

זריקת עידוד: כך פעילות גופנית תעזור למשפחות להפגת המתח

Posted on 2 בנובמבר 2023 by שוש להב



ארגון "החלוץ - חינוך דרך ספורט", גיבש תוכנית פעילויות שמלווה גם את ילדי עוטף עזה. כעת גם אתם יכולים לבצע בבית בתרגילים ופרקטיקות לפעילות גופנית לבד או עם הילדים

Categories: מה חדש?, ראשי

Tag: משפחות

בעקבות מתקפת הטרור על עוטף עזה, אנו נמצאים בעיצומה של תקופה קשה, שלצערנו עוד לא רואים את סופה. אחד הדברים הברורים בעת הזו, הוא שקיימות השלכות רגשיות ונפשיות המשתנות מאדם לאדם. בשבועות האחרונים, ארגון "החלוץ" מקיים פעילות ספורטיבית עם הילדים המפונים מיישובי עוטף עזה, במהלכן ניתן לראות את ההשפעה החיובית שלה על ילדים רבים. החיוכים, הידיים באוויר, השחרור, אלו דברים נדירים וכל כך הכרחיים בעת הזו.

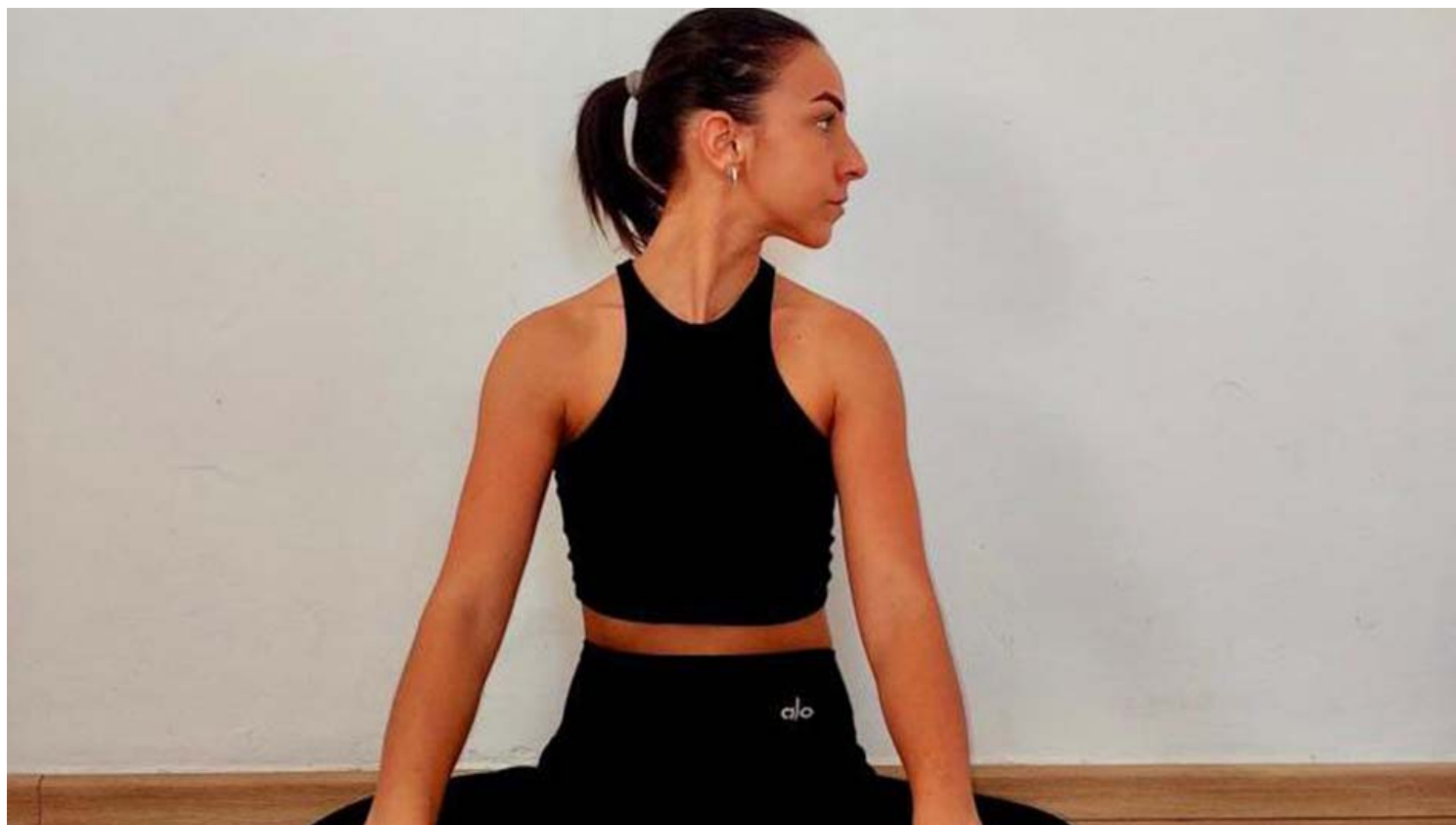
"לפעילות גופנית ולספורט, יש יכולת לשמש ככלי יעיל וייחודי בתהליך טיפול רגשי והתמודדות עם מצבי טראומה, גם בזמן שלאחר האירוע וגם באופן ארוך טווח", מסביר מייסד ארגון "החלוץ", **עומר ליבנת**. "מבחינה פיזיולוגית, הפעילות הגופנית מצריכה התנעה של כל הגוף. כשאנו נמצאים בתהליך פיזי, אנו מתחייבים להתרכז ברגע הנוכחי, והמוח שומר על רמות דחק נמוכות יותר. המוח יגביר את רמות הסרטונין והדופמין - הורמונים טבעיים הקיימים בגוף האנושי - שיש ביכולתם להביא אותנו למצב מאושר יותר".



עומר ליבנת, מייסד החלוצי. צילום "החלוצי - חינוך דרך ספורט"
 ליבנת מוסיף: "אנשים שעברו טראומה או נמצאים בחרדה, יכולים למצוא בספורט ובפעילות גופנית גם מקום לחיבור חברתי ותחושה של שייכות, התומכת בתהליך הריפוי. השתתפות בקבוצות ספורט, למשל, יכולה לעורר תחושה של שותפות ואחדות, ולהיות חלק מקהילה שמכירה את האדם ויוצרת עבורו סביבה תומכת ובטוחה יותר, גם אם זה באופן שאינו מילולי".

לדבריו: "בנוסף, פעילות גופנית מעניקה הזדמנות לחוויות הצלחה, שליטה והתקדמות, המסייעות בהתמודדות רגשיות, ויכולות להרגיע את הנפש ולהקנות שקט וביטחון בתוך מציאות מעורערת. פעולות קטנות ויומיומיות כמו הבקעת שער, קליעה לסל, או דחיקה נוספת בשכיבות סמיכה, הן דבר שיכול לגרום לסיפוק רב עבור הילדים ובני הנוער ויהוו מרחב של הצלחה וחיוביות".

מתוך הבנה כי פעילות גופנית היא כלי להתמודדות וריפוי, לפניכם תרגילים או פרקטיקות לפעילות גופנית בעצימות נמוכה שתוכלו לבצע בבית או עם הילדים.



פעילות לבית להפגת המתח. צילום "החלוץ - חינוך דרך ספורט"
דוגמאות לתרגילים

מתיחת גב תחתון ותנועתיות מפרקי הירך:

שכבו על הגב, אספו ברכיים אל אזור הבטן כשהידיים אוחזות מאחורי הברכיים, והחלו בניעות קטנות של הברכיים לכיוון בית החזה. תרגלו במצב זה מספר שניות. פשקו קלות את הברכיים והמשיכו בתנועות סיבוביות של הירכיים החוצה ופנימה.

תנועתיות עמוד השדרה:

שכבו על הגב וכופפו את הברכיים על הקרקע כאשר הידיים מונחות בצורה מאונכת לגוף, על הרצפה, בגובה הכתפיים. הפילו את ברכיים לצד ימין  שהוא במצב זה מספר שניות, ותרגלו באופן זהה גם בצד שני.

שחרור אזור הצוואר:

שבו בישיבה הנוחה לכם והטו את הראש לכיוון כתף ימין מבלי להרים את כתף שמאל. שהו במצב זה מספר שניות ועברו לצד השני דרך קדמת הגוף. שמרו על מבט ישר לחזית לכל אורך התנועה. חזרו על התרגיל מספר פעמים.

תרגיל בזוגות - גשר יושבים:

שכבו על הרצפה כשמולכם בן זוג וכפות הרגליים שלכם פונות אחת כלפי השנייה. הרימו את הרגליים לאוויר והצמידו את כפות הרגליים ביניכם. לחצו את שרירי הבטן, הרימו באיטיות את האגן למעלה בזמנית, מבלי לנתק את כפות הרגליים, וחזרו לתנוחת המוצא למטה באיטיות. חזרו על התרגיל במשך 20-30 שניות על פני 3-4 סטים.

אם אתם רוצים להזמין את אחת התוכניות שלנו עבור הילדים בבית הספר או במרכז הקהילתי, או להתייעץ איתנו בנושא, מוזמנים לפנות במייל: hachaluz@hachaluz.org.il

מוזמנים גם לבקר בקבוצת הפייסבוק שלנו 'טיול משפחתי בארץ ובעולם'