

הורים, איך אתם תוכלו לקחת חלק?



- אצלמך -

סייעו לילדכם להפיק את המיטב מלמידת המיומנות, בקשו ממנו לתרגל עמכם בבית.

- אצלנו -

לעיתים הילדים אינם מרבים לשתף אותנו, עודדו את ילדכם לשתף אודות הלמידה והמיומנות החדשה אותה הם מתרגלים. ואת היכולת שלו להשתמש במיומנות שלמד בסיטואציות שונות.

- אצלנו -

הקשיבו לילדכם. הביעו עניין, וכבדו את התהליך שהם עוברים. נסו לטפח גישה סקרנית ופתוחה כלפי הדברים שיספרו לכם. ייתכן ואפילו תלמדו מהם דבר או שניים.

על מנת לעזור לכם להשתתף ולחזק את פיתוח המיומנות אצל ילדיכם (ואצלכם) אנו מציעים מספר תרגילים פשוטים המעודדים פיתוח קשב כלפי החוויה הפנימית והבין אישית:

חיבוק 3 נשימות

כאשר ילדנו או אנו נמצאים בסערת רגשות, כתוצאה מכעס, פחד או עלבון נוכל להשתמש בחיבוק שלוש נשימות כדרך לעצור ולהפנות את תשומת הלב חזרה לנשימה. נציע לילדנו להתחבק למשך שלוש נשימות. כאשר נתחבק, נספור יחד 3 שאיפות ונשיפות, כשאנו מפנים את תשומת הלב שלנו לתנועות הבטן שלנו ושל ילדנו, ולאופן שבו הן נוגעות ונעות יחד.

תשומת לב ארוך לפני רשימה

ננצל את זמן ההכנה לשינה כהזדמנות להפנות את תשומת הלב אל הגוף. זמן השינה הוא הזדמנות מיוחדת להיות בקשב שקט ומרגיע, ולייצר חוויה אינטימית עם ילדנו. כאשר הילד שוכב במיטה, נזמין אותו לשים לב לנקודות שבהן הגוף נוגע או שוקע במזרן. נפנה את תשומת הלב לנקודות שבהן הגוף שוקע יותר ובאילו נקודות הגוף נוגע רק בעדינות במזרן. נוכל לעבור באופן מסודר על אברי הגוף, החל מהראש, הכתפיים, הגב, הישבן והרגליים. ניתן ללדנו למצוא בעצמו את הנקודות השונות בגופו שנוגעות במזרן.

רשימת תשומת לב אנלטיקה

נוכל לבחור סיטואציות אקראיות במהלך היום כשאנו עם הילדים, שבהן נבקש לעצור ולשים לב לתנועת הנשימה בבטן. הילדים לומדים להכיר את תנועת העליה והירידה של הבטן. נעצור ונזכיר להם לשים לב לשאיפה ולנשיפה, נשים יעד של מספר נשימות שונים לב אליהן יחד. עבור ילדים צעירים, נוכל להשתמש בדימוי של הרחת פרח לשאיפה וכיבוי נר לנשיפה.

מיינדפולנס בסביבה החינוכית

היכולת של הילד להפנים ולהשתמש במיומנות מיינדפולנס תלויה במעגלי התמיכה והחינוך המקיפים אותו.

באמצעות התמיכה של צוותי החינוך וההורים, מתאפשרת בניה של שפה משותפת, ערכית, ומתעצמת היכולת להפיק ממנה את המיטב.



מה מיינדפולס יעזור לילד שלך?

בשנים האחרונות נערכו מחקרים רבים המעידים על יעילותן של התערבויות המבוססות על אימון בקשיבות (מיינדפולנס) והשפעתן החיובית על בריאות וחוסן נפשי והתמודדות עם מצבי לחץ. לאחרונה החלו להצטבר עדויות רבות גם על יעילותן של התערבויות כאלה במסגרות החינוכיות, מגיל הגן ועד גיל ההתבגרות המאוחר.

באיזור הדרום, ובעוטף עזה בפרט, נאלצים ילדינו להתמודד לא רק עם דרישות המערכת החינוכית אלא גם עם מצבי לחץ חריגים הקשורים באיום הבטחוני המתמשך.

מתוך הכרות עם הצרכים הנפשיים היחודיים לאזור מציע השירות הפסיכולוגי שער הנגב מגוון תוכניות מבוססות מיינדפולנס המותאמות לילדים בגילאים שונים בישובי האיזור. **מטרתן של תוכניות אלה לחזק את מאגרי החוסן הנפשי של הילדים והצוותים החינוכיים, ולהקנות מיומנויות של קשב, ויסות עצמי, הקשבה וקבלת האחר.**

מה זה מיינדפולנס?

קשיבות היא המונח המקובל בעברית למילה הלועזית Mindfulness. משמעות המושג, להיות קשוב ומודע למה שמתרחש בכל רגע באופן לא שיפוטי. זוהי מיומנות שניתן לפתחה באמצעות תרגילים מנטליים. קיימים יותר מאלפיים מחקרים מדעיים בחקר המוח והפסיכולוגיה על קשיבות שהראו שיפור ביכולת קשב ושליטה עצמית, הפחתת מתחים ולחצים, יציבות וחוסן נפשי, ואף חיזוק מערכת החיסון.

מה קורה במפגשים?

מפגש שבועי בו הילדים מפתחים מיומנויות קשב באופן חוויתי ובאמצעות דמיון ומשחק. הפעילויות מותאמות לגיל ומתרחשות בקבוצות קטנות.

נהיה מודעים לכך שחלק משמעותי מפיתוח מיומנויות קשב עוסק בעצירה והפניית תשומת לב עדינה, מקבלת ולא שיפוטית לחוויה הפנימית.

מה אנחנו?

המרכז לשירות הפסיכולוגי שער הנגב פועל מזה 45 שנה במטרה לתת מענה פסיכולוגי מקצועי לתושבי צפון הנגב.

צוות המנחים הינו צוות בעל ניסיון עשיר במיומנות מיינדפולנס, עבודה עם ילדים תוך התייחסות למצוקות של אזורינו. הצוות מקבל הדרכה ע"י מפתחת התוכנית שפת הקשב.

