



המרכז לחינוך
קשוב ואכפתי

חינוך חברתי רגשי

לטיפול נְשִׁלוּמֵת (well-being)
ואכפתיות בחברה הישראלית



סיכום שנה תשפ"ג

קהילה יקרה, חברים ושותפות לדרך,

לאחרונה אמרה לי אחת המנחות היקרות שלנו:
'אני לא יודעת מה הייתי עושה ללא התרגול...'
ההבדל בין תקופות שאני מתרגלת לבין אלו שלא פשוט דרמטי!
מעורר הזדהות, לא?

גם אני שמתי לב איך דרך החיים והתרגול של מיינדפולנס וחמלה שומרים אותי שפויה בשנה החולפת, שהייתה רצופת תזכורות לשבריריות הקיום האנושי בכלל ובארצנו הקטנטונת בפרט.

היכולת להכיל את המתח והלחץ ושלל הרגשות שבתוכי ומסביבי מבלי להעביר את הנפיצות הלאה, לג'נגל אינספור משימות וזירות, ליצור ולשחרר רעיונות, להיות רגועה מול בלת"מים (ולזכור שהכל משתבש לטובה) ולפתור אותם ביצירתיות... כל זה נהיה אפשרי עבורי בזכות המתנה הזו שזכיתי לקבל בחיי, ואני רק יכולה לדמיין כמה יקרת ערך היא הייתה ועוד תהיה עבור אלפי ההורים, המורים, המטפלים והילדים שפגשנו השנה.

כשמסתכלים על היקף העשייה הרחב אליו הגענו השנה ושאת תמציתו תמצאו בהמשך המצגת, קשה להאמין שהעמותה רק בת ארבע... ושרובה ככולה היא התגשמות חלום של קומץ אנשים נחושים ומסורים עד אין קץ, ובראשם שותפיי המייסדים, הועד המנהל שלנו, המטה והמתנדבים.

בזכות רוחב הלב והשותפות של כולכם - אם כעובדים, מתנדבים, תומכים או מוטבים - הגענו צעד ענק אחד קרוב יותר להגשמת החזון ואין גאה ממני בכוח שלנו ובכל מה שנוצר בזכותו.

לעוד שנים רבות של הדהוד הטוב ביחד,
מוריה

Moriya Rosenberg

שלום מהמנכ"לית



מוריה רוזנברג

חברי קהילה יקרים,

לקראת השנה החדשה אני רוצה לאחל לנו,
למכרינו ולאלה שאנו לא מכירים,

שנת בריאות, שגשוג, אכפתיה, הקשבה, חופש, זכויות, אהבה
והתמודדות מיטיבה מול האתגרים העומדים לפנינו.

אני רוצה להודות לכל אחת ואחד על התרומה והעשייה
החשובה,
יחד איתנו, למען עולם טוב יותר.

בהוקרה,
ריקרדו



ברכת יו"ר העמותה
ד"ר ריקרדו טרש

IMPACT תשפ"ג

או - השנה זכינו לפגוש:



13

ערים ויישובים
בישראל



49

מוסדות חינוך
מגן עד י"ב,
שפ"חים וכו'



+1000

אנשי חינוך
טיפול והורים



113

אנשי מקצוע
ב-3 הכשרות
באקדמיה

+ 30,000

ילדים ובני נוער

באילת, גני תקוה, חולון, חיפה, ירושלים, כפר ברא, לוד, לכיש, עמק הירדן, קריית אונו, רחובות, רמלה, רמת גן ועוד...

ועל קצה המזלג, כך זה נראה...

”

**כל הקבוצה מתרגלת
הקשבה והילדים הופכים
מודעים לצרכים שלהם.
אני רואה את עצמי ממשיכה לתרגל
איתם גם בהמשך.**

מעין בר ששת, מורה לאנגלית כיתה ג'
בי"ס לוי אשכול, לוד



”

**למדתי דרכים ליצירת
קשר קשוב, המיינדפולנס
משרה רוגע אצלי בכיתה.
באופן אישי אני דואגת לתרגל. כשאני
מוטרדת משהו – אני דואגת ללכת
ולקחת לעצמי כמה נשימות.**

אסי טסמה, מחנכת כיתה א'
בי"ס לוי אשכול, לוד



”
למדתי על היכולת שלי כמורה לנצל
את מרחבי הלמידה והעבודה המוכרים
והקיימים, למפגש קבוצתי מסוג אחר,
**עם פוטנציאל לריפוי
ולהרפיה של הגוף והנפש,
שלי ושל התלמידים.**

גל סופר
מורה בחווה החקלאית, פתח תקווה



ומהמספרים לספורים

אבא של דביר, תלמיד שילוב בכיתה ו'
שיתף את המחנכת אורנית:

"כשאנחנו מתווכחים על הכנת שיעורי הבית, דביר מתנתק מהחוויה של הוויכוח הסוער, הולך לחדר ומבצע נשימות! כששאלתי מה פשר העניין, דביר אמר לי לשאול את המורה. התרגשנו שהוא לקח את התרגול לשטחי החיים וידע לעשות את הטרנספורמציה!"

דניאל היא תלמידת שילוב עם ADHD
שאינה נוטלת תרופות. המורה שלה מספרת:

"דניאל סיפרה לי שבזמן המבחן במתמטיקה היא מבצעת את תרגילי המיינדפולנס שלמדנו, וזה עוזר לה להתרכז למס' רגעים. ככה כל פעם היא עושה הפסקה קצרה, שוב מתרגלת, וחוזרת למבחן. שמחתי שהכלים שלמדה בתנאי פינצטה בשיעור פרטני תורגמו למצבים שונים ונתנו לה עוגן וכלים לצלוח אתגרים יומיומיים!"

עכשיו דמיינו
30,000 ילדים כאלה...

**ורגע אחרון, משעשע ומרגש
שמדגיש עד כמה החוכמה העתיקה משמעותית בימינו...**

"במהלך הדגמה בכתה עשינו תרגיל של
התבוננות פשוטה בשעון החול לאורך 60 שניות.
התלמידים היו שקטים ומרוכזים,
והצליל היחיד שנשמע
היה המחנכת שלהם שמלמלה:
'אני לא מאמינה! אני לא מאמינה! הם כל-כך שקטים, אני לא מאמינה!'"

מיומנו של מנחה (:

כמה

הישגים של העמותה

מהשנה החולפת...

זו הייתה הפעם הראשונה ש...



בשתי התכניות באוניברסיטאות
(ת"א ובר אילן)
למדו שני מחזורים במקביל!

וערכנו ריטריט סופ"ש
לכל הלומדים בנווה שלום.

ופעם ראשונה ש...

ערכנו השתלמות במודל כוח הטבע.

והשתלמות למנהלי בי"ס בשיתוף מכון
אבני ראשה.

והתרחבנו לתחום הרפואה הקשובה עם
הרצאות וסדנאות לרופאי משפחה.



ופעם ראשונה שערכנו כנס חינוך ארצי לחמלה וסובלנות!



בהשתתפות פרופ' ריצ'ארד דייוידסון
שהגיע לארץ במיוחד לרגל הכנס, והרצה
לצד ה-מורים לחמלה בארץ שהתנדבו
להעביר סדנאות ולהרצות.

ובנוכחות (כם) 700 אנשים שהתכנסו איתנו
בשם החזון של אי-אלימות בישראל!

וכל זאת התאפשר בזכות עבודה מאומצת
של עשרות המתנדבים היקרים שנרתמו
בזמן שיא של שלושה חודשים...

ויש חדשות מרגשות
גם ברמת הארגון!

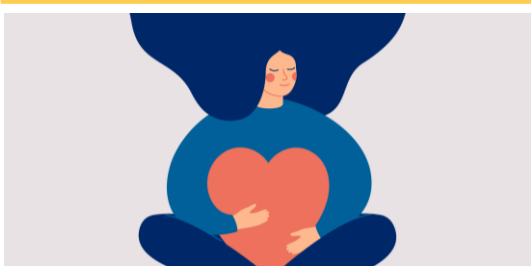
קיבלנו אישור לפי סעיף 46 לפקודת מס הכנסה!

זה אומר שכל התרומות שנקבל יהיו מוכרות עבור התורמים.ות
כהוצאה מוכרת לצרכי מס הכנסה!

[מוזמנים לתרום כאן](#) להמשך פעילות העמותה (:

וכל זה
לא היה מתמשש
בלעדיכם... הא.נשים
והלב של העמותה ♥

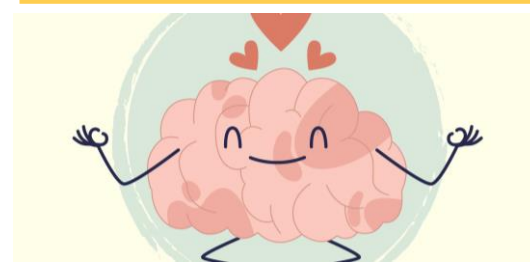
מה ממשיך איתנו לשנה הבאה?



**הזמנה לנתינה
אכפתית**
תכנית רב-שנתית
למוסדות חינוכיים



כוח הטבע
מודל חינוכי-טיפול
למוסדות חינוכיים



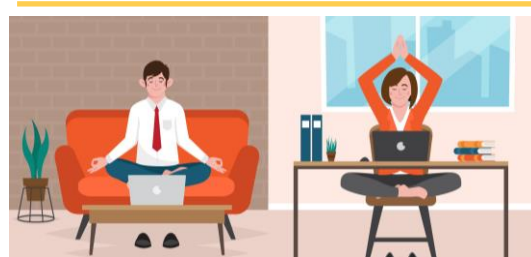
**פסיכותרפיה מבוססת
מיינדפולנס**
תכנית אוניברסיטאית
תלת-שנתית לאנשי טיפול



**מיינדפולנס וחמלה
בשדה החינוכי**
תכניות אוניברסיטאיות
לאנשי חינוך וטיפול



הכשרה למנהלי בי"ס
ב-SEL מיינדפולנס וחמלה



הרצאות וסדנאות לארגונים
במגוון נושאים



הורות קשובה
סדנאות להורים בכל גיל



בעיניים טובות
קורס דיגיטלי א-סינכרוני

ומה נמצא בתנור?

- סדרת מפגשי 'אופק בתקופות מאתגרות'.
- התרחבות ביה"ס לפסיכותרפיה מבוססת מיינדפולנס לשלושה מחזורים מקבילים.
- ביסוס קהילת העמותה ואגודת הידידים.
- הרחבת פעילות הליבה במערכת החינוך.

איך אפשר להצטרף ולתמוך בעמותה?

- ✓ לתרום ישירות לפעילות העמותה בבתי ספר וגנים (יש לנו סעיף 46!).
- ✓ לקשר אותנו לחברות, קרנות או תורמים שעשויים לתמוך בעשייה.
- ✓ לחבר אותנו עם מוסדות חינוכיים, מנהלים.ות או גורמים במשרד החינוך שאתם מכירים.
- ✓ להצטרף לצוות המתנדבים.ות.
- ✓ לעקוב בפייסבוק, בוואטספ ובניוזלטר ולשתף קולגות וחברים.ות רלוונטיים בפעילויות.

*כל המילים המודשות הינן לינקים קליקבילים (:

תודה על עוד שנה נפלאה!



ביחד נבטיח
שכל ילד וילדה
יגדלו בסביבה
קשובה
ואכפתית.