

לנשום את הטבע מבראשית

שיטת המיינדפולנס מסייעת לתלמידי חט"ב 'בראשית' בראש העין להתמודד בהצלחה עם ההשלכות הרגשיות הקשות של שנת הקורונה כגון דיכאון, חרדה ואף פגיעות עצמיות. יועצת ופסיכולוגית בית הספר נירית אברהמי: "דאינו שיפור בחוסן הנפשי. זה יכול לעזור לא רק לתלמידים חרדתיים, אלא לכולם"



תלמידים שנכנסים פעמים בשבוע ומתרגלים והבנתי שזה יכול להיות יעיל לכלל התלמידים ולא רק לחרדתיים שבהם", מספרת היועצת ופסיכולוגית בית הספר, נירית אברהמי, שמבילה את היוזמה.

"המפגשים התמקדו בהקניה ובטיפוח מיומנויות של תרגול מיינדפולנס, תוך התמקדות בערכים, בהתייחסות למה שמתרחש בטבע, ובמערכת החצים בין אלה", מסבירה אברהמי ומציינת כי בשנת הלימודים תשפ"ב החליטו בבית הספר להרחיב את השיטה ולחשוף אותה לתלמידים נוספים.

בתום שלוש השבועות התקיים "יום שיא" שבו העבירו תלמידי הכיתות תכנים מהסדרה לשלוש הכיתות הנטופות בשכבה. כמו כן, לפני ובסיום הסדרה, מילאו התלמידים שאלוני חוסן נפשי.

בבית הספר מציינים שמטרות העל של התכנית הן פיתוח וחיוק החוסן אישי של כל באי בית הספר (תלמידים ואנשי צוות), פיתוח וחיוק המיומנויות החברתיות שלהם ופיתוח וחיוק מיומנויות רגשיות אישיות, וזאת על מנת לפתח

בחיבת הביניים 'בראשית' בראש העין התחילו ליישם את שיטת המיינדפולנס (Mindfulness) על מנת לעזור לתלמידים להתמודד בהצלחה עם המשברים האישיים והחוויות השליליות שהשנה האחרונה זימנה להם. לאורך השנה, עקבו בחטיבה בדאגה אחר התלמידים שהתמודדו עם למידה מרוחק, קשיים רגשיים וריס כגון דיכאון, חרדה, פגיעות עצמיות, אלימות ועוד. עם החרדה לשגרה, ביקש הצוות לעשות מהלך שייחן מבעה לחוסן הנפשי של התלמידים ולסייע בהתמודדות עם אותם הקשיים.

בבית הספר רתמו שתי כיתות משכבת ח' ובמשך כשלושה שבועות, עברו התלמידים סדנאות על בסיס שבועי בסביבת הטבע הבית ספרי, כשבבסיסן השאלה מה הטבע שלי. הפעילות התקיימה במסגרת "אתגר זום אאוט", תוכנית שפותחה על ידי הקרן לעידוד יוזמות חינוכיות לשיקום חברתי-רגשי של תלמידי כיתות ה'-י.

"בתקופת הקורונה פתחתי גוגל קלאסרום דגנע של נחל' ובו התחלתי לתרגל עם התלמידים נשימות, ומכאן נולדה היוזמה. אחרי שהפעילות החלה ראיתי שיש מספר

בהם חוסן להתמודדות עם אתגרי הימים ולהתמודדות במצבי לחץ ומשבר וכן להעניק כלים ולחזק את תחושת המסוגלות עם אתגרי ומשברי המאה העשרים ואחת.

ראיתם שיפור אצל התלמידים?

"בהחלט ניתן היה לראות שיפור בחוסן הנפשי וראיתי זאת גם בשאלונים שעשיתי. במסך, שוחחתי עם תלמידים על נושא החרדה, על שצריך לקחת בפחפרציה את המצב ועל חוסר המודעות שהיה בזמן. מה שהיה יפה, זה שכל תלמיד הצליח להתחבר למשהו מתוך הפעילות."

איך היה חיבור לטבע?

"התלמידים התחברו יותר לטבע האורבני בקרבת בית הספר, דשא ומגרש משחקים ופחות לטבע הפתוח. חלק מהתכנית זה שהייה בטבע אשר ממתנת ומרגיעה ילדים, בני נוער ומבוגרים."



מה הציפי לעתיד?

"היוזמה תמשיך בשנה הקרובה. אנחנו יוצרים בתוך שטח בית הספר פינת של טבע בית ספרי, ובוקר חממה וגינה טיפולית אליהן התלמידים יוכלו להתחבר - כל אחד מהזווית שלו."

מיקה דפני, מנהלת פדגוגית של הקרן לעידוד יוזמות חינוכיות, ממבילה אתגר זום אאוט לפיתוח חברתי-רגשי: "פדגוגיה מתבוננת, המחוקת חמלה, תשומת לב, קשב פנימי וחיצוץ, היא גישה שהולכת ומתבהרת כבעלת ערך חינוכי בכל הקשור לפיתוח מיומנויות רגשיות חברתיות וחוסן. צוותי חינוך צריכים לקבל את התנאים להתפתח בתחום, כדי שיוכלו להעבירו הלאה לתלמידים. הצוותים הם הלב הפועם של החינוך."