



# 'קשב וקשיבות' תכנית מיינדפולנס לגיל הרך

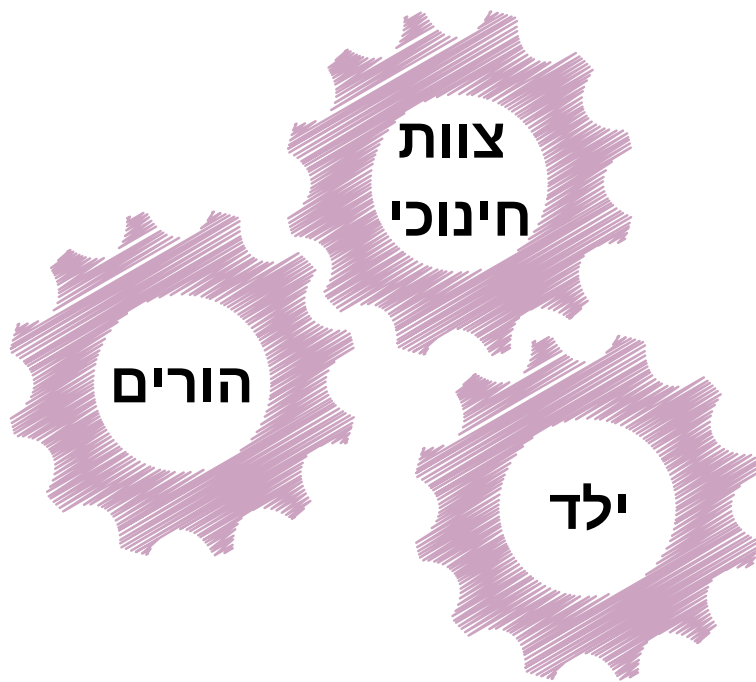


מחקרים הוכיחו  
שלתרגול מיינדפולנס  
יש השפעה חיובית  
לטיפול קשב, ריכוז  
ורוגע. התרגול מעניק  
כלים מעשיים לוויסות  
רגשי, הפחתת מתח  
וחרדה, פיתוח חוסן  
נפשי ופיתוח סובלנות  
ואמפתיה.

תכניות חינוכיות וטיפוליות המבוססות על **מיומנויות מיינדפולנס** מקבלות היום מקום מרכזי בארץ בעולם. בשנים האחרונות גדלות ומתרחבות תכניות העוסקות בעבודה עם ילדים במסגרות חינוך שונות ובגילאים שונים.

מתוך הכרות עם הצרכים הנפשיים היחודיים לאזור הדרום ועוטף עזה בפרט, מציע מרכז מיינדפולנס, תוכנית לשיפור מיומנויות קשב (מיינדפולנס) המותאמת לילדים בגיל הרך ולצוותים החינוכיים המלווים אותם. מטרת התכנית 'קשב וקשיבות' הן חיזוק מאגרי החוסן הנפשי של הילדים והצוותים החינוכיים, וטיפול מיומנויות של קשב, ויסות עצמי, הקשבה, חמלה וקבלת האחר.

**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



## רציונל התכנית:

היכולת של הילד להפנים ולהשתמש במיומנות תלויה במעגלי התמיכה המקיפים אותו, היוצרים יחדיו שפה משותפת, מעצימים אותה ומפיקים ממנה את המיטב.

## שותפות ההורים בתכנית

- ✓ מפגשי הורים לפני ובמהלך הפעילות בגן שיאפשרו להורים להמשיך ולתרגל עם הילדים גם בבית.
- ✓ מייל שבועי אודות המפגש בגן ורעיונות לתרגול בבית במהלך השבוע.
- ✓ שימוש בסרטונים קצרים המציגים את התכנים השונים וכיצד ניתן לתרגל בבית.

## תכנית קשב וקשיבות בגן

התכנית מבוססת על מפגשים שבועי עם הילדים, לאורך השנה. המפגשים יתקיימו בקבוצות קטנות, בנוכחות הגננת / הסייעת. בכל מפגש יפגשו הילדים שתי דמויות (בובות כף יד) בשם: "קשב" ו"קשיבות", המציגות סיטואציות מחיי היום יום של הילדים וההתמודדות איתן באמצעות הרעיונות העומדים בבסיס שפת הקשב: תשומת לב למה שקורה לנו ברגע הזה, תשומת לב לנשימה, לתחושות הגוף ולרגשות שלנו. דרך חקירה של תשומת הלב ילמדו הילדים ביחד עם "קשב וקשיבות" כיצד ניתן להשתמש במיומנויות הקשב כדי לווסת את הרגשות ואת ההתנהגות שלהם ולהרגיש טוב יותר במצבים מלחיצים. הפעילות מתקיימת באופן חווייתי ודרך משחקי דמיון.

## הכשרה וליווי של הצוות החינוכי

- ✓ קורס לצוות החינוכי במסגרת השתלמות לפיתוח מקצועי, לרכישת כלים והגברת הקשב, הוויסות והנוכחות הקשובה- ראשית על עצמם ולאחר מכן בעבודתם החינוכית
- ✓ ליווי הגננת והצוות במהלך שנת הפעילות בהטמעת השפה בשגרת הגן.





## עזרים להטמעת מיינדפולנס בחיי הגן



התוכנית מלווה ע"י 2 בובות - חבובות, "קשב וקשיבות" המציגות סיטואציות מהמציאות ואת ההדרך להתמודד איתם, הבובות עוזרות לילדים לתווך את תחושתם ומאפשרות שיח רגשי ופיתוח שפת המיינדפולנס בגן.



חוברת תרגילים עבור הגננות - אשר ניתן ליישם בחיי הגן. החוברת כוללת רציונל ותיאור של הנעשה בעולם בתחום שילוב מיינדפולנס חינוך.



דיסק שמע לתרגול עם הילדים, פיתוח תשומת הלב ויצירת מרחבים המאפשרים קשב. הדיסק כולל נעימות לליווי הרפיה, שירים ומדיטציות מונחות לילדים.



לוח מודעות למשימות שבועיות כחלק מהטמעת השפה בחיי הגן.



סרטוני יוטיוב המציגים את נושאי הפעילות בהשתתפות הבובות.



## גננות מספרות

"בשנים האחרונות אני מחפשת איך ליצור שקט בגן, אני מרגישה שאני והילדים מאוד סוערים מבפנים. אני גננת ותיקה ועשיתי השתלמויות רבות, אבל במיינדפולנס הבנתי, שהשקט נמצא בתוכי. הילדים הולכים "מיינדפולנס" (הליכה קשובה) ואני מרגישה שיפור ניכר בגן "

"ניכר הבדל בתשומת הלב שילדים נותנים לחברים המביעים קושי בגן וכן כאשר הם מאחלים לחבר שחוגג יומולדת, יש משהו קשוב ומכיל יותר שקשה לי בדיוק להסביר במילים "

## אמהות משתפות

"לבתי הבכורה היה מבחן, והיא ממש נלחצה, בתי הקטנה שעוברת אצלכם את הסדנה עזרה לה, בואי וננשום ביחד ואלמד אותך להירגע. מצאתי אותה מלמדת את אחותה "

"אחת התאומות שלי חלתה השבוע והייתה צריכה לשתות תרופה לא טעימה, לפני ששתתה היא אמרה לי: חכי אמא, אני אנשום עמוק וככה אתגבר, כמו במיינדפולנס. מדהים נכון? "



## ילדים מסכמים

"היה כיף" "להסתכל על דברים קטנים"  
"להרגיש את כל הגוף" "למדתי להקשיב"  
"שיש לי פנסי קשב"

"למדנו להרגיש את הצימוק"  
"למדנו להקשיב לגוף ולהסכים לו מה שהוא רוצה, ואם אני מתגעגעת לסבא שלי שמת אני משחקת או מתגברת "



**אודות המנחים** - צוות מנחי מרכז מיינדפולנס הינו צוות בעל ניסיון עשיר במיומנות מיינדפולנס, עבודה עם ילדים ומבוגרים. הצוות בנוי ממטפלי ילדים או אנשי חינוך מנוסים אשר משלבים את המיינדפולנס בעבודתם. הצוות מקבל הדרכה, ע"י ד"ר קרן ריינר נוי, מנהלת מקצועית של המרכז ומפתחת התוכנית.