



חוזרים לחיים

נפגעי טראומה על רקע לאומי

# משחק "כוחות העל" להרגעת המשפחה

דמיינו ושחקו עם הילדים את כוחות העל של בעלי החיים הללו:

כח העל של הדב הוא חיבוק גדול.  
חבקו אחד את השניה חזק חזק למשך דקה ארוכה.



כוח העל של הינשוף הוא ראייה מצוינת.  
הסתכלו סביבכם ומיצאו 5 דברים שהם חדשים ולא  
שמתם לב אליהם מעולם, או 5 דברים כחולים, או עגולים  
(וכעת חישבו אתם מה עוד לחפש...).

כוח העל של החסידה הוא היכולת לעמוד על רגל אחת  
למשך זמן ארוך. נסו לעמוד על רגל אחת כמה שיותר  
זמן, מקדו את המבט בנקודה אחת מרוחקת.  
ולמתקדמים: קפצו על רגל אחת כמה שיותר זמן.



כוח העל של הקוף הוא קפיצות וגמישות.  
קפצו ותופפו על החזה, ובסוף השמיעו נהמת קוף  
(אהההה) ארוכה. כך תתרגלו גם הוצאת אויר ארוכה.

