

## אשכול אישיות והתפתחות

### סוגיות בגיל ההתבגרות / ד"ר קרני שלף

גיל ההתבגרות המסמן את המעבר מילדות לבגרות הוא גיל רווי שינויים מבחינה פיזית, חברתית, רגשית וקוגניטיבית. כמו שזכור לרבים מאיתנו לא קל להיות מתבגר, ולא תמיד קל להיות הורה למתבגר. קורס זה יספק לנו את ההסתכלות הפסיכולוגית על האתגרים ועל התהליכים שקורים בשנים אלה, בהקשר של הפרט, המשפחה, החברים, ובית הספר. בקורס יינתן גם דגש על גיבוש הזהות בסוגיות של מגדר, אינטימיות, ומיניות.

### טראומה ופוסט טראומה / פרופ' יוני גז

המציאות לעיתים מזמנת לנו התמודדויות קשות, כמו אובדן של אדם קרוב, פציעה קשה בתאונת דרכים או באירוע טרור. חלק מהאנשים יצליחו להתגבר ולהתקדם הלאה, על אף הכאב והקושי, ואילו אחרים יחוו מצוקה וחוסר יכולת לחזור לחיים תקינים גם זמן רב אחרי האירוע. מה מבחין בין הקבוצה הראשונה לשנייה? הקורס יבחן את הנושא דרך מודלים אישיותיים, חברתיים וניוירוביולוגיים. כמו כן ילמדו באופן ביקורתי שיטות הטיפול המבקשות לתת את המענה להפרעות מסוג זה.

### מיינדפולנס (קשיבות) / ד"ר אריאלה טייכמן-ויינברג

בעידן שבו חלק ניכר מהזמן מוקדש להסחות דעת וקשיי ריכוז, מדיטציית מיינדפולנס מאפשרת לנו להגיע למודעות קשובה לרגע הנוכחי, בתשומת לב וללא שיפוטיות. בעוד שאת מרבית זמננו אנו מקדישים לעיסוק בעבר או לחששות מהעתיד, לימוד מיינדפולנס מאפשר לנו להפנות תשומת לב למתרחש בהווה, ללא תגובה אוטומטית, אלא מתוך התבוננות, חקירה, קבלה, וחמלה. מדיטציית המיינדפולנס מבוססת על המסורת הבודהיסטית ומטרתה לראות דברים בבהירות, בשלווה וללמוד לעשות שינויים מועילים לעצמנו ולאחרים. פיתוח שיטתי של מודעות קשובה עוזר להגברת הקשב, לשיפור בוויסות הרגשי, להפחתה של מתח וחרדה ולשיפור הרווחה הנפשית. בסדנה נתרגל טכניקות שונות של מדיטציית המיינדפולנס וכך יוכלו המשתתפים לחוות בעצמם את השפעות התרגול ולעבור תהליך של התפתחות אישית ומקצועית. בתהליך הלימוד יושם דגש על מקורות עיוניים ומחקריים בנושאי התפתחות המיינדפולנס, עקרונותיה, שילובה בחיי היום-יום ובהשפעותיה המיטיבות על המוח.

### ילדים עם צרכים מיוחדים בהקשר המשפחתי / ד"ר ארז מילר

חיים במשפחה עם ילד עם צרכים מיוחדים מהווים אתגר לא פשוט עבור כל בני המשפחה. הקורס יעסוק בהתפתחות של ילדים עם צרכים מיוחדים (לקויות למידה והפרעת קשב וריכוז, מחלות כרוניות, לקויות התפתחותיות) והאופן שבו ההתפתחות שלהם מושפעת מהמשפחה ומשפיעה על המשפחה. מטרת הקורס היא לפתוח עבור הסטודנטים צוהר להכרת הקונטקסט המשפחתי של ילד עם צרכים מיוחדים, לבחון מודלים תיאורטיים עדכניים להתמודדות הורים עם גידול וחינוך הילד עם הצרכים המיוחדים במשפחה בהתייחס לעמדות, לרקע תרבותי, ולקהילה בה חיה המשפחה.