

התבוננות והכרת הטוב- חמלה בחינוך

”זו השתלמות שכל מורה במערכת החינוך חייב לעבור”

”השתלמות מרתקת מעשירה ובעיקר משנה חיים!”

היקף הקורס : 30 שעות.

רציונל:

”חמלה היא מצב תודעה, שבו הלב שלנו פתוח, אל האחר ואל עצמנו. כשאנחנו בחמלה, אנחנו לא ממהרים לשפוט, כפי שהתרגלנו לעשות במשך דורות על גבי דורות, אלא מחפשים ואף יכולים לראות את האנושי שבמצב, במקום את מה ש”לא בסדר” בו” (מתוך ”לגדל ילדים בחמלה”, ד”ר מרשאל רוזנברג).

השתלמות זו היא מסגרת לתרגול גוף ולב, מסגרת להתנסות וללמידה של מודעות, תקשורת פנימית ובין-אישית מקדמת ולרכישת כלים להתמודדות עם מצבים מאתגרים.

מטרת העל של ההשתלמות היא לטפח ולהרחיב את החמלה העצמית אצל אנשי החינוך כתמיכה מקדמת ליצירת אקלים בית-ספרי התורם לטיפול ולהטמעה של כישורים רגשיים-חברתיים. פאלמר טען כי ”אנו מלמדים את מי שאנו” (Palmer, 1983). בהיות המורה מודל לחיקוי ומחולל האקלים, טיפוח והרחבה של החמלה והחמלה העצמית שלו יאפשרו יצירה של חוויות טרנספורמטיביות הן עבור המורים הן עבור התלמידים, הן כתהליך הן כתוצאה. ”הפוטנציאל לטרנספורמציה מתרחש דרך החמלה, היושרה והערות המודעת של המורה” (6. Byrnes, 2012, p).

חמלה עצמית הוכחה מחקרית כמחזקת חוסן אישי ואת יכולת ההתמודדות במצבים בלתי נעימים או מלחיצים, מסייעת להעלאת המוטיבציה לשינוי והגברת הנכונות לקחת אחריות.

טיפול והרחבת החמלה-העצמית מעניקים משאבים המפתחים תמיכה עצמית ועמידות גדולים יותר וחוויות של שביעות רצון, בחיים ובעבודה, מונעים שחיקה ומעצימים את דרך הענקת הטיפול החומל.

מטרות ההשתלמות:

1. טיפוח והרחבת החמלה והאהבה לעצמי ולסביבה.
2. פיתוח והרחבת תקשורת אישית ובינאישית חומלת ומקדמת.
3. קבלה והכלה של העצמי כתחליף לביקורת ושיפוטיות.
4. הקניית כלים לטיפול והרחבת החמלה.
5. טיפוח חשיבה חיובית.

מפגשים 1-4 : מרכיבי החמלה העצמית

מפגשים 5-6 : ויסות רגשות

מפגשים 7-8 : תפיסת העצמי והאחר

מפגשים 9-10 : הכרת הטוב

אורכו של מפגש הוא כשלוש שעות אקדמאיות. כל מפגש כולל התנסות עצמית ותרגול בנושא הנידון, מאמרים ומחקרים אקדמיים מתחום החמלה, החמלה-העצמית (Self Compassion), מיינדפולנס ופסיכולוגיה חיובית וכלים לתרגול עצמי. הקורס יכול להיות גם מקוון במידת הצורך.

מן המשובים על ההשתלמות:

· "השתלמות משמעותית, מרתקת, לא רציתי להפסיד אף מפגש, שמחה שנרשמתי ושהצטרפתי". (מ"ק)

· "... לא חשבתי שתוך שלושה חודשים בערך, כבר במהלך ההשתלמות אחווה תהליך כל כך משמעותי בחיי האישיים והמקצועיים". (ה"ש) "קיבלתי מיומנויות ומשאבים שיסייעו לי להגיב לאירועי החיים בחמלה עצמית ובצורה מועילה לי ולסובבים אותי". (מ"ס)

· "אני חושבת שלמדתי יותר להסתכל על האחר כאילו הוא אני, לשים עצמי בנעליו ולגלות יותר חמלה, הכי פשוט שיש". (ש"ש)

· "בכיתות הלימוד הכנסתי את המדיטציה והתגובות הן נפלאות. התלמידים מבקשים ממני להתחיל בזה את השיעורים... הנוכחות הזו מייצרת שליטה שלי בסיטואציה וכך מונעת ממני תגובות שאח"כ הייתי מצטערת עליהן". (י"ש)

· "אני חושבת שזה קורס חוצה גילאים, כל אחד יכול למצוא את עצמו שם- אנושיות משותפת... כולנו עוברים את אותם הדברים...". (ש"ש)

· "... אני מרגישה שעברתי שינוי תפיסתי. כיום, אני יותר קשובה וסלחנית לעצמי, הדיבור הפנימי שלי השתנה, הוא מיטיב וחומל יותר משהיה בעבר". (ע"ה)

· "בעקבות הלמידה בהשתלמות, סיגלתי לעצמי הרגלים חדשים שגורמים לי להרגיש טוב יותר עם עצמי ובכלל". (ע"ה)

על המנחות:

מיטל רוני - BA בפסיכולוגיה, MA בהנחיית קבוצות (תזה בנושא קבוצות לחמלה עצמית), דוקטורנטית בחוג לפסיכולוגיה באוניברסיטת אריאל שבשומרון (מחקר ליצירת התערבות קבוצתית מבוססת חמלה לאנשים עם מוגבלות נפשית), מנחת קבוצות הורים וקבוצות לטיפול והרחבת החמלה למבוגרים. מתמחה בשיקום והנעת תהליכי שינוי. הכשרת מנחי קבוצות וניהול צוות שיקומי תעסוקתי לאנשים בעלי מוגבלות נפשית.

יפית אורבך - B.Ed בחינוך, MA בהנחיית קבוצות (תזה בנושא קבוצות חמלה עצמית), דוקטורנטית בחוג לייעוץ והתפתחות האדם באוניברסיטת חיפה (מחקר בנושא ויסות רגשות באמצעות חמלה עצמית אצל הורים), מנחת קבוצות לטיפול והרחבת החמלה עצמית למבוגרים.

מאמרים ופרסומים:

1. רוני, מ., ואורבך, י. (2019, אפריל). חמלה בחינוך ככלי להתפתחות אישית ומקצועית בהשתלמות מורים. ביטאון מכון מופת, 64. אוחזר מתוך <https://bitaon.macam.ac.il/articles/11124>
2. אורבך, י. (2018). קבוצות חמלה עצמית – פרקטיקות להרחבת החמלה העצמית בישראל. מקבץ – כתב העת הישראלי להנחיה ולטיפול קבוצתי, 23, 31-50.
3. רוני, מ. (2016). חמלה, חמלה עצמית והחלמה. מגזין שכולו טוב, גליון נובמבר, 10-26.