מרכז גוף-נפש
Mind-Body Center
המקום בו הגוף והנפש נפגשים

מיינדפולנס לעבודה עם ילדים ונוער - הכשרה שנתית לאנשי טיפול, חינוך ויעוץ

30 מפגשים בימי ראשון, 10:00-13:00 החל ב 03/11/2019

קורס יתקיים במרכז גוף נפש, רמת השרון

שפת המיינדפולנס היא מהאמצעים החשובים ביותר שאנחנו מכירים לטיפוח מודעות עצמית, אינטליגנציה רגשית וחוסן נפשי בילדים. תכנית ההכשרה מביאה תפיסה ייחודית של למידה, שמשלבת בין גישות תיאורטיות, מחקרים, מודלים יישומיים והתנסויות אישיות.
התוכנית תאפשר לבוגריה לפתח ולהנחות מפגשי מיינדפולנס מסוגים שונים ובהקשרים שונים, בהתאמה לעולם הילד והמתבגר, בעבודה עם יחיד, קבוצה או כיתה.

התוכנית מיועדת לכל העובדים עם ילדים ונוער, בקשת הרחבה ביותר של עולמות החינוך, הטיפול והייעוץ. הלימודים בנויים על עשייה מבוססת מיינדפולנס מהארץ ומהעולם, ומשלבת ידע ותהליכים ממיטב התוכניות בארה"ב, אוסטרליה, ניו-זילנד, בהוטן ואנגליה. מיינדפולנס יומשג כאמצעי דרכו נוכל לסייע לילדים להתמודד עם אי שקט, מתח, חרדה ותסכול, ובמקביל לטפח בהם רוגע, בטחון, אינטליגנציה רגשית וחוסן נפשי.

טכניקות המיינדפולנס מפנות את הילד לגוף (תשומת לב לנשימה, גבולות גוף, תנוחה, תנועה), לעולם הרגשות (באמצעות קשב, דמיון, ציור, הבעה, הקשבה לאחר), לעולם החושים והתחושות (באמצעות התנסויות קשיבות ודמיון מודרך), כמו גם לאחרים ולקבוצה. ההתנסויות החוזרות ונשנות מפתחות מודעות וקשב של הילד לעולמו פנימי, לאחרים ולעולם, כתשתית חיונית להתפתחות כישורים רגשיים, קוגניטיביים וחברתיים. הלמידה משלבת בין גישות תיאורטיות, מחקרים, מודלים יישומיים והתנסויות אישיות.

התוכנית מדגישה ארבעה רבדים:

- רובד ההתנסויות: העברת מיינדפולנס מיטבי לילד, קבוצה או כיתה.
- הרובד הקוגניטיבי: איך מכוונים ילדים לפתח תובנות מתוך ההתנסויות.
- שכלול מיומנויות: כיצד משפרים מיומנויות רגשיות, חברתיות וקוגניטיביות.
- פיתוח סל כלים: לרוגע, קשב וריכוז, מודעות עצמית, וויסות רגשי וחוסן נפשי.

אופי ההכשרה:
תוכנית הלימודים תחשוף את הלומדים לפרקטיקה הייחודית של מיינדפולנס לילדים בדגש על למידה התנסותית, תרגול והדרכה. כל משתתף יקבל דפי עבודה, מאמרים, מצגות מייצגות והפניה לחומרים עיוניים ומדעיים. ההכשרה תשלב הרצאות ומצגות נושא, תהליכים קבוצתיים, צפייה בהנחיות יחיד וקבוצה, הכרת מאמרים ומחקרים, תרגול והנחייה הדדית, ועצירות לחשיבה ודיון. מודל הלמידה ידגיש גם את "הקשב המרפא" שקיים בנו כלומדים ככלי מחולל למידה והתפתחות.

נושאים בהכשרה השנתית:

- מיינדפולנס לעולם הילד והמתבגר - הפוטנציאל, התרגולות ועקרונות הליבה.
- פדגוגיה קונטמפלטיבית - משמעויות למחנך, למדריך, למטפל ולהורה.
- מיינדפולנס בחיי היומיום - ממודעות עצמית להעצמה אישית.
- עולם תוך הילד - תפקודי חישה, תנועה, רגשות, צרכים, וויסות עצמי.
- התאמת עקרונות מיינדפולנס לילדים ונוער.
- למידה רגשית וחברתית - משמעויות בעבודה עם ילדים ונוער.
- מהם עקרונות "הילד השלם" בתכנון ובהעברת מיינדפולנס לילדים.
- יוגה ומיינדפולנס - איך לשלבם להעצמת מוטיבציה, למידה משמעותית ויעילות יישומית.
- מערכי מיינדפולנס לילדים ונוער מרחבי העולם (אנגליה, אוסטרליה, ארה"ב, בהוטן, ועוד)
- שילובי שפת דמיון, תנועה, מגע, הבעה ומשחק.
- היעזרות במעגלי הקשבה ו"שאלות גדולות" בלמידה רגשית חברתית.
- מיינדפולנס בחינוך ומיינדפולנס בטיפול - הדומה והשונה.
- מדעי המוח ותרומתם להבנת מיינדפולנס ולהיעזרות בו.
- מחקרי מיינדפולנס ילדים בזירה הבינלאומית - מה כדאי ללמוד מהם.
- מודלים לבניית משאבים וחוסן בילדים - ומיינדפולנס כאמצעי להגשמתם.
- מתיאוריות ליישומים - תהליכים וכללים ללמידה משפיעת חיים.

ביבליוגרפיה מומלצת:

היקף: תכנית שנתית (שני סמסטרים ורטריט סופ"ש).

מקום הלימודים: המרכז לרפואת גוף-נפש, שבטי ישראל 103, רמת השרון.

תעודה: לעומדים בדרישות הקורס תוענק תעודת הכשרה מטעם המרכז הישראלי לרפואת גוף-נפש.

למי מיועד הקורס:

- אנשי הוראה, מורים, פסיכולוגים חינוכיים, יועצות חינוכיות, גננות.
- פסיכותרפיסטים, רופאי ילדים, עובדים סוציאליים, מטפלי הבעה ויצירה.
- מטפלי רפואה משלימה המתמחים בעבודה עם ילדים.
- מורי יוגה, מדיטציה או צ'י-קונג המתמחים בעבודה עם ילדים.
- הורים הרוצים לפתח כלים לעבודה עם ילדיהם.

נושאים בהתמחות:

- מיינדפולנס – רקע היסטורי, פסיכולוגי, התפתחותי וטיפולי
  - מדיטציית תובנה: עקרונות הליבה של הפרקטיקות הבודהיסטיות
  - פסיכולוגיה בודהיסטית – הנחות יסוד, שיטות פעולה, תובנות ויישומים
  - תודעה מתבוננת, קבלה לא שיפוטית, והפרדוקס של השינוי
  - מיינדפולנס ותהליכי התפתחות, מיינדפולנס כטיפול
- עולם הילד - תובנות לקראת מיינדפולנס במפגש עם ילדים
  - עולם תוך הילד: צרכים בסיסיים ועקרונות התפתחותיים
  - התפתחות הילד: תפקודי תנועה, וויסות חושי, קשב וריכוז, רגשות והתנהגויות
  - מיינדפולנס עם ילדים – הדומה והשונה לעומת מיינדפולנס עם מבוגרים
  - מיומנויות רגשיות-חברתיות וחוסן נפשי – ממה הם מורכבים וכיצד הם נבנים
- שפת הדימוי ודמיון מונחה
  - מיינדפולנס ושפת הדימוי להעצמת העבודה עם ילדים
  - תהליכי דמיון מונחה עיקריים שילדים אוהבים
  - תהליכי דמיון ופיתוח מיומנויות רגשיות
- יוגה ומיינדפולנס עם ילדים:
  - יוגה משחקית ושפת התנועה
  - יוגה ומיינדפולנס לגיל הרך – עקרונות התפתחותיים, תנועתיים וחינוכיים.
  - הפדגוגיה של היוגה ומה כדאי ללמוד ממנה
  - יוגה ומיינדפולנס למתבגרים – עקרונות ותרגול
  - עבודה עם ילדים: קשב גוף, תחושות, נשימה, מחשבות ורגשות
  - עקרונות בבניית מערכי שיעור
- מיינדפולנס עם ילדים ברחבי העולם
  - עקרונות מיינדפולנס מתוכניות באנגליה
  - עקרונות מיינדפולנס מתוכניות בניו-זילנד ואוסטרליה
  - עקרונות מיינדפולנס מתוכניות בארה"ב
  - עקרונות מיינדפולנס ואושר לאומי גולמי מבהוטן
- מיינדפולנס בשדה המחקר - הבסיס והגיבוי המדעי
  - מדעי המוח ומה הם מלמדים אותנו
  - מחקרי מיינדפולנס עם ילדים ונוער - המרחב הטיפולי
  - מחקרי מיינדפולנס עם ילדים ונוער - המרחב החינוכי
- מיינדפולנס ככלי טיפולי בעבודה עם ילדים ונוער
  - הדומה והשונה – מיינדפולנס לקבוצה לעומת הפרטני והאישי
  - פרוטוקולים מול סימפטומים פיזיים
  - פרוטוקולים מול סימפטומים רגשיים
  - פרוטוקולים מול בעיות התנהגותיות
- מתובנות לעשייה אינטגרטיבית יישומית

- התנסויות, תובנות, מיומנויות וכלים
- מיינדפולנס בהתפתחות אישית ומקצועית
- מיינדפולנס בעבודה עם ילדים – בחינוך, טיפול ותהליכי חיים

ספרות מומלצת בעברית:

פסיכולוגיה בודהיסטית:

- דרך הלב, ג'ק קורנפילד.
- הלב הנבון, ג'ק קורנפילד.
- באשר תלכו, שם תהיו, ג'ון קאבט-זין.
- כשדברים מתפרקים, פמה צ'ודרון.

מיינדפולנס כללי:

- מיינדפולנס: להיות כאן ועכשיו, מתי ליבליך
- מיינדפולנס: שינוי נפשי באמצעות אימון מוחי, אסף פדרמן

מיינדפולנס לגיל הרך: לשבת כמו צפרדע, אילייין סנל.

מיינדפולנס ודפוסי חשיבה: לאלף את השדון, ריצ'רד קרסון.

ספרות מומלצת באנגלית:

- Christopher Willard, Growing Up Mindful, Sounds True, 2016
- Susan Kaiser Greenland, The Mindful Child, Free Press, 2010
- Daniel Rechtschaffen, The Way of Mindful Education, Norton & Company, 2014
- Janet Etty-Leal, Meditation Capsules, Leal, 2010
- Maureen Murdock, Spinning Inward, Shambala, 1987
- Mary Stewart & Kathy Phillips, Yoga for Children, Simon & Schuster, 1992
- Bel Gibbs, Yoga for Children, Lorenz Book, 2003

- **סגל ההוראה (לפי סדר הופעתם בקורס)**:

a. שלומית שלו - מנחה מיינדפולנס בכירה במרכז לרפואת גוף-נפש. בעלת תואר שני בפסיכולוגיה חינוכית ו-MBA עם התמחויות בייעוץ עסקי ובשיווק. מתרגלת מדיטציה וותיקה. בוגרת הכשרת מורי MBSR של מכון מודע, המרכז הבינתחומי הרצליה. לומדת ופעילה בעמותת "תובנה".

b. ד"ר רמי כץ - פסיכולוג התפתחותי בכיר, מפתח הגישה הנוירו-התפתחותית-תפקודית, מייסד ומנהל "כישורי למידה – המרכז לקידום תפקודים". מומחה בהבנת תפקודים מוחיים והשפעתם על קשב, ריכוז, וויסות חושי, למידה וחינוך. לשעבר יו"ר החטיבה לפסיכולוגיה התפתחותית.

c. מיה שלם לזר - מנחה בכירה של תכנית "שפת הקשב", מומחית בהתאמת מיינדפולנס לילדים, הורים, גננות ומורים. מתמחה בשילוב מיינדפולנס, דמיון מונחה, התמקדות וקונסטלציה משפחתית בעשייה טיפולית. לשעבר מרכזת מיזם "שפת הקשב" בבית ספר תל-חי, דרום תל אביב.

d. ד"ר אביבה ברקוביץ-אוחנה - ראש המגמה לחקר האלטרנטיבות בחינוך, החוג לחינוך, אוניברסיטת חיפה. ד"ר בחקר המוח ומתרגלת מדיטציה וותיקה. מומחית בחקר תהליכי מדיטציה והשפעתם על המוח, הקוגניציה, הרשתות המוחיות ותחושת העצמי.

e. ד"ר ריקרדו טרש - מרצה בכיר בחוג לפסיכולוגיה, בית הספר לחינוך, אוניברסיטת תל-אביב. ד"ר בפסיכו-ביולוגיה ומתרגל מדיטציה ויוגה מזה כ-30 שנה. חוקר השפעות תוכניות מיינדפולנס על ילדים, מתבגרים ומורים. ממקימי המרכז לחינוך קשוב ואמפאטי, אוניברסיטת תל אביב.

f. דודו חקימיאן - מורה בכיר להוראת יוגה לילדים, מייסד ומנהל מרכז מיוגי, שמקדם יוגה התפתחותית, טיפולית, משחקית ויצירתית ברחבי הארץ. חוקר שילובי יוגה לגיל הרך לטיפוח למידה, וויסות רגשי ובטחון עצמי.

g. נעמי לובל פונדק - מחלוצות תחום "יוגה לילדים" בישראל ומרכזת המסלול למדריכי יוגה לילדים במכון וינגייט. משלבת מיינדפולנס ויוגה בעבודתה עם ילדים בגילאי גן, בית ספר ומתבגרים. בוגרת תואר שני בבריאות הוליסטית מטעם מכללת לסלי קולג', ישראל.

h. חן קס - מרכזת תכנית "שפת הקשב" בבית ספר תל-חי, דרום תל-אביב. מנחת קבוצות ומעגלי הקשבה, בדגש על אחריות, בחירה, התבוננות, תשומת לב, הקשבה וחמלה.

-