



כשמיינדפולנס פוגש חינוך

תוכניות לטיפול קשיבות במרחב הבית ספרי



מה זה מיינדפולנס?

המושג "מיינדפולנס" או "קשיבות" בעברית, מתייחס ליכולת להפנות תשומת לב לא שיפוטית אל חוית הרגע הזה. יכולת זו מאפשרת להשהות תגובות אוטומטיות, ובכך לפגוש את המציאות בצורה נכונה, מקבלת ורכה יותר. יכולת זו מצויה בכל אחד, במידה שונה ובתלות בהשפעות הסביבה.

כל אחד יכול לטפח יכולת זו באמצעות תרגול.

השפעות מיטיבות למיינדפולנס הוכחו מחקרית

- ירידה של חרדה ולחץ
- עליה ברווחה נפשית
- שיפור במערכת החיסונית
- שיפור בקשב וריכוז
- יצירתיות גבוהה יותר
- ירידה ברמת האלימות
- עליה באמפתיה
- יכולת ויסות רגשי והרגעה
- עליה במיומנות החברתית

תכניות חינוכיות וטיפוליות המושתתות על מיומנויות מיינדפולנס מקבלות היום מקום מרכזי בארץ ובעולם. בשנים האחרונות גדלות ומתרחבות התכניות העוסקות בעבודה עם ילדים, במסגרות חינוך שונות ובגילאים שונים. מורים רבים נחשפים לכך ומבקשים לקבל הכשרה בתרגול מיינדפולנס.

במרכז מיינדפולנס אנו פועלים למען: שיפור הרווחה הנפשית ואיכות החיים ברמת הפרט והקהילה תוך ערבות הדדית.

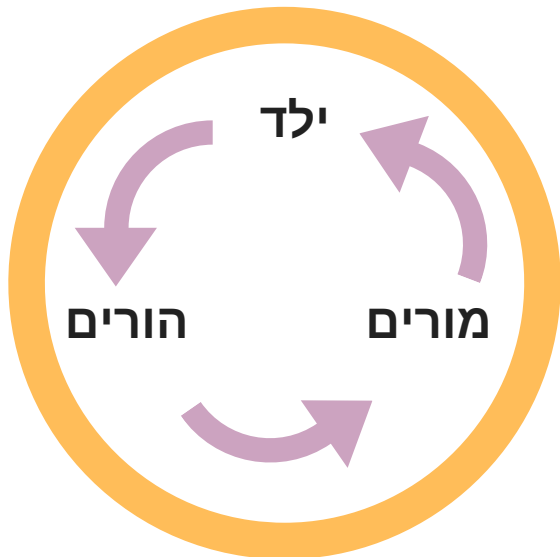
מרכז העשייה שלנו הינו הטמעת שפת המיינדפולנס בסביבה החינוכית. אנו רואים בכך, אנשי החינוך-דמויות מפתח ושגרירים מרכזיים לשפה זאת.

מרכז מיינדפולנס - מרכז הפועל להנגשה, פיתוח והעמקה של מיומנויות ועקרונות התרגול ברוח הדהרמה, עבור אוכלוסיית הדרום. **חזון המרכז:** להגדיל את הרווחה הנפשית ואיכות החיים ברמת הפרט והקהילה תוך ערבות הדדית. המרכז פועל כחלק מהשירות הפסיכולוגי – שער הנגב



מיינדפולנס בסביבה החינוכית

הטמעת מיינדפולנס בסביבה הבית ספרית מתאפשרת באמצעות התייחסות למארג הכולל של הפרטים בבית הספר. כלומר, התייחסות לצוות המורים, ההנהלה, הילדים והוריהם. אנו מאמינים ששילוב של הכשרה וליווי הכולל כניסה של מנחי מיינדפולנס מנוסים אל הכיתות בשיתוף עם המורים, מאפשר את היישום בפועל של התרגול. שילוב כזה מאפשר שינוי בשפה הבית ספרית, וכתוצאה מכך גם שינוי באקלים הבית ספרי, ושיפור הרווחה האישית של אוכלוסית בית הספר.



מה אנחנו מציעים?

- השתלמות לצוות המורים מוכרת לגמול (30/60 ש"א)
- ליווי והדרכה של צוות מוביל בבית הספר להטמעת מיינדפולנס
- מפגשי תרגול של צוות בית הספר, ושימור שיח לגבי יישום עקרונות המיינדפולנס
- הרצאות ודפי מידע להורים
- הנחית מפגשי מיינדפולנס ע"י מנחים מנוסים בתוך הכיתות

תכני ההשתלמות

- הכרות עם יכולות הקשב ומוקדי הקשב השונים
- הבנה של הרציונל והעקרונות בבסיס תרגול מיינדפולנס
- הכרות עם מחקרים עדכניים והבנה של המנגנונים המוחיים הקשורים בתרגול
- התנסות אישית המאפשרת למשתתפים לחוות בעצמם את השפעות התרגול ולעבור תהליך של גדילה ולמידה עצמית
- פיתוח משאב החמלה כלפי העצמי וכלפי האחר
- דיון ולמידה על האופן בו ניתן להטמיע את התרגול בחיי היום יום ובסביבה החינוכית

השתלמות למורים - מוכרת לגמול

דרישות הסביבה החינוכית הן רבות ומאתגרות, כתוצאה מכך מקצוע ההוראה הפך עם הזמן לאחד המקצועות עם אחוזי השחיקה הגבוהים במשק. השתלמות מיינדפולנס שמה לנגד עיניה את המורה כמשאב בפני עצמו הזקוק לטיפול וצמיחה מתמדת. כחלק מתפיסה זו ההשתלמות שמה דגש על נוכחות המורה וטיפול המשאבים הנפשיים שלו, לצד למידת כלים לשימוש בעבודה עם התלמידים.

השתלמות מוכרת כקורס לפיתוח מקצועי לעובדי הוראה, בשיתוף המכללה האקדמית ספיר ומשרד החינוך. השתלמות מוכרת לגמול של 60130 ש"א לכל הרפורמות- אופק חדש/עוז לתמורה.



ליווי והטמעה בסביבת בית הספר

לאחר תהליך אישי משמעותי שעוברים המורים, אנו מוצאים שמורים רבים חוששים או מבולבלים כיצד עליהם להעביר את התרגול הלאה. על אף האמונה הגדולה בהשפעה המיטיבה של התרגול- הצעדים הראשונים של הטמעה מהוססים.

על מנת לסייע על המעבר בין למידת העקרונות של התרגול להנחלתם והעברתם הלאה אל התלמידים, אנו מציעים שעות ליווי והדרכה לצוות ייעודי בבית הספר. צוות זה ישמש ככתובת לתת מענה ברוח המיינדפולנס לאוכלוסיית בית הספר.

במסגרת ההדרכה נתמקד בנושאים הבאים:

- יצירת שגרת תרגול במרחבי הכיתות
- התיחסות לקונפליקטים ברוח המיינדפולנס
- שילוב עקרונות התרגול בנושאי הלמידה השונים
- טיפוח אמפתיה ותחושת שייכות בעזרת התרגול

עבודה עם הילדים במרחבי הכיתות

הילדים הם דור העתיד, וככל שיחשפו מוקדם יותר אל עקרונות התרגול כך יטיבו בעתיד להיעזר בו ואף להעבירו הלאה. על מנת להטמיע את התרגול ולייצר שגרה ושינוי באקלים הבית ספרי, העבודה עם התלמידים היא חשובה ברמה היומיומית עם המורים. לצד עבודה זו מומלץ לתמוך בהטמעה ע"י מפגשים מעמיקים יותר באופן שבועי, או דו שבועי (לפי מידת הפניות)

ילדים רבים מוצאים בתרגול מקום שבו הם יכולים לנוח מלחצי הסביבה, למצוא את כוחותיהם הפנימיים ואף לפתור קשיים. בנוסף, הקדשה של שעה שבועית לתרגול היא בעלת ערך רב ליצירת תחושת שייכות, הגברת הביטחון האישי והאמפטיה בין התלמידים. אנו מציעים:

- שילוב של עבודה עם מנחים מנוסים של שפת הקשב כחלק ממערכת שבועית של הכיתה
- לצד אלה, ליווי ותמיכה של מנחי מיינדפולנס בעבודת המורים בכיתות ברמה היומיומית

עבודה מול הורים

הורים הם חלק בלתי נפרד מהמארג הבית ספרי. שיתוף ההורים בעקרונות תרגול מיינדפולנס רב ערך בשימור והעמקה של המיומנות אצל הילדים, וגם ביצירת שיח משותף עם צוות בית הספר.

על מנת לשתף את ההורים בתהליך אנו מציעים:

- הרצאת חשיפה על מיינדפולנס
- סדנאות קצרות להורים
- מפגשים משותפים של הורים וילדים
- עלון מידע או מכתבים להורים המתארים את הנעשה במרחב בית הספר



מורות מספרות



"קורס נפלא מתנה לחיים כאדם וכמחנכת. מעורר השראה ומחשבה ומפתח תודעה עצמית"



"במקצוע ההוראה אתה מגיע לכיתה כצינור, אתה כלי העבודה, אתה זה שמעביר מסרים תת הכרתיים, המילים שבין השורות, האנרגיה המוסווית, אני סמוכה ובטוחה שעצם השינוי שחל, ישפיע ישירות ובעקיפין על תלמידיי, ואף מחדד ומעצים את עבודתי מול הצוות החינוכי"



"ממליצה בחום רב לכל מורה לעבור קורס איכותי ויעיל זה!! נהנתי מאוד במשך שנתיים פשוט נתתי לעצמי מתנה! תודה לשלושת המרצים התותחים היה כייף"



"בדיעבד אני מבינה שהקורס תרם לי רבות, בכל פן בחיי האישיים והמקצועיים כאחד. אני שמחה על הזכות שניתנה לי לחוות קורס זה ולהיות חלק ממנו, זהו קורס ייחודי בעיניי"



"התחלת שיעור עם נשימות זה פשוט נפלא! זה מרגיע והתלמידים יותר מודעים לחשיבות הנשימות תלמיד שלא היה רגוע ישב בצד וביצע זאת"