

להתחבר עם עצמי

הינה תוכנית בת 8 מפגשים להרחבת חמלה עצמית וקשיבות בקרב נוער. את התוכנית חיברו קארן בלות ולוריין הובס, אוניברסיטת סאן דייגו, והיא אדפטציה של התוכנית Mindful-Self-Compassion למבוגרים של קריסטין נף וקריס גרמר, מחלוצי חקר החמלה העצמית.



גיל ההתבגרות היא תקופה מאוד מאתגרת עבור בני נוער בגלל השינויים הרבים שקורים סביבם: ביולוגיים וסביבתיים. זוהי תקופה בחיים של התמרדות וגילוי עצמי, המלווה בדרך כלל בבלבול, מתח ודיכאון. הדרישות בחיים עולות, ציפיות גבוהות ולחץ מההורים, מהמורים ומחברים ולעיתים הביקורת הקשה כלפיהם היא לא מאנשים אלו, אלא מעצמם. כשהיכולות הקוגניטיביות שלהם מתפתחות, לבני נוער יש יותר מודעות עצמית. הם חושבים שאחרים מודעים אליהם כמו שהם לעצמם, מה שבדרך כלל גורם לביקורת עצמית. עבור בני נוער רבים, אתגרים אלו מובילים לניתוק ובידוד. מחקרים מצאו שכרבע מבני הנוער סובלים מסוג של הפרעות דיכאון, חרדה לפני סיום התיכון.

מחקרים מראים שלחמלה עצמית יש יתרונות רבים עבור בני נוער (ומבוגרים). נראה כי לחמלה עצמית יש השפעה פרוטקטיבית כנגד טראומה, דיכאון, פגיעה עצמית והערכה עצמית נמוכה. לאנשים בעלי חמלה עצמית יש מוטיבציה גבוהה יותר להשתפר, הם לא אנשים אנוכיים או בעלי רחמים עצמיים, אלא בעלי חמלה גדולה יותר לאנשים אחרים. בזמנים שאחוז ההתאבדויות והדיכאון בקרב בני נוער עולים, עוד ועוד מחקרים מראים כמה חמלה עצמית הכרחית לבריאותם הנפשית של בני נוער.

התוכנית כוללת תרגילים מותאמים התפתחותית כמו קשיבות באומנות ובתנועה, מוזיקה, מדיטציה וסרטונים קצרים על נושאים כמו: התפתחות המוח, דימוי עצמי ועוד. התוכנית מלמדת

בני נוער איך לשחרר ביקורת עצמית ושיפוטיות, איך לנהוג בטוב לב כלפי עצמם ואיך להתחיל במסע של קבלה עצמית.

המטרה החשובה ביותר של התכנית היא ההבנה ששנים אלו לא חייבות להיות כל כך כואבות כמו שהן לפעמים, שיש דרך להפחית את הכאב ושיש דברים שהם יכולים לעשות טוב יותר כדי להתמודד עם קושי.

במחקר ראשוני שנעשה על התוכנית, נמצא שיפור במצבם הנפשי של בני נוער שלקחו חלק בתוכנית, בהשוואה למצבם כשהתחילו את התכנית. בני נוער שהרחיבו את החמלה העצמית נהיו פחות מדוכאים ומתוחים כמו גם עם יותר חוסן עצמי ויכולת הכלה טובה יותר של חוויות חדשות.

מנחה:

יפית אורבך - B.Ed בחינוך, MA בהנחיית קבוצות (תזה בנושא קבוצות חמלה עצמית), דוקטורנטית בחוג לייעוץ והתפתחות האדם באוניברסיטת חיפה (מחקר בנושא ויסות רגשות באמצעות חמלה עצמית אצל הורים), מנחת קבוצות לטיפול והרחבת החמלה עצמית למבוגרים.

מאמרים ופרסומים:

1. רונן, מ., ואורבך, י. (2019, אפריל). חמלה בחינוך ככלי להתפתחות אישית ומקצועית בהשתלמות מורים. ביטאון מכון מופת, 64. אוחר מתוך <https://bitaon.macam.ac.il/articles/11124>
2. אורבך, י. (2018). קבוצות חמלה עצמית – פרקטיקות להרחבת החמלה העצמית בישראל. מקבץ – כתב העת הישראלי להנחיה ולטיפול קבוצתי, 23, 31-50.
3. רונן, מ. (2016). חמלה, חמלה עצמית והחלמה. מגזין שכולו טוב, גליון נובמבר, 10-26.