שלום רב,

אנו שמחות לשתף אתכם בפרויקט חדש וייחודי שאנו סבורות שיהיה בעל ערך רב מאוד לעשייה שלכם.

בשנים האחרונות אנו שומעים יותר ויותר על חשיבותן של אסטרטגיות לויסות רגשי בלמידה והתפתחות של ילדים. אחת הגישות הפופלריות המעודדות ילדים להכיר את עולם הפנימי, את משאבי הקשב והיכולת לשאת אתגרים היא גישה המבוססת על תרגול **מיינדפולנס**או קשיבות בעברית. המושג **מיינדפולנס** מתיחס ליכולת שיש בכולנו להיות בתשומת לב פתוחה וסקרנית כלפי חוית הרגע הזה. זוהי עמדה שכל אחד יכול לטפח ע"י תרגולים חוויתיים שונים. בעשורים האחרונים הצטברו עדויות מחקריות רבות המראות שככל שנרבה להיות נוכחים בכאן ועכשיו, כך נהיה שמחים יותר ומוכנים יותר להתמודד עם אתגרי המציאות. בעקבות הממצאים המדעיים והחויות החיוביות שיש לאנשים המתרגלים את הטכניקה, גישה זו נכנסה היום ללב העשייה החינוכית והטיפולית ברחבי העולם.  
אנו שתי נשות מקצוע (פסיכולוגית קלינית, ותרפיסטית במוסיקה/מוסיקאית יוצרת) המתמחות בעבודה טיפולית עם ילדים ומבוגרים, הן במסגרות חינוכיות -קבוצתיות והן במסגרות פרטניות. תרגול **מיינדפולנס** מהווה עבור שתינו עוגן חשוב ויקר ערך להתמודדות עם המציאות בה אנו חיות ועובדות (עוטף עזה), ואנו מגלות בכל יום עד כמה התרגול מסייע ומעניק תקווה לעוד אנשים וילדים.

שיתוף הפעולה וההסכמה על חשיבותה של המוסיקה בעבודה רגשית עם ילדים, הביא לעולם את הפרויקט: **שירי מיינדפולנס לילדים**. הפרויקט מבוסס על שירים המביאים לידי ביטוי את רוח **המיינדפולנס,** ואת העקרונות העומדים בבסיס תרגול הגישה, בשפה נגישה וסוחפת עבור הילדים. השירים מאפשרים היכרות עם דרכי התמודדות, ואף משמשים כאמצעי ישיר לתרגול והטמעה של שפת **המיינדפולנס**. את השירים ניתן להשמיע בגן, בכיתה או בבית, וכך לאפשר המשך של מרחב תרגול והפנמה שהוא מעבר למילים.

בתקופה הנוכחית, של חוסר ודאות, דאגה ושינויים מרובים בעקבות המגיפה העולמית, אנו נדרשים יותר מאי פעם לחזק את המשאבים האישיים והמשפחתיים שלנו, בדרכים יצירתיות ומהנות. תרגול מיינדפולנס בעזרת מוזיקה, נותן מענה לחיזוק משאבים רגשיים, גופניים ובינאישיים באופן עצמאי ופשוט.

**אז מה בפרויקט?**

* אלבום דיגיטלי- האלבום מכיל תשעה שירים המיועדים לתרגול, ולהפנמת עקרונות **המיינדפולנס**. בנוסף, באלבום תמצאו 3 מדיטציות מוקלטות לילדים.
* ספר מאויר- לצד מילות השירים המופיעות בספר, ישנם גם הסברים והצעות לפעילויות אותן ניתן לבצע עם הילדים, כדי לתרגל מיומנויות של הקשבה, תשומת לב, עצירה ושהייה.
* השתלמויות ומפגשים חוויתים- אנו מציעות מפגשים חוויתיים ולימודיים עבור אנשי מקצוע המעונינים לשלב את הכלים הללו בעבודתם עם ילדים. או מפגשים חוויתים לקבוצות המעונינות להיחשף לעולם התרגול והמוסיקה.

נשמח אם תקדישו כמה רגעים כדי ללמוד עוד על הפרויקט ולתמוך בו, בעזרת כניסה לקישור הבא:

<https://headstart.co.il/project/55944>

**בתודה גדולה וברכת בריאות ושמחה,**

**ד"ר קרן ריינר נוי ונוגה גבע.**

**\* ד"ר קרן ריינר נוי,** פסיכולוגית קלינית מומחית, ומנהלת מרכז מיינדפולנס בשירות הפסיכולוגי שער הנגב.  קרן פיתחה תוכניות רבות המבוססות על עקרונות המיינדפולנס לקהילה, ובסביבות החינוכיות השונות מתוך חזון להעשיר את הקהילה בכלים לויסות עצמי, הקשבה והכלה של מצבי מציאות משתנים ומורכבים. בין המיזמים היקרים ביותר לליבה נמצאת התוכנית "קשב וקשיבות- מיינדפולנס לגיל הרך". התוכנית קיבלה תיקוף מחקרי על יעילותה בשיפור תהליכי ויסות עצמי, חיזוק חוסן אישי ושיפור אקלים הגן, בקרב ילדים החיים בגבול עם רצועת עזה, החווים חשיפה מתמשכת לארועי טרור.

**\* נוגה גבע,** מוסיקאית ויוצרת, תרפיסטית במוסיקה, מורה ומרצה למוסיקה בגיל הרך ובעלת ניסיון רב בעבודה עם ילדים. נוגה היא יוצרת מוכשרת אשר הפיקה מספר דיסקים מוצלחים ופופולרים מאוד המיועדים לילדים (יש לי הכל, לקפוץ עד השמיים, בדרך אל הדודה). כחלק מהכשרתה ותפיסת עולמה, נוגה משלבת בשיריה עבודה רגשית עדינה וחשובה, המאפשרת לילדים ולצוותים חינוכיים המלווים אותם, להיעזר במוסיקה ככלי רב ערך להיכרות עם עולם הרגש, ומציאת דרכי התמודדות שונות עם מצבים רגשיים שונים.

A picture containing text, drawing

Description automatically generated