

"אותי לאהוב"- תכנית התערבות לטיפול והרחבת חמלה עצמית

תרומתה של חמלה עצמית לבריאות הנפשית, על היבטיה השונים, מחזקת את הצורך בפיתוח וטיפול החמלה העצמית בקרב ילדים.

מטרת על : פיתוח וטיפול חמלה ואהבה לעצמי ולסביבה.

מטרות התכנית :

1. פיתוח וטיפול המודעות העצמית והמודעות לסביבה.
2. טיפוח הקבלה העצמית וקבלת הסביבה.
3. הכלת קשיים וכישלונות והתמודדות עימם.
4. הפחתת הביקורתיות והשיפוטיות.
5. פיתוח וטיפול יכולת האמפטיה כלפי העצמי והאחר.
6. חיזוק הדימוי העצמי החיובי.

התכנית מבוססת על תכנית בשם: "16 קווי היסוד" (" 16 Guidelines").

מערכי השיעורים :

במהלך השיעורים הילדים מתנסים בפעילויות שונות הכוללות: משחקים, משחקי תפקידים, סיפורים, תיאורי אירועי מקרה, שיתוף מתוך עולמם האישי ומשחקים שונים. המפגשים הינם חווייתיים. הנושאים הנלמדים במפגשים קשורים לפיתוח וטיפול חמלה. כל נושא דורש לפחות שיעור אחד, חלק מהנושאים דורשים שני מפגשים.

הנושאים הנלמדים: מהי חמלה, זיהוי רגשות, זיהוי מצבי לחץ, כעס, פחד וכדומה, התבוננות, מודעות עצמית, דימוי עצמי, חיזוק והעצמת נקודות חוזק, יושר, סליחה, שביעות רצון, סיפוק, סבלנות, הנאה, טוב לב ונתינה וחמלה עבור אחרים.

נשמח לקבוע פגישת הכרות והתאמת התכנית לצרכיכם ולעמוד לרשותכם לכל שאלה.

על המנחה:

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. אוחזר 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, 26-10.