

מבוא

מיינדפולנס הוא מצב של מודעות קשובה וערה למתרחש ברגע הנוכחי, ללא שיפוט. זהו תרגול של התבוננות לא שיפוטית במחשבות, ברגשות ובתחושות שלנו.

טכניקות מיינדפולנס מלמדות את התלמיד להפנות את תשומת הלב אל הגוף, דרך מודעות לנשימה, לתחושות ולתנועה במרחב.

מהממצאים המחקריים בקרב צוותי הוראה ותלמידים המתרגלים מיינדפולנס עולה כי לטיפול מיומנויות קשב (הקשבה עצמית) אצל ילדים השפעה חיובית ביותר על ויסות רגשי ועל תחושת המסוגלות העצמית של הילדים כמו גם על יכולת הלמידה והישגים.

תרגול מיינדפולנס מסייע לילדים לפתח:

שלווה פנימית

חיזוק יכולות קשב וריכוז

העלאת הביטחון העצמי

קשרים חברתיים

התמודדות טובה עם פחדים וחרדות

שיפור יכולת ריכוז ומיקוד



אז איך עושים את זה?

מיינדפולנס אצל מבוגרים בא לידי ביטוי באמצעות תרגול מנטלי בהתבוננות המאפשרת ריכוז ותשומת לב ל"כאן ועכשיו".

מהילדים לא נוכל לבקש לשהות בתרגול מנטלי כמובן ולכן עם הילדים נתרגל באופן שונה.

ישנה חשיבות גדולה ללמד את התלמידים באופן ספירלי כאשר מלמדים תרגול אחד בלבד וחוזרים עליו. למשל, בתחילת כל יום או בסוף היום, ורק לאחר מספר תרגולים (שבוע למשל) ניתן ללמד תירגול נוסף כאשר במהלך השבוע שלאחריו מתרגלים עם התלמידים את שני התירגולים או כל פעם תרגול אחר לסירוגין וכך הלאה.

אופן למידה זה חשוב להטמעת התירגול, מה שיאפשר עם הזמן לחוות קשב ברבדים נוספים עמוקים יותר.

מניסיוני, כל תלמיד מתחבר לתירגול אחר, ויחד עם זאת חשוב לתרגל מספר תירגולים עם התלמידים, כיון שלכל תירגול ישנו חשיבות בעולמם המפותח של התלמידים המתבטא במחשבות, רגשות, תחושות ודימיון.

חשוב לדעת, בתירגול מיינדפולנס מול התלמידים אין להשתמש בהוראת הנחיות אלא בהזמנה לתירגול.

בנוסף, הנחיית מיינדפולנס מטפחת שאילת שאלות, עליהן התלמידים עונים בלב ולא בקול. ע"י השאלות נוכל לעורר לסקרנות, לזיהוי תחושה, לדמיון פורה ועוד.

בהצלחה!

אני כאן לכל שאלה

אפרת - 054-7051817

Efrat03855@gmail.com

