

## אימון מנטאלי נוקב יוצר דפוסי התנהגות אמיתיים

### קורס מורים שנה א'

#### כתבה: חן כהן

אם היה בידי תיאוריה, הייתי מפיצה לעיני כולם את התיאוריה הבאה: **"אימון מנטאלי נוקב יוצר דפוסי התנהגות אמיתיים"**. ההתנסות שלי בתהליך בניית מחקר פעולה שינה את צורת המחשבה שלי על הפער בין התיאוריה למעשה. כלומר, ככל שהעמקתי, התמקדתי בתהליך המשמעותי עם הילד, הבנתי שהיישום התרחש מהרגע הראשון שבו התחלתי את התהליך. כל יום הבחנתי בשינוי קטן אצל הילד שהלך וגדל עם הזמן. לכן, לא הרגשתי שיש פער בין התיאוריה למעשה. התיאוריה הייתה בסיס להאצת יישומי התכנים. התיאוריה הינה כלי למימוש עשייה נכונה ובטוחה. למעשה, הניסיון, החוויה האישית מהעבר שלי תרם באופן משמעותי לתוצרים שמימשתי עם הילד.

למדתי שאפשרי לעשות הכול אם רק רוצים. גישה חיובית הכרחית לאורך כל התהליך גם אם המציאות עגומה. אנחנו בוחרים במה להתמקד ואיך להתמקד. ככל שנתמקד יותר בדבר העיקרי, יהיה לנו קל לממש את המטרה. בנוסף, למדתי שאי אפשר לשנות את העולם. אבל אפשר לשנות את הפרספקטיבה על תהליכים יומיומיים שפוגשים.

למען האמת הבעיה שבה בחרתי להתמקד התגמדה והפכה לבעיה קטנה לא כמו שחשבתי בהתחלה שזו בעיה חסרת פתרון. נרתעתי כשפגשתי את הילד לראשונה. לא העזתי תחילה לפנות למנהלת, למחנך, ליועצת ובמיוחד לאימא של התלמיד. הילד נהג באלמוניות פיזית ומילולית ופחדתי להרע לו ולהחריף את הבעיה. לא ויתרתי לעצמי והעזתי להתמודד עם הבעיה ולעזור לילד. הבעיה לא נראית מפחידה כפי שחשבתי בהתחלה והפתרון לה אפשרי.

התהליך אותו עברתי בקורס חיזק באופן מופתי את **"האני מאמין שלי"**. לא האמנתי שיש לי את הכוח העצום לחולל שינויים בעולם הילד. הצלחתי להעז בזכות הקורס, פחות לפחד, יותר להיות אסרטיבית ולהאמין בעצמי וביכולות שלי. התהליך נתן לי מנוף לצמיחה לעזור לילדים רבים בחדווה ובאהבה גדולה. אילולא, הקורס שתרם לי רבות, לא חושבת שהייתי מצליחה לשבור מחסומים מעומק ליבי.

אני מציעה שהמורים לחינוך גופני יפעלו בביטחון על פי **"האני מאמין שלהם"** שיאמינו בדרך שלהם ויעשו חייל במה שהם טובים בו. לכל מורה יש יכולות מופלאות וייחודיות ששייכות רק לו. כן צריך להעז ולא לפחד, לא לחקות מורה אחר כי בסופו של דבר כולנו שונים והשוני יוצר עולם מגוון ואמיתי יותר. זאת ועוד, הקשר החשוב ביותר בהוראה לעניות דעתי הינו עם הילדים. הילדים הם פרי ההצלחה שלנו. ככל שנשקיע בהם יותר, נראה תוצאות לא רק באספקט הגופני אלא באספקטים נוספים בעלי ערך מוסף לא פחות מהאספקט הגופני ואפילו יותר.

הקורס האיר לי המון דברים ונתן לי תמיכה מרובה כמורה חדשה. בבית הספר לא יצרתי קשרים חברתיים עם המורה המלווה ואת שימשת לי דמות עם המון כוח, ידע, תמיכה, אכפתיות. כל מה שהייתי צריכה על מנת לשרוד. אני מציעה למשתתפים בקורס בשנה הבאה להשקיע, לשתף, לבצע את כל המטלות הנדרשות כי לטווח הארוך המטלות ישמשו אותנו לעזר משמעותי גם עם כעת איננו מאמינים. אם ננקוט

בגישה שלילית לא נצליח לבצע את התהליך כפי שהיינו באמת רוצים. הטיפ שלי: "להיות חיוביים בתהליך  
שבחרתם ולהיות שמחים בחלקת האלוהים שלכם בתהליך ההוראה"