

# תכנית מיטיב לפסיכולוגיה חיובית בגני הילדים

כולנו שואפים לגדל ילדים מאושרים, שמחים, טובי לב וערכיים, המממשים את נטיות ליבם וכישרונותיהם, וחווים את שנות ילדותם בתחושת זרימה, שמחה ושיא. מהו תפקידה של הפסיכולוגיה החיובית בטיפוח הכישורים החברתיים, הרגשיים והלימודיים של ילדי הגן? אנו שמחים להציג בפניכם תכנית ייחודית בנושא פסיכולוגיה חיובית, המיועדת לצוותי החינוך והילדים בגני הילדים. התוכנית נועדה לקדם את תפקודם המיטבי ורווחתם הנפשית של ילדי הגן ושל הצוות החינוכי המלווה אותם.

## מרכז מיטיב

המרכז לחקר וליישום הפסיכולוגיה החיובית, נוסד בשנת 2010 במרכז הבינתחומי הרצליה ופועל כחלק מבית הספר ברוך איבצ'ר לפסיכולוגיה. המרכז הוקם על ידי ד"ר טל בן שחר ופרופ' מריו מיקולינסר.

ד"ר בן שחר הינו בוגר אוניברסיטת הרווארד, בה לימד קורס בפסיכולוגיה חיובית, שהפך לקורס הפופולרי ביותר באוניברסיטה ומחברם של ספרי פסיכולוגיה חיובית, הן למבוגרים והן לילדים, המהווים רבי-מכר בינלאומיים. פרופ' מריו מיקולינסר, הדיקן והמייסד של בית הספר ע"ש ברוך איבצ'ר לפסיכולוגיה, מכהן כיום כמשנה לנשיא לעניינים אקדמיים של המרכז הבינתחומי, מן החוקרים המובילים בעולם בתחומי הפסיכולוגיה החברתית, הפסיכולוגיה של האישיות ויחסים בין אישיים תוך דגש על חקר תהליכי התקשרות ויחסי הורה-ילד.

## מהי פסיכולוגיה חיובית?

פסיכולוגיה חיובית הינה שדה מחקר בתוך עולם הפסיכולוגיה, החוקר את הגורמים המגבירים רווחה נפשית, שמחה, אושר, סיפוק, מימוש עצמי ושביעות רצון מן החיים. בעוד הגישה המסורתית של הפסיכולוגיה מנסה לרפא חולשות ומצוקות של בני אדם, מתמקדת הפסיכולוגיה החיובית בזיהוי וטיפוח של תכונות והיבטים חיוביים בחייהם של פרטים ושל קבוצות.

## חזון מיטיב

לקדם רווחה נפשית ותפקוד מיטבי של אנשים ברחבי העולם, באמצעות התערבויות המתבססות על ידע אקדמי וכלים שפותחו בשדה המחקר של הפסיכולוגיה החיובית, תוך שאיפה להוות חלק אינטגרלי מתכניות הלימוד במערכת החינוך בישראל ובעולם. אנו מאמינים בהכשרה ובהעצמה של צוותי חינוך, כסוכני השינוי המרכזיים האמונים על יצירת שינויים חיוביים במערכת ובקהילה.

לשם כך, פותחו במרכז מיטיב תכניות התערבות ייחודיות להטמעת הפסיכולוגיה החיובית בבתי הספר וגני הילדים. תכניות אלה כוללות הכשרה מקצועית של צוותי חינוך והוראה על ידי צוות פסיכולוגים מומחים.



## תכנית מרכז מיטיב לגני הילדים

תכנית התערבות רב תחומית, מגוונת ועשירה, הכוללת הכשרה לצוותי הגנים וערכה ייחודית להטמעת תכני הפסיכולוגיה החיובית במרחב הגן. התכנית פותחה על ידי פסיכולוגים קליניים והתפתחותיים ממרכז מיטיב.

### תכנית ההכשרה לצוותי הגן

התכנית מיועדת לצוותי החינוך של הגנים (גנות/ים וסייעות/ים) ומעניקה להם כלים לקידום רווחתם הנפשית ברמה המקצועית והאישית, לצד טיפוח אושרם, ותפקודם החברתי, הלימודי והרגשי של ילדי הגן.

התכנית כוללת הכשרה בת 60 שעות אקדמיות הפרוסות לאורך שנתיים – הכוללת 10 מפגשים של שלוש שעות אקדמיות בכל שנה.

בתהליך ההכשרה, נחשף הצוות החינוכי לעקרונות הפסיכולוגיה החיובית וחווה אותן דרך התנסויות אישיות. מספר המשתתפים בקבוצה הינו מוגבל ל-25 משתתפים.

## תכנית התערבות לילדי הגן

תכנית מיטיב לילדי הגן, רואה בהעצמת דימויו העצמי של הילד ומערכות היחסים החיוביות שלו עם הזולת, ערוצים מרכזיים לקידום רווחתו הנפשית בגיל הרך.

על כן, מתמקדת התכנית במספר מרחבים משמעותיים להתפתחותו החיובית של הילד: **המרחב האישי, המרחב הבינאישי, המרחב החינוכי והמרחב המשפחתי.**

**במרחב האישי** מעודדת התכנית הבעה רגשית, טיפוח מיומנויות ניהול וויסות רגשות, אמפתיה רגשית חשיבה חיובית. **במרחב הבינאישי**, מעודדת התכנית מיומנויות חברתיות כגון: תקשורת חיובית, עידוד הבעה רגשית ושיח בינאישי חיובי ופתוח, הכרת תודה ועידוד שיתוף פעולה והתנהגות פרו-חברתית. בנוסף, פועלת התכנית לקידום אקלים חיובי בגני הילדים ולחיזוק הקשרים הנרקמים בין ילדי הגן אל מול חבריהם ואל מול הצוות החינוכי.

**במרחב החינוכי**, התוכנית מתמקדת בהגברת תחושת ערך עצמי ומסוגלות, חוויות הצלחה בביצוע משימות התפתחותיות, וטיפוח חוויות למידה חיוביות המבוססות על חוזקותיו של הילד. ולבסוף, **במרחב המשפחתי**, התוכנית חושפת את ההורים לרכיבי יסוד וכלים יישומיים ביחס לגידול ילדיהם וקידום התפתחותם המיטבית המבוססת על גישת הפסיכולוגיה החיובית, ומאפשרת להורים ליישם את עקרונות התוכנית בסביבה המשפחתית, במקביל לתהליכים המתקיימים בגן הילדים.

## ערכת לימוד ייחודית לגני הילדים

### פרקי הערכה:

- מבוא לפסיכולוגיה חיובית
- נעים מאוד חשיבה חיובית
- הרשות להיות אנושי
- רגשות חיוביים
- לבחור במה להתמקד
- הכרת תודה
- חוזקות
- גוף ורגשות גוף נפש וקשיבות?
- חברות

לצורך הטמעת התכנית בגני הילדים, פותחה על ידי הצוות הפסיכולוגי של מיטיב, ערכה צבעונית ייחודית לצוותי הגן, בה מוגשים נושאי התכנית באופן מפורט ונגיש.

### הערכה כוללת:

- רקע תיאורטי לגנות בהתאם לנושאים השונים.
- סדרה מגוונת ועשירה של 'מפגשים חיוביים' המורכבים מפעילויות, שיחות וסיפורים.
- סדרת פעילויות 'בין המפגשים' – פעילויות המשתלבות באופן טבעי בסדר היום בגן, כגון: פעילויות המותאמות לזמן יצירה, למשחק בפינות הגן, לתהליכי למידה באמצעות פינות לימוד מעוצבות ולמשחק בחצר.
- תקליטור הכולל שירים וסרטונים.
- דפי הסבר להורים, הכוללים הצעות להמשך פעילויות לשעות אחר הצהריים.
- רשימת ספרים וסרטים מומלצים ודפי צביעה.

