

היקף הקורס : 30 שעות פרונטלי, 20 שעות מקוון.

רציונל:

אף אחד מאיתנו לא באמת יודע או ידע איך להיות הורה, לא היתה לכך הכנה או הכשרה, לא למדנו את זה בבית הספר ולא נבחנו על כך מעולם. יחד עם כל הרגשות ההוריים החיוביים, עולים באופן יומיומי אצל כל הורה, חששות, בלבול, חוסר אונים, קונפליקטים, ספקות, כעסים ואף לעיתים קושי לשאת באחריות הכבדה ולמלא אחר המטלות והדרישות ההוריות המוטלות עלינו. מאחר ו"אנו מלמדים את מי שאנו" (Palmer, 1983), מידת היכולת שלנו להתמודד עם כל אותם רגשות מאתגרים תשתקף ביכולות ההתמודדות של ילדנו, כי לקשר בין הילד לדמות הטיפולית העיקרית שלו יש השלכות על תפיסת העצמי של הילד ועולמו החברתי (Bowlby, 1969, 1973; Main, Hesse & Goldwyn, 2008).

קורס זה הוא מסגרת לתרגול גוף ולב, מרחב להתנסות, למידה ואימון התבוננות וקשיבות מודעת, תקשורת פנימית ובין-אישית מקדמת, ולרכישת כלים להתמודדות חומלת (עצמי ואחר) עם מצבים מאתגרים.

חמלה עצמית הוכחה מחקרית כמחזקת חוסן אישי ואת יכולת ההתמודדות במצבים בלתי נעימים או מלחיצים, מסייעת להעלאת המוטיבציה לשינוי והגברת הנכונות לקחת אחריות.

טיפול והרחבת החמלה-העצמית מעניקים משאבים המפתחים תמיכה עצמית ועמידות גדולים יותר וחוויות של שביעות רצון בחיים, מונעים שחיקה ומעצימים את דרך הענקת הטיפול החומל.

מטרות הקורס :

1. טיפוח והרחבת החמלה והאהבה לעצמי ולסביבה.
2. פיתוח והרחבת תקשורת אישית ובינאישית חומלת ומקדמת.
3. קבלה והכלה של העצמי כתחליף לביקורת ושיפוטיות.
4. הקניית כלים לטיפול והרחבת החמלה.
5. טיפוח חשיבה חיובית.

אורכו של מפגש הוא כשלוש שעות אקדמאיות. כל מפגש כולל התנסות עצמית ותרגול בנושא הנידון, מאמרים ומחקרים אקדמיים מתחום החמלה, החמלה-העצמית (Self Compassion), מיינדפולנס ופסיכולוגיה חיובית וכלים לתרגול עצמי.

הקורס יכול להיות גם מקוון במידת הצורך.

על המנחות:

מיטל רוני - BA בפסיכולוגיה, MA בהנחיית קבוצות (תזה בנושא קבוצות לחמלה עצמית),
דוקטורנטית בחוג לפסיכולוגיה באוניברסיטת אריאל שבשומרון (מחקר ליצירת התערבות קבוצתית מבוססת חמלה לאנשים עם מוגבלות נפשית), מנחת קבוצות הורים וקבוצות לטיפול והרחבת החמלה למבוגרים. מתמחה בשיקום והנעת תהליכי שינוי. הכשרת מנחי קבוצות וניהול צוות שיקומי תעסוקתי לאנשים בעלי מוגבלות נפשית.

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. רוני, 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. רוני, מ. (2016). חמלה, חמלה עצמית והחלמה. מגזין שכולו טוב, גליון נובמבר, 26-10.