

דפים אלו מסכמים את המפגש האינטרנטי בנושא – "איך ליצור שינוי רגשי מהיר אצל ילדים".
דפים אלו יעזרו לך **להטמיע את התוכן** אשר הוצג בכנס הישראלי ל-NLP ע"י דוב רויטמן

תודה רבה שהשתתפת במפגש האינטרנטי בנושא: איך ליצור שינוי רגשי מהיר אצל ילדים

דוב רויטמן – מומחה ביצירת שינויים אצל ילדים ובני נוער ומפתח גישה טיפולית מיועדת לילדים ובני נוער המשלבת NLP ודמיון מודרך. בעל הסמכה NLP Certified Trainer ומנחה בכיר בדמיון מודרך. דוב בין הבודדים בארץ אשר הוסמך באוניברסיטת קליפורניה בארה"ב בתואר NLP University UCSC - Certified Coaching & Modeling with NLP לאורך השנים הכשיר מאות מנחים בדמיון מודרך ו-NLP בחסות אוניברסיטת בר אילן ואוניברסיטת חיפה. חלוץ בהמרה ובהעברת טכניקות NLP פרטניות לקבוצות. דוב בעל קליניקה לטיפול פרטני, המהווה מקור השראה ליצירה ופיתוח של טכניקות ודרכי טיפול יחודיות, שהוא מלמד. ליווה מאות ילדים ובני נוער בתהליכים טיפוליים לעבר השגת מטרותיהם והתמודדות עם קשיים רבים.



מפגש אינטרנטי: " איך ליצור שינוי רגשי מהיר אצל ילדים "

דפי סיכום:

שלבים לתהליך עיגון מהיר אצל ילדים:

מבוא לעיגון

הרבה פעמים אנו מרגישים לא טוב, ואני לא מדבר על מצבים בהם יש לנו חום או שפעת, אני מתכוון למצבים בהם מרגישים עצובים, כועסים או מעוצבנים. לפעמים זה יכול לקרות בבית, בבית ספר בחוג או בכל מקום אחר, כשאבא או אימא כועסים, כשרבים עם חברה/ או כשהמורה מעירה לנו. אני מכיר תרגיל קצר שמאוד עוזר במצבים אלה, קוראים לא עיגון. מהמילה עוגן, כמו עוגן של סירה או אוניה. סירה שטה מעל ים, כשהיא רוצה לעצור ולהישאר במקום מבלי שהגלים יזיזו אותה ממקומה, אז מורידים עוגן המחובר לסירה בעזרת שרשרת ארוכה מאד. העוגן כבד מאד יורד עד לקרקעית הים ולא נותן לאוניה לזוז. וזה דומה למה שקורה לנו כשמרגישים עצובים, כועסים מפחדים, או כל הרגשה לא נעימה אחרת, זה כאילו שיש לנו מבפנים גלים מאד גבוהים של הרגשות הלא נעימים האלה, כמו סערה בתוכנו. וזה שם כל הזמן וגורם לנו להרגשה לא נעימה. זאת הסיבה שהתרגיל שאני רוצה ללמד אתכם יכול מאד לעזור במצבים האלה, כי מתי שמתחילים להרגיש כך אפשר להיזכר במצבים בהם הרגשנו ממש טוב, ואז להוריד את העוגן באזור הזה של הים, איפה שיש גלים רגועים ונעימים, ולהישאר מחוברים לתחושות אלה.

1. ציור העוגן שלי

כדי להתחיל ליצור את העוגן שלכם, אני מזמין אתכם לצייר על דף עוגן של אוניה. זה יכול להיות בכל גודל או צבע שתמצאו... זהו העוגן שאנו נרצה להוריד במטרה לעצור את הגלים הפנימיים בגוף ולהתחבר לרגשות הנעימים. לאחר שתסיימו לצייר את העוגן תניחו את הדף על השולחן או על משטח מולכם, אנו נחזור אליו עוד מעט.

2. הגדרת הרגש שרוצים לעגן:

עכשיו, לאחר שציירתם את העוגן, אתם יכולים לקחת מספר רגעים על מנת להחליט לאיזה רגש הייתם רוצים שהעוגן יחבר אתכם אליו. אתם יכולים לבחור, זו יכולה להיות שמחה, אהבה, אופטימיות... זה יכול להיות כוח, רוגע או כל רגש מחזק אחר שאתם רוצים שילווה אתכם במצבים מסוימים בהם התחושות הלא נעימות עולות. אני אמתין עוד חצי דקה על מנת שכל אחד יוכל להחליט לאיזה רגש הוא רוצה שהעוגן יחבר אותו

3. חיבור לרגש הנבחר

עכשיו אתם יכולים להיזכר באיזושהי סיטואציה מהעבר בה חוויתם את אותו הרגש שבחרתם, זה יכול להיות בעבר הקרוב או בעבר הרחוק יותר, תזכרו באותה סיטואציה, כאילו מתרחשת ממש עכשיו ואתם חווים אותה דרך העיניים שלכם, שימו לב איפה היא מתרחשת, מה אפשר לראות שם, האם יש אנשים נוספים, מה אפשר לשמוע, שימו לב על מה אתם חושבים כשאתם בסיטואציה הנעימה הזאת, איך אתם מרגישים?... ואתם יכולים לקחת נשימה עמוקה

ולנשום את התחושה הזו פנימה, להתמלא ממנה, כמו בלון שעף באוויר מלא באותה התחושה הטובה, אתם יכולים לקחת עוד נשימה ולהתמלא בתחושה הנעימה הזאת.

4. עיגון התחושה הנעימה

ואז כשאתם מרגישים שההרגשה הזאת ממש חזקה אתם יכולים להתחיל לדמיין שאתם מעבירים את כל התחושה הזאת לכפות הידיים שלכם, התחושה הטובה הזאת הופכת לחזקה במיוחד בכפות הידיים, יש ילדים שבשלב זה יכולים להרגיש כמו עקצוצים בכפות הידיים, אחרים סוג של דגדוג, כל אחד עם התחושה המיוחדת שלו, וכשאתם חשים שהתחושה הטובה ממש חזקה בכפות הידיים, אתם יכולים להניח את הידיים שלכם על העוגן שציירתם, ובעצם להעביר את אותה הרגשה הנעימה אל העוגן, כאילו אתם שומרים את התחושה הטובה בתוך הציור, כך שהעוגן הולך ונטען כמו סוללה עם אותה תחושה נעימה, בידיעה שתוכלו לקחת את העוגן איתכם (כך שתוכלו לקחת את העוגן אתכם) ובכל פעם שתרגישו צורך תוכלו לגעת בו או לחשוב עליו, בכל פעם שתעשו את זה תוכלו להיטען עם אותה הרגשה טובה שאתם חשים עכשיו. ובמידה והעוגן הולך לאיבוד או נהרס תוכלו פשוט ליצור חדש, בדיוק כמו שאנו עושים עכשיו.

4. השלכת העוגן לסיטואציה עתידית

עכשיו עם ההרגשה הנעימה הזו, אתם יכולים לחשוב על משהו שיכול לקרות מחר או מחרתיים שבד"כ הייתם חווים הרגשה לא נעימה, ועכשיו שימו לב מה משתנה כשאתם מגיעים לאותו מצב כאשר אתם עושים שימוש בעוגן שלכם (להמתין כמה רגעים).

5. הובלות עתידיות:

יכול להיות ששמתם לב שעד היום חשתם רגשות לא נעימים במצבים שונים, מהיום והלאה אתם תוכלו להפעיל את העוגן שלכם, בדרך המיוחדת שלכם, כך שמפעם לפעם אתם תראו שיש לכם דרך חדשה לשנות את ההרגשה שלכם כפי שאתם בוחרים. כדי שזה יהפוך לדבר קל, מציע לכם שבמשך שבוע ימים כל ערב לפני השינה להתחבר להרגשה הנעימה בעזרת העוגן שלכם, בדיוק כפי שעשינו עכשיו. ובנוסף לעשות רשימה עם המצבים השונים בהם אתם רוצים להפעיל את העוגן שלכם.

6. החזרה

במידה והמונחה היה בעיניים עצומות להחזיר למודעות וערנות רגילה