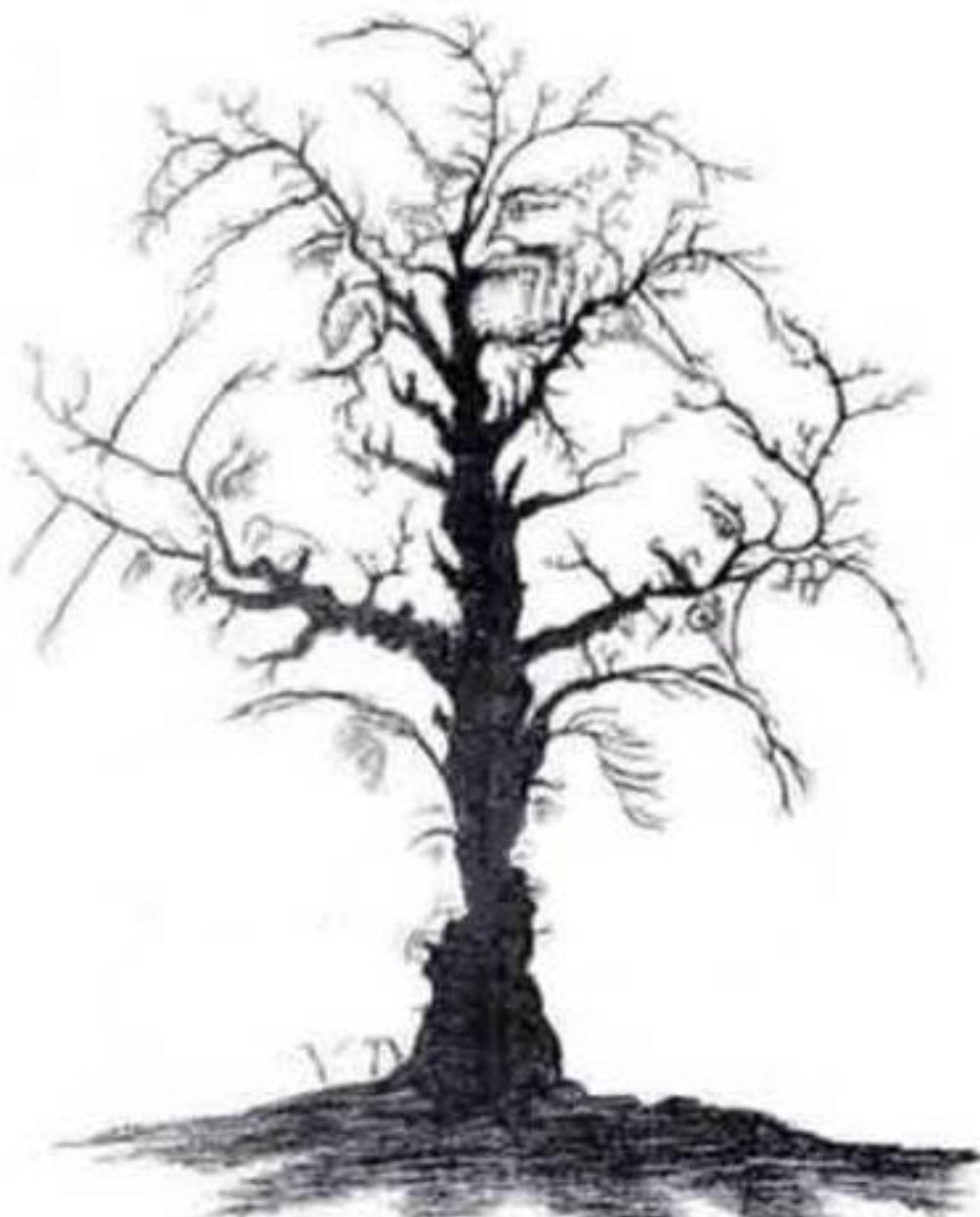
# כתיבה חופשית

A series of 18 horizontal lines, spaced evenly down the page, intended for free writing or drawing.

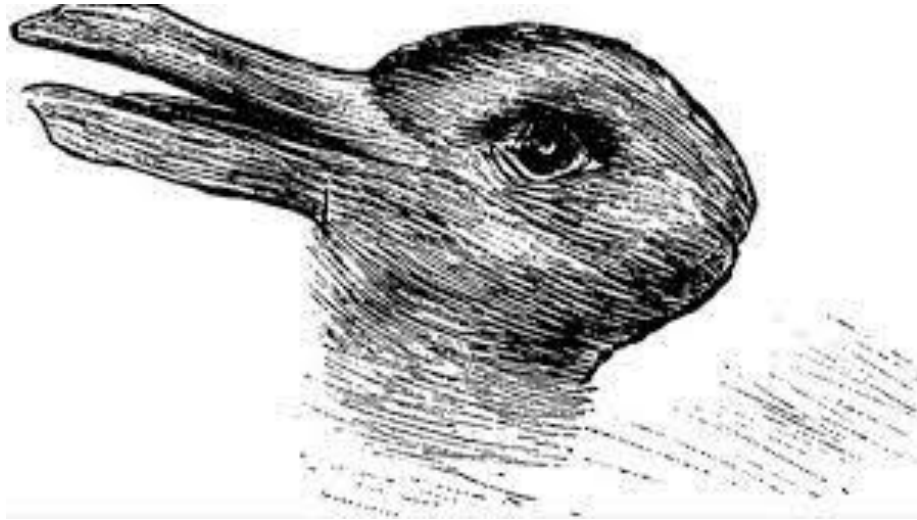
## מה אני רואה?



## מצא 10 פרצופים בעץ



# האם אתם רואים כאן את שתי החיות?



היכן "מסתתר"  
הזוג המתנשק?

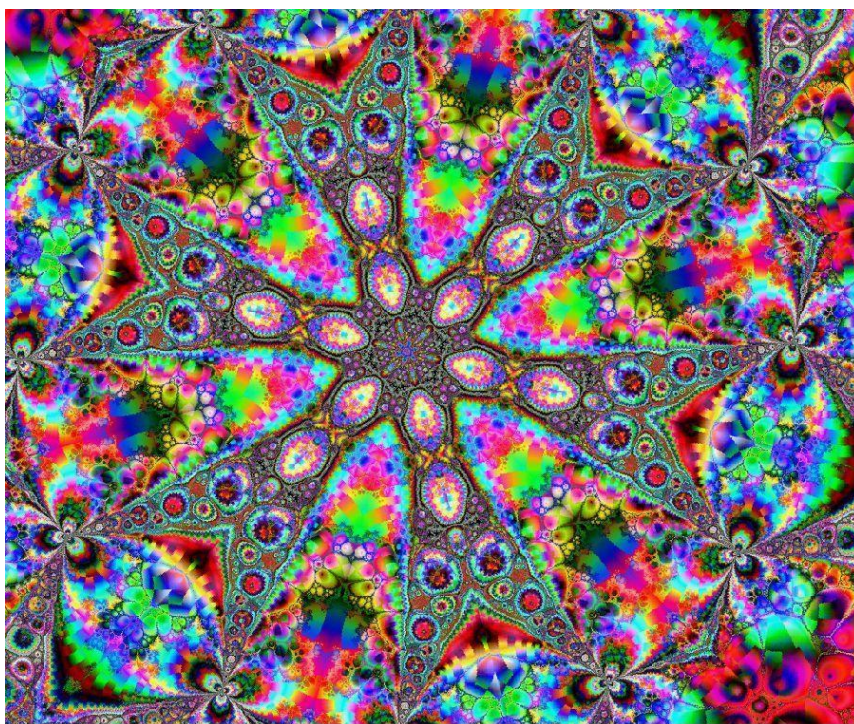
פורסם ב- [be-bamail.co.il](http://be-bamail.co.il)

## מה אתם רואים בתמונות?



# מדיטציית קלדוסקופ

כאן



# אפרמציות חיוביות - לומר לעצמי...

(בחר/י 10 משפטים שעושים לך הרגשה טובה)

- ככה בדיוק כמו שאני ככה זה טוב.
- הכול חולף כל הזמן.
- אני גדול יותר מכל המחשבות שלי ומכל הרגשות שלי.
- אני תמיד נשאר אני
- יש לי כוחות להתמודד עם כל אתגר.
- אני מאמין ביכולותיי להגיע לאן שארצה.
- אני נפלא כמו שאני.
- במהות אני טוב ונפלא תמיד.
- כשאני עושה טוב אני מרגיש טוב.
- להשקיע בעצמי זו ההשקעה הכי משתלמת.
- אני מלא באהבה.
- אני כל הזמן מתפתח וגדל.
- כל קושי הוא הזדמנות ללמידה והתגברות.
- יש עלי השגחה גדולה.
- החיים נותנים לי בדיוק את מה שאני צריך.
- אף פעם לא מאוחר מידי לומר סליחה.
- תמיד אפשר להתחיל מהתחלה.
- כל נשימה היא מתנה משמיים.
- אלוהים אוהב אותי כמו שאני. תמיד אהב ותמיד יאהב אותי.
- החיים הם הרפתקה שאני רוצה לגלות.
- יש לי הרבה מה לתת.
- לעזור לאחרים זה לעזור לעצמי.
- לתת זו זכות, ככל שאני נותן יותר כך יש לי יותר.
- זכותי להנות מהחיים ולעשות מה שאני אוהב.
- מותר לי לחיות ללא דאגות.
- אהבה היא הדבר הכי חשוב בחיי.



# מיפוי מנטלי (מתבגרים)

## מיפוי המחשבות שלנו

### איזה אחוז מהמחשבות בעדי ואיזה אחוז לא בעדי?

כותבים את האחוזים ולאחר מכן עושים העמקה אל המחשבות שלא בעדי באופן הבא:

**נמפה את המחשבות שלא בעדי** (כמה אחוז מהמחשבות שלא בעדי הן בנושאים הבאים).



**משפחה:** לדוגמה – 10% . בדגש על מריבות עם אחותי.

**חברתי:** לדוגמה – 20% בדגש על מריבות עם חברה מסויימת.

**גוף:** לדוגמה – 15% בדגש על מחשבות על משקל.

**בית ספר:** לדוגמה – 20% בדגש על לדבר מול כולם.

**מדינה:** לדוגמה – 10% בדגש על מחשבות של כעס על המדינה.

עוד נושאים רלוונטיים בגיל ההתבגרות...

הורים, כסף, אופנה, בית (חדר), דימוי עצמי.

על כל נושא במיפוי המחשבתי ניתן לעשות דאבל קליק ולהעמיק בו ספציפית.

לדוגמה – גוף = שיער, רגליים, פנים, משקל, כפות רגלים, גובה.

דימוי עצמי נמוך נובע ממחשבות שליליות על עצמי בכל מיני הקשרים. המיפוי המחשבתי עוז לנערים להיות מודעים למחשבות שלהם ולאפשרות להחליפן במחשבות מטיבות יותר.

# קונסטלציה משפחתית/חברתית לילדים

קצת רקע: קונסטלציה משפחתית נוצרה ע"י **ברט הלינגר** בשנות השמונים מתוך הבנה שלמרחב המשפחתי יש השפעה גדולה על הלא מודע של האדם אין זה מספיק לחקור את הלא מודע הפרטי של היחיד אלא גם את ההקשרים המשפחתיים והסביבתיים שבהם הוא גדל.

עקרונות השיטה:

- תצפית לא שיפוטית. (סקרנות חומלת).
- דגש על הבנה ואמפתיה ושחרור מדעות קדומות (אבא רע, אני רע, אמא רעה).
- ראייה מערכתית – המערכת הקטנה ביותר – אמא, אבא וילד/ה. אין ילד ב. פני עצמו. כל ילד קיים בתוך הקשר מערכתי רחב יותר המשפיע עליו בדרכים עקיפות וישירות.
- העברה רב דורית – לעיתים יש תכונות ונטיות העוברות ומדלגות דור וללא הכרות עם הסביבה המורחבת של סבא וסבתא לא ניתן להבין את שורש הקושי שבה לידי ביטוי אצל הנכד.
- מענה עקיף – לעיתים האתגר שמופיע את הילד יקבל מענה במרחב אחר כמו ביחסים בין ההורים וכתוצאה מכך הקושי של הילד יתמתן או אף ישתחרר לחלוטין.
- יחסים סימבולים – לדוגמה הילד לא משתף את אימו בפרטים על חייו ובתהליך הקונסטלציה האם מגלה שיש סוד שהיא שומרת מהילד כבר שנים. היא מעמיקה אל תוך הנושא הזה ועוברת איתו תהליך ובעקבות כך הבן התחיל לשתף אותה יותר בעולמו הפנימי. כל התנהגות היא גם סמל.

## שימוש בשיטה בפועל –

מכינים מראש אבנים בגודל שונה וסוג שונה.

מכינים דף לבן גדול ומבקשים מהילד להעמיד את האבנים על הדף.

לכל אבן לתת שם – (אבא, אמא, אחות, סבא, סבתא, כלב מחמד וכו').

לאחר ההעמדה הראשונה להתחיל לשאול שאלות על העמדה. איפה אבא עומד? איפה אמא? איפה אחותך?

ועכשיו להזמין אותו לעשות שינויים בעזרת מגוון שאלות והוראות.

### **לדוגמה:**

תסדר את האבנים של המשפחה מחדש כפי שהם היו לפני 3 שנים.

תסדר את האבנים של המשפחה מחדש איך שהיית רוצה שהם יהיו בשנה הקרובה

איפה היית רוצה שסבא יהיה? מה אתה יודע על סבא?

איפה היית רוצה שסבתא תהיה? מה אתה יודע על סבתא?

איפה היית ממקדם את אחותך מחדש? מה אתה יכול לספר לי עליה?

איפה אמא הייתה לפני שנה?

### **שיקופים:**

אני רואה ש... האם זה אכן כך? אני רואה שאבא נמצא בצד שמאל במרחק מסוים תוכל לומר מדוע מקמת אותו שם?

מהות העבודה היא להביא לפני השטח את ההשפעה של הסביבה הקרובה של הילד על חייו. לדבר את זה ולעשות שינויים רצויים. לתת מקום למשאלות ופנטזיות לא מודעות לבוא לידי ביטוי.

## מבנה תהליכי לילדים ומתבגרים

**מפגש ראשון** - הורים - הכרות עם ההורים (האינטיק ההורי + ראש רגש ואמצע של ההורים והבית).

**מפגש שני** - ילד/ה - הכרות עם הילד (MAKE THE BOND + מעגל החיים) + משחק.

**מפגש שלישי** - ילד/ה - מפת התכונות + רשימת הקשיים + למצוא את האמצע + משחק.

**מפגש רביעי** - ילד/ה - עולם המחשבות (ניטור מחשבתי + מפת הצרכים + משחק הורה וילד).

**מפגש חמישי** - הורים - הטבעות הקארמה של ההורים + סולם הסבל המשפחתי ומיומנויות הכלה.

**מפגש שישי** - ילד/ה - טיפוח גינת הרגש - תרגולי רגש להעצמה רגשית + משחק.

**מפגש שביעי** - ילד/ה - פרקטיקות להורדת סטרס + תרגולי ראש + משחק הורה וילד.

**מפגש שמיני** - ילד/ה - קונסטלציה משחתית + הרגלים בריאים + 12 המשפטים + משחק.

**מפגש תשיעי** - הורים - גבולות בריאים + לרפא את ה"צל" + לחלום את ילדך מחדש.

**מפגש עשירי** - ילד/ה - לראות מעבר לרגיל + הכרת תודה + ציור אינטואיטיבי + משחק הורה וילד.

**מפגש אחת עשרה** - ילד/ה - סיכום התהליך - מה למדנו עד כה? + מנדלות/דימיון מודרך הורה וילד + משחק + מתנה סמלית לסיום.

**מפגש שתיים עשרה** - הורים - סיכום המסע, שבעת הצרכים ותקשורת מקרבת.