

"עולמות נפגשים בחינוך"

תוכנית חוסן מבוססת מיינדפולנס ומנטאליזציה

תוכנית חוסן בביה"ס היסודי "קשת" שער הנגב

מבוא :

מערכת החינוך מאופיינת בריבוי משימות וסטרים על התלמידים והצוות החינוכי, המוביל לצורך מתמיד בפעולות יצרניות ואקטיביות. מציאות זו מקשה על הפרטים שבתוכה, להיות קשובים למתרחש בעולמם הפנימי ובכך לווסת רגשות, תחושות, מחשבות והתנהגות. בנוסף, העומס והלחץ מקשים על היכולת להיות קשובים ואמפתיים למתרחש בעולמו של האחר ובעת מפגש בין העולמות. קושי זה מוביל לאורך זמן למצבי תקיעות וחוסר הבנה, שמגבירים את התסכול והשחיקה. קשיים אלה מתגברים אף יותר במציאות של איום בטחוני מתמשך, כפי שחשופה אליה קהילת תושבי עוטף עזה. השפעותיה של סביבה מלאת סטרים זו באות לידי ביטוי בסימפטומים רגשיים כגון חרדה או דכאון, סימפטומים פיסיים שונים כמו עייפות או כאבים, וביטויים התנהגותיים כגון אלימות מילולית או פיזית. ריבוי הפניות לטיפול באזורים אלה, מעלה את הצורך במתן מענה לפיתוח חוסן ומשאבים אישיים ובינאישיים באופן יעודי ומותאם לצרכים הקיימים.

תכניות חינוכיות וטיפוליות המושתתות על מיומנויות רפלקטיביות כמו מיינדפולנס ומנטליזציה, מקבלות היום מקום מרכזי בארץ ובעולם. בשנים האחרונות מתרבות התוכניות העוסקות בשילוב גישות רפלקטיביות בעבודה עם אנשי חינוך ילדים במסגרות חינוך שונות. מחקרים הוכיחו שלתרגול מיינדפולנס יש השפעה חיובית לטיפול קשב, ריכוז ורוגע, המעניקים כלים מעשיים לוויסות רגשי, הפחתת מתח וחרדה, פיתוח חוסן נפשי ופיתוח סובלנות ואמפתיה. בנוסף, מחקרים מראים כי שילוב עבודה רפלקטיבית במערכות חינוכיות משפר את התקשורת בתוך בית הספר, ומייעל ניהול מצבי קונפליקט. תוכנית "עולמות נפגשים בחינוך" מבקשת לשלב את יתרונות שתי הגישות לכדי מתן מענה מקסימלי לצרכי מערכת החינוך בשער הנגב, תוך דגש על עבודה עם מבוגר משמעותי בחיי הילד.

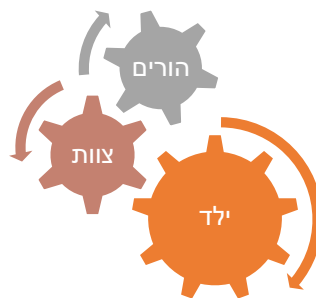
***מיינדפולנס (mindfulness)** הוא מושג המתייחס ליכולת להיות קשובים למציאות הפשוטה של הרגע הנוכחי, מבלי לשפוט או להגיב. יכולת זו, ניתנת לטיפול על ידי תרגול פשוט.

* **מנטליזציה** היא גישה טיפולית, המסייעת לאדם לראות את עצמו מ"בחוץ" ואת האחר מ"בפנים" ובכך להיות במודעות גבוהה יותר למתרחש ביניהם, להימנע מתקיעויות וליישב מצבי קונפליקט.

1. **פיתוח מיומנויות הקשב לעצמי ולאחר** - היכרות עם יכולות הקשב והגברת המודעות למאפייני הקשב, ולתכנים המעסיקים את הקשב. פיתוח תשומת לב למידע המגיע מהחושים, תחושות הגוף, רגשות, מחשבות. פיתוח הריכוז והיכולת לבחור להיכן להפנות קשב ברגע נתון.
2. **שיפור תהליכי ויסות עצמי** – פיתוח סקרנות כלפי החוויה הפנימית, לצד אימון ביכולת להשהות שיפוט ותגובה.
3. **חיזוק הקשר, קבלת העצמי והאחר** - חיזוק היכולת להבין ולראות את עצמי ואת הזולת ממקום לא תגובתי וחומל, לשקף ולתקף את עולמו הפנימי של האחר, להיחלץ מאי הבנות ותקיעויות ולאחות מתחים ביחסים. באמצעות פיתוח שפה משותפת של קשב וקבלה יגדל המרחב והסובלנות ההדדית.
4. **חיזוק משאבים** - דרך טיפוח חוויות הצלחה, תחושת השייכות ושיפור בתקשורת הבינאישית, יתעצמו המשאבים הזמינים בתוך סביבה מאתגרת. חיזוק המשאבים יגביר את מאגרי החוסן של הסביבה החינוכית כולה.
5. **התמודדות עם לחץ ושיפור בבריאות** – למידה של טכניקות הרפיה המאפשרות לגוף להיכנס לתהליכים של מנוחה וריפוי עצמי.

רציונל:

אנו רואים במערכת החינוכית כולה סביבה התומכת בתהליך ובהטמעת המיומנות עבור הפרטים השונים במערכת: מורים, הורים וילדים. היכולת של הילד להפנים ולהשתמש במיומנות תלויה במעגלי התמיכה והחינוך המקיפים אותו. בזכות ההדהוד של המיומנות והערכים הנלווים לה בתוך כל המערכת, תתאפשר בניה של שפה משותפת ותתעצם היכולת להפיק ממנה את המיטב.



ע"פ רציונל זה, התוכנית פונה לכל אוכלוסיות בית הספר. כמו כן על מנת שהתוכנית תהפוך לשפה המשותפת לכל באי בית הספר, על מנת שיעשה בה שימוש יומיומי בשגרת חיי קהילת בית הספר, ישנה חשיבות לתהליך מדורג של עבודה רב שנתית. אנו רואים חשיבות רבה בתהליך הטמעה מעמיק בקרב צוות המורים, בכדי שיישום השפה בפועל יתקיים בבית הספר באופן עצמאי עם מינימום תלות במפעיל חיצוני של התוכנית.