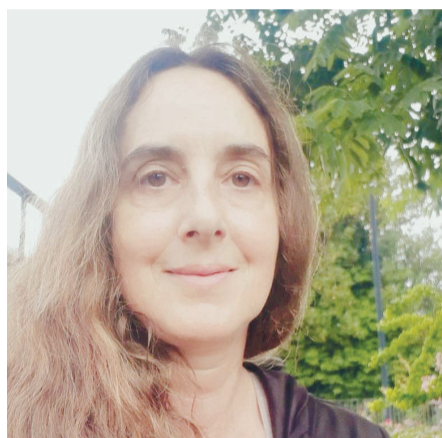


# יציבות בעין הסערה: מיינדפולנס וחמלה לחיזוק החוסן האישי והחברתי

“איכות תשומת הלב שלנו (מיינדפולנס) קובעת את איכות חיינו”, אומרת מוריה רוזנברג, מנכ"לית המרכז לחינוך קשוב ואכפתי. כחלק מהרצון להעניק מענה לימים הקשים שעוברים ישראלים רבים, יזמו לראשונה מרכז גוף-נפש והמרכז לחינוך קשוב ואכפתי את חודש המיינדפולנס הישראלי: מגוון סדנאות והרצאות עם בכירי המורים בארץ, המוצעים לקהל הרחב באונליין בתשלום סמלי

למוסדות חינוך. מתחילת המלחמה הרחיבה העמותה את פעילותה והיא כוללת גם עבודת חוסן מותאמת טראומה במסגרתה פגשה למעלה מ-8,500 אנשי חינוך, טיפול, הורים וילדים בכל מעגלי הפגיעה של המלחמה. “מאז השבעה באוקטובר ראינו שוב ושוב איך תרגול המיינדפולנס מחבר מחדש ליכולת הבסיסית לנשום, להרגיש את כל קשת הרגשות, למצוא קרקע ותקווה”. העמותה שמה דגש מיוחד על התערבויות חוסן לצד וותי חינוך בדרום ובצפון, שתומכים בתלמידיהם כבר 15 חודשים תוך שהם עצמם מתמודדים עם רמות שונות של אותה הטראומה. “אנשי החינוך הם מטרה בפני עצמה, על אחת כמה וכמה בשעה הוו. המחקר מראה שהתלמידים שלהם ירוויחו מעצם השינוי שהם עוברים, גם בלי שישמעו את המילה ‘מיינדפולנס’. אבל כרגע חשוב לנו פשוט שירגישו שרואים אותם ושיקבלו מקום וכלים להחזיק את הכוחות שלהם עצמם”, אומרת רוזנברג. מאז פרוץ המלחמה פותחה במרכז גם התוכנית הייחודית “בית להקת האריות” לגיל הרך, בשיי תוף ישראלי, אותה מעבירים פסיכולוגים בנים. התוכנית נכתבה ע"י ד"ר ענת מלכי אטיה שחקרה את השפעות הטרור על גני העוטף במשך עשור, בייעוץ של ד"ר רוני ברג, מומחה בעל שם עולמי לטראומה ומייסד-שותף בעמותה. במסגרת התוכנית עוזרים הילדים לכפיר ולכפירה, שבתם נהרס בסופה, לבנות מחדש. כל חלק בבית מייצג חזקת, ערכים ומיומנויות רגשיות שבאמצעותן הילדים חוזרים לתחושת מסוגלות ומוצאים מרחב פנימי בטוח.



מתי ליבליך | צילום: פרטי



מוריה רוזנברג | צילום: פרטי



יריט של המרכז לחינוך קשוב ואכפתי בנווה שלום | צילום: דיקלה יובל

## לימוד קלה, בשיתוף המרכז לחינוך קשוב ואכפתי

“מיינדפולנס הוא אימון מנטלי, שבונה מודעות לחוויות כרגע ההווה - תחושות גופניות, רגשות ומחשבות - באופן פתוח, ער וסקרן, שמאפשר לנו לפגוש את עצמנו בצורה אחרת מהרגיל. אימון מיינדפולנס קבוע מסייע להפחית חרדה ודיכאון, להתמודד עם כאב, לשפר יחסים בינאישיים ולבנות חוסן”, אומרת מתי ליבליך, מייסדת-שותפה במרכז לחינוך קשוב ואכפתי, והמנהלת האקדמית של חודש המיינדפולנס הישראלי. “מיינדפולנס” (קשיבות בעברית) היא שיטת תרגול מדיטטיבית שמקורה בהגות הבודהיסטית. בשנות ה-70 החלו חוקרי מוח ופסיכולוגים לחקור ולשלב את השיטה בחדר הטיפולים והראו את יתרונותיה לבריאות הנפשית, הקוגניטיבית והרגשית של ילדים ומבוגרים כאחד. כיום מתרגלים מיינדפולנס באופן שגרתי במערכות חינוך ובריאות בעולם, ואפילו בפרלמנט הבריטי ובתאגידים כמו גוגל ופייסבוק. מזה עשור מוביל המרכז לחינוך קשוב ואכפתי בישראל את הטמעת השפה והתרגול בבתי ספר ובגנים בשיתוף גורמים שונים במשרד החינוך.

## חדר כושר לנפש ולתודעה

חודש המיינדפולנס הישראלי יתקיים באופן מקוון לאורך כל חודש פברואר, כדי לאפשר לכמה שיותר אנשים בישראל להאט ולמצוא יציבות פנימית בעת הווה. “מיינדפולנס זה לא קסם שקורה בבת אחת. את השינוי מרגישים לאורך זמן ועם התמדה. המטרה שלנו היא לאפשר לאנשים לצבור מומנטום ביחד, ולפתח הרגל חיובי ממש כמו בחדר כושר או ב'אתגר 21', מסבירה מוריה רוזנברג, מייסדת-שותפה ומנכ"לית המרכז. “קשה להתמיד באופן עצמאי, אפילו עם אפליקציות, לכן החודש הזה הוא הזמנה להיות יחד, להצטרף לקהילה מתרגלת ותומכת”. ליבליך מוסיפה כי “כל אחד מאיתנו צריך את העזרה הזו, בלי קשר לטיפול. אפשר למצוא את המקומות היציבים והרגועים, שמגיבים פחות מהר, ולהיות קרובים יותר למי שהיינו רוצים להיות בתוך סיטואציות חיינו”.

חודש המיינדפולנס הישראלי בנוי בצורה מדורגת כדי לאפשר גם למתרגלים מתחילים וגם לבעלי ניסיון להיתמך בו: החל מהשבוע הראשון שיעסקו ביסודות המיינדפולנס, דרך השבועות האמצעיים שיעסקו במפגש מייטיב עם רגשות ומחשבות ופיתוח חמלה עצמית, ועד ליישומים מקצועיים בחיינו וטיפול בשבוע הרביעי. כמו מרכיב פעילויות העמותה, ההשתתפות בחודש כולו היא בתשלום

## תוכניות חוסן ראשונות בחברה הערבית

בשנה בה המושג “חוסן” הפך שקול ל“אוויר”, שור קדת העמותה גם על פיתוחים לחברה הערבית, בראשותה של חילוד שנאבו, ולחברה הבדואית, וזאת בשיתוף עם ארגון SAMA של ד"ר פאטמה קאסם אגבאריה. “אני לא סתם מסתכלת על השינויים, אני רואה את השמייים מעליי. אני מרגישה את הרגליים על האדמה. זו תחושה מדהימה”, אמרה עובדת סוציאלית בסיום הסדנה התהליכית כית הראשונה שהתקיימה ברהט. משתתף אחר שיתף: “אני פתאום מבין שיש לי את היכולת להשפיע על התחושה הפנימית שלי, כמו שאני מתאמן ומשתפר בריצה”.

המרכז חרט על דגלו שינוי חברתי, לא רק במערכת החינוך אלא בחברה הישראלית כולה - “החזון הוא לייצר חברה אכפתית, סובלנית, פחות מקוטבת שיכולה לנוע הלאה יחד, כי אין לנו ברירה”, מסכמת ליבליך.

בשיתוף המרכז לחינוך קשוב ואכפתי



במרכז עובדים בעיקר עם סוכני השינוי - אנשי חינוך, אנשי טיפול והורים - המשפיעים על הדור הבא. “אנחנו יודעים שיכולת האדם להיות טוב לחברו תלויה במידה רבה ברווחה שלו, לכן אנחנו מתחילים בטיפוח החוסן הנפשי והכישורים החברתיים-רגשיים של סוכני השינוי והילדים אותם הם מגדלים”, אומרת רוזנברג. “אנחנו חיים בתקופה שבה כולנו על הקצה ברמה הרגשית, אחרי שורת משברים ובמיוחד מתחילת המלחמה. זה משפיע על כל אינטרקציה, גם עם מי שאנחנו אוהבים וגם עם אנשים זרים לחלוטין. אנחנו רואים שינוי דרמטי באקלים החינוכי במוסדות חינוך שאנו מלווים בכל המגורים, כמו סדות דתיים וחילוניים, ערבים ויהודים. הטראומה והדחק המתמשכים משפיעים על כולם”.

העמותה מפעילה תוכניות חוסן בהיקף ארצי מאז 2015 ולמייסדיה ניסיון רב שנים בעבודת חוסן מבר ססת מיינדפולנס וחמלה. לעמותה הכשרות לאנשי חינוך וטיפול באקדמיה, ותוכניות ליווי רב שנתיות

פתוח בכל סכום והרווחים תומכים בסבסוד הכשרות לאנשי מקצוע ומוסדות חינוכיים. נרשמים יקבלו קישור לתרגול בלייב מדי בוקר וערב עם מנחים בכירים, פסיכולוגים ואנשים שעוסקים ביישום תוכניות מיינדפולנס בזירות השונות. החודש מתקיים בשיתוף “מרכז גוף נפש” שמאז 1998 מציע מגוון רחב של תכנים יישומיים לקהל הרחב ולאנשי טיפול, המבוססים על עולמות הפסיכולוגיה המערבית, הפסיכולוגיה המזרחית וגישות חדשניות המשלבות ביניהן.

## שותפויות עם משרד החינוך להנגשת תוכניות חוסן

המרכז לחינוך קשוב ואכפתי הוא עמותה חינוכית ומחקרית שמתמחה בתוכניות חוסן מבוססות מיינדפולנס וחמלה. רוזנברג וליבליך הן שתיים מחמישה מייסדים מעולמות הפסיכולוגיה, החינוך והמחקר, שהקימו אותה מתוך חזון לטפח חברה אכפתית.