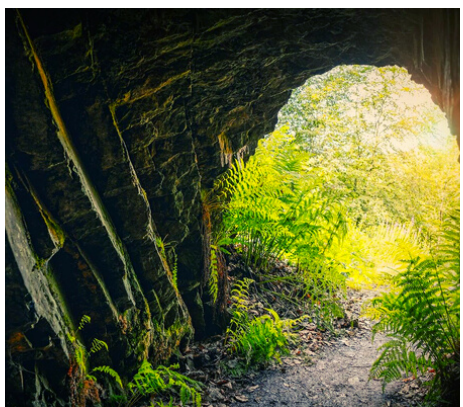
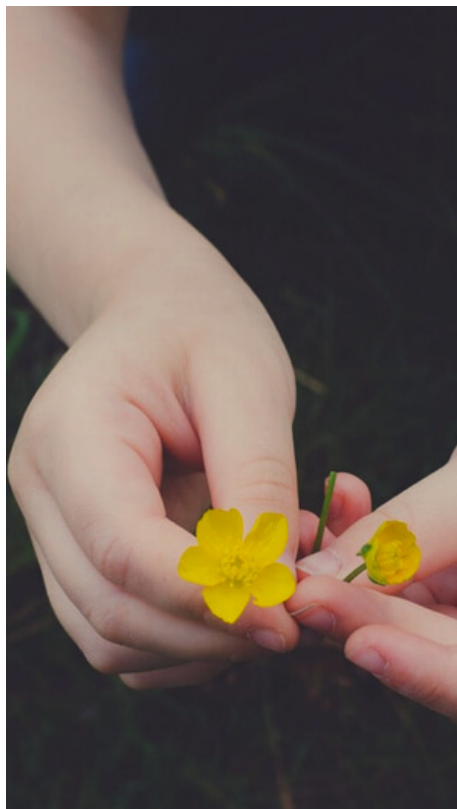
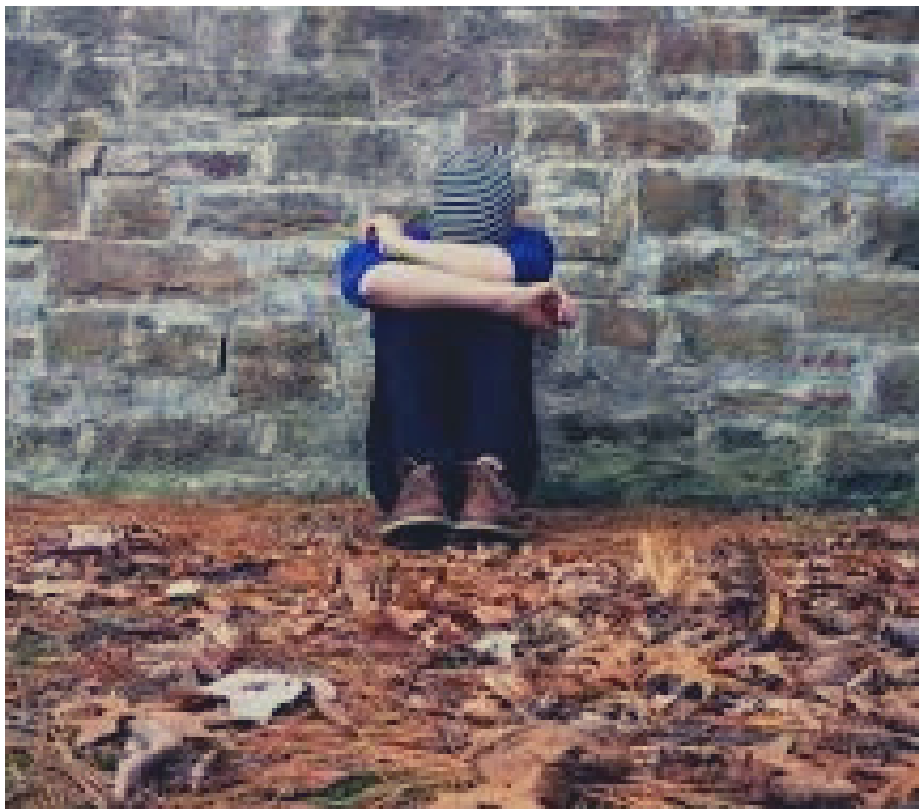


למידה מבוססת קשר

עלון עירוני על למידה מבוססת קשר במרחב החינוכי



נושא החודש | חמלה

בעריכת: הייעוץ החינוכי | שפ"ח | פסג"ה

על חמלה עצמית בימי קורונה

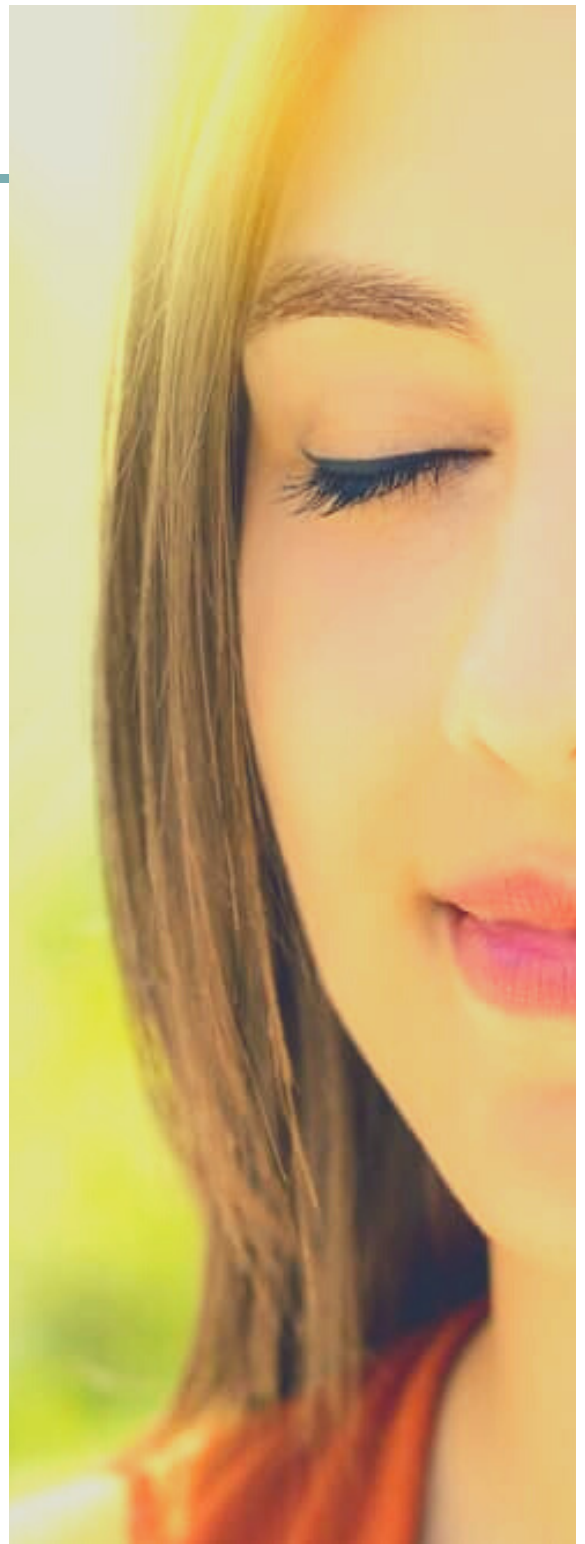
מאת טליה מלכא פסיכולוגית שפ"ח חולון

אלו הם, עדיין, ימי קורונה. רובינו מתקשים לתפקד כפי שאנו רגילים, או רוצים, בחלק מתחומי חיינו; כאנשי מקצוע, כבני זוג, כהורים או כילדים להורינו. אל מול תחושות אלו, נוטה להתעורר בנו ביקורת עצמית המאופיינת בחוסר שביעות רצון מעצמנו, אכזבה והאשמה עצמית.

ביקורת עצמית נמצאה כמקושרת עם מגוון פתולוגיות כגון דיכאון, חרדה, הפרעות אכילה ועוד. אלו עלולות לפגוע עוד יותר בתפקוד שלנו, ולהעצים את חוסר שביעות הרצון שלנו מעצמנו.

אז כיצד נוכל לצאת מהלופ? חמלה עצמית היא התשובה. אחת הדרכים לפתח חמלה עצמית היא לדמיין כיצד היינו מגיבים לאדם אהוב, הנמצא במצב דומה. נשאל את עצמנו, כיצד ננהג עם חברה טובה המתמודדת עם סוגיה כזו? או מה נאמר לילד שלנו, או לתלמיד כיתתנו המאוכזב מאד מציון שקיבל. ספק אם תגובתנו האוטומטית תהיה לנזוף בו ולהעמידו על כל טעויותיו וכשלויו - "הו אתה רואה? זה כי לא התאמצת מספיק", "אתה חייב להשתדל יותר". סביר כי נגייס את מלוא הרגישות והאמפתיה, נביא מילות עידוד חמות ומנחמות, "לא נורא", "זה בסדר", או "עשית את הכי טוב שלך במסגרת הנסיבות". התוכן אינו משנה, כמו הטון המקבל והחומל.

האתגר שלנו הוא להצליח להביא את אותו טון לשיח הפנימי שלנו מול עצמנו, ובמיוחד במצבים של התמודדות מול אתגרים וכישלונות אישיים. בפעם הבאה שנזהה את הטון הנוזף, ננסה להחליפו באחד עדין יותר, ונתבונן מה זה מעורר בנו. אולי נופתע לגלות שיש לכך פוטנציאל הנעה לא פחות עוצמתי ואף אפקטיבי יותר, בשילוב עם רווחה נפשית טובה יותר.



אולי בסופו של דבר,
הייתי צריכה לטפל עשרים שנה
כדי לדעת
שמעולם לא היה אדם
זקוק לטיפול
אלא לאהבה.

דור אלה גבע

בואי לקראתך

דברי לתוכך מילים של חמלה,
קבלי אנושיותך, שמטי את הרע.
תני לטוב להתוות,
ראי, גם הגזע הכי עבה
מתקלף לו בקצוות.

טלי ורסנו-אייסמן

מאת הילה תם ומיכל ליברמן שר, יועצות בי"ס "אריאל שרון"
"חמלה" בהגדרתה היא רגש המבטא תחושה של השתתפות בסבל,
המלווה לרוב ברצון להקל או להפחית מהסבל של האחר.
הדאלי למה אמר ש"מי שאין לו חמלה עצמית לא יכולה להיות לו
חמלה על האחר".
טיפוח יכולת החמלה עשויה לשמש כעוגן משמעותי
והיא בעלת כוחות של ריפוי.
הקשר הפונטי בין המילים חמלה, מחלה, החלמה, מעורר מחשבות
אודות הקשר המהותי הקיים ביניהן...



איך נוכל לטפח את יכולת החמלה העצמית ב"מרחב המגדל" של אנשי הצוות החינוכי?

1. העלאת מצבים/סיטואציות שונות של קושי/אתגר במישור המקצועי בזירות שונות

2. זיהוי- השני נזהה את התחושות, הרגשות, המחשבות והדפוסים האוטומטיים שמצבים אלה מעוררים כגון: רגשות אשמה, שיפוטיות, ביקורתיות וכיוצ"ב, מתוך גישה של קבלה והכרה. בהמשך נחקור איך זה נראה כשאני פועל/ת אוטומט/במאבק? מה אני עושה? כיצד אני מגיב/ה? כיצד זה מרחיק אותי ממי וממה שחשוב לי?

3. הזנה - נזמין את הצוותים לחשוב מהם הדברים שיכולים להזין אותם כשהם פוגשים בסיטואציות של קושי/משבר (משאבים פנימיים/חיצוניים)?

4. פיתוח יכולת הרחקה - נלמד לזהות מצבים שדורשים ממני הרחקה לשם ניהול נכון יותר של הסיטואציה.



איך נוכל לטפח את החמלה העצמית בקרב תלמידים?

שימוש בטכניקות של קשיבות לעצמי ולאחר, תוך כדי
עבודה על מודעות עצמית בהקשר רגשי ופיזי.

דוגמאות:

* הילדים מתבקשים **להעלות** בזיכרון מצב של
קושי/ משבר/ כישלון **ולזהות** את הרגשות
והתחושות בגוף שעולות בהם ממקום של קבלה
ללא שיפוטיות.

* נעודד את הילדים **לחשוב** על מילים/ אמירות
שהם יכולים לומר לעצמם **שיעודדו** אותם.
* נזמין אותם להצליב ידיים על הלב, **להרגיש** את
החום בכף היד שעובר אל הגוף **ולדמיין** חיבה,
ואכפתיות כלפי עצמי.

רוצים להגיב? לכתוב בעלון? פנו אלינו
orlyhr@education.gov.il