



תרגילי הרפיה והרגעה #2

(גרסה להדפסה עצמית)

א. תרגיל 'הפרח והנר'

עוצרים לרגע מתמקדים ונושמים. יש הבדל בין נשימת חיים אותה כולנו מבצעים בספונטניות ולרוב ללא תשומת לב לבין נשימה ממוקדת. כאשר אנו במצב של מצוקה וחרדה נשימתנו משתנה גם היא ולרוב הקצב בו ננשום יהיה מהיר מידי ובמקום להרגיע אותנו יעורר חוויה של דלילות בחמצן לו אנו זקוקים. שאיפה מוגברת ומהירה יוצרת מצב של היפר-ונטילציה זהו מצב בו דו-תחמוצת הפחמן מוכנסת במידה מרובה מידי ומביאה למצב של בלבול, ערפול עד לכדי עילפון.



הוראות לתרגיל:

לביצוע התרגיל שלושה אופנים:

- א. לדמיין וכאילו מריחים פרח תוך כדי נשימה עמוקה. מדמיינים כאילו נושפים על הנר בחוזקה כאילו ברצון לכבותו.
 - ב. לתת לכל ילד או משתתף לצייר פרח אותו הוא אוהב, לדמיין את ריחו ואח"כ להריח אותו בנשימה עמוקה. בחלק השני מציירים נר עם להבה גדולה ומבקשים לכבות אותו בנשיפה ארוכה.
 - ג. להכין מראש עבור המשתתפים מספר תמונות של פרחים ומספר תמונות של נרות, לבקש מהמשתתף לבחור פרח אחד ונר אחד ולבצע את תרגיל ההרחה (נשימה) וכיבוי (נשיפה).
- * בדגש על ילדים: האפשרות לדמיין כי הם מחזיקים ביד אחת פרח וביד השניה נר עוזרת להם להתמקד ומסייעת להצלחת ההתארגנות הפנימית לביצוע התרגול וההרפיה.

ב. תרגיל 'תיבת נח'



לכל תקופה ואירוע יהיו זיכרונות, תמונות, אירועים, קולות, ריחות ועוד... הם ישאירו את עקבותיהם לעיתים לחיוב ולעיתים לשלילה. גם במצבי חרום ודחק על מנת לעורר חוויה מחודשת של שליטה. אפשר להחליט ממה אנו רוצים להיפרד ולהשאיר מאחורינו ומה נרצה לקיים בתוכנו. התרגיל מסייע לייצר איזון בין אותם חלקים שנרצה להשליכם מאיתנו לבין כוחות אותם נאתר ונעצים תוך שהם מחזקים שוב את האמון בעצמנו והשליטה בחיינו.

הוראות לתרגיל:

1. קחו שתי קופסאות עדיף שאחת תהיה אטומה לגמרי עם מכסה והשנייה יכולה להיות שקופה ופתוחה.
2. הקופסה האטומה נועדת לשמש כמו "תיבת פנדורה" אליה יושלכו מילים ומחשבות הקשורות לאירוע הטראומתי. זאת במטרה לנקות מחשבה – גוף – נפש. אפשר להתמקד היכן המילה "התיישה" בגוף ולסייע לפלוט אותה החוצה. על מנת שהפעולה תהייה קונקרטיה נכון יהיה לכתוב או לצייר אותה ע"ג דף שיוכנס לתיבה.
3. סגרו את התיבה, פעולת הסגירה מתבצעת על ידי המשתמש בתיבה.
4. בחרו מקום בו תפטרו מהתיבה. זה יכול להיות פח האשפה או מקום לקבור אותה כך שהדברים המושלכים יישארו מאחור.
5. בקופסה השקופה נכתוב רגשות, מילים, שירים משפטים, פסוקים או חפצים היוצרים חוויה של כח והעצמה.
6. אפשר לעצור לרגע ולדבר האם זה כח חדש שאומץ אחרי האירוע או כח שכבר השתמשתי בו.
7. כמו בסיפור נח והמבול אחרי האירוע הטראומתי נוציא את הכוחות ששמרנו לבריאה והתחדשות.



ג. תרגיל 'אבני היסוד'



השימוש באבן שהינו חומר נוקשה בעל שני צדדים, מסייע בתרגיל לעבוד על שני הצדדים שבתוכנו הפסימי מול האופטימי. השימוש באבן מתקשר גם לביטוי לשוני "יש לי אבן על הלב"

הוראות לתרגיל:

1. הניחו מספר חלוקי נחל בגדלים שונים.
 2. בחרו אבן בגודל המתאים עבורכם.
 3. על צידה האחד רישמו מילה או רגש או אסוציאציה המתחברים לזמן החרום או הטראומה – רגש פסימי.
 4. על צידה השני רישמו מילה או רגש או אסוציאציה המעוררת אופטימיות ותקווה.
 5. פתחו שיח על הכתוב משני צידי האבן ותנו למשתתף להחליט איזה צד הוא משאיר כלפי מעלה.
 6. בפעילות משפחתית או קבוצתית, בקשו מהמשתתפים להניח את האבנים במרכז המעגל, עודדו אותם לשתף בשיח את בחירת המילה.
 7. בסיום הסבב הראשון של שיתוף המילים, צרו סבב שיתוף נוסף שתקראו לו 'לתת ולקבל'. בסבב השני בקשו מכל משתתף לבחור אבן המדברת אליו מתוך מאגר האבנים הכתובות של הקבוצה.
- * אין צורך או כוונה להניח את האבן על הצד "האופטימי" למעלה. אפשרו ותנו לגיטימציה להנכיח כל עמדה ורגש.

ד. תרגיל 'קרקע יציבה'

מי מאיתנו לא חווה שהקרקע נשמטת מתחת לרגליו לאחר אירוע טראומטי ומטלטל? האדמה עליה אנו דורכים משמשת כמצע ליציבות יומיומית. כשאירוע טראומטי מתחולל יציבות הפנימית שלנו מטלטלת בתחושת חוסר איזון פנימי העוטפת אותנו. ערכים, מחשבות, דפוסים ורגשות עשויים להיות ולהחוות ככאוס. השליטה והשגרה המופרת יוצרת תשישות ובלבול. על מנת לחזור לאיזון פנימי נבצע את התרגיל על קרקע יציבה.



הוראות לתרגיל:

1. הסירו את הנעליים והישארו יחפים. בעדיפות, עימדו על קרקע חשופה בגינה או בטבע.
2. הניחו את שתי כפות הרגליים בפיסוק ברוחב האגן והניעו את כפות הרגליים בנעימה באדמה.
3. הרגישו מחדש את האדמה היציבה מתחתכם ונסו תוך כדי לומר מילים המעוררות בכם יציבות וקרקע.

על הקליניקה:

ד"ר שורץ טל – בעלת דוקטורט בפסיכולוגיה, מטפלת באומנות, מטפלת משפחתית וזוגית ומנחה קבוצות המעורבת בפרויקטים ארציים ובינלאומיים שונים. ד"ר שורץ נולדה בישראל ב-1968, קיבלה תואר ב.א. "מבצלאל" אקדמיה לאמנות ועיצוב בירושלים, תואר מ.א. בטיפול באמנות – לסלי קולג' שבבוסטון ארה"ב ותואר דוקטור מאוניברסיטת סקרמנטו שבקליפורניה ארה"ב (The Professional school of psychology).

התמחויות בגישות טיפוליות

הטיפול בקליניקה משלב גישות טיפוליות מגוונות לרבות התערבויות קצרות מועד, טיפול באומנות, CBT (גישה קוגניטיבית התנהגותית), גישה פסיכו-דינמית, פסיכולוגיה חיובית. בין נושאי הטיפול: משבר אמצע החיים, יציאה לקראת פרישה, שכול ואובדן, מחלות סופניות, גירושין, התמכרויות, פוסט-טראומה. יעוץ וליווי פרטני, דיאדי, זוגי ומשפחתי - הטיפול בקליניקה משלב טיפול מילולי, הדרכה הורית, טיפול הורים וילדים במשותף תוך התערבויות של כלים קוגניטיביים התנהגותיים משולבים בטיפול באמנות בהתאם לצורך של כל מטופל.

שיהיה לכם לשימוש מועיל

ד"ר טל שורץ-גרניט

התמחויות בגישות טיפוליות מגוונות | התמחויות באוכלוסיות ילדים, נוער ומבוגרים | יעוץ וליווי פרטני, דיאדי, זוגי ומשפחתי |

השתלמויות און-ליין | הכשרות, ספריז'יון, ארועים וסדנאות

Tel: 052-3734544

tal@shrinkart.org

תרגילי הרפ"ה
והרפ"ה #2

תרגיל:



תוכנית



תרגיל:
על קרקע יציבה



תרגיל:

אבני יסוד



תרגיל:

הפרח והנר



דר' טל שורץ-גרניט



www.shrinkart.org