

אפיטפיית בוקר - בולות

עצמו בעדינות את העיניים, שבו בנוחות. קחו נשימה עמוקה דרך האף, והוציאו את האוויר דרך הפה באיטיות. הרגישו את הבטן מתרוממת ויורדת כמו גל. דמיינו שאתם שוחים בים כחול עמוק. המים קרירים ונעימים, והשמש מנצנצת על פני הגלים. בכל נשימה, אתם משחררים דאגה אחת כמו בועה קטנה. הבועות עולות אל פני השטח ומתפוצצות באור שמש. הרגישו כמה קל וטוב לכם.

דמיינו שבכל פעם שאתם נושמים יוצאת מכם בועה צבעונית ויפה. הבועה הראשונה היא כחולה כמו הים הרחב. היא נושאת איתה את כל המחשבות המיותרות, את הדאגות הקטנות ואת כל מה שמפריע לנו להרגיש טוב. הבועה עולה גבוה אל השמים, גדלה וגדלה ומתרחקת מכם באיטיות.

נשמו שוב עמוק... בועה ירוקה מקיפה אתכם באיטיות, רכה כמו ענן, מרעננת כמו טללי בוקר על כרי דשא ירוקים. הבועה הזו מלאה בשמחה ובצחוק. היא עוטפת אתכם באור ירוק זוהר וממלאת את הלב שלכם בשמחה.

נשמו שוב, עמוק יותר... בועה צהובה משתחררת באיטיות, כמו השמש החמימה. היא לא עפה באוויר ונעלמת, הפעם היא נכנסת לתוככם. עמוק לתוך הלב. הבועה הזו מלאה באנרגיה ובכוח. היא מחזקת אתכם ומעניקה לכם את האומץ להתמודד עם כל אתגר. נשמו עמוק בפעם האחרונה... בועה סגולה, כמו השקיעה היפה. הבועה הזו מלאה בשלווה וברוגע. היא עוזרת לכם להירגע, ולהתמקד ברגע הזה.

כל הבועות הצבעוניות מתערבבות יחד ויוצרות קשת גדולה ושמחה בשמיים. אתם חלק מקשת זו, צבעוניים ויפים. אתם רגועים ושמחים, מוכנים לפתוח את היום החדש. פקחו את העיניים לאט. הרגישו את האור, את החום, את השקט. שיהיה לנו בוקר טוב.



מגִּיטָצִיית בּוֹקֶר - יָצֵר

עצמו בעדינות את העיניים, ושבנו בנחות.
קחו נשימה עמוקה דרך האף... והוציאו לאט דרך הפה.
הרגישו את הגוף שלכם נח, כאילו הוא שוקע לתוך המקום שבו אתם יושבים.
דמיינו שאתם יושבים בתוך יער שקט.
סביבכם עצים גבוהים, עלים ירוקים, אור שמש רך חודר בין הענפים. רוח קלה נושבת,
מרשרשת בעדינות את העלים. על ידכם נופל עלה קטן, קליל. הוא מתנתק מהעץ ומתחיל
לרחף באוויר.
אתם מביטים בו - זהו עלה מיוחד. הוא לוקח איתו מחשבה אחת שמטרידה אתכם.
העלה מתרחק ברוח, ואתם מרגישים הקלה.
עלה נוסף צונח לידיכם - הפעם בצבע אדום עז. הוא נושא איתו זיכרון כבד, תחושה לא
נעימה. הוא מתרומם באוויר ומתעופף הרחק.
אתם מתמלאים באור ובקלילות.
עלה שלישי, צהוב וחמים, מגיע עם קרן שמש. הוא לא עוזב אתכם - הוא נוחת בעדינות על
ליבכם. הוא מביא איתו שמחה קטנה, זיכרון נעים, תקווה חדשה.
עלה רביעי - ירוק בוהק - מתעופף סביבכם כמו ריקוד. הוא מביא איתו רעיון חדש, סקרנות,
טח ללמוד ולגלות. הוא עוטף אתכם באור ירוק ומרגיע.
ולבסוף מגיע עלה כחול כהה, כמו השמיים שלפני שקיעה. הוא נוחת לידיכם בדממה, ואתם
יודעים שהוא שומר עליכם.
הוא מביא איתו שלוה עמוקה, שקט אמיתי.
כשהרוח שוכנת, כל העלים נחים על האדמה כמו שמיכה צבעונית של רגשות, מחשבות
ותקוות.
אתם יושבים בלב היער, רגועים, בטוחים, שקטים.
נשמו עמוק בפעם האחרונה... והחזירו בעדינות את תשומת הלב לחדר.
הרגישו את גופכם, את המקום שאתם נמצאים בו. פקחו את העיניים לאט.
ברוחים השבים.



אפיטציית גוקר - קרני אור

עצמו בעדינות את העיניים, שבו בנוחות. קחו נשימה עמוקה דרך האף, והוציאו את האוויר דרך הפה באיטיות. הניחו יד על הבטן והרגישו אותה מתרוממת ויורדת.

דמיינו שאתם עומדים בשדה פתוח ורחב ידיים, שבו קרני אור חמימות ומלטפות מטיילות סביבכם. כל קרן אור נושאת עימה חמימות נעימה, כל אחת נושאת עמה תחושת שלווה ורוגע שממלאת אתכם. קרני האור מעניקות תחושה של חום וביטחון, והן נוגעות בעדינות בעורכם, מזמינות אתכם להירגע ולהיות קשובים לרגע הנוכחי, בלי מחשבות מיותרות. דמיינו כיצד השדה הזה הוא מקום בטוח ושלו, שבו כל דאגה או מתח מתמוססים לאיטם, נעלמים באוויר כמו עננים חולפים.

שאפו עמוקות את האוויר הנקי והטבעי, ונשפו בעדינות, תוך שאתם חשים כיצד קרני האור ממלאות את גופכם באנרגיה ובשמחה מתחדשת. הרגישו כיצד כל נשימה מחזקת אתכם, ממלאת אתכם בכוח ובביטחון להתחיל את היום בצורה הטובה ביותר. דמיינו איך הקרניים זורמות אל תוך כל איבר בגופכם, מעוררות אתכם ומזרימות תחושת רעננות ותחייה, כמו זרם מים צלול שמנקה ומרענן כל תא ותא בגוף.

כאשר אתם מוכנים, פקחו את העיניים באיטיות, שמרו על התחושות הנעימות והאנרגיה החיובית שקרני האור הביאו איתן, והמשיכו את היום שלכם ברוגע ובשלווה. תזכרו שהקרניים האלו תמיד זמינות לכם, בכל רגע שבו תזדקקו לקצת נחמה או חיזוק, כמו חבר נאמן שתמיד כאן בשבילכם. כל שעליכם לעשות הוא לעצום עיניים, לנשום עמוק ולהתחבר שוב לאור ולחום שהן מביאות.





מגִּיטָצִיית בּוֹקֶר - כּוֹכְבִים

עצמו בעדינות את העיניים, ושבו בנוחות.
קחו נשימה עמוקה דרך האף... והוציאו את האוויר לאט דרך הפה. שוב נשימה עמוקה...
ותשחררו.

הרגישו איך הגוף נרגע. דמיינו שאתם שוכבים על שמיכה רכה באמצע שדה פתוח.
מעליכם שמיים גדולים וחשוכים, מלאים בכוכבים נוצצים.
הלילה שקט, האוויר נעים, ורק הצרצרים שרים ברקע שיר נעים. הביטו לשמיים.
כוכב אחד - קרוב ובהיר במיוחד - קורץ אליכם.
הוא שולח אליכם אור קטן, מחמם. האור הזה לוקח מכם דאגה אחת קטנה.
אתם מרגישים יותר קלילים, יותר שקטים.
עוד כוכב מופיע - הפעם בצבע זהוב. הוא שולח זוהר עדין אל ליבכם, וממלא אתכם
בשמחה. זו שמחה שקטה, נעימה, כמו חיבוק.
כוכב שלישי נופל מהשמיים כמו זיקוק איטי. אתם שולחים איתו משאלה אחת.
משאלה שקטה ועמוקה - משהו שתמצאו שיתממש.
הכוכב לוקח את המשאלה אל מקום רחוק בשמיים, והיא שם - שמורה ובטוחה.
כוכבים קטנים נוספים מנצנצים סביבכם, כמו חברים שומרי סוד.
הם לוחשים לכם מילים טובות: "אתם מסוגלים", "אתם אהובים", "היום הזה יהיה מלא
באור". עכשיו, דמיינו שאתם עצמכם הופכים לכוכב קטן, נוצץ.
אתם מרחפים ברכות בשמיים.
אתם חלק מהמפה הגדולה של היקום - מיוחדים, זורחים, חשובים. נשמו עמוק שוב
והרגישו את האור שבתוכם.
האור הזה ילך אתכם לכל מקום, בכל רגע של היום.
הגיע הזמן לחזור לאט... הרגישו את גופכם, את המקום שבו אתם נמצאים.
פקחו את העיניים לאט - ברוכים השבים, כוכבים יקרים.
שיהיה לכם יום מואר, רגוע וטוב.



תוכנית מפורטת ל-20 שיעורי מיינדפולנס לתלמידי ביתות א'-ב'

✨ שלב א': יסודות המיינדפולנס (שיעורים 1-5)

- שיעור 1: מה זה מיינדפולנס?
מטרה: הכרות ראשונית עם מיינדפולנס, תשומת לב לרגע.
פתיחה: שיחה קצרה עם הילדים - "מה זה להיות ממש כאן? מתי אנחנו לא שמים לב למה שקורה?"
תרגול: נשימה מודעת עם היד על הבטן.
פעילות יצירה: לצייר "מה קורה בתוכי עכשיו?"
סיכום: כל תלמיד בוחר מילה שמתארת את התחושה שלו עכשיו.

- שיעור 2: הנשימה שלי
מטרה: הכרות עם הנשימה ככלי להרגעה.
פתיחה: סיפור "הילד והבלון" (כשהוא נושם - הבלון גדל, כשהוא כועס - הבלון מתפוצץ).
תרגול: נשימת פרח ונר (שואפים כמו שמריחים פרח, נושפים כמו שמכבים נר).
משחק: מי יכול לנשום הכי לאט? (שעון חול/מדבקה על האף).
יצירה: ציור בלון שממלא אותנו בשקט.

- שיעור 3: הקשבה לגוף
מטרה: להכיר תחושות בגוף ולהיות בקשב אליהן.
תרגול: סריקת גוף מודרכת מהראש ועד האצבעות.
משחק: "איפה אני מרגיש את זה?" - מראים רגש (כעס, שמחה, פחד) והילדים מצביעים היכן בגוף.
יצירה: שרטוט גוף וצביעת תחושות בצבעים שונים.

- שיעור 4: שמיים של רגשות
מטרה: להבין שרגשות חולפים כמו עננים.
פתיחה: סיפור "הרגש בענן".
תרגול: דמיון מודרך - שמיים, עננים, רגשות.
פעילות: ציור ענן וקתיבה/ציור של רגש שנמצא בתוכו.
סיכום: שיתוף במעגל - "איזה ענן היה לי היום?"

- שיעור 5: שומעים שקט
מטרה: לפתח הקשבה לסביבה.
תרגול: דקה של הקשבה מוחלטת לצלילים בכיתה.
פעילות: ציור "מה שמעתי?" - אפשר לצייר קווים, נקודות, גלים וכו'.
משחק: ניחוש הצליל - משמיעים צלילים מוסתרים (נייר, מים, צעצועים).
סיכום: מה הפתיע אותי?

🌸 שלב ב': רגשות ומחשבות (שיעורים 6-10)

● שיעור 6: רגש בא לבקר

מטרה: לזהות רגשות, להבין שהם לא קבועים.
תרגול: דמיון מודרך - כל רגש הוא אורח שבא לבקר, יושב, הולך.
פעילות יצירה: ציור רגש בתוך בית קטן.
סיכום: כל ילד בוחר רגש מהיום ומצמיד לו צבע.

● שיעור 7: לחשוב כמו ענן

מטרה: לזהות מחשבות וללמוד לשחרר אותן.
פתיחה: סיפור "בלון המחשבות".
תרגול: לדמיון שכל מחשבה באה ונכנסת לבלון, ואנחנו משחררים אותה לשמיים.
פעילות: ציור בלונים עם מחשבות.

● שיעור 8: רגש בגוף

מטרה: חיבור בין תחושה בגוף לרגש.
משחק תנועה: כל ילד עושה תנועת גוף שמבטאת רגש, השאר מנחשים.
תרגול: "מה קורה לי כשאני כועס/שמח/פוחד?"

● שיעור 9: אני מרגיש - ואני נרגע

מטרה: לגלות מה עוזר לי להירגע.
תרגול נשימה מרגיעה עם דובי על הבטן (למדוד את העלייה והירידה).
פעילות: יצירת "קופסת רוגע" עם תמונות/ציורים של דברים שמרגיעים אותי.

● שיעור 10: עיגול בטחון

תרגול: דמיון מודרך - אני נמצא במקום הבטוח שלי.
יצירה: ציור המקום הבטוח שלי.
שיתוף: למה זה מרגיש לי נעים ובטוח?

שלב ג': חושי הגוף והעולם (שיעורים 11-15) 

- שיעור 11: מבט מקרוב
מטרה: תרגול תשומת לב לפרטים.
תרגול: התבוננות בחפץ קטן במשך 2 דקות.
יצירה: ציור "מה גיליתי כשבחנתי מקרוב".
- שיעור 12: טעם, ריח, מגע
פעילות טעימה מודעת: צימוק או חתיכת פרי.
תרגול מגע: מישוש חפצים שונים בעיניים עצומות.
סיכום: מה הרגשתי בכל חוש?
- שיעור 13: ללכת לאט
תרגול: הליכה מיינדפולית במסדרון או חצר.
משוב: מה שונה בין הליכה רגילה ללכת באיטיות?
- שיעור 14: ציור בשקט
יצירה חופשית לצלילי מוזיקה שקטה.
שיתוף במעגל: "מה ציירתי בלי לחשוב?"
- שיעור 15: טקס השקט
יצירת ריטואל כיתתי: פעמון, נשימה, משפט מעודד.
הכנת שלט: "פינת השקט שלי"

✨ שלב ד': קשרים חברתיים (שיעורים 16-18)

- שיעור 16: מראה של רגש
משחק בזוגות: ילד עושה הבעה/תנועה, בן הזוג משקף.
דיון: איך זה להרגיש שמבינים אותי?

- שיעור 17: מילים טובות
תרגול: לומר מילה טובה לכל ילד/ה במעגל.
יצירה: פתק תודה או לב שמח עם הקדשה לחבר.
סיכום: איך הרגשתי כשאמרת/קיבלתי מילה טובה?

- שיעור 18: כשקשה לי
שיח: מה עושים כשעצוב/מפחיד/בודד?
תרגול: נשימה עם משפט מחזק: "אני יכול לעבור את זה".
יצירה: "קופסת כוח" עם מילים מעודדות (ילדים יוצרים כרטיסיות).

🌈 שלב ה': סיכום והפנמה (שיעורים 19-20)

- שיעור 19: רגשות מתארחים
משחק: כל ילד בוחר קלף רגש ומספר מתי הרגיש כך.
תרגול גוף: תנוחות של רגשות.
יצירה: "משקפי רגשות" לצפייה בעולם דרך צבעים שונים.

- שיעור 20: אני מיינדפול!
פעילות סיכום: תעודת מיינדפולנס עם ציור אישי.
לוח סיכום: כל ילד מוסיף פתק "מה למדתי על עצמי?"
טקס סיום: נשימה קבוצתית, פתיחת יום יחד, קריאה של משפטים מחזקים.