

חוברת תקצירים

**פדגוגיה מתבוננת:
רוח, מודעות וקסם בחינוך**

יום שלישי, י"א בניסן תשע"ח, 27 במרץ 2018
במכון מופ"ת, רח' שושנה פרסיץ 15, קריית החינוך, תל-אביב

תוכן העניינים

4	חברי ועדת ההיגוי.....
5	דבר יו"ר הכנס – פרופ' עפרה מייזלס.....
6	תכנית יום העיון.....
9	תקצירים.....
12	מרחב פעיל 1.....
32	מרחב פעיל 2.....
51	מושבים מקבילים.....

חברי ועדת ההיגוי

יו"ר הכנס: פרופ' עפרה מייזלס

מר עמוס אבישר, מכון מודע למיינדפולנס, מדע וחברה, הבינתחומי הרצליה; שאנה ברייזבלט, מכון מופ"ת; ד"ר מיכל גולן, מכון מופ"ת; ד"ר ריקרדו טרש, אוניברסיטת תל-אביב; ד"ר נאווה לויט בן נון, מכון מודע למיינדפולנס, מדע וחברה, הבינתחומי הרצליה; ד"ר מיקי מוטולה, אורניס, המכללה האקדמית לחינוך; פרופ' עפרה מייזלס, הפקולטה לחינוך, אוניברסיטת חיפה; רותי סרליו, מכון מופ"ת; עמיר פריימן; ד"ר מריאנה רוח-מדבר-שפירא, המכללה האקדמית צפת; ד"ר נמרוד שיינמן, המרכז הישראלי לקשיבות בחינוך.

דבר יו"ר הכנס

"פדגוגיה מתבוננת" (Contemplative Education) היא שם כולל לגישות חינוך, הוראה ולמידה שמפנות את המבט לנפש האדם ורוחו ולזיקתו העמוקה לחיים, לבני אדם אחרים ולעולם. פדגוגיה מתבוננת יוצאת מתוך תפיסה הומניסטית של טבע האדם ומטרות החינוך ומדגישה את המרכזיות של קידום ההתפתחות האישית ומימוש הפוטנציאל האנושי הגבוה בקרב התלמידים ובקרב אנשי החינוך. עבור אנשי החינוך היבטים אלו נתפסים כקריטיים להתפתחות המקצועית המיטבית שלהם.

מתוך תפיסה הוליסטית של הקיום האנושי, כל הדיסציפלינות – ובהן מדעי הרוח והאדם, מדעי הטבע והביולוגיה, מחקרי מוח ומחקרים סביבתיים – משתלבות כשאנו מבקשים להבין את הקסם והאחדות הקיימים בנו (מיינד/מוח/גוף/נפש/רוח/סביבה) ומסייעות לנו להבין כיצד ניתן לטפח ולפתח את האדם השלם וחיבורו לסביבה ולכל מה שקיים.

פדגוגיה מתבוננת (כמו המונח "פדגוגיה ביקורתית") מתייחסת לתפיסת עולם יותר מאשר לאופני הוראה כאלו או אחרים. ואכן במסגרת פדגוגיה מתבוננת משולבים אמצעי חינוך, הוראה ולמידה מגוונים דוגמת מיינדפולנס, מעגלי קשב ושיח, התבוננות פנימית, עיסוק בשאלות האדם, ברור משמעות בחיים, חוויות של פליאה, התעלות והתרוממות רוח, גישות מדיטציה, הכרת הטוב, תנועה מודעת ויוגה, יצירתיות ויצירה, מפגש עם הטבע ועוד. פדגוגיות ועשייה חינוכית שמבטאות גישה זו הופכות יותר ויותר נפוצות ומשמעותיות בשדה החינוך בישראל ובעולם, וכבר מיושמות בארץ בכמה מכללות להכשרת מורים, בפקולטות ובבתי ספר לחינוך, ובמסגרות חינוך מגוונות לילדים ולנוער. הכנס הנוכחי הוא הכנס הישראלי הראשון שמוקדש לפדגוגיה מתבוננת בישראל. הכנס מחבר בין רוחניות, קסם ומודעות לחינוך ונותן ביטוי לעושר רב ומדהים של יצירתיות אנושית: כשמונים הצגות, הרצאות והתנסויות מרתקות ויצירתיות שמשקפות טווח רחב של פעילויות מחקר, הגות ובעיקר עשייה בשדה החינוך – בגן הילדים, בבתי הספר, במכללות המורים ובהתפתחות מקצועית של מורים, בשילוב היבטים של מודעות והתבוננות פנימה, גוף ואומנות, משחקיות, מיינדפולנס, רוח ומשמעות.

אני רוצה לסיים בקריאה אישית למשתתפים לבוא בנפש חפצה ובלב פתוח לשמוע, לחוות, להתרשם, ליצור קשרים ובעיקר לקחת חלק בהזדמנות המשותפת "לעשות היסטוריה" ולקדם יצירת "קהילה מתנסה וחוקרת" (Community of Research and Practice) שתטפח בישראל פדגוגיה מתבוננת שיש בה מודעות, רוח וקסם.

פרופ' עפרה מייזלס

יו"ר הכנס

פדגוגיה מתבוננת: רוח, מודעות וקסם בחינוך

מכון מופ"ת, יום שלישי, י"א בניסן תשע"ח, 27 במרץ 2018

התכנסות והרשמה	9:30-9:00
יו"ר מושב המליאה: פרופ' עפרה מייזלס	9:55-9:30
ברכות: ד"ר מיכל גולן, ראש מכון מופ"ת	
איל רם, סמנכ"ל ומנהל מינהל עובדי הוראה	
פרופ' נמרוד אלוני, מכללת סמינר הקיבוצים	
הרצאת מבוא: נשמת החינוך פרופ' עפרה מייזלס, אוניברסיטת חיפה	10:25-9:55
קריאת שירה: אגי משעול	
הרצאה: חידושי המחקר על פדגוגיה מתבוננת בארץ ובעולם ד"ר ריקרדו טרש, אוניברסיטת תל-אביב	10:55-10:25
הרצאה: מיינדפולנס, מוח ומודעות ד"ר נאוה לויט-בן נון, מכון מודע, המרכז הבינתחומי הרצליה	
יציאה להפסקה ומרחב פעיל	11:00-10:55
מרחב פעיל 1	12:00-11:00
<ul style="list-style-type: none"> • מודלים הוליסטיים להתערבות • תודעה מתבוננת בחינוך מיוחד ולקויות למידה • לצעירים ולילד הפנימי שבתוכנו • פיתוח מקצועי של מורים וגישה מערכתית 	
הפסקה	12:15-12:00
מרחב פעיל 2	13:15-12:15
<ul style="list-style-type: none"> • יישומי פדגוגיה מתבוננת במכללות להוראה/פקולטות לחינוך • מרחב הטבע והקסם • תנועה, אסתטיקה וספרות - שערים למרחב הרוח וההתבוננות פנימה • פדגוגיה מתבוננת בשיעורים ספציפיים בבית הספר 	
הפסקה	13:30-13:15
מושבים מקבילים: הרצאות והתנסויות	15:10-13:30
<ul style="list-style-type: none"> • פדגוגיה מתבוננת בבתי ספר יסודיים • התבוננות ורוח עם פרחי הוראה ומורים • שינוי הוליסטי בבתי ספר - יצירת הקסם בגדול • הפניית המבט לעצמי - מהגן ועד המכללה • יצירתיות, טקסט ופנימיות האדם • שערים שונים לקסם ולרוח • אומנויות וגוף בדרך אל הרוח 	
יו"ר מושב סיכום: ד"ר ריקרדו טרש	15:50-15:10
התבוננות פנימה - התנסות	
הפנים לאן? דיון בהשתתפות הקהל	
לגעת בנשמה דרך מוזיקה ושירה: אלון אמאנו קמפינו	

11:00–12:00 מרחב פעיל 1

<p>מרחב 4 פיתוח מקצועי של מורים וגישה מערכתית יו"ר: יוסי בן אשר</p>	<p>מרחב 3 לצעירים ולילד הפנימי שבתוכנו יו"ר: ד"ר נאוה לויט בן נון</p>	<p>מרחב 2 תודעה מתבוננת בחינוך מיוחד ולקויים למידה יו"ר: ד"ר ריקרדו טרש</p>	<p>מרחב 1 מודלים הוליסטיים להתערבות יו"ר: עמיר פריימן</p>
<p>חינוך במציאות משתנה- הנחיה קשובה גיא אורן</p> <p>בין התקהלות לקהילה: לקראת פיתוח מקצועי של מורים על ידי מורים מובילים ד"ר נורית חמו, ד"ר אמירה ארליך</p> <p>קשב אינטואיטיבי ד"ר עידית קמחי</p> <p>התבוננות מערכתית מודעת: התפתחות הכיתה בראי התפתחות המורה נגה דודסון</p> <p>התנסות חווייתית ב"מועצת הקשבה" (council): אומנות הדיבור וההקשבה מהלב פרופי אבי קלוגר, עירן ונוריה הלוי</p>	<p>שיח מתמטי בגן הילדים משה קליין, פרופי עודד מימון</p> <p>"אוצרות הזוג המנצח: אדון גוף וגברת מודעות" - התוכנית וספר ד"ר מירב טל מרגלית, יהודית שפנגלט, ביילי קורן</p> <p>ספרי הילדים "בודהה לפני השינה" וגחליליות" ליה די-נור</p> <p>הממלכה הקסומה: בניית סיפור כבסיס לטיפול בונה בבעיות התנהגות אביטל יעקבי</p>	<p>כשירות חברתית, דימוי עצמי ותרומתה של תמיכה רגשית חברתית בקרב מתבגרים ערבים עם לקות קריאה בגיל חט"ב ותיכון ד"ר אימאן טרביה</p> <p>"מודל תגבור" ייחודי וחדשני לקורס הסטטיסטיקה עבור סטודנטים עם ליקויי למידה ד"ר איתי הס</p> <p>מי יטפל במטפלות?? מיינדפולנס למטפלות בחינוך המיוחד ד"ר רחל קואסטל, ד"ר סיגל חן</p> <p>טיוטות- מרחב לסדנאות כתיבה, למפגשי קריאה וליזמות ספרותית טלי אשר</p>	<p>כיצד לטפח בית ספר מתבונן? הניסוי של בית ספר אלמנאר ד"ר אורן ארגז וצוות בית ספר אלמנאר</p> <p>אי של הבנה: תוכנית לעידוד קסם הקריאה והבנת הנקרא פרופי תמי קציר, ד"ר אורלי ליפקה, שחר דותן</p> <p>משחקי מיינדפולנס הכלולים בתוכנית הקריאה לנתינה (הק"ן) רביד בוגר</p> <p>בית ספר סגול – גישת whole school למוח, מיינדפולנס וחינוך עמוס אבישר, תמר חביב</p> <p>חינוך היברידי הלכה למעשה שרון חסון</p>

12:15–13:15 מרחב פעיל 2

<p>מרחב 8 פדגוגיה מתבוננת בשיעורים ספציפיים בבית הספר יו"ר: ד"ר ריקרדו טרש</p>	<p>מרחב 7 תנועה, אסתטיקה וספרות - שיעורים למרחב הרוח וההתבוננות פנימה יו"ר: ד"ר נאוה לויט בן נון</p>	<p>מרחב 6 מרחב הטבע והקסם יו"ר: ד"ר מריאנה רוח מדבר</p>	<p>מרחב 5 יישומי פדגוגיה מתבוננת במכללות להוראה/פקולטות לחינוך יו"ר: עמיר פריימן</p>
<p>"נעשה ונשמע" כדרך חינוך הילה פלדות</p> <p>שיעור "פרויקטים בתחומי עניין" - בית הספר יוצא לקהילה יעל גביש</p> <p>פעילויות קשיבות המשולבות בחומר הלימוד במדעים אורית שלח, ד"ר ניר פלג, ד"ר ריקרדו טרש</p>	<p>שיפור יכולות הלמידה על בסיס עקרונות מהיגוה יעל אוהד קרני</p> <p>עיצוב סביבת למידה מוחשית כמענה לסביבה הווירטואלית ענת בזק</p> <p>אסטרטגיות בתנועה יעל טרנר גרוסמן</p> <p>קבוצות העצמה לנערות באמצעות סטיילינג ד"ר טלי סטולובי</p>	<p>הר, דרך, בית, זמן: ארבעת מצבי ההתמודדות בחינוך וטיפול דוד מיכאלי, שאולי לב</p> <p>תבונת התבוננות - כלי להוראה בנושאי טבע ד"ר נירית אסף רייזל</p> <p>אקורפיה - הטבע כמרחב התבוננות מצמיח ענת רפאל</p> <p>קסמים שבלב - ספר וסדנאות: העצמת ילדים מבוססת N.L.P יעל וינר</p>	<p>הקמה והטמעה של "מרחבי פדגוגיה מתבוננת" במוסדות חינוך ד"ר מיכאל מוטולה, יוסי בן אשר</p> <p>שיעורים לפדגוגיה מתבוננת ד"ר סופי ברזילי, ד"ר גלית קליגר</p> <p>פדגוגיה מתבוננת ומיינדפולנס בחינוך במגמה לתואר שני "החינוך האלטרנטיבי" אוניברסיטת חיפה ד"ר אביבה ברקוביץ-אוהנה</p> <p>חינוך כחוויה קיומית: שאלת זהותו וקיומו של המורה כמחנך שרית שושהיים</p> <p>Mind The Conflict - שילוב של מיינדפולנס בעבודה עם קונפליקטים במרחב החינוכי ד"ר מיכל לוי קרן, שירי לוינס, שירי בר</p>

מושב 7 אומנויות וגוף בדרך אל הרוח	מושב 6 שערים שונים לקסם ולרוח	מושב 5 יצירתיות, טקסט ופנימיות האדם	מושב 4 הפניית המבט לעצמי - מהגן ועד המכללה	מושב 3 שינוי הוליסטי בבתי ספר - יצירת הקסם בגדול	מושב 2 התבוננות ורוח עם פרחי הוראה ומורים	מושב 1 פדגוגיה מתבוננת בבתי ספר יסודיים	
יו"ר: מתי ליבליך כיתה 310 מירון	יו"ר: גילת סימון כיתה 309 חרמון	יו"ר: ד"ר אורית גילור כיתה 212 כרכום	יו"ר: ד"ר פנינית רוסו נצר כיתה 211 סביון	יו"ר: דני בר גיורא כיתה 302 תבור	יו"ר: ליאת ברוש כיתה 202 רקפת	יו"ר: שימי לוי כיתה 201 נורית	
ספרות והתבוננות	תוכנית הק"ן - קריאה לנתינה אכפתית	עקרונות האימון (Coaching) על פי סיפורו של ר' נחמן מברסלב: "מעשה בעני שחפר בטיט" - תובנות והתבוננות לנפש האדם	הכוח לפרוח - מגלים את היופי והכוחות בדור העתיד	בית ספר מתבונן - איך בית ספר בדרום תל-אביב הפך לאחד משלושת בתי הספר המובילים בחברה שלנו?	חקר מוח מתוך תודעה מתבוננת כאמצעי לטרנספורמציה אישית ומקצועית של מורים	התנסות חוויתית ב"מועצת הקשה" (Council): אומנות הדיבור והקשבה מהלב	13: 30- 13: 50
טלי סגל, ד"ר לילך ניישטט בורנשטיין	מוריה רוזנברג	ד"ר עדיה הדר	ד"ר יעל קסנר ברוך, רוד טהרני, לילית שאלתיאל	ענת אריזון ברגר, חן קס	ד"ר נועה אלבלדה ד"ר נאוה לויט-בן נון	פרופ' אבי קלוגר, עירן ונוריה הלוי	
גוף, סביבה ופדגוגיה מתבוננת (לאור תובנות מהיוגה ומהטאי צ'י)	גילוי ולמידה דרך הטבע	הוראות לחיים: התבוננות בסיפורי חוליו קורטאסר	"והייתם כילדים": התנסות פעילה במעגל בוקר של גן ולדורף	המשך	המשך	המשך	13: 50- 14: 10
ד"ר דניאל מישורי	ליה נאור	ד"ר נטע בר יוסף פז	משה בר נס				
תנועה מודעת לפיתוח מודעות אישית וקבוצתית	תנועה לשקט	מי את(ה)? ת'שמע סיפור...	פעילות עם קלפי "החיה ואני" - לפיתוח מודעות והתבוננות רגשית מיכאל סלע אברהם	הזמנה לנתינה אכפתית	תקשורת וכתבה	האם נכון לתרגל פרקטיקות של מדיטציה עם ילדים? ד"ר גלעד גולדשמידט	14: 10- 14: 30
שרון מיכאלי רמון	תמר חנן, יפית מונטיפיורי	ד"ר אלון רו	להתחבר עם עצמי: תוכנית להרחבת החמלה העצמית והקשיבות יפית אורבך	ד"ר רוני ברגר	ד"ר שלי גפן	עזרה ראשונה רגשית בבתי ספר לחיזוק הביטחון, לחזרה לאיזון ולריכוז אילת דה-פיציוטו	14: 30- 14: 50
יצירה אומנותית אישית בהקשר מוזיקלי	לחיות בבעה: גידול צמחים בתוך טרדיום	הכתיבה כחדר כושר לתודעה	מבחוץ לבפנים	התוכנית "נשימה ונשמה"	תוכנית "לפני ולפנים" הפועלת בהכשרת המורים של מכללת הרצוג	על התבוננות, אומנות וספרות: פדגוגיה מתבוננת ויצירתיות בעבודה עם פרחי הוראה	מיינדפולנס מהלכה למעשה במערכת החינוך
גן עדן, נחש, ציפור ומלאכים: הוראת מקרא ומדרש אגדה בתנועה, יוגה ויצירה	אני הטבעי - הדגמת דרך חיים	החידה וקסמה: סגולות מודל החידה ביצירת חויית עוררות, פליאה והארה בתהליך הלמידה חנה אבוחצירא	ישי זינגר	מבט כללי על מיינדפולנס בחינוך	ד"ר אחינועם יעקבס מיכל קורנץ	ד"ר זמירה פורן ציון	14: 50- 15: 10
ד"ר יעל דורון	לינה קריבוי, אילנית אפריים			ד"ר אורן ארגז, ד"ר לינור הדר		גילי סלעי	



תקצירים

הרצאת מבוא
נשמת החינוך
פרופ' עפרה מייזלס
אוניברסיטת חיפה

נשמת החינוך, The Soul of Education, היא ממד פלאי וקסום שמבטא את מיטבה של רוח האדם. הזמנת ממד זה לעשייה החינוכית הופכת את החינוך למרחב של קשר בין-אישי מרפא ולמהות שיש בה חיות, גדילה והתפתחות של הפוטנציאל הגבוה שגלום בכולנו. בהרצאה אנסה לאפיין ממד ייחודי וליבתי זה של הקיום האנושי, שלעיתים קרובות חסר כיום בחינוך, ושיישומו בחינוך נקרא כאן "פדגוגיה מתבוננת". אציג את רוחב היריעה של תחום זה, את השערים השונים שדרכם ניתן להזמין את נשמת החינוך לשכון בעשייה החינוכית ואת האפשרויות שממד זה פותח בפני התהליך החינוכי בכל רמותיו, בחינוך הפורמלי והבלתי פורמלי – גנים, בתי ספר יסודיים ועל-יסודיים, הכשרת מורים ופיתוח מקצועי שלהם. אתייחס לחיבור בין מודעות, רוח וקסם בחינוך לבין מה שמכנים כיום מיומנויות המאה ה-21, וגם להשלכות המדהימות של יישום היבטים אלו בחינוך על רוחם, גופם ונפשם של המורים והמורות, על האקלים הבית-ספרי והכיתתי, וכתוצאה ברורה מכך – גם על הישגי התלמידים.

הרצאות מליאה

חידושי המחקר על פדגוגיה מתבוננת בארץ ובעולם

ד"ר ריקרדו טרש

אוניברסיטת תל-אביב

בשנים האחרונות הולך ומתפתח גוף מחקר בנושא ההשפעות של אימון במיינדפולנס על מערכת החינוך. אחד הענפים מתמקד בהשפעה של התרגול על המורים ועל צוות בית הספר, ובוחר בעיקר מדדים הקשורים בשחיקה, לחץ, רווחה נפשית ותפקוד המורים. מודלים המנסים להסביר את המנגנונים שבבסיס ממצאים אלה מציעים תהליכים של מודעות עצמית, ויסות קשב וחמלה עצמית. ענף אחר, בעל ספרות ענפה יותר, מתמקד בהשפעות התרגול על ילדים ובוחר קשת רחבה של מדדי קשב ומדדים רגשיים, חברתיים והישגיים. מחקרים איכותניים עוזרים להבין לעומק את הכדאיות, הקבלה והיעילות של תוכניות אלה.

בעקבות ההתפתחות והתפוצה ההולכת וגדלה של תוכניות מבוססות קשיבות בארץ ספרות המחקר המקומית הולכת ומתהווה, ויש לה חשיבות עליונה בשל המאפיינים הייחודיים של מערכת החינוך בישראל.

בהרצאה אסקור את המחקרים המרכזיים והחשובים שבוצעו בעולם, ואת המחקרים שנעשו בארץ.

מיינדפולנס, מוח ומודעות

ד"ר נאוה לויט בן נון

מכון מודע, המרכז הבינתחומי הרצליה

למה הכוונה ב"מיינדפולנס"? ומה ההשפעה של תרגול מיינדפולנס על המוח והגוף?
בהרצאה נעשה סדר במושג "מיינדפולנס" ונראה שמדובר בקשת רחבה של תרגולים שלכל אחד מהם פוטנציאל טיפוח ושינוי אחר.
נבדוק גם כיצד קבוצות התרגולים השונות משפיעות על המוח ועל הגוף ומדוע הידע הרב המצטבר בתחום המיינדפולנס והמוח חשוב לאנשי חינוך

מרחב פעיל 1 מרחב 1: מודלים הוליסטיים להתערבות

כיצד לטפח בית ספר מתבונן? הניסוי של בית ספר אלמנאר

ראופה יונס, אילה כתר, מוחמד יונס, סמר יונס עיד, בדיעה יונס, כבהא אבו חסיין וופא, מרסיל אלסאווי, בית ספר אלמנאר
אורן ארגז, המכללה האקדמית בית ברל; יועץ אקדמי של בית ספר אלמנאר

בית ספר אלמנאר שבערעה הוא בית ספר לחינוך מיוחד. בשנת 2013 החל בית הספר ליישם ניסוי חינוכי תחת המעטפת של אגף מו"פ, ניסויים ויזמות של משרד החינוך. הניסוי בוחן אם וכיצד יישום מערכתי של פדגוגיה מתבוננת ישפר את יכולתם של תלמידים בעלי מוגבלויות קוגניטיביות ומוטוריות לממש את עצמם ולהשתלב בסביבתם. בשנים האחרונות פותחו ויושמו בבית ספר אלמנאר פדגוגיות ומערכי שיעורים שמלמדים את הילדים, בהתאם ליכולותיהם, לתרגל מדיטציות שונות, דמיון מודרך, כתיבה וציור ביומן אישי, וכך לפתח יכולת להתבונן, להבין ולבטא את מרחב פנימיותם. צוות המורים עבר שלוש שנות הכשרה בקונטמפלציה ובמיינדפולנס, ובית הספר שילב מדיטציה יומית במפגש הבוקר הבית-ספרי ובהפסקה ייעודית לצוות המורים. הניסוי והמחקר התבססו על תיאוריות פסיכולוגיות ומוחיות שהנחו תהליכים שונים של איסוף נתונים וניתוחם. תוצאות הניסוי מראות עלייה ניכרת במעורבותם של התלמידים בחיי בית הספר, בחיי המשפחה, בתחושת המסוגלות ובשאיפות להשתלבות בחיי העבודה. בנובמבר 2017 זכה בית הספר בפרס המקום הראשון במחוז חיפה. בעמדה נציג את הניסוי בקצרה, ונתמקד בצעדים האופרטיביים שיושמו כדי לשלב פדגוגיות קונטמפלטיביות בחיי הארגון הבית-ספרי. אף שמדובר בהקשר של חינוך מיוחד, למקרה של אלמנאר יש השלכות ברורות על בתי ספר ציבוריים בכללם מבחינת הטמעת תהליכי התבוננות ברמה מערכתית, ומבחינת ההשלכות החינוכיות של התבוננות על תלמידים ועל מורים.

מקורות

ארגז, א' (2016). חינוך קונטמפלטיבי, מודעות קשובה ופדגוגיות התבוננות: מבט על. גילוי דעת, 72, 9–104

Davidson, R. J., & Begley, S. (2012). *The emotional life of your brain: How its unique patterns affect the way you think, feel, and live – and how you can change them*. Penguin.

Siegel, D. J. (2015). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are*. New York: Guilford.

אי של הבנה: תוכנית לעידוד קסם הקריאה והבנת הנקרא

פרופ' תמי קציר, ד"ר אורלי ליפקה, שחר דותן

החוג ללקויות למידה ומרכז אדמונד יי ספרא לחקר לקויות למידה, אוניברסיטת חיפה

קריאת ספרים פותחת דלת לעולם הדמיון ולרקימת חלומות על עתיד מופלא. כאנשי חינוך יש ביכולתנו להעניק ללומדים את מתנת הקריאה, כזו שנסחפים אליה כבמטה קסם והיא מעוררת בנו תחושות חזקות. הפיכת הוראת הקריאה למקצוע טכני, בלשני בעיקרו ומנותק מהקשר, מונעת מהלומדים להישבות בקסם. קריאה לשם הבנה מתרחשת כאשר יש רצון אמיתי ללמוד דבר מה חדש, כשיש פניות רגשית וקשבית להפנות משאבים לקריאה, וכשבידינו הכלים המתאימים להתמודד עם קשיים שהקריאה עשויה לעורר בנו.

בכנס נציג את התוכנית "אי של הבנה", המיועדת ללומדים בכיתות ד'-ה'. בתוכנית זו הלומדים לוקחים חלק פעיל בסיפור רקע על היקלעותם לאי בודד, שבו עליהם לשרוד בכוחות עצמם. במהלך שהותם באי הם נתקלים בקשיים פיזיים ורגשיים, ובדילמות חברתיות האופייניות לבני גילם. הרפתקאותיהם באי מלמדות אותם שיעורי חיים על הקשבה, שיתוף פעולה, חברות, צדק ושוויון. בתוכנית הלומדים נחשפים לטקסטים היסטוריים ועדכניים מסוגות שונות העוסקים בהישרדות, בעולם הטבע המופלא, וכן בדמויות מופת שמהן ניתן ללמוד על מנהיגות והתמודדות עם אתגרים, ובעיקר על ערכים שניתן ליישם בחייהם האישיים. בד בבד, הלומדים מבצעים משימות מגוונות העוסקות בקטעי הקריאה ומטרתן לפתח אוצר מילים עשיר, שטף קריאה, הבנת הנקרא ומיומנויות הבעה בעל פה ובכתב. בהתכתבות עם הטקסטים, בתוכנית משולבות משימות מעוררות מוטיבציה, כגון שירה, קריאת תיאטרון, טכנולוגיה, עבודה יצירתית, משובים חיוביים ותגמולים.

משחקי מיינדפולנס הכלולים בתוכנית קריאה לנתינה (הק"ן)

רביד בוגר

פסיכולוגית קוגניטיבית, מתמחה בשרות הפסיכולוגי החינוכי, מנחת מיינדפולנס וחמלה עם ילדים; מעבירה השתלמויות, סדנאות וקורסי העשרה למורות וליועצות חינוכיות; מתרגלת ותיקה; חברה מייסדת של המרכז לחינוך קשוב ואכפתי

בעמדה נציג שני פוסטרים, נקרין סרטון ונציג דוגמאות למשחקי מיינדפולנס הכלולים בתוכנית קריאה לנתינה (הק"ן), תוך הכוונה והסברים של נציגת צוות ההדרכה של התוכנית.

פוסטרים

1. השפעת מדיטציית קשיבות על תפיסה חזותית, דיוק מוטורי, קשב ומאפיינים רגשיים, בקרב תלמידי בית ספר יסודי: הפוסטר מציג את תוצאותיו של מחקר אשר בוצע בקרב ילדים בכיתות ד-ה' שהשתתפו ב-24 מפגשים שבועיים של תוכנית הק"ן. תוצאות המחקר הראו שיפור מובהק בקבוצת הק"ן, בהשוואה לקבוצת הביקורת, במבחנים הבודקים תפיסה חזותית, דיוק מוטורי, קשב מתמשך ורמת קשיבות. כן נמצאה ירידה ברמת קשיי הקשב וברמת החרדה. תוצאות המחקר אף התפרסמו השנה (Tarrasch, Margalit-Shalom & Berger, 2017).

2. Improving teachers' self-care by implementing the Call to Care Israeli Initiative: Results of a Controlled Trial : הפוסטר מציג תוצאות של מחקר שנעשה בקרב מורות אשר השתתפו בתוכנית הק"ן והשוו לקבוצת ביקורת שלא תרגלה. ממצאי המחקר הראו שיפור מובהק בקבוצת הק"ן, אך לא בקבוצת ההשוואה, בתחושת היעילות בהוראה, רמת הקשיבות ורמת החמלה העצמית. כן נצפתה ירידה מובהקת רק בקבוצת הק"ן ברמת הלחץ, הרומינציות והמצוקה האישית.

סרטון

הסרטון הופק על ידי המרכז לפיתוח סגל הוראה (פסג"ה) ראשון לציון, ומציג את תהליך הטמעת תוכנית הק"ן ופירוטיה בבית ספר תמיר שבעיר. אורך הסרטון כחמש דקות, והוא כולל ראיונות עם מנהלת בית הספר, מורות שהיו מעורבות בתהליך וילדים המספרים את חוויותיהם האישיות. הסרטון יוקרן בלופ.

תרגילים ומשחקים

נציגת צוות הק"ן תציג דוגמאות של תרגילים ומשחקי קשיבות הכלולים בתוכנית הק"ן והמשתתפים יוכלו להתנסות בהם תוך הכוונה, הסברים ומענה לשאלות אשר יעלו.

בית ספר סגול – גישת whole school למוח, מיינדפולנס וחינוך

עמוס אבישר, מכון מודע למיינדפולנס מדע וחברה, המרכז הבינתחומי הרצליה
גברת תמר חביב, מרכז סגול למוח ותודעה, המרכז הבינתחומי הרצליה

התערבויות חינוכיות שמבוססות על גישת ה-whole school מביאות בחשבון ומשתפות רבדים שונים של הקהילה הבית-ספרית (למשל הורים ומשפחות), ולא רק את סגל בית הספר או תלמידיו. נמצא כי תוכניות מעין אלו מובילות לתוצאות חיוביות ויש להן השפעה רחבה וארוכת טווח הן על בית הספר הן על הקהילה שהוא יושב בתוכה (Dorado et al., 2016; Kielty et al., 2017).

גישת ה-whole school עשויה לתת מענה לאחד האתגרים הגדולים ביישום תוכניות התערבות חינוכיות: יצירת שינוי אמיתי וארוך טווח בבית הספר. מחקרים מראים כי פעמים רבות, למרות השתתפות בתוכניות התערבות שמטרתן שיפור פרקטיקות פדגוגיות, מורים ומורות ממשיכים ליישם את דרכי ההוראה הישנות שלהם ולא מתרחש כל שינוי בזהותם המקצועית כתוצאה מההתערבות (Opfer & Pedder, 2011).¹ לאור האמור לעיל, ייתכן שתוכניות התערבות שאינן נקודתיות וקצרות טווח, אלא מיישמות את גישת ה-whole school, יעזרו להטמיע פרקטיקות חדשות בבתי ספר ולשמר אותן לאורך זמן.

על בסיס הרציונל הזה, מרכז סגול למוח ותודעה ומכון מודע למיינדפולנס מדע וחברה מפתחים בימים אלו תוכנית הסמכה תלת-שנתית לבתי ספר המשלבת ידע מחקר המוח, מיינדפולנס וחינוך, ומטרתה הסמכת בית הספר ל"בית ספר סגול". מחקר המוח כיום מדגיש את היכולת לרתום באופן אופטימלי את הפלסטיות המוחית ויכולות של מודעות וקשב לקידום היבטים רגשיים, חברתיים וקוגניטיביים (Davidson & McEwen, 2012; Slagter et al., 2011).

בהתאם לכך, בית ספר סגול הוא בית ספר שמיישם תובנות אלו לקידום התפתחות מיטבית של התלמידים/ות, המורים/ות ושאר חברי/ות הקהילה הבית-ספרית. טיפוח של מודעות קשובה (מיינדפולנס) נמצא בבסיס ההוויה הפדגוגית של בית הספר ומשפיע על כל תהליך בו, החל מהתקשורת הבין-אישית וכלה בלימודי מתמטיקה.

קהילת בית הספר (1) עוסקת בלמידה תיאורטית ויישומית מתחום חקר המוח והפסיכולוגיה; (2) מתרגלת ומפתחת כלים של מודעות קשובה; (3) משלבת בפדגוגיה הבית-ספרית עקרונות ופרקטיקות של מודעות קשובה וחקר מוח; (4) מנהלת תרבות, שיח ומערכות יחסים המושתתים על עקרונות אלו.

בעמדה יוצג תהליך החשיבה שהוביל לפיתוח המודל של "בית ספר סגול", וכן יפורט התהליך התלת-שנתי שעובר בית הספר במהלך ההסמכה והרציונל שמאחוריו. עוד יודגם האופן שבו המודל של בית ספר סגול עונה על הצרכים של מנהלים/ות, מורים/ות ותלמידים/ות במערכת החינוך בישראל כיום.

מקורות

Davidson, R. J., & McEwen, B. S. (2012). Social influences on neuroplasticity: Stress and interventions to promote well-being. *Nature neuroscience*, 15(5), 689–695.

¹על תופעת ה"התנגדות לשינוי" (resistance to change) ראו Kegan & Lahey, 2001

- Dorado, J. S., Martinez, M., McArthur, L. E., & Leibovitz, T. (2016). Healthy environments and response to trauma in schools (HEARTS): A whole-school, multi-level, prevention and intervention program for creating trauma-informed, safe and supportive schools. *School Mental Health, 8*(1), 163-176.
- Kegan, R., & Lahey, L. L. (2001). The real reason people won't change. *HBR's 10 Must Reads on Change, 77*.
- Kielty, M. L., Gilligan, T. D., & Staton, A. R. (2017). Whole-school approaches to incorporating mindfulness-based interventions: Supporting the capacity for optimal functioning in school settings. *Childhood Education, 93*(2), 128-135.
- Opfer, V. D., & Pedder, D. (2011). Conceptualizing teacher professional learning. *Review of educational research, 81*(3), 376-407.
- Slagter, H. A., Davidson, R. J., & Lutz, A. (2011). Mental training as a tool in the neuroscientific study of brain and cognitive plasticity. *Frontiers in Human Neuroscience, 5*.

חינוך היברידי הלכה למעשה

חסון שרון

דוקטורנט באוניברסיטת חיפה

מחקר זה הוא מחקר המשך לעבודת הגמר לתואר מוסמך אוניברסיטה, אשר מציגה את המושג "חינוך היברידי" ואת השלכותיו בחינוך. הטענה העיקרית שהוצגה בעבודה היא כי חינוך היברידי הוא גישה חדשה בתחום החינוך, לאור החיים ההיברידיים שבני האדם חיים כיום וכחלק מריבוי פילוסופיות החינוך במאה ה-21. בעולם שאנו חיים בו כיום יש מגמה של שילוב תחומים שונים ויסודות שונים תחת קורת גג אחת. נוסף לכך, התרבות שאנו חיים בה יצרה את המושג "תרבות היברידית" – תרבות שהיא פרי הכלאה של תרבויות שונות שאפשר לזהותן בשפה, בהתנהגות ובפוליטיקה.

היברידיות, מילה שמקורה בלטינית, מוגדרת בצורות שונות בתחומים שונים. היסטורית, היברידיות הוגדרה כשילוב של חזיר בר וחזיר מבוית (Young, 1995); בעולם החי היברידיות מוגדרת כשילוב בין זנים שונים של צמחים (Darwin, 1998); בהיבט הקולוניאליסטי היא מתייחסת לתינוק שנולד לעבד ולאדם חופשי (Possamai, 2015); ובתחום חקר השפה – ליצירת מילה אשר מושפעת משפות שונות (Kapchkan & Strong, 1999). ניתן לזהות היברידיות גם בתחומים נוספים כגון מדע (Nebel, 1990), אינטליגנציה מלאכותית (Haraway, 1991) ותקשורת (Grossman, 1993). בתחום התרבותי ההיברידיות מוגדרת כערבוב של תרבויות ומסורות באדם (Josef and Fink, 1999). באבא (Bhabha, 1994) מתאר יצירת תרבויות היברידיות, הכלאה בין תרבויות, בהקשר קולוניאליסטי. השולט והנשלט מושפעים זה מזה עקב מערך יחסי הכוח ביניהם. באותו הקו, ורבנר ואחרים (Werbner et al., 1997) מתארים מצב של היברידיות אורגנית שאינה מפריעה לסדר החברתי.

מחקר זה מנסה לבדוק כיצד ההיבט ההיברידי הקיים בעולם בכלל ובתרבות בפרט משפיע על החינוך כיום. האם המושג היברידיות חדר, במודע ובתת-מודע, לחינוך הישראלי, כחלק מתנועה היברידית הקיימת בחיינו? והאם החשיבה החינוכית, הפילוסופית והפרקטית בחינוך ובשיח הקיים אצל מורים יוגדר כ"חינוך היברידי" כפי שהוצג בעבודת הגמר?

מרחב 2: תודעה מתבוננת בחינוך המיוחד ולקויות למידה

כשירות חברתית, דימוי עצמי ותרומתה של תמיכה רגשית חברתית בקרב מתבגרים ערבים עם לקות קריאה בגיל חט"ב ותיכון

ד"ר אימאן טרביה

אוניברסיטת חיפה

מנחה פרופ' סלים אבו רביעה

מטרת המחקר הייתה לבדוק את מאפייניהם הרגשיים והחברתיים, הדימוי העצמי והכשירות החברתית בקרב מתבגרים ערבים עם לקות קריאה. עוד נבדקה התמיכה הרגשית-חברתית כמשתנה מתווך המשפיע על הדימוי העצמי, הכשירות החברתית, לקות הקריאה וההישגים הלימודיים, בגילים שונים: גיל ההתבגרות המוקדם – חטיבת הביניים, וגיל ההתבגרות המאוחר – בית הספר התיכון.

המחקר התבסס על שמונה השערות מרכזיות שנבדקו בשיטת המחקר הכמותי בעזרת שלושה שאלונים ושני מבחנים: מבחן דיוק קריאה ומבחן הבנת הנקרא. אוכלוסיית המחקר מנתה 381 ערבים מתבגרים ומתבגרות (175 בנים, מהם 115 עם לקות לקריאה ו-60 ללא לקות; 206 בנות – מהן 91 עם לקות קריאה ו-115 ללא לקות).

התוצאות העיקריות

מתבגרים ומתבגרות עם לקות קריאה דיווחו על רמת כשירות חברתית נמוכה המלווה בדימוי עצמי נמוך, והישגיהם במבחן דיוק קריאה ובמבחן הבנת הנקרא היו נמוכים. זאת בהשוואה למתבגרים ולמתבגרות ללא לקות קריאה. בד בבד נמצא שאין הבדל בין בנות לבנים עם לקות קריאה. עוד נמצא כי תמיכה רגשית חברתית מתווכת את הקשר שבין כשירות חברתית לדיוק קריאה.

המחקר תומך בהנחה שהתפתחות לקות הקריאה, דרגתה והקשיים שהיא מציבה מושפעים מסביבתו ומתרבותו של הילד עם לקות הקריאה. התרבות הערבית, שהיא בעלת אופי שמרני מסורתי, מגלה יחס שלילי כלפי ילדים עם לקות למידה, ובכך משפיעה לרעה על התפתחותם הקוגניטיבית, הרגשית והחברתית, ובעקבות זאת התפתחותם אינה תואמת את זו של בני גילם.

כדי לשפר את מצבם של מתבגרים עם לקות קריאה צריך להעניק להם תמיכה רגשית חברתית.

”מודל תגבור” ייחודי וחדשני לקורס הסטטיסטיקה עבור סטודנטים עם

ליקויי למידה

ד”ר איתי הס

החוג לחינוך מיוחד, הפקולטה לחינוך, מכללת לוינסקי לחינוך, תל אביב

לומדים עם ליקויי למידה נאלצים להתמודד עם קשיים ייחודיים בשני מישורים – רגשי וקוגניטיבי. במישור הרגשי מדובר בחששות הלומד מאיום על תפיסת העצמי ומתיוגו כחסר יכולת. במישור הקוגניטיבי ללומד תחושה של חוסר אונים, חוסר ישע וחוסר שליטה (Al-Yagon, 2012). עבור סטודנטים עם ליקויי למידה הלומדים באקדמיה בקורסי שיטות מחקר וסטטיסטיקה הדבר בולט במיוחד (Lipka & Hess, 2016).

הפוסטר שבעמדה מתאר הלכה ומעשה של מודל הוראה-למידה המנסה לתת מענה לצרכים הייחודיים של סטודנטים עם ליקויי למידה בקורסי הסטטיסטיקה בתואר הראשון במדעי החברה. המודל נבנה תוך כדי התייחסות לעקרונות הוראה-למידה מבוססי מחקר המומלצים בספרות לעבודה עם לומדים עם ליקויי למידה, ובהם הוראה הדרגתית של החומר, חזרתיות, תרגול מוגבר של כל שלב, מודלינג – הדגמה של פתרון שלבי הבעיה, יישום משותף עם הלומדים עד להבאת הלומד לעבודה עצמאית (Rochette & Loiselle, 2012). אולם ייחודו של מודל התגבור בכך שהוא נבנה מתוך עקרונות המזוהים עם תפיסת העולם ההומניסטית-חינוכית (Reiter, 2016). בין העקרונות המנחים גישה זו: פיתוח מוטיבציה ללמידה – דיון מקדים בשאלה מדוע כדאי ללמוד את החומר שיוצג במהלך השיעור; רלוונטיות הלמידה – שימוש בדוגמאות מתוך עולם דימויים הקרוב לעולמם של הלומדים; למידה דרך התנסות – כל החומר המוצג בתגבור מתורגל.

Lipka, O., & Hess, I. (2016). Attitudes toward statistics studies among students with learning disabilities. *Numeracy*, 9(2).

Reiter, S. (2008). *Disability from a humanistic perspective: Towards a better quality of life*. NY: Nova Science Publishers.

Rochette, A., & Loiselle, F. (2012). Successfully performing a university student’s role despite disabilities: Challenges of an inclusive environment and appropriate task modification. *Disability and Rehabilitation*, 34(25), 2201-2206.

מי יטפל במטפלות?! מיינדפולנס למטפלות בחינוך המיוחד

ד"ר רחל קואסטל, מרצה וחוקרת במכללת לוינסקי לחינוך; מכללת סמינר הקיבוצים והמרכז הבינתחומי בהרצליה.

ד"ר סיגל חן, חוקרת ומרצה במכללת לוינסקי לחינוך; עומדת בראש היחידה לפיתוח מקצועי של המורה הבכיר במכללת לוינסקי לחינוך ומובילה את הפורום לפיתוח פרופסיונלי במכון מופ"ת

מחקרים עכשוויים מצביעים שהעובדים בשירותי בריאות הנפש, בכללם המורים לחינוך מיוחד, חשופים במיוחד למצבי דחק (סטריס), ואלה מובילים לא פעם לחרדה מוגברת, לדיכאון, לעייפות מנטלית ולשחיקה.. יוצא מכך כי באופן פרדוקסלי, אלו הנדרשים לרמות גבוהות של אמפתיה וחמלה כלפי המטופלים פגיעים במיוחד לשחיקה ביכולות אלו. תרגולי "המיינדפולנס", הזוכים בשנים האחרונות לתשומת לב עולמית ונחקרו בהקשרים רבים, כולל כאמצעי להפחתת סטריס וחרדה, נמצאו יעילים גם בקרב מטפלים של בריאות הנפש.

בהרצאתנו נציג מחקר שנעשה בקורס מיינדפולנס שהתקיים בעיר בגודל בינוני במרכז הארץ בקרב כעשרים מטפלות בחינוך המיוחד, שרובן עובדות במערכת 15–30 שנים. הקורס כלל שני צירים משולבים:

1. ציר רעיוני-מחקרי, שבו המשתתפות נחשפו לקורפוס התיאורטי המתרכז בתרגולי מיינדפולנס וחקרו אותו.
2. ציר תרגולי/מעשי, שכולל מדיטציות של מודעות קשובה בשילוב פרקטיקות מתחום הפסיכולוגיה הקוגניטיבית.

התרגול התבסס על שיטת ה-MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction, משמע: הפחתת מתחים באמצעות מודעות קשובה, שיטת תרגול מוח מערבית שפיתח ג'ון קבט זין (Kabat-Zinn) בשנת 1979 ומבוססת על מדיטציה בודהיסטית.

ממחקרנו עולה כי כלי המיינדפולנס אכן תרמו לא רק להתמודדות המטפלות עם לחץ וחרדה בחיי היום-יום, באמצעות ניהול עצמי ורגולציה רגשית, אלא תרמו גם בפרקטיקה המקצועית באמצעות שימוש בכלי בטיפול בבעיות קשב וריכוז, חרדה וויסות רגשי.

טיוטות-מרחב לסדנאות כתיבה, למפגשי קריאה וליזמות ספרותית

טלי אשר

מכללת סמינר הקיבוצים

מרכז **טיוטות** הוא מרכז ספרותי שהוקם השנה במכללת סמינר הקיבוצים ומיועד לקהל הרחב. המרכז מדגיש את הזיקה שבין קריאה וכתיבה, מתוך תפיסה הרואה בהן תנועות המשלימות זו את זו. אנחנו מקבלים השראה מהספרייה הגדולה והמצטברת שאנו חיים בה, ומוסיפים לה את הסיפור שלנו.

המרכז מקדם קריאה מתבוננת וכתיבה אישית. המפגשים משלבים בין מפגש עם ספרות כמעשה פרטי לבין ראיית הטקסט הספרותי כפתח לשיח בין-אישי.

המרכז מקדם יזמות ספרותית; עשייה ספרותית-חברתית כמו עבודה עם נוער בסיכון, עם נשים במצוקה, עם קשישים, עם ילדים בעלי מחלות כרוניות ועוד. הגישה המניעה את המרכז היא כי ספרות היא רלוונטית לכולם, אך יש קבוצות חברתיות הזקוקות לתיווך כלשהו כדי לפגוש טקסטים ספרותיים ולראות בהם כר רלוונטי ופורה עבורן.

טיוטות נותן מענה לכל קבוצה ולכל פרט הבאים בשעריו. הוא מיועד הן לכותבים/ות מקצועיים/ות הן למי שמעוניינים/ת לשלב כתיבה בחייו/ה, למי שמבקש/ת לקרוא קצת יותר ולמי שקריאה היא חלק מהותי בשגרת יומו/ה.

מרכז **טיוטות** הופך את המפגש בין ספרות וחברה לבלתי אמצעי. הצורך האנושי בסיפור טוב, הרצון לבטא את העולם הפנימי, המשיכה להיחשף לעולמות של אחרים – כל אלה קיימים גם בעידן הדיגיטלי, ואף ביתר שאת. לצד זמן מסך עולה הכמיהה לפגוש את עצמנו, לשוחח זה עם זה ולשאוב שאר רוח.

בואו להתנסות בטיוטה שלכם... להתראות ב**טיוטות**!

<http://www.smkb.ac.il/writing-n-reading-workshops>

מרחב 3: לצעירים ולילד הפנימי שבתוכנו

שיח מתמטי בגן הילדים

משה קליין, אוניברסיטת תל-אביב; מכללת אוהלו

פרופ' עודד מימון, אוניברסיטת תל-אביב

ילדי הגן נחשפים כיום הן למציאות דיגיטלית הן למציאות ממשית. הם חיים למעשה בשני עולמות מקבילים, שגם נפגשים! קיים אפוא צורך לפתח שפה מתמטית חדשה שתגשר בין שני העולמות ותוביל לשפת דיבור: Digital Living 2030. המחקר והעשייה הממושכת במרחב הער של גן הילדים מביאים לתובנה חדשה, ולפיה לכל אובייקט מתמטי יש רכיב אובייקטיבי ורכיב אישי פנימי, שהילד אומר אותם לעצמו כשפה פנימית או כחלום.

ילדי הגן הם סקרנים ואוהבים מאוד לעסוק בנושאים מתמטיים בכוחות עצמם. הם משוחררים מההנחות הסמויות שיש למבוגרים על מתמטיקה, כמו למשל ההנחה שקו מורכב מרצף של נקודות. האתגר החינוכי הוא לעבוד איתם בגובה העיניים ובצורה דיאלוגית.

בהרצאה נציג גישה חינוכית ייחודית לעיסוק במתמטיקה בגן הילדים. הגישה נוסתה בהצלחה בהכשרה של כ-120 גננות. הילדים חוקרים מושגים מתמטיים מופשטים, למשל:

- כמה תמורות שונות יש על n עצמים?
- כמה חלוקות שונות יש על n עצמים?
- כמה צורות שונות יש למספר n?
- האם המספר 0 יכול להיות גם חיובי וגם שלילי?

העיסוק במספרים בדרך זו מפתח בילדים ראייה ישירה, שהיא תחושת האמת, בלי צורך להוכיח את נכונותה. הפדגוגיה המתבוננת מתבטאת בגישה הזו הוא בכך שהעיסוק במתמטיקה עם ילדי הגן מאפשר ליצור ראייה המשלבת הן את העיסוק באובייקטים המתמטיים הן את עצם תהליך הלימוד והחקר הפנימי.

"אוצרות הזוג המנצח: אדון גוף וגברת מודעות"

התוכנית והספר

ד"ר מירב טל-מרגלית, יהודית שפנגלט, MSW בילי קורן, MA

התוכנית והספר "אוצרות הזוג המנצח: אדון גוף וגברת מודעות" מכוונים להתמודדותם של ילדים בבית ספר היסודי ובגן, ושל המבוגרים בחייהם, במצבי לחץ יום-יומיים ובשעת חירום, ולפיתוח חוסן וויסות עצמי.

מטרותיהם הן ללמד גישה מתבוננת, לא שיפוטית; להבין את מנגנוני הלחץ; ללמוד לזהות תגובות ללחץ ולתת דרך גוף נפשית לעזרה ולניהול עצמי ולתקשורת מיטבית; להרחיב קשב, ויסות עצמי ושליטה בדחפים החל בגיל הרך; לחזק משאבי התמודדות; ללמד מיומנויות גוף-נפשיות זמינות לשימוש מידי ולפתח "שפה" יישומית אישית ומשותפת לאתגרי החיים.

באמצעות קשיבות ותנועה התוכנית והספר מנגישים לילדים באופן חווייתי את "האוצרות" הגוף-נפשיים שלהם להתמודדות, וממחישים מושגים מופשטים. בעזרת הגברת מודעות – הקשיבות – לומדים לשים לב דרך כלי "החושחש"; לזהות את העוררות דרך "להכיר את הגל"; מתאימים את "האוצרות" שיוצרים בגוף ארגון ורגיעה ל"כאן ועכשיו", ובהם תחושת קרקוע ומרכז, מקום בטוח, נשימה, תנועה חופשית ומגע מרגיע.

בבסיסה של דרך זו עומדים שיטת החוויה הסומטית (SE®), מיינדפולנס וטיפול בתנועה המשולבים בגישת STREAM "תנועה וקשב לחיים".

התוכנית פותחה על ידי המציגות ואחרים מטעם עמותת חיבורים וקשרים ופועלת מזה שש שנים. השתתפו בה כאלפי ילדים, רובם מעוטף עזה, אך גם ילדים בסיכון ממשפחות רב-בעייתיות ועם הפרעות התנהגות ברחבי הארץ. שני מחקרים שנעשו בשיתוף מרכז "משאבים" וד"ר מירי שחם הוכיחו שימוש משמעותי של הילדים בכלים ותחושת מסוגלות שלהם לעזור לעצמם.

ספרי הילדים "בודהה לפני השינה" וגחליליות"

ליה די-נור

חוכמת הבודהה העתיקה רלוונטית לחיים במערב כיום לא פחות משהייתה רלוונטית לחיים באסיה לפני יותר מ-2,500 שנה, בדגש שהיא שמה על טיפוח מודעות עצמית, שלוה וחמלה. תרגולה מעניק לילדים בסיס מצוין להתמודדות רגועה ובטוחה עם האתגרים הרבים שניצבים בפניהם בעולם המודרני, ומעניק להם מסגרת מוסרית יציבה כנקודת מוצא לחיים.

הזמנים השתנו. התרבות השתנתה, רמת המודעות של הילדים והנוער השתנתה. המידע הרב שהילדים והנוער חשופים אליו, השימוש הרב שלהם במסכים, מביאים עימם הרבה חוסר שקט. מערכות החינוך מתמודדות כיום עם אלימות פיזית ומילולית רבה, חוסר קשב, חוסר כבוד כלפי צוות החינוך, אי קבלת מרות ומרדנות רבה.

רוב הלחץ שבני האדם, קטנים כגדולים, סובלים ממנו, נובע מדאגות וממחשבות שליליות מטרידות מדברים שככל הנראה לא יתרחשו. הפניית הקשב הרחק מהתכנים השליליים מפחיתה את עוצמת הלחץ. מטרת התרגול היא ללמוד לשלוט בחושים ובקשב כשם שלומדים לשלוט בסוס דוהר, ובעיקר לקבל את המחשבות, התחושות והמצבים הלא נעימים שהחיים מביאים בלי להיגרר למערבולת רגשית. ריכוז, שליטה בחושים ובתודעה הנוודדת הם המפתח לשקט הפנימי ולשלוות הנפש, וניתן להשיגם באמצעות תרגול מדיטציה נכון ומובנה.

"בודהה לפני השינה" – אסופת משלים שדנים בערכי המוסר של הבודהיזם, כולל שלוש מדיטציות מונחות וטכניקות של נשימה והירגעות שיעזרו לילדים לחזק את הביטחון העצמי; ללמוד על אמפתיה וחמלה לזולת; להירגע ולמצוא אי של שלוה בתוך עצמם.

"גחליליות" – אוסף של עשרים תרגילים של דמיון מודרך, תרגילי נשימה וריכוז, שיעזרו לילדים לעורר את הדמיון והיצירתיות; לפתח דמיון חזותי וחשיבה חיובית; להירגע ולמצוא אי של שלוה בתוך עצמם.

"לילה מוציאים לאור את מה שבלב" היא הוצאת נישא קטנה בתחום הגוף והנפש. יזמה והקימה אותה ליה די-נור, אם לנועם בן העשר, כדי לממש את חזונה ולהפיץ את תורת היוגה ברבים ובפרט בקרב ילדים ולהנחילה בתוך מערכות החינוך, ממלכתיות ופרטיות. ליה מתרגלת וצועדת בנתיב היוגה משנת 2001. היא מורה מוסמכת ומלמדת יוגה ומדיטציה רכה לילדים ונוער בבית ספר א"ד גורדון בתל-אביב ובמסגרות פרטיות.

הממלכה הקסומה: בניית סיפור כבסיס לטיפול בונה בבעיות התנהגות

אביטל יעקבי

בהרצאה אציע מודל טיפול מערכתי להבניית אקלים מיטבי במסגרת חינוכית שבה נדרש טיפול בבעיות התנהגות. במקרה זה אתאר התערבות בגן. אולם ניתן ליישם תכנית זו גם במסגרת בית הספר תוך בחירת דימויים אחרים.

לגן במרכז הארץ נבנתה תוכנית ייחודית המתבססת הן על הגישה הנרטיבית הן על עקרונות המיינדפולנס ועיצוב התנהגות. נבנה סיפור על דרקון דמיוני הנמצא בגן ורוצה להשתלט על הגן. הדרקון מתחזק כאשר הגן סוער והילדים אינם מתנהגים בכבוד ובחברות זה כלפי זה, והוא נחלש כאשר שוררת בגן הרמוניה. הסיפור הוצג בגן בצורה ויזואלית מעוררת דמיון והומחז. ההתנהגות הקבוצתית הוערכה באמצעות "מד דרקון", שהשתנה על פי התנהגות הילדים.

הפעלת עולם הדמיון של הילדים אפשרה את החצנת הבעיה בלי להזביק תווית על ילדים מפריעים. כך נבנתה מטרה משותפת לקבוצה, והתאפשרה בניית ממלכת קסם מיטיבה. הילדים התגייסו לעזור זה לזה נגד "אויב" משותף וחיצוני להם.

השפה של הגננת ושל הילדים עברה שינוי, משפה מאשימה ומתייגת לשפה שמעוררת מוטיבציה לשיתוף פעולה. בכל יום התקיים מעגל הקשבה שבו תרגלו הילדים מיינדפולנס. נוסף לכך ילדים דיווחו על פעולות חבריות של ילדים אחרים בגן. בכל יום נבחר ילד מצטיין בהתנהגותו שתפקידו לפתור סכסוכים בדרך של גישור והגברת הקשבה. גם ההורים שותפו בתוכנית, וגויסו לעזור לילדים להביא לגן סיפורים על דרקונים, איפוק וחברות.

המודל האינטגרטיבי המוצע הביא לשינויים משמעותיים באקלים הגן. סל הכלים של הגננת הועשר. תוצאה נוספת הייתה שיפור ניכר בקרב ילדים עם קשיי התנהגות, בלא שנעשתה איתם התערבות ישירה. בקרב כל הילדים התגברה תחושת השייכות. לקבוצת הילדים. השימוש בדמיון והפיכת הגן לממלכה מגובשת הם כלי פדגוגי וטיפולי יעיל ומעשיר שילדים ואנשי חינוך מתחברים אליו בצורה בלתי אמצעית.

ההתערבות המערכתית המתוארת התבצעה אמנם בגן ילדים אך היא מתאימה גם לעבודה בבית ספר ותוך שימוש בדימויים שונים (במקרה זה בחרנו בדימוי של דרקון, שמתאים לגיל הגן). כן ניתן ליישם את ההתערבות הנ"ל כדי להשיג מטרות שונות ומגוונות.

מרחב 4: פיתוח מקצועי של מורים וגישה מערכתית

חינוך במציאות משתנה – הנחיה קשובה

גיא אורן

איש חינוך, מורה ויועץ פדגוגי בכיר לבתי ספר; בעל תואר שני בחינוך מהאוניברסיטה העברית; מאמן מנטלי לספורטאים; מנחה סדנאות שטח ומנחה סדנאות outdoor meditation, המשלבות מיינדפולנס ואתגר.

בחודש אפריל הקרוב יצא לאור ספר העיון המעודכן, המפורט והחדשני ביותר בנושא חינוך קשוב. שמו של הספר – *"Start up – Start here"* – מתמקד בחינוך בכאן ועכשיו (Here) כבסיס לצמיחה (Up) אישית וחברתית. בספר אני מציג מודל חינוכי של הנחיה קשובה כדרך שתוביל את המורים להקשבה מלאה לכל לומד ולדפוס החשיבה הייחודיים לו, כך שירגיש שרואים אותו באמת.

החינוך הקשוב מתמקד בהתנסויות ובחוויות למידה משמעותיות (ובהן מתודות של דמיון מודרך ומדיטציה) המובילות את הלומד למודעות רגשית וחברתית ולמידה לשם הבנה. כדי לאמץ את ההנחיה הקשובה נדרשת תעוזה של כל השותפים במערכת – מנהלים, מורים, תלמידים, הורים ומשרד החינוך.

התיאוריה בספר מגובה בהתנסות בשטח. בשנים האחרונות ההנחיה הקשובה נוסתה בבתי ספר בישראל, ובמיוחד בעוטף עזה, אזור שאין בו פניות ללמידה בשל החרדות מהאיומים הביטחוניים היום-יומיים.

בכנס תוכלו להתרשם לעומק מהספר ומהתוכניות הבית-ספריות הייחודיות המבטאות תיאוריות אלו בפועל באמצעות חומרים מגוונים ומעוררי השראה.

בין התקהלות לקהילה: לקראת פיתוח מקצועי של מורים על ידי מורים מובילים

ד"ר נורית חמו, ד"ר אמירה ארליך

מכללת לוינסקי לחינוך

דגמים חדשים של פיתוח מקצועי של מורים על ידי מורים מובילים לובשים צורה במסגרת מהלך "השקפה" שמוביל משרד החינוך, בשיתוף קרן הנדיב ובליווי אקדמי של מוסדות אקדמיים שונים. אחד מהמודלים הוא זה ההולך ומתפתח במחוז ירושלים ומתמקד בשני יישובים – מודיעין ומעלה אדומים. הליווי האקדמי הוא של מכללת לוינסקי לחינוך, בשיתוף פעולה עם המרכז הבינתחומי-מרכז מיטיב.

בהרצאה יוצגו ממצאים ראשוניים של מחקר ופיתוח שהכותבות מעורבות בהם כמובילות. במהלך 2016–2017 נאספו נתונים באמצעות כלים במתודולוגיה איכותנית מקבוצה של 24 מורים מובילים ומתשע קהילות למידה שהתגבשו, כל אחת מהן, סביב מורה מוביל בבית ספרן. ניתוח תוכן הוליסטי ואנליטי הוביל לבניית מערכת קטגוריות המאפשרת ללמוד על האופן שבו מורים מובילים או מנסים להוביל קהילות עמיתים. מערכת הקטגוריות מציעה לראות את התהליכים כתנועה על גבי רצפים.

תנועה על גבי רצפים עשויה לבטא שתי תפיסות עיקריות. התפיסה האחת גורסת כי מדובר בתנועה ליניארית ואיכותית המבקשת להצביע על התפתחות. כיוון ההתפתחות הוא ממקום מצוי לרצוי, ממקום נמוך לגבוה יותר. כך למשל בציר העוסק בקבוצה ובקהילה התנועה שהודגמה היא איכותית והיררכית, המבקשת להפוך קבוצת מורים שקבוצה לה יחדיו מכוח סמכות חיצונית לקהילה לומדת המרגישה שייכות ויוצקת משמעות לשייכות. המעבר כאן הוא מהתקהלות לקהילה, ויצירת קהילה מתקלהת יחד.

התפיסה האחרת, שמבטאת אותה היטב תיאוריית ההתבנות של כספי (אפשטיין-ינאי, 2010; כספי, 1985; ענבר, 2010), מבוססת על מיזוג בין ניגודים-אוקסימורונים ולא על המתח ביניהם. התנועה כאן היא רב-כיוונית, מכילה ומוכלת בשני הקטבים, והדגש הוא על היכולת להכיל מורכבויות. כך, למשל, מציע המחווך התבוננות באופי התנועה בציר שבין מחקר לפעולה. יש כאן כמה מאפיינים, אחד מהם הוא התנועה שבין האינטואיטיבי לתיאורטי: המורה המוביל מכוון את הקהילה להבניית תיאוריה-אינטואיטיבית, או לחלופין, מעודד במודע את התפתחותה של אינטואיציה-תיאורטית.

בהרצאה תוצג המערכת שהתגבשה בהליך של מחקר ופיתוח ויוצפו שאלות בדרך של פדגוגיה מתבוננת, שבה מערכת הרצפים עשויה לבטא התייחסות אידאית וריאלית הנותנת לגיטימציה גם לביטויים הנתפסים לרוב כ"נמוכים" יותר: הקשבה ממוקמת לרוב גבוה יותר מהשמעה, מכוונת לאדם גבוה יותר ממכוונות לתוצר, סדיר ושיטתי יותר מספורדי ולקטני ועוד. לעומת זאת, האמירה כאן היא שיש מקום ל"גם" ו"גם", ברוח תפיסות אקולוגיות בחינוך המבינות זיקות ומורכבויות היוצרות קסם בחינוך.

מקורות

אפשטיין-ינאי, מ' (2010). הכשרת מורים – האומנם משימה אפשרית? בתוך חמי בן נון (עורך), **התבנות – הילד, המבוגר ותרבות מתחדשת. מעולמות היצירה של תלמידיו וחבריו של משה כספי** (עמ' 200–2009). הוד השרון: מכללת שערי משפט.

כספי, מ"ד (1985). **גישת המעבר להתחנכות יוצרנית – מה"י**. ירושלים: אקדמון.

ענבר, ע' (2010). כל עתר: משמעויות, השתמעויות ושמיעות. בתוך חמי בן נון (עורך), **התבנות – הילד, המבוגר ותרבות מתחדשת. מעולמות היצירה של תלמידיו וחבריו של משה כספי** (עמ' 320–326). הוד השרון: מכללת שערי משפט.

קשב אינטואיטיבי

ד"ר עדית קמחי

מנהלת מחלקת חינוך, הדרכה ותרבות במוזיאון ארצות המקרא ירושלים; יועצת אקדמית בוועדה סטטוטורית להכרה בבתי ספר ייחודיים ומרחבי חינוך.

קשב אינטואיטיבי הוא יסוד של התפתחות אישית. בעוד פדגוגיה כללית עוסקת בהקניית ידע ומיומנויות למידה, וחינוך בהטמעת תכונות רצויות, ערכים ומידות, פדגוגיה-מתבוננת עוסקת בפיתוח מודעות ובהרחבת תודעה. רוצה לומר בהקניית תפיסה וכלים להכלת הסתירה, הקונפליקט או המופע הדואלי והמקוטב (על פי קרישנמורטי) או במונחים יונגיאניים – התמרת המטען הלא מודע, או הצל, למודעות, לתודעה ואף להארה.

רובנו סבורים שאנו לומדים מגורם חיצוני שיודע. זה אולי אפשרי ביחס להוראה וחינוך, אך איננו אפשרי ביחס ליכולת להתבונן בדפוסים המנהלים את האמונה, המחשבה, הרגש והמציאות הפיזית שלנו. הדפוסים יכולים להיות בני מאות אלפי שנים, כחלק מתוכניות המודל האנושי ("אורגניזם = אלגוריתם", אליבא דה יובל נוח הררי), מהדורות הקודמים במשפחתנו, או בני שנים אחדות, בעקבות אירוע חריג בילדותנו.

השלב הבא של ההתבוננות היא אי הזנה של התגובות הרגשיות המובנית שעולה בנו: בושה, אשמה, כעס, אכזבה, גאווה, פחד ועוד. זהו שלב שמחייב הדהוד ותרגול.

למה זה מועיל?

ברמה האוניברסלית, קשב זה מסייע לעבור ממציאות של משאבים מוגבלים למציאות של שפע; וברמה הפרטית:

- * להעמקת המהות והקול המקורי והחד פעמי;
- * להפוך אי וודאות למשאב לעשייה וליצירה (במקום סבל והזדהות יתר);
- * לשחרור מטראומות העבר או מהשפעות השעה;
- * להפיכה למבוגר אחראי במקום לחפש אחר נחמה;
- * להכלה של כל חלקי המציאות (משמע גם פחות אגרסיבי, אלים, גזעני או חד-ממדי).

התבוננות מערכתית מודעת: התפתחות הכיתה בראי התפתחות המורה

נגה דודסון

מכללת אורות ישראל, אלקנה

"אי לכך נתעורר בי החשד, כי הטוב שביחסים המסייעים הוא היחס שנוצר על ידי אדם שהוא מבוגר בנפשו. לשון אחר: מידת יכולתי לכוון יחסים המקלים את ההתפתחות של האחרים בתורת בני אדם בזכות עצמם תלויה בדרגת ההתפתחות שאני עצמי הגעתי אליה. רעיון זה הוא רעיון מטריד מכמה בחינות, ועם זה מעודד ומעורר אתגר. יש בו כדי להורות שאם מעוניין אני בכינון יחסים מסייעים, יש לפניי משימה קוסמת למשך כל החיים – לפתח ולהרחיב את הכוחות הטמונים בי בדרך המוליכה להתפתחות" (רוג'רס, 1970).

לאישיות המורה, ולתובנות שרכש בחייו, יש השפעה ישירה על התפתחות הכיתה. אם המורה יסכים לאפשר לעצמו את הקשב והמרחב הפנימי שלו הוא יאפשר זאת גם לתלמידיו, ויקדם את הקשב והמרחב שהם כה זקוקים להם.

מניסיוני כיועצת חינוכית בבית ספר יסודי ותיכון ראיתי תוצאות חינוכיות מדהימות כאשר המערכת אפשרה למחנך שעה בשבוע להתבוננות על הכיתה ועל עצמו. ההתבוננות מלווה בעקרונות משיטת החשיבה ההכרתית ("שיטת ימימה") המהווים קווים מנחים לעבודה חינוכית-טיפולית: חשיבות קביעת זמנים לעצירה והתבוננות, הבניית מערכות יחסים על בסיס כבוד הדדי ולא על בסיס היררכיה, המתנה והדרגתיות, הפרדת שדות, ראיית היש ותיחום האין, ראיית הטוב לפני המיותר והעצמת הילד בפני ההורים.

עקרונות אלו הכרחיים להעמדת בית הספר כמקום להתפתחות אישית וכיתתית, כשהם עומדים בבסיס התרבות הארגונית שלו. ברוח זו אני גם מכוונת את הסטודנטים שלי גם כיום, כמרצה בקורסי הייעוץ החינוכי במכללת אורות ישראל באלקנה.

בחודשים האחרונים הפקתי והוצאתי לאור את ספרי "מסע אל עצמי" – יומן שנה מחולק לשבועות, ללא תאריכים. בכל שבוע יש משימה בסגנון מודעות עצמית, על בסיס מקורות היהדות. הספר מאפשר עבודה אישית וכיתתית בכמה נושאים, ובהם הכרת הטוב, הקניית כלים לקשב עצמי, זיהוי מעכבים וחסמים בחינוך, התמודדות עם ביקורות וכעסים ועוד.

מקורות

ארבל, ג' (2005), דברי ימי ימימה. **חיים אחרים**, 109, 18–23.

ובר, ר' (2014). **סוד הנקודה הטובה**. קריית גת.

פרלמן, ש' (תשס"ד). **המעבר לחשיבה הכרתית ע"פ ימימה אביטל – נגני נפשי** [ירושלים].

רוג'רס, ק"ר (1970). מאפייני היחס המסייע. בתוך ר' הרושבסקי (עורכת), **הייעוץ בחינוך – עקרונות וגישות: אנתולוגיה** (עמ' 19–33). ירושלים: בית הספר לחינוך, האוניברסיטה העברית.

התנסות חווייתית ב"מועצת הקשבה" (council):

אומנות הדיבור וההקשבה מהלב

עירן ונורית הלוי, מרכז אוריאל

פרופ' אבי קלוגר, האוניברסיטה העברית בירושלים

הבסיס לכישורי חיים חברתיים טמון בדפוסי תקשורת וביכולת לפתח מערכות יחסים מיטביות. מערכות יחסים נבנות באמצעות דפוסי הדיבור וההקשבה. כדי לפתח דפוס הקשבה ודיבור המאפשר טיוב מערכות יחסים אנו משתמשים בשיטת "מועצת הקשבה" (פורמט ייחודי של מעגל הקשבה). מועצת ההקשבה, שפותחה בהקשר חינוכי רב-תרבותי, מאפשרת למידה חווייתית בגישה הנרטיבית של סיפורי חיים והטמעת תרבות שיח והקשבה.

התרגול כולל כמה כללים בסיסיים של הקשבה ודיבור המכונים "כוונות" המעגל. הכוונות עוזרות הן למדבר הן למקשיבים "לרדת מהראש ללב". כאשר אנשים מקשיבים בדרך זו, הסיפור האמיתי של המדבר מתגלה ונפרס לפנייהם. זאת ועוד, כאשר לומדים לדבר במעגל באמצעות הכוונות קל יותר למאזינים להקשיב, משום שהדיבור יותר תמציתי, יותר ממוקד ו"נקי" מהתפזרות, מפרשנות ומהתרחקות מהנושא.

במפגש נתנסה ב"מועצת הקשבה" בהנחיה משותפת של נורית ועירן הלוי ממרכז אוריאל, ולאחריו נשמע מפרופ' קלוגר על מחקרי ההקשבה של קבוצת המחקר שלו בדגש על יעילות "מועצת ההקשבה", וממנהל בית ספר שהצוות החינוכי שלו עבר הכשרה בהנחיה על השינוי שעברו הצוות והתלמידים

מרחב פעיל 2

מרחב 5: יישומי פדגוגיה מתבוננת במכללות להוראה/פקולטות לחינוך

הקמה והטמעה של "מרחבי פדגוגיה מתבוננת" במוסדות חינוך

ד"ר מיקי מוטולה, אורנים – מכללה אקדמית לחינוך

יוסי בן אשר, Lead Inside הקמה והטמעה של מרכזי פדגוגיה מתבוננת בחינוך

בשנים האחרונות מתפתחים בארץ דגמים שונים של הקמה והטמעת פדגוגיה מתבוננת במוסדות חינוך.

בהרצאה יוצגו שני דגמים כאלה: האחד בהובלת מיקי מוטולה במכללת אורנים, והשני בהובלת יוסי בן אשר במכללת סמינר הקיבוצים.

במסגרת ההרצאה המשותפת נבחן יחד הקמה ויישום של פדגוגיה מתבוננת בדרכים שונות: Top-down VS Bottom-up. נאפיין את הפעילויות השונות שאפשר ליישם ואת הדרכים להטמיע אותן במוסד, למשל: קיום שיעורים ופעילויות ייחודיות כחלק מתוכנית הלימודים, השתלמויות וסדנאות בשירות באי המוסד החינוכי, הקמה של קבוצת חקר. נחלוק בהתנסויות שלנו מהשנים האחרונות במפגשים עם צוותי חינוך מבתי הספר, ממשרד החינוך ומרכזי חינוך שהגיעו לביקור.

עוד נבחן את המשמעות של המקום הפיזי כמסייע ללמידה מיטבית ומטפחת של פדגוגיה מתבוננת.

שערים לפדגוגיה מתבוננת

ד"ר גלית קליגר, ד"ר סופי ברזילי

פדגוגיה מתבוננת מזוהה כזרם חינוכי חדש שהתרחב והתפשט בשנים הראשונות של המאה ה-21 בעיקר בחלקים בארצות הברית, באנגליה ועוד. בשנים אלו יותר ויותר אנשי חינוך ביקשו להביא היבטים משלימים ותומכים אל הגישה החינוכית הרווחת, המצדדת בפיתוח של השכל והתפקוד. גישה חדשה זו כונתה זרם קונטמפלטיבי.

הפדגוגיה המתבוננת מפנה את המבט החינוכי לעולם הפנימי של המורה והתלמיד; הדגש הוא על חינוך ממוקד יחסים ועל צמצום הפער בין האדם לעצמו ובין האדם לסביבתו. בחינוך קונטמפלטיבי מטפחים איכויות של התבוננות והקשבה, אמפתיה, דיאלוג, קשר אנושי והעצמת הרוח.

אנשי חינוך המשתייכים לזרם הקונטמפלטיבי מבקשים לתת ללומדים לחקור את עצמם, לדרוש מטרות גדולות מהחיים הפרטיים שלהם ולצאת ממוסדות החינוך אנשים טובים יותר. בגישה זאת ההתבוננות פנימה, לתוך "מרחבי פנים האדם", נתפסת כמטרה העומדת בפני עצמה לטיפוח האדם וסביבתו.

בהרצאה יתוארו שני קורסים חדשניים בתחום: קורס לפרחי הוראה במכללת אורנים, שהשתתפו בו כ-220 סטודנטים, וקורס למורים ותיקים בפסגה, שמשותפים בו 44 מורים.

הקורס לפרחי הוראה מאגד שלוש פרקטיקות ותיאוריה בתחום של פדגוגיה מתבוננת – יוגה, מיינדפולנס ו-NLP. כל סטודנט מתנסה בכל אחת מהפרקטיקות, ואף נחשף לתיאוריות ולמחקרים בתחום של תודעה והכרה בפילוסופיה ובמחקרי מוח.

הקורס למורים ותיקים אורך שנתיים ובמהלכו המורים נחשפים לחמש פרקטיקות של התבוננות. נוסף לפרקטיקות שהוזכרו לעיל הם מתנסים גם בהתבוננות באמצעות הטבע וחקר השאלות הגדולות. התהליך מלווה בהכוונה ליצירת יוזמה חינוכית-קונטמפלטיבית-רוחנית בבית הספר או בכיתה.

שני הקורסים מלווים במשובים, ברפלקציות ובתהליכי הערכה איכותניים. ניתוח הנתונים העלה את התמות הבאות: גילוי עצמי (צמצום הפער ביני לבין עצמי), חיבוריות (צמצום הפער ביני לבין הלמידה, בית הספר הסביבה) והתרחבות (צמצום הפער ביני לבין האחר).

הצגה זו באה לעודד את השימוש בפרקטיקות קונטמפלטיביות בעבודתם של אנשי חינוך נוספים.

פדגוגיה מתבוננת ומיינדפולנס בחינוך, במגמה לתואר שני "חקר החינוך האלטרנטיבי", אוניברסיטת חיפה

ד"ר אביבה ברקוביץ,

הפקולטה לחינוך אוניברסיטת חיפה, מרכז אדמונד ספרא לחקר המוח, המרכז לחקר

מוח והתנהגות*

מתוך האתגרים החדשים של המאה ה-21 נולד הצורך בחינוך שמטפח יכולת ויסות קשב טובה, משפר את היכולת הרגשית-חברתית ומעודד חשיבה מערכתית (חברתית ואקולוגית) מפותחת (Goleman & Senge, 2014). שני תחומי חינוך חדשים שמטרתם להכין אנשים צעירים לשגשוג אישי ולתרום לפתרון האתגרים החברתיים והאקולוגיים שבפתח הם תחום הפדגוגיה המתבוננת (Contemplative education) ומיינדפולנס – תשומת לב בלתי שיפוטית לחוויה ברגע ההווה, אשר ניתן לפתח באמצעות תרגול מדיטטיבי (O'Donnell, 2015).

מחד גיסא, הבנה מבוססת מחקר כי שילוב מיינדפולנס בבית הספר עם מורים וילדים עשוי להביא לשיפור בתקשורת ויחסי העבודה, להפחתת לחץ, להגברת ויסות רגשי ולשיפור האקלים החינוכי באופן כללי, ועל ידי כך ליצור תנאים טובים יותר ללמידה ולחינוך – מביאה ליישום הולך וגדל של מיינדפולנס בשדה החינוכי בעולם ובישראל (Schonert-Reichl & Roeser, 2016). מאידך גיסא, המחקר הפסיכולוגי-מוחי בתחום הפדגוגיה המתבוננת הוא תחום חדש וחלוצי יחסית, אם כי ההמשגה הולכת ומתפתחת במהירות (Brady, 2007; Coburn et al., 2011; O'Donnell, 2015; Zajonc, 2013).

העשייה החינוכית שמבטאת שתי גישות אלו נעשית יותר ויותר נפוצה ומשמעותית בשדה החינוך בישראל ובעולם, הן בעבודה עם המתחנכים הן בהכשרות המורים. בארץ קיימות כמה תוכניות להכשרת מורים במכללות השונות המדגישות הן מיינדפולנס הן פדגוגיה מתבוננת.

באוניברסיטת חיפה, המגמה לתואר שני "חקר החינוך האלטרנטיבי" בחוג ללמידה, הוראה והדרכה היא בית טבעי לגישות חינוכיות אלו. החל בשנת הלימודים תשע"ט יוקדש לנושא אשכול למידה בשם "פדגוגיה מתבוננת ומיינדפולנס בחינוך", ולו כמה מטרות:

- הצגת תחום הפדגוגיה המתבוננת והמיינדפולנס בהיבטים מחקרניים והמשגתיים
- חשיפה וסקירה של מגוון דוגמאות מהעשייה העיקרית בתחום בארץ ובעולם
- הזמנה להתנסות במיינדפולנס ובשיטות שונות של פדגוגיה מתבוננת
- קידום קהילה של אנשי חינוך המיישמים מיינדפולנס ופדגוגיה מתבוננת בשדה החינוך

העמדה תציג פעילות זו.

Brady, R. (2007). Learning to stop, stopping to learn: Discovering the contemplative dimension in education. *Journal of Transformative Education*, 5(4), 372–394.

Coburn, T., Grace, F., Klein, A. C., Komjathy, L., Roth, H., & Simmer-Brown, J. (2011).

Contemplative pedagogy: Frequently asked questions. *Teaching Theology & Religion*, 14(2), 167–174.

Goleman, D., & Senge, P. (2014). The triple focus: Rethinking mainstream education. *Reflections*, 14(1), 31–34.

O'Donnell, A. (2015). Contemplative pedagogy and mindfulness: Developing creative attention in an age of distraction. *Journal of Philosophy of Education*, 49(2), 187–202.

Schonert-Reichl, K. A., & Roeser, R. W. (Eds.) (2016). *Handbook of Mindfulness in Education*. New York: Springer-Verlag.

Zajonc, A. (2013). Contemplative pedagogy: A quiet revolution in higher education. *New Directions for Teaching and Learning*, 2013(134), 83–94.

חינוך כחוויה קיומית: שאלת זהותו וקיומו של המורה כמחנך

שרית שוסהיים

המכללה האקדמית הרצוג

ההרצאה תציג שני קורסים שעניינם למידה המתייחסת לשאלות בדבר הזהות האישית-ערכית והמקצועית של המורה החדש. הקורסים מכוונים את המורה למודעות, להעצמה אישית בדרכים מגוונות של התבוננות פנימית ולפיתוח האותנטיות שלו.

הלמידה בקורס "חינוך כחוויה קיומית" נוגעת בגילוי מקורותיו של העצמי ובחיזוקם כבר בתהליך ההכשרה, וכדרך קבע בחינוך ובחיים בכלל. היא מכוונת לשכלול התודעה העצמית של המורה ולהגברת היכולת שלו לאבחן ולהבין, תוך רפלקציה, מצבי חינוך וחוויות חינוך. מתוך כך משתכללת תודעתו העצמית, נבנית השקפת עולמו, מתגבשים ערכיו ומתחזקת בו המכוונות להתפתחות מתמדת כמודל וכמתווך לחיים שיש בהם חיפוש אחר ערך ומשמעות.

הקורס "חינוך כדיאלוג" ממשיך מגמה זו תוך התמקדות בהגותם של הוגי דעת ואישי רוח שהציבו את השיח במרכז משנתם. באמצעות העיון בהגותם מתקיים ניסיון להכיר ולגבש דרך חינוכית אישית, תוך פיתוח שפה דיאלוגית מעצימה שיש בה בירור מתמיד ופתיחות לנושאים הנלמדים, ולא פחות מכך, לחבורה הלומדת.

הלמידה בקורסים סדנאית ברובה ומשלבת חוויה לימודית ועיונית והתנסות. חוויה זו משחררת הן את הלומדים הן את הטקסט לבחינה מחודשת מתוך מפגש ראשוני ואותנטי ולקיום שיח בנושאים הפתוחים לפרשנות ולבחינת נקודת מבטם של הלומדים.

יוצגו דרכי ההערכה בקורסים, המתבצעות בכלי הערכה חלופיים. בכך הן מיישמות את תוכני הקורסים ודרכי ההוראה ומבטאות הפנמה שלהם.

Mind the Conflict

שילוב של מיינדפולנס בעבודה עם קונפליקטים במרחב החינוכי

שירי לוינס, שירי בר וד"ר מיכל לוי-קרן

המרחב החינוכי רווי במצבי אי-הסכמה הגורמים למורים לחוש קושי ואפילו חוסר אוניס באופן יום-יומי. מודל Mind the Conflict משלב התבוננות פנימית ברוח המיינדפולנס עם לימוד כלים ליצירת טרנספורמציה בקונפליקט, ומלמד מורים כיצד לעבור במצבים אלו מהתנהלות אוטומטית להתנהלות מודעת.

המודל נלמד מזה ארבע שנים בקורסים למורים מתחילים במכללת סמינר הקיבוצים ובהשתלמויות למורים במרכזי פסג"ה שונים. בשנת תשע"ז לוו שני קורסים בסמינר הקיבוצים במחקר אמפירי במטרה לבחון אם בעקבות לימוד המודל המורים יפתחו מודעות רבה יותר להתנהלותם במצבי קונפליקט; יגבירו את תחושת האמפתיה כלפי ה"אחר" בקונפליקט; ויחוו מסוגלות רבה יותר להתמודדות במצבים אלו. מערך המחקר היה "לפני-אחרי", ושילב פרדיגמה כמותית ופרדיגמה איכותנית. במחקר השתתפו 61 מורים מתחילים – קבוצת ניסוי שהתנסתה במודל (42 נבדקים), וקבוצת ביקורת (19 נבדקים).

ממצאי המחקר העיקריים מורים כי בקרב נבדקי קבוצת הניסוי חלה עלייה מובהקת ביכולת ללקיחת פרספקטיבה ובמוטיבציה להרגיש אמפתיה, וכן נטייה לתחושות חזקות יותר של מודעות עצמית בקונפליקט ומסוגלות להתמודדות עם קונפליקט. נוסף לכך, המשתנה "לקיחת פרספקטיבה ומוטיבציה להרגיש אמפתיה" תרם באופן מובהק לניבוי תחושת המסוגלות בקרב נבדקי קבוצת הניסוי. ממצאים אלה נתמכו בניתוח של עבודות סיכום הלמידה בקורס.

בכנס נציג את המבנה החדשני של המודל, המשלב בין מיינדפולנס להתמרה של קונפליקטים, ונשתף דוגמאות מהתנסויות פרקטיות של מורים המעידות על התהליכים הטרנספורמטיביים שעברו בקורס.

מרחב 6: מרחב הטבע והקסם

הר, דרך, בית, זמן: ארבעת מצבי ההתמודדות בחינוך וטיפול

שאל לב, מרכז התוכנית הבינתחומית לטיפול שטח, המרכז למקצועות הטיפול, בית הספר ללימודי תעודה, מכללת סמינר הקיבוצים; מנכ"ל המכון ללימודי שטח; יו"ר איגוד האתגר והלמידה החווייתית בישראל

דוד מיכאלי, MPH, ראש התוכנית הבינתחומית לטיפול שטח, המרכז למקצועות הטיפול, בית הספר ללימודי תעודה, מכללת סמינר הקיבוצים; חבר המכון ללימודי שטח; מנהל צוות שביל ותחום טיפול שטח עמותת ענב

מודל ארבעת מצבי ההתמודדות "הר, דרך, בית, זמן" (MWHT- Mountain, Way, Home, Time) מסכם 22 שנות טיפול שטח (Eco-encounter therapy) בעמותת ענב, בשירותי המבחן לנוער ומבוגרים; ובמשרד החינוך החל משנת 2015 בבית הספר התיכון דור הרצליה, בבית הספר הדו- לשוני בירושלים, בבית הספר התיכון אוהל שם בכיתות המחווננים ובבית הספר ברנקו-וייס באור יהודה.

ארבעת המצבים הממשיים להתמודדות בוחנים מכלול של שבעה מרחבים תפיסתיים: הציפייה ההורית כמרחב גדילה המכיר במטופל, חשיפה כמרחב מאתגר לגרייה חושית בעלת השפעה הכרתית, התמודדות כמרחב לכינון הרצון, חזרתיות כמרחב למיצוב תבניות, דמיון כמרחב לתחושת עתיד והמשגה, זמן חלום כמרחב חֶרָגוֹן מדפוסי תגובה, וחזרה לציפייה כמרחב משודרג לגדילה וקיימות.

באמצעות ארבעת המצבים הממשיים להתמודדות הקהילה המתנסה פוגשת בשטח עובדות מול החלטות ערכיות ורגשיות; בוחנת את היחס בין מציאות להשלכה; מרחיבה יכולת הפשטה ופער בין גירוי ותגובה. המודל משמש לאבחון, לתמיכה ולפיתוח יכולות של חוללות עצמית, אוריינות, תקשורת ותפקוד, יחסים ומוסר.

הטיעון המרכזי של המודל הוא כי הקשר המעצב בין הסביבה להתנהגות (Eco-encounter) הוא אלסטי וניתן לפיתוח באמצעות שינוי סביבתי המחייב התמודדות קבוצתית ופרטנית. החידוש של המודל הוא בשימוש יזום במרחב למטרה של אלסטיות תפיסתית, ולכינון תחושת משמעות בתהליך החינוכי והטיפולי.

מקורות

ברנס, ראובן וגרינבוים, נח (1993). [הישימון וקורסי ההשרדות: סכינים בקבוקי קוקה קולה וטקסי](#)

מעבר.

כהן, יחזקאל ורומי, שלמה (1999). **מסעות הישרדות: עקרונות, דרכי יישום והשפעתם על הערכה עצמית ומסוגלות אישית של נוער מנותק בישראל**. השתמעויות ליועץ החינוכי, המגמה לחינוך לא-פורמלי, בית הספר לחינוך, אוניברסיטת בר-אילן.

לב-ויזל, רחל (2002). **חיזוק תחושת יכולת בקרב מתבגרים בסיכון – מחקר פעולה**. המחלקה לעבודה סוציאלית, אוניברסיטת בן גוריון בנגב.

מיכאלי, ד' (2000). **זמן המדבר: פילוסופיה, סביבה והישרדות**. מדף: גבעתיים.

מיכאלי, ד' (2008). גלות, מסע, בחירה – טיפול דרך שטח: פילוסופיה והתנהגות בסדנאות שטח במדבר. מדף: גבעתיים.

מיכאלי, ד' (2017). צעדים ומרחבים. מדף: גבעתיים.

מרגולין, איל (2017). מה נשאר מהמדבר: השפעת מסעות טיפוליים על בני נוער בסיכון. חיבור לשם קבלת תואר שני, האוניברסיטה העברית, ירושלים.

משרד החינוך (2015). נהלים ותיקי מסע. מינהל חברה ונוער, ועדת מח"א. עמותת ענב (2009א). צוות שביל: נהלים ותיקי מסע מעונות. עמותת ענב (2009ב), צוות שביל: נהלים ותיקי מסע. שירות המבחן לנוער, שירות המבחן למבוגרים. פולק, יוסי ואחרים (2012). מעגלי טיפול לאור החוק: הטיפול הקבוצתי בשירות המבחן למבוגרים. משרד הרווחה.

פולק, יוסי ואחרים (2015). קבוצות בשטח: הוצאת קבוצות טיפוליות לשטח. משרד הרווחה.

תבונת התבוננות – כלי להוראה בנושאי טבע

ד"ר נירית אסף רייזל

מרצה לטבע, סביבה וביולוגיה בפקולטה למדעים; חברת צוות במרחב ההתבוננות במכללת סמינר הקיבוצים

"טוב יותר להכיר אילן אחד בלבולו, בפריחתו, בהבשלת פירותיו, בשלכתו ובמנוחותו; לשמוע את לחשו, לפוש בצילו, לראות כיצד נדלק אודם הזריחה והשקיעה בנופו, מאשר לנוע על הרבה עצים ולדעת רק את שמותיהם", כתב יהושע מרגולין (1877–1947), מורה לטבע של עשרות גנות ומורים ומייסד סמינר הקיבוצים. לטענתו, לימוד הנעשה תוך התבוננות רב-חושית של הלומד מוביל לשאילת שאלות ויוצר חוויית למידה משמעותית. מרגולין דגל בלימוד טבע בטבע באופן אקטיבי, כלומר לא להסתפק בקריאת שם או הסבר מילולי, אלא לאפשר ללומד (מהגן ועד האוניברסיטה) מגע ישיר באמצעות הסתכלות, בדיקה והתנסות אישית.

בהרצאה אציג את ההתבוננות כגישה להוראת הטבע, הסביבה והביולוגיה. גישה זו מתמקדת בלומד המתבונן בתופעה טבעית תוך הפעלה רב-חושית. תהליך הלמידה מונחה על ידי שאילת שאלות הנובעות מתוך ההתבוננות. המורה משמש מתווך, מנחה ושותף בתהליך, ואינו נדרש לספק תשובות או ידע. גישה זו מנחה אותי בשנים האחרונות בפיתוח שיטת "תבונת ההתבוננות"¹ בהכשרת מורים וגננות במכללת סמינר הקיבוצים.

בעולם שבו הידע זמין כל כך היכולת להתבונן בפשטות בטבע בלי לעשות שימוש בידע קודם אינה פשוטה (בעיקר לא למורה ולגננת). שיטת תבונת ההתבוננות גורסת כי כדי להצליח להתבונן באופן ראשוני יש לחזור ולהיות כמו ילד קטן, הבולע את העולם בחושיו ואיננו נרתע משאילת עוד ועוד שאלות. תרומתה של תבונת ההתבוננות היא באפשרות הניתנת ללומד לפקוח עיניים, לחפש ולגלות פרטים המעניינים ומסקרנים אותו. לכל לומד ניתן המקום האישי שלו בבחירתו, בסקרנותו ובשאלותיו. התמונה הרחבה המתקבלת מההתבוננות ומהשאלות מצמיחה את המידע מלמטה מהשטח, מראשם ומליבם של התלמידים, ומביאה למעורבות אישית בלמידה מתוך עניין. השימוש בכלי ההתבוננות כגורם לסקרנות ולשאילת שאלות בקורסים להוראת מורים וגננות מאפשר לפרחי ההוראה להתנסות ולחוות את התהליך בעצמם, ומכשיר אותם להפעילו בהמשך בגנים ובבתי הספר.

בהרצאה אספר על התהליך האישי שהביא אותי ללמד בעזרת תבונת ההתבוננות, ואציג דוגמאות לדרכי לימוד, לתרגילים ולהתנסויות בתבונת ההתבוננות בהוראת מורים וגננות.

¹ תבונת ההתבוננות – שם שניתן ע"י ד"ר לאה אקשטיין לגישת ההתבוננות. הגישה נלמדה בקורס הסיוור הלימודי אותו לימדו יחד ד"ר לאה אקשטיין וד"ר מירי רוזנבוים בסמינר הקיבוצים.

אקותרפיה – הטבע כמרחב התבוננות מצמיח

ענת רפאל

פסיכותרפיסטית אנליטית-יונגיאנית; מרצה ומנחה לאקותרפיה במכללת סמינר הקיבוצים; מייסדת ומנחה של החממה למנהיגות רב-תרבותית בשדרות

בעמדה יוצג בתמציתיות המודל החינוכי טיפולי שלי "אקותרפיה – הטבע כמטאפורה", שאני מלמדת במסגרת "התוכנית הבינתחומית לטיפול שטח" במכללת סמינר הקיבוצים ובסדנאות לסטודנטים ולמטפלים באירופה.

האקותרפיה פותחת אפשרות להתפתחות ולצמיחה במסגרת התבוננות שנוגעת, מעבר ליחסים בין-אישיים, גם ביחסי האדם והטבע בממד הנפשי, היקומי והנומינוזי ("הגדול ממני"), המביא בחשבון את אחריותנו לזולת וליקום. מודל זה מעודד התבוננות באמצעות דימויים, טקסים וכתובת נרטיב אישי הנוגע בטבעיות בשאלות הגדולות של מהות ומשמעות החיים. גישה זו מתאימה לבני כל הגילים, כולל אוכלוסיות מסורתיות ומודרות, משום שהטבע הוא מרחב משוחרר מבעלות ממסדית ולכן נחוה כמרחב פתוח ולא סטיגמטי.

המודל בנוי מסדרת סדנאות-יום שבהן חדר הטיפול/לימוד מוחלף במרחבי הטבע. ההתנסויות מעודדות חקר אישי מבודד, משוב ושיח בזוגות ובקבוצה, שבו הטבע משמש שותף רב-השראה המאפשר התבוננות מחודשת במהות החיים באמצעות דיאלוג יצירתי, דימויים ומטאפורות. המודל משלב תיאוריה ויישום משלושה תחומים: טיפול בהבעה ויצירה, התיאוריה האנליטית-יונגיאנית והגישה הנרטיבית.

בעמדה תהיה מצגת שתאפשר טעימה מההתנסויות של המשתתפים. מבט נוסף יתאפשר דרך עבודות מסכמות של סטודנטים המבוססות על ההתנסות והחקר האישי שלהם בשטח, תוך הדגמת דיאלוג בין פנים לחוץ באמצעות שימוש מגוון בדימויים בכתובה אישית. עוד יהיו מצגות עם מיזמים חינוכיים חדשניים של בוגרי התוכנית והזדמנות לשיח אישי.

קסמים שבלב – ספר וסדנאות: העצמת ילדים מבוססת N.L.P

יעל וינר

MASTER N.L.P; מחברת ספר האימון לילדים "קסמים שבלב"; מלווה הורים

ואנשי חינוך

גישת "קסמים שבלב" מבוססת על טכניקת ה-N.L.P² ומאפשרת לאנשי חינוך לאמן ילדים באופן חווייתי בסיטואציות היום-יום לחיזוק הביטחון העצמי ותחושת המסוגלות ולחיבור לכוחות הפנימיים הטמונים בהם.

הספר "קסמים שבלב" כולל 17 סיפורים קצרים, המסופרים על ידי ילד בגיל בית ספר על סיטואציות יום-יומיות מחייו מגיל גן ועל "קסמים" שאימו לימדה אותו בהקשר אליהן. בפועל הקסמים הינם כלים מחשבתיים, רגשיים והתנהגותיים. כלים שמטרתם ללמד אהבה, חמלה, מיומנויות חברתיות ותקשורת פנימית מעצימה. כלים שמאפשרים לילד בסיפור להיות בכל מצב הוא עצמו. בכל סיפור יש פתקית לשיחה וללימוד עם הילדים של שפה שמניעה את הילדים לפעולה, שפה שניתן להטמיע ככלי ליצירת אקלים חינוכי מיטבי.

הסדנה לאנשי חינוך מקנה כלים מעשיים ליצירת קשר אישי מעצים עם ילדים ככלי מרכזי ביצירת אקלים חינוכי מיטבי. בסדנה נלמדות טכניקות אשר מאפשרות לאנשי חינוך:

- להכיל את הרגשות שמציפים אותם עצמם.
- ליצור קשר אישי מעצים אל מול ילדים שהם מתקשים עימם – לחזק את ביטחונם העצמי ללא תלות בהצלחות; לאזן התנהגויות שליליות ולסייע להם כשהם חווים רגשות קשים לבחור התנהגות מטיבה עבורם ועבור הסביבה.

² Neuro Linguistic Programming – N.L.P: טכניקה לחקר המצוינות אשר פותחה בארצות הברית ומאפשרת לאדם גמישות רגשית, מחשבתית והתנהגותית רבה יותר.

מרחב 7: תנועה, אסתטיקה וסרות-שערים למרחב הרוח וההתבוננות

פנימה

שיפור יכולות הלמידה על בסיס עקרונות מהיוגה

ד"ר יעל אוהד-קרני

המכללה האקדמית לחינוך ע"ש דוד ילין

בישראל, כמו במדינות רבות בעולם המערבי, תהליכי הוראה וחינוך מהווים כיום יותר מאשר בעבר אתגר רב-מערכתי מורכב. כל השותפים המעורבים – המקצועיים (כמו מורות ומנהלות) והתומכים (כמו הורים), בכל שכבות הגיל, מהגן ועד סיום התיכון ואולי אף במכללות ובאוניברסיטאות – מצביעים על קשיים בחשיבה, בהתנהגות ובהפנמת חומרי הלימוד כבעיות שטרם מצאו מענה.

בעיות בבית ספר דוגמת שונות ביכולות התלמידים בכישורי קריאה, הבנה, כתיבה בכיתות הטרוגניות גדולות, בעיות קשב וריכוז; היעדר הפנמה והבנה של הרגלי משמעת והרגלי למידה מתאימים; בעיות מבניות בסדרי הלימוד, דוגמת ימי לימוד ארוכים, ריבוי מקצועות, מעבר מהיר מדי בין שיעור לשיעור – כל אלה פוגעים ביכולות הריכוז ולכן גם יכולות הלימוד אינן יעילות.

אציג גישה-שיטה פדגוגית סדורה המנסה (וכבר פועלת בשטח בצרפת, באיטליה, בספרד ובמדינות נוספות) להתמודד עם מהות הבעיות המקשות על הלמידה, גם אם אין ביכולתה לענות על כולן, אחת לאחת. הגישה מוכרת בשמה R.Y.E – Research Yoga in Education ומבוססת על עקרונות היוגה (שישה מתוך שמונת העקרונות של פטנג'ילי). עקרונות אלה מיושמים בכיתה בהדרגה ובאופן ספיראלי:

- קשר הדדי -'אני' והסביבה, הכרות עם המסגרת
- הפנמה של משמעת וכללים
- שיפור היציבה, חיזוק, יצירת צורות
- הפניית תשומת לב לנשימה הטבעית
- הבחנה בין חמשת החושים והתרחקות מהם
- רגיעה, מיקוד וריכוז

דרך הוראה משלבת זו מאפשרת למורים ליצור מגוון כלים לשיפור תהליכי למידה-הוראה וחינוך. התיזה המרכזית של שיטת R.Y.E היא הוראה המבוססת – בדומה לגישה היוגית – על חוויות של תלמידים בשלושה רבדים: הרובד הפיזי, הרובד המנטלי-קוגניטיבי והרובד הרגשי, ובנוסף מיישמים את ששת העקרונות בהתאם לצורך, ובכך היא משפרת את הסיכוי להבנה טובה יותר של נושאי ושיטות הלימוד. כל זאת על בסיס עקרונות שונים מהמקובל כיום במערכת החינוך.

עיצוב סביבת למידה מוחשית כמענה לסביבה הווירטואלית

ענת בזק

מרחבי הלמידה מעוררי ההשראה הם מתנה קסומה לתלמידים ולמורים, והזדמנות לשיח מעמיק בינם לבין עצמם ובינם לבין חבריהם ומוריהם.

המרחבים או החללים יכולים להיות קבועים או ניידים. היצירה שלהם על ידי מורים הופכת כיתות "רגילות" ופינות עלומות בבתי הספר למקומות המזמינים מפגש משמעותי, מצמיח ומעודד חשיבה, רגש והתבוננות באמצעות יצירת חלל מעוצב ומזמין שהשדר שלו הוא שאנו, כמחנכים, מעוניינים להכיר את תלמידינו על מגוון תכונותיהם ופנימיותם, ולאפשר להם לפגוש ולהכיר את עצמם.

כ"ילידים" בתוך המרחב הווירטואלי, יש מרכיבים ב"שפה" שתלמידינו דוברים שהשדר במבנה הכיתה ה"קלאסי" עומד בסתירה חזיתית אליהם. לעומת זאת, המרחב המעוצב, שהוא דינמי ומשתנה ומבוסס על שיתופיות, על היות המורה מנחה ולא מרצה ועל זמינות של ידע ובחירות אינדיבידואליות כמקובל בתרבות הגולשים, מבקש להתאים את עצמו לשפה זו ולאפשר שיח במציאות ממשית: יצירת חוויות הדומות במהותן לחוויית הגלישה מבחינת הטוטאליות, הבחירה האישית, הקצב האישי וקיום הדיון המשותף. תהליכי חברות פנים אל פנים, בליווי ובשיתוף מורה שהוא מנחה, מכוון, מעודד ואחראי ליצירת סביבה שתאפשר לתלמידיו עיון, דיון, מפגש, העמקה, לימוד וצמיחה בתוכו.

נוסף להתאמה להנחות היסוד של התקשורת והמדיות החברתיות, סביבות הלמידה המעוצבות על פי נושא מבקשות גם להציע לתלמידים אלטרנטיבה. מקום של שקט, כנות, התבוננות פנימית, מפגש ישיר ובלתי אמצעי. חוויה אחרת. עמוקה, חזקה ומרגשת יותר מכל חוויה וירטואלית. כזו המחזירה אותו אל ה"אני" ומאפשרת לו לראות את ה"אתה" ולחוות את ה"אנחנו".

חללים אלו, המאפשרים פדגוגיה מתבוננת, עוצרים את המרוץ ואת הקצב המסחרר לטובת שקט פנימי, שיח משמעותי, לימוד מעמיק ותובנות אישיות, התורמים לעיצוב הזהות וליצירת עוגן בעולם תזזיתי ומבלבל.

מקורות

בזק, ע' (2015). "לומדים גם בעיניים" – או: דרך נוספת לעיצוב פנים. אתר "לב לדעת", <http://www.levladaat.org/content/1003>

שנר, מ' (2012). לאינטרנט נולד: רוחו החופשית של אדם בעולם שנפתחו גבולותיו. תל-אביב: מכון מופ"ת.

אסטרטגיות בתנועה*

יעל טרנר-גרוסמן

"אסטרטגיות בתנועה" היא תפיסה חינוכית הרואה בגוף הפיזי חלק בלתי נפרד מתהליכי הלמידה, היצירתיות וההתנהגות בבתי הספר. התפיסה גובשה כמענה לדיווחי מורים על קשיים באווירת הלמידה **באקלים הבית-ספרי** – משמעת, ונדליזם, אלימות, **ובתלמידאות** – מוטיבציה, קשב, שיתוף פעולה.

בתצפיות שונות זיהינו את היחס לגוף הפיזי כקושר בין התמודדויות שונות. בעולם המערבי המרחב הבית-ספרי בנוי בעיקרו על רתימת התודעה לתהליך הלימודי, והקשר עם הגוף הופך זניח. התפיסה החינוכית מפרידה בין הגוף, הנפש והתודעה, ומכוונת אל הגוף כאל "מחזיק" המוח בלבד. על בסיס עובדות אלה, ובשילוב ידע פיזיולוגי גופני, יצרנו את תפיסת "אסטרטגיות בתנועה", הפועלת בשלושה רבדים:

1. **השתלמויות והכשרת מורים/ות בטכניקות גופניות פשוטות ליישום:** גיוס מערכות הגוף לקשב, למידה, יצירתיות, שיתוף פעולה ואווירה חיובית מונעת אלימות כתשתית לכל פדגוגיה חינוכית נבחרת, ו/או כפדגוגיה עצמאית – תוכניות לימודים המשלבות את הגוף בלמידה עצמה. הטכניקות כוללות ידע ותרגילי גוף שכל מורה מוזמנת לבצע באופן עצמאי בכיתות. ההכשרה והליווי הבית-ספרי אורכים כשנה ומוכיחים תוצאות.
2. **עיצוב מרחבי למידה:** חשיבה מחוץ לדפוס שולחן-כיסא מאפשרת עיצוב מחדש של מרחב הכיתה. מחקר עדכני הוכיח כי עיצוב המתייחס לגוף מאפשר שיפור של עד 25% בהישגים לימודיים.
3. **ייעוץ בית-ספרי בתפיסת גנ"ת.**

התוכנית מאושרת "מרום" ובתהליך חממו"פ במשרד החינוך.

* "אסטרטגיות בתנועה" של עמותת גנ"ת – גוף, נפש, תודעה.

קבוצות העצמה לנערות באמצעות סטיילינג

ד"ר טלי סטולובי

מפתחת שיטת "סטיילינג תרפיי"; ד"ר לעבודה סוציאלית; מרצה בכירה במכללה לחברה ואומנויות

ההתערבות הקבוצתית בנערות עוסקת בהעצמת דימוי גוף ודימוי עצמי באמצעות עיסוק בסטיילינג יצירתי (אופן הלבוש). הקבוצות מתקיימות בשנה וחצי האחרונות בשני בתי ספר באזור השרון במימון המועצות המקומיות.

רקע

ההתערבות מבוססת על גישה טיפולית הנקראת סטיילינג תרפי. בראייה זו, בגדים הם לא רק כסות אלא מראה לאופן שבו אדם תופס את עצמו, את סביבתו ואת חייו. עבור הנערות הבגדים משקפים את השפה שלהן עם קבוצת השוות. העיסוק בבגדים מעורר את השאלה, כמה הלבוש אותנטי ואוטונומי וכמה הוא מונע מהשאלה איך אני נתפסת על ידי הזולת ומהווה סוג של מסיכה. העבודה מאפשרת לחקור את הייחודיות וגם לכבד את הרצון האנושי המשותף לשייכות וקבלה.³

מטרות הקבוצה

- הנערות לומדות על החיבור הרגשי שלהן לבגדים
- הנערות לומדות לזהות ולגבש את הטעם האישי שלהן תוך דיאלוג פנימי לגבי אפשרויות השינוי
- הנערות לומדות כיצד להשתמש בסטיילינג כדי לחזק את דימוי הגוף שלהן תוך פיתוח חשיבה ביקורתית כלפי עולם האופנה
- הנערות לומדות כיצד להשתמש בסטיילינג כאמצעי להשראה וליצירתיות בחיי היום-יום

שיטות עבודה

- הקרנת מצגות וסרטונים תוך דיון
- יצירה
- צילום עצמי
- סימולציה של סטיילינג

הקבוצות מועברות לכיתות ח', כ-13 משתתפות בכל קבוצה. בכל מחזור עשרה מפגשים.

³ לסקירה ספרותית נרחבת יותר על משמעות הלבוש בראייה פסיכותרפויטית ראו מאמרי באתר פסיכולוגיה עברית <https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=3300>

מאמר מקצועי נמצא כעת בסקירה ב-Journal of Humanistic Psychology

מרחב 8: פדגוגיה מתבוננת בשיעורים ספציפיים בבית הספר

"נעשה ונשמע" כדרך חינוך

הילה פלדות

אפרתה-המכללה האקדמית לחינוך; המכללה אקדמית אחווה; מכללת אורות ישראל

"לפני שנים אחדות ניסיתי למצוא מכתבות וכיסאות לבית הספר [...] ומאוד התקשינו למצוא, עד שלבסוף העיר סוחר אחד: חוששני שאין לנו מה שנחוץ לכם, רצונכם במשהו שהילדים יוכלו לעבוד על ידו, ואילו כל השולחנות והכיסאות הללו נועדו להקשבה"⁴
(דיואי, 1960)

"שולחנות ההקשבה", בסיפורו של דיואי, נועדו מלכתחילה לשיעורים פרונטליים שתוצאותיהם נבחנות לרוב במבחני המשכל, המקובלים במערכת החינוך בעולם, לפי התפיסה החינוכית של מערכת לימוד אחידה (En Masse). אולם בשיעורים פרונטליים, במקצועות רבים, ניתן להמיר את "שולחנות ההקשבה" ב"שולחנות עבודה" על ידי פעילות אקטיבית ויצירתית של הלומד.

"חינוך יצירתי" כפדגוגיה החל להתפתח באירופה במאה ה-19 על ידי מחנכים ופדגוגים שונים כגון- פסטלוצ'י, פרובל, רודולף שטיינר ואחרים. גם מחנכים מודרניים, ובהם הרברט ריד וויקטור לונפלד, מצאו שפעילות אומנותית היא הכרחית לכל ילד, ועליה להיות אפוא הבסיס לכל פעולה לימודית וחינוכית.

תקציר זה מציג מחקר שנעשה בתחום הוראת אזרחות לבגרות בשילוב יצירה אישית של התלמידים. במחקר השתתפו שישים תלמידות תיכון, אשר למדו נושאים זהים באותו פרק זמן. ההבדל היה שבכיתת הניסוי הדיון היה הקדמה ליצירה אישית של התלמידות.

במבחני המחקר נבחנו הפרמטרים הבאים:

- ניטור מושגים באזרחות
- טיעוני תמיכה
- מידת ריגושיות המילים

ממצאי המחקר עולה כי תוצאות כיתת המחקר בשלושת הפרמטרים היו גבוהות משמעותית מאשר כיתת הבקרה. לעיתים אף פי שלושה מחקר זה אישש את הטענה כי שילוב יצירתיות אקטיבית בהוראה משפרת משמעותית את הישגי התלמידים ומגבירה את מעורבותם.

⁴. דיואי, ג' (1960). הילד ותוכנית הלימודים, בית הספר והחברה. תל-אביב: אוצר המורה.

שיעור "פרויקטים בתחומי עניין" - בית הספר יוצא לקהילה

יעל גביש

מטפלת גוף-נפש; מנחת מעגלי נשים; מורה בכירה לבייבי יוגה; מלווה אנשים בתהליכי צמיחה בעבודה בטבע; מורה ושותפה פעילה בבית ספר רותם; בשלנית ויוצרת

מדובר בתוכנית פרי יוזמתי שאני זוכה להובילה בשכבת הבוגרים (כיתות ז'-ח') בבית הספר הדמוקרטי רותם במצפה רמון.

השיעור מוציא את הילדים מכותלי בית הספר ומפגיש בינם לבין אנשי מקצוע שונים החיים ופועלים בעיר, ללמידה משמעותית בדרך של שוליה ומאסטר. בתום תקופת הלימוד הילדים יוצרים פרויקט בתחום שהתנסו בו. התוכנית מאפשרת לכל משתתפיה להעמיק את ההתבוננות והמודעות העצמית תוך כדי עשייה משמעותית בתחום הנוגע לליבם, עשייה הנותנת לקהילה כולה ומחזקת אותה.

השיעור יונק מחד גיסא ממסורות עתיקות, כאלו השמות במרכזן למידה מתוך יחסי אנוש משמעותיים ואותנטיים, וכן דגש על חשיבות הקהילה כמרקם חי ופעיל התומך בחיי כל פרט בו ומוחזק וניזון ממנו בעת ובעונה אחת; מאידך גיסא הוא מביא לידי ביטוי חדשנות לימודית עכשווית, המתרגמת את צורכי העולם המתחדש במהירות שאין כמותה לכישורים וליכולות הנדרשים מהדור הצעיר בעת השתלבותו בו.

בית הספר חוזר כך לשמש גשר בין עולם הילדים לעולם המבוגרים, מקנה להם כישורי חיים נדרשים, תורם להשתלבותם בקהילה הרחבה שהוא פועל בתוכה ומאפשר קשרי למידה, יצירה ועשייה משותפים המחזקים את הקהילה כולה.

פעילויות קשיבות המשולבות בחומר הלימוד במדעים

אורית שלח, דוקטורנטית באוניברסיטת תל אביב, מדריכה פדגוגית ומרצה במחלקה לחינוך מיוחד במכללת סמינר הקיבוצים, מדריכה מומחית תחום מתמטיקה במתי"א תל אביב, משרד החינוך

ד"ר ניר פלג, מפתח תוכן ומרצה, המרכז הישראלי למצוינות בחינוך

ד"ר ריקרדו טרש, אוניברסיטת תל אביב

בעשורים האחרונים גוברת ההתעניינות בשילוב התערבויות קונטמפלטיביות הכוללות תרגול קשיבות בתוכנית הלימודים בבתי הספר (Barbezat & Bush, 2013). מחקרים מראים כי התערבויות חינוכיות מבוססות קשיבות הן בעלות השפעה משמעותית ברמה הקוגניטיבית, ההתנהגותית, והחברתית-רגשית (Black & Fernando, 2013; Ergas, 2015; Schonert-Reichl & Lawlor, 2010). נמצא כי תרגול קשיבות מפחית חרדה, משפר ריכוז וקשב (Hofmann, Sawyer, Witt, & Oh, 2010; Kim et al., 2009; Mazzone et al., 2007; Semple, Lee, Rosa, & Miller, 2010), ומפתח חשיבה יצירתית (Greenberg, Reiner, & Meiran, 2010). שיפורים אלה משפיעים בין היתר על ביצועיהם האקדמיים והחברתיים של התלמידים (Napoli, Krech, & Holley, 2005; Weare, 2013).

בכנס תוצג תוכנית התערבות מתוך מחקר הבוחן את השפעתן של פעילויות קשיבות המשולבות בתוכנית הוראת המדעים על יצירתיות, מוטיבציה ללמידה וחרדה, כבסיס לשיפור הישגים לימודיים ולשימור הידע לטווח הארוך.

בתוכנית ההתערבות משתתפים מזה שנתיים כ-400 תלמידים בכיתות ד'-ה' בבתי ספר יסודיים ממגזרים שונים. היא משלבת פעילויות קשיבות כחלק מתוכני הלימוד במדעים, ומופעלת אחת לשבוע בשיעור מדעים למשך עשרה שבועות. השפעתה מצויה בשלבי הערכה ובחינה, אך רשמים ראשוניים מהמורות מעידים על עניין רב והתלהבות מצידן ומצד ההתלמידים. בכנס יוצגו:

- התנסויות בפעילויות קשיבות.
- מקבץ הפעילויות שפותחו עד כה.
- סרטון אנימציה המוקרן בפתיחת כל שיעור.

מקורות

- Barbezat, D. P., & Bush, M. (2013). *Contemplative practices in higher education: Powerful methods to transform teaching and learning*. San Francisco, CA: Jossey Bass.
- Black, D. S., & Fernando, R. (2013). Mindfulness training and classroom behavior among lower-income and ethnic minority elementary school children. *Journal of Child and Family Studies*, 1–5. <http://doi.org/10.1007/s10826-013-9784-4>
- Ergas, O. (2015). The deeper teaching of mindfulness "interventions" as a reconstruction of "education". *Journal of Philosophy of Education*, 49(2), 203–220.

- Greenberg, J., Reiner, K., & Meiran, N. (2010). "Mind the trap": Mindfulness practice reduces cognitive rigidity. *PLoS ONE*, *5*(1).
<http://doi.org/10.1371/journal.pone.0036206>
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal Consulting Clinical Psychology*, *78*(2), 169–183. <http://doi.org/10.1037/a0018555>.
- Kim, Y. W., Lee, S.-H., Choi, T. K., Suh, S. Y., Kim, B., Kim, C. M., ... Yook, K.-H. (2009). Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy as an adjuvant to pharmacotherapy in patients with panic disorder or generalized anxiety disorder. *Depression and Anxiety*, *24*(7), 601–606. <http://doi.org/10.1002/da.20552>
- Mazzone, L., Ducci, F., Scoto, M. C., Passaniti, E., D'Arrigo, V. G., & Vitiello, B. (2007). The role of anxiety symptoms in school performance in a community sample of children and adolescents. *BMC Public Health*, *7*, 347. <http://doi.org/10.1186/1471-2458-7-347>
- Napoli, M., Krech, P. R., & Holley, L. C. (2005). Mindfulness training for elementary school students: The attention academy. *Journal of Applied School Psychology*, *21*, 99–125. http://doi.org/10.1300/J370v21n01_05
- Schonert-Reichl, K. A., & Lawlor, M. S. (2010). The Effects of a mindfulness-based education program on pre- and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness*, *1*(3), 137–151. <http://doi.org/10.1007/s12671-010-0011-8>
- Semple, R. J., Lee, Æ. J., Rosa, Æ. D., & Miller, L. F. (2010). A randomized trial of mindfulness-based cognitive therapy for children : Promoting mindful attention to enhance social-emotional resiliency in children, 218–229.
<http://doi.org/10.1007/s10826-009-9301-y>
- Weare, K. (2013). Developing mindfulness with children and young people: A review of the evidence and policy context. *Journal of Children's Services*, *8*(2), 141–153.
<http://doi.org/10.1108/JCS-12-2012-0014>

מושבים מקבילים

מושב 1: פדגוגיה מתבוננת בבתי ספר יסודיים

התנסות חווייתית ב"מועצת הקשבה" (council): אומנות הדיבור והקשבה מהלב

עירן ונורית הלוי, מרכז אוריאל

פרופ' אבי קלוגר, האוניברסיטה העברית בירושלים

הבסיס לכישורי חיים חברתיים טמון בדפוסי תקשורת וביכולת לפתח מערכות יחסים מיטביות. מערכות יחסים נבנות באמצעות דפוסי הדיבור והקשבה. כדי לפתח דפוס הקשבה ודיבור המאפשר טיוב מערכות יחסים אנו משתמשים בשיטת "מועצת הקשבה" (פורמט ייחודי של מעגל הקשבה). מועצת הקשבה, שפותחה בהקשר חינוכי רב-תרבותי, מאפשרת למידה חווייתית בגישה הנרטיבית של סיפורי חיים והטמעת תרבות שיח והקשבה.

התרגול כולל כמה כללים בסיסיים של הקשבה ודיבור המכונים "כוונות" המעגל. הכוונות עוזרות הן למדבר הן למקשיבים "לרדת מהראש ללב". כאשר אנשים מקשיבים בדרך זו, הסיפור האמיתי של המדבר מתגלה ונפרס לפנייהם. זאת ועוד, כאשר לומדים לדבר במעגל באמצעות הכוונות קל יותר למאזינים להקשיב, משום שהדיבור יותר תמציתי, יותר ממוקד ו"נקי" מהתפזרות, מפרשנות ומהתרחקות מהנושא.

במפגש נתנסה ב"מועצת הקשבה" בהנחיה משותפת של נורית ועירן הלוי ממרכז אוריאל, ולאחריו נשמע מפרופ' קלוגר על מחקרי הקשבה של קבוצת המחקר שלו בדגש על יעילות "מועצת הקשבה", וממנהל בית ספר שהצוות החינוכי שלו עבר הכשרה בהנחיה על השינוי שעברו הצוות והתלמידים

האם נכון לתרגל פרקטיקות של מדיטציה עם ילדים?

ד"ר גלעד גולדשמידט

המכללה האקדמית לחינוך ע"ש דוד ילין; מכללת תל חי; אורנים – המכללה
האקדמית לחינוך

השאלה מה הוא חינוך רוחני או מה משמעותה של רוחניות בחינוך אינה פשוטה ולה פנים מגוונות. המושג "רוחניות" עצמו נושא עימו פירושים והגדרות רבות: החל בשילוב בין דת לבין רוחניות, עבור בשאיפה לנשגב ולטרנסנדנטלי, ראיית הרוחניות כממד של חיפוש אחרי משמעות, וכלה בהעמקת הפן ההומניסטי בחינוך (מייזלס, 2014). ארגז מנתח את אופני ההצדקה המדעית להתערבויות בעלות השפעה רוחנית בתחומי החינוך לשני סוגים: מחד גיסא גישות שמסתמכות על מסורות רוחניות עתיקות ומנסות לחולל שינוי כולל בגישה החינוכית; מאידך גיסא גישות שמביאות פרקטיקות רוחניות מסוגים שונים למערכות החינוך ומראות בצורה מחקרית כיצד פרקטיקות אלו משפרות צדדים מסוימים של למידה, כישורי חשיבה ויכולות נפשיות מגוונות (Ergas, 2015). הן במערכת החינוך הבית-ספרית הן במערכת האקדמית מופעלות כיום עם תלמידים פרקטיקות רוחניות שונות, ובהן מדיטציה, מיינדפולנס, יוגה, דמיון מודרך ועוד (Grace, 2011). לעומת זאת, קיים חינוך רוחני שמוצא את ביטויו המעשי, מבחינה רעיונית, בהשראה ובתרגול מדיטטיבי אך ורק בקרב המורים בבית הספר. הילדים עצמם אינם באים במגע עם פרקטיקות רוחניות כלל. דוגמה טובה לכך היא בית ספר ולדורף (אנתרופוסופי) (Goldshmidt, 2017). ההבדל בין שתי הגישות נובע, להערכתך, מתפיסה שונה באשר לטבעו המתפתח של הילד. האם יש לייחס לו יכולות וכשרים רוחניים כשל אדם מבוגר, וכך גם להתייחס לחינוך בהשראה רוחנית, או שיש לראות בו ישות אנושית שאינה בוגרת ולכן אין לעשות עימו תרגול המתאים למבוגרים בלבד. השאלות שארצה אפוא לעסוק בהן הן אלה:

1. השאלה ההתפתחותית בהקשר של תרגול רוחני.
2. מה מקומו של הילד, בשלבי התפתחותו השונים, בהשקפה רוחנית על החינוך?
3. לאילו כוחות – באדם ובילד – פונה תרגול רוחני מדיטטיבי?
4. האם מוצדק ונכון לשלב תרגול רוחני מדיטטיבי בחיי בית הספר ועם ילדים?
5. מהי השאלה: האם לעשות תרגול מדיטטיבי עם ילדים, או כיצד לעשות זאת?

מקורות

- מייזלס, ע' (2014). רוחניות וחינוך. **עיונים בחינוך**, 11–12, 99–118.
- Ergas, O. (2015). The deeper teachings of mindfulness-based curricular interventions as a reconstruction of "education". *Journal of Philosophy of Education*, 49(2), 203–220
- Goldshmidt, G. (2017). Waldorf education as spiritual education. *Religion & Education*, 44(3), 346–363
- Grace, F. (2011). Learning as a path, not a goal: Contemplative pedagogy – Its principles and practices. *Teaching Theology and Religion*, 14(2), 99–124.

עזרה ראשונה רגשית בבתי ספר לחיזוק הביטחון, לחזרה לאיזון ולריכוז

אילת דה פיצ'וטו

עזרה ראשונה רגשית מאפשרת לילדים ולמבוגרים להוריד הצפה רגשית ולהתמודד עם פחד, מתח וחרדה, מתוך תחושת ביטחון המאפשרת חזרה מהירה לאיזון ולריכוז. היא מבוססת על החוויה הסומאטית, שיטה לטיפול בחרדה ובטראומה שפותחה על ידי ד"ר פיטר לוויין. בעזרתה אנו מבינים כיצד לשחרר את מערכת העצבים האוטונומית מעוררות יתר ולחזור לתפקוד מאוזן.

תהליך הלימוד מתרחש באמצעות רכישה של ארבע מיומנויות:

1. משאבים – חיזוק מקורות הכוח הפנימיים והחיצוניים שלנו והדרכים להשתמש בהם
2. קשיבות – פיתוח היכולת לשהות עם תחושות, רגשות ומחשבות כדי להוריד תגובתיות יתר ולהרחיב את יכולת ההכלה והחמלה
3. קרקוע – עבודה נכונה עם עוררות יתר כדי לחזור לאיזון במהירות וביעילות
4. שחרור – שחרור מתח, לחץ וחרדה בעזרת תשומת לב לתחושה המורגשת

תהליך הלימוד הוא חווייתי וכולל את עזרי הלימוד הייחודיים שפיתחנו:

- חמשת השלבים לניהול הרגשות שלנו, להרגעת מערכת העצבים ולחזרה לאיזון.
- שטיח המשאבים והאתגרים: פעילות המתבצעת בעמידה ומאפשרת חוויה המערבת את כל החושים.
- סולם שמונת השלבים: פעילות המתבצעת בעמידה ובעזרתה המשתתפים מקבלים זווית ראייה שונה ודרך פעולה חדשה.

התוכנית מוכרת על ידי משרד החינוך, ובשיתוף פעולה עם שפ"י ומרכזי חוסן היא הופעלה בכמה בתי ספר ברחבי הארץ.

אתר המרכז לטיפול במתח, חרדה וטראומה www.healingtrauma.org.il

מיינדפולנס מהלכה למעשה במערכת החינוך

גילי סלעי

מטפלת משפחתית וזוגית מוסמכת; בוגרת בית הספר לפסיכולוגיה רוחנית; בוגרת בית הספר לפסיכותרפיה גוף נפש, MA ביעוץ וטיפול

כיתת לימוד היא מיקרוקוסמוס שמתקיימים בו תהליכים רבים. מערכת היחסים הנגזרת מתפקידה המצופה של הכיתה מלווה פעמים רבות בלחץ, במתח ובשחיקה של המעורבים בהרכב: מורים, הורים וילדים. כל אלה מתעצמים כאשר מדובר באוכלוסיות המתמודדות עם קשיים דוגמת הפרעות קשב, לקויות למידה ועוד.

Mindsight הוא מושג שפיתח ד"ר דניאל סיגל (Siegel), פסיכיאטר וחוקר, שכתב ספרים רבים בנושאי הורות, חינוך וטיפול. בהרצאה ייסקרו ויוצגו כלים שפיתח סיגל לקידום תקשורת מיטיבה ואינטגרציה בין האונה הימנית לשמאלית, בין "מוח עליון" ל"מוח תחתון". הכלים מתבססים על ידע מתחום חקר המוח ומסייעים בהבניית תקשורת מיטיבה בין בני אדם, בדגש על הורים וילדים, מורים ותלמידים.

הכלים שיוצגו נועדו לסייע בפיתוח התנהגות אינטגרטיבית המהווה מצע לחוויה של well being. הבסיס לכלים הוא תרגול של מדיטציית מיינדפולנס, הנלמדת כמצע לפיתוח מודעות רגשית, מודעות לפיתוח ולניהול מערכות יחסים ולפיתוח היכולת לגמישות מחשבה. כל אלה נמצאו במחקר כמרכיבים מרכזיים בחוויה של well being. היכולות ללמוד לפתח מערכות יחסים ולקיים אותן, לנהל תהליך רפלקטיבי אישי ולפתח יכולת לגמישות מחשבתית הן מיומנויות שניתן ללמד בבית הספר, ויעילותן וחשיבותן רבה עבור כל משתתפי המיקרוקוסמוס הכיתתי: המורים, הילדים והוריהם.

מושב 2: התבוננות ורוח עם פרחי הוראה ומורים

חקר מוח מתוך תודעה מתבוננת כאמצעי לטרנספורמציה אישית ומקצועית של מורים

ד"ר נועה אלבלדה וד"ר נאוה לויט בן-נון

מרכז סגול למוח ותודעה, המרכז הבינתחומי הרצליה

בשנים האחרונות פותחו תוכניות התערבות מבוססות מיינדפולנס המיועדות למורים (Crain, ,) , בהתבסס על כך שמיינדפולנס היא שיטה יעילה להפחתת מתחים, ושמקצוע ההוראה מאופיין ברמות גבוהות של מתח. התערבויות מבוססות מיינדפולנס עשויות לתרום למורים, אך האתגרים בהטמעתן משמעותיים ונובעים מאופי העבודה של מורים ומהיחס שלהם כלפי מיינדפולנס.

במרכז סגול למוח ותודעה פיתחנו סדנה שמטרתה חשיפה ראשונית של מורים לעולם המיינדפולנס דרך תחום מדעי המוח. באמצעות גישה של "נוירופדגוגיה מתבוננת", המשלבת העברת חומר תיאורטי עם תרגילי "חקר מוח אישיים", מתקיימת חשיפה חווייתית לדרכים שבהן המוח משפיע על קשב וריכוז, ויסות עצמי, יחסים בין-אישיים, אמפתיה, ניהול עצמי, התמודדות עם סטרס, תשומת לב לגוף ועוד (Binnun & Tarrasch, 2014). נושא נוסף שמודגש הוא פלסטיות מוחית כמנוע לשינוי ולצמיחה.

בהרצאה נציג תוצאות של מחקר מלווה שמעיד כי ההשתתפות בסדנה שינתה את תפיסתם של מורים באשר ליכולתם של המוח ושל האדם להשתנות, והרחיבה את הבנתם באשר לחשיבותם בתהליכי צמיחה והתפתחות של תלמידים/ות. נוסף לכך, ההשתתפות בסדנה חשפה את המורים באופן חיובי להתנסויות קונטמפלטביות ראשוניות, מה שעשוי לעודד נכונות גבוהה יותר לעבור סדנאות מיינדפולנס (Ergas et al., accepted).

ההרצאה תכלול גם חלק מעשי ובו "טעימות" מהסדנה באמצעות תרגולי "חקר מוח אישי".

מקורות

Binnun, N. L., & Tarrasch, R. (2014). Relation between contemplative exercises and an enriched psychology students' experience in a neuroscience course. *Frontiers in psychology*, 5, 1926.

Crain, T. L., Schonert-Reichl, K. A., & Roeser, R. W. (2016). Cultivating teacher mindfulness: Effects of a randomized controlled trial on work, home, and sleep 152.–outcomes. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(2), 138

Ergas, O., Hadar, L., Albelda, N., & Levit-Binnun, N. (accepted to *Mindfulness*).
Contemplative neuroscience as a gateway to mindfulness: A case study of a teacher
development program focused on brain plasticity.

Roeser, R. W., Skinner, E., Beers, J., & Jennings, P. A. (2012). Mindfulness training
and teachers' professional development: An emerging area of research and practice.
Child Development Perspectives, 6(2), 167–173.

Skinner, E., & Beers, J. (2016). Mindfulness and teachers' coping in the classroom: A
developmental model of teacher stress, coping, and everyday resilience. In K. A.
Schonert-Reichl & R. W. Roeser (Eds.), *Handbook of mindfulness in education* (pp.
99–118). New York: Springer.

תקשורת וכתובה

ד"ר שלי גפן

האוניברסיטה הפתוחה

כל אחד מאיתנו הוא פסיפס של סיפורים המעצבים את דמותו ומשפיעים על חייו. דרך המילים ביכולתנו לחזור ולבדוק את הסיפורים ולשנות אותם ואת המציאות של חייו. הכתובה היא תרפויטית ומאפשרת להיכנס פנימה כדי לצאת החוצה. הכתובה של טקסטים יוצרת מפגש מעניין של המודע והבלתי מודע, הגלוי והנסתר, הפנימי והחיצוני. כתיבת המילים על הדף מאפשרת שחרור, מודעות, הבנה ושינוי תוך הסתכלות מעמיקה על הדרך שעשינו וחישוב המסלול מחדש עם הפנים לעתיד.

בהדגמה אציג מפגש כתיבה קצר שילווה בהתנסות מעשית של המשתתפים בכתיבה אינטואיטיבית, תוך הנחיה וליווי שלי בנושא נבחר. כתיבה אינטואיטיבית אינה מצריכה ניסיון או ידע מוקדם, אך מאפשרת לכל אדם לקחת בה חלק ולכתוב את סיפור חייו בעצמו.

המפגש יעסוק בקשר שבין מסעות, מסכים ויחסים, ויאפשר התבוננות פנימית של המשתתפים במקומה של התקשורת בחייהם וביחסים שלהם עם עצמם ועם אחרים בחיי היום-יום.

המפגש יכלול ארבעה חלקים:

1. הסבר קצר על נושא הפעילות ועל משמעות הכתיבה האינטואיטיבית.
2. הקראת טקסט וכתובה של המשתתפים בעקבותיו.
3. שיתוף ושיח סביב הדברים שעלו בכתיבה.
4. סיכום הפעילות ומשמעות המפגש עבור המשתתפים.

”כשאתה כותב את סיפור חיידך, אל תיתן לאף אחד להחזיק לך את העט”

תוכנית "לפני ולפנים" הפועלת בהכשרת המורים של מכללת הרצוג

ד"ר אחינעם יעקבס, מרצה לחינוך ומקימת תוכנית "לפני ולפנים" לנשים במכללת הרצוג; מנהלת פרויקט קורסים מקוונים ממירי בגרות בספרות בחמ"ד
מיכל קורניץ, מרצה לחינוך ומרכזת תוכנית "לפני ולפנים" לנשים במכללת הרצוג;
ביבליותרפיסטית (M.A)

בהדגמה נציג את תוכנית "לפני ולפנים" הפועלת בהכשרת המורים של מכללת הרצוג. התוכנית נוסדה לפני יותר מעשרים שנה על ידי הרב דוב זינגר ושיבת מקור חיים, ופעלה בהכשרת מחנכים גברים בלבד. לפני כעשור נפתחה תוכנית מקבילה בהכשרת המורות במכללת הרצוג.

התוכנית מבקשת להכניס שיח נוסף למערכת החינוך כבר בשלב הכשרת המורים, וניתן להעמידה על שלושה עקרונות יסוד:

א. השיעור מזמן הזדמנות למפגש: מפגש של המורה עם תלמידיו, מפגש של תלמיד עם חבריו, מפגש של כל לומד עם הטקסט הנלמד, ובסופו של דבר, ואולי תחילתו של דבר – גם מפגש של האדם עם עצמו. כדי לעשות זאת יש ליצור תנאים המזמינים למפגש, לפנות מקום, לעורר את הסקרנות והרצון, לדעת להקשיב וגם להיכנס פנימה. לשם כך אנו עובדים בתוכנית על פיתוח מיומנות שיח והקשבה.

ב. המורה במפגשו עם הכיתה אמור גם הוא להיות מוזמן למפגש, כזה שיפתיע אותו, יזמן לו התבוננות ועבודה על חייו, ויבקש ממנו להיות במקום ולא רק להעביר את הידע שברצונו ללמד. משום כך, תוכנית הלימודים מורכבת מסדנאות וממפגשים שבהם נעשים הדברים עצמם, ולא מדברים עליהם בגוף שלישי. הסטודנטים מוזמנים להיכנס פנימה ולעבור את המפגשים בגוף ראשון. כך הסדנאות הדינמיות, השיעורים בחבורה וגם הסדנאות הלא מילוליות כתנועה, דרמה ואומנות, כל אלו מפתחים ומרחיבים שיח יצירתי ומרענן.

ג. מתוך כל אלה נובע עיקרון שלישי, המבקש נגיעה בעלת "רצוא ושוב" בין המרחב האישי למרחב הקבוצתי. לשם כך נלמדת התוכנית בחבורה. אי אפשר לקחת רק סדנה אחת מן התוכנית אלא להשתתף בתוכנית המלאה. כך מתאפשרת בנייה של חבורה אינטימית ומשתפת, ובה כל אחד מוזמן לעבודה פנימית אשר יש לה הד וחיוזוק בעבודה במרחב החבורה שנוצרה.

לצד תהליך הלימוד מתבצעת גם עבודה מעשית, המבקשת ליישם את אותם עקרונות גם בהוראה בכיתה.

בהדגמה נבקש לטעום מעט מסודות התוכנית באמצעות תרגיל קצר שבו המשתתפים יוזמנו להיכנס פנימה. נציג את מגוון הפעילויות המרכיבות אותה בליווי סרטונים ותמונות, ונשמע בגוף ראשון מחוויות בוגרי התוכנית.

מקורות

זינגר, די (ללא שנה). מורה בכתה כבעל השדה – "פרצוף הכתה". אתר בית מדרש להתחדשות.

אוחזר מתוך <http://lifnim.co.il/library/>

לפסטיין, א' (1999). על מה אנחנו מדברים כשאנחנו מדברים על קהילה. בתוך י' הרפז (עורך), הוראה ולמידה בקהילת חשיבה: בדרך לבית ספר חושב. **חינוך החשיבה**, 18, 32–54. ירושלים: מכון ברנקו וייס.

מייזליש, ע' (2014). אתגרי מערכת החינוך וכיווני מחשבה לקידום למידה עמוקה ומשמעותי. בתוך מ' וינשטוק (עורך), **לב לדעת – לקראת למידה משמעותית** (עמ' 25–30). ירושלים: משרד החינוך.

פרנפס, א' וויינשטוק, מ' (2013). חוויית למידה משמעותית. **הד החינוך**, פ"ח(1), 82–85.

קליימן, ע' (תשס"ז). אימון מוליד רוח במערכת החינוך. **לפנים**, ב', 345–404.

על התבוננות, אומנות וספרות: פדגוגיה מתבוננת ויצירתיות בעבודה עם

פרחי הוראה

ד"ר זמירה פורן ציון

מרצה ומדריכה פדגוגית בחוג לספרות ואומנות במכללת סמינר הקיבוצים; מדריכה פדגוגית בבית ספר תל-חי תל-אביב – בית ספר שמקדם את שפת הקשב, פדגוגיה מתבוננת, שיח רגשי ואומנויות

מטרת ההדגמה היא יצירת מרחב של התבוננות פדגוגית פעילה. במסגרת הדרכת פרחי הוראה בספרות ואומנות נבנתה צורת למידה והוראה המבוססת על דמיון מודרך, שימוש בטקסטים פואטיים והתנסות ביצירה אומנותית. במהלך ההדגמה המתנסים יחוו את שלוש ההתנסויות תוך יצירת מעגל שיח.

הרציונל העומד בבסיס ההדגמה מבוסס על ההבנה שהדרכת פרחי הוראה היא משימה מורכבת ומאתגרת המזמינה אותנו ליצור מרחבים חדשים לפיתוח אישיותי וליצירת זהות מקצועית. מטרת ההתנסות היא לפתוח צוהר לנושא של יצירת דיאלוג משמעותי וחוויתי – שימת דגש על הדיאלוג כמקדם למידה והוראה מיטבית בתנאים משוחררים ופתוחים. יושם דגש על יצירה והבעה אישית וערות תודעתית. תהליך למידה והוראה מסוג זה מרחיב את הגדרת הפדגוגיה הקלאסית, והופך אותה לפדגוגיה התנסותית אקטיבית הנושקת לתחום ההתבוננות.

במהלך ההתבוננות נרחיב את הלמידה התוך-אישית והבין-אישית באמצעות דמיון מודרך, טקסטים פואטיים ויצירה אומנותית. ההדגמה מתרחשת במרחב חופשי ונוח הכולל שכיבה ועבודה על הרצפה בקבוצה קטנה. במהלך ההדגמה תושמע מוזיקה ונעבוד עם טקסטים פואטיים, דפי ציור וחומרי יצירה. העבודה היא בישיבה במעגל וכוללת תנועה.

בסיכום הלמידה יושם דגש על מתן משוב אקטיבי בדרכים יצירתיות ומודעות לתהליך ולתוצרים, ועל הקישור לעולם הוראה והלמידה ממקום של פליאה, התלהבות ושחרור.

הרעיון הוא להציע צורת חשיבה וסגנון הנחיה שמשנים את הכללים בהוראה, מכבדים את השונות של הלומדים ומעניקים לתהליך היצירתי ולהתבוננות מקום מרכזי בתהליך ההוראה והלמידה.

מושב 3: שינוי הוליסטי בבתי ספר – יצירת הקסם בגדול

בית ספר מתבונן: איך בית ספר בדרום תל-אביב הפך לאחד משלושת בתי הספר המובילים בחברה שלנו?

עינת אריזון ברגר, מנהלת בית ספר תל-חי, תל-אביב

חן קס, רכזת התוכנית המדיטיטיבית ומורת שפת הקשב בבית ספר תל חי, תל-אביב

בית ספר תל חי בכפר שלם, שכונה מאוד לא פשוטה בדרום תל-אביב, היה לפני כעשרים שנה בית ספר "אדום", עם הישגים לימודיים נמוכים, אקלים חברתי ירוד ואלים רבה, פיזית ומילולית. ברגע של עצירה, עם התבוננות עמוקה פנימה והסכמה לעצמי לחלום רחוק קדימה, יצאתי למסע והזמנתי קהילה שלמה להצטרף אליו – קהילה של מורים, תלמידים והורי בית הספר, קהילת תל חי.

המסע היה הזמנה להתמודד עם פחדים, עם קולות שמעכבים, להתבונן בדפוסים ובהרגלים ולצידם לראות כמה יש, כמה עוצמה ושפע נוכחים. בהרבה אמונה ואומץ, לצד שימוש בכלי התבוננות שונים – רוחניים, מדיטיטיביים ורגשיים – יצאנו לדרך חדשה. דרך זו הביאה את בית הספר להיות אחד מבתי הספר המובילים במערכת החינוך כבר כעשור, ובעיקר הצמיחה קהילה שלמה של אנשים – תלמידים, הורים ומורים – להיות אנשים בוחרים, שלוקחים אחריות לבחירות שלהם, עם אמונה בתהליכי התפתחות אישיים ללא שיפוט וביקורת, מתוך ראייה וחיפוש של ה"יש" והשפע הפנימי הקיים בכל אחד; שיוצרים שלם איכותי, מכבד, תורם ואוהב; שמגדילים את המעורבות החברתית שלהם ושהופכים לאנשים טובים יותר העוזרים לקדם את החברה לחברה טובה יותר.

ההרצאה תציג את המפתחות השונים של השיח הבית-ספרי ושל העשייה היום-יומית, החל ברמת הניהול ובעולם הרוח החינוכי שהוא מצריך כיום, במאה ה-21, עבור בשיח המורי-תלמידי-הורי, וכלה במציאות היום-יומית הכיתתית.

אלו כמה מהמפתחות:

- התבוננות ולמידה מתוך העצמת היש והחוזקות של כל מורה וכל ילד, דרך שיח מתמיד של מה קורה עכשיו, מה יש בי שאני יכול לצמוח איתו וממנו.
- שיעורי שפת קשב שבועיים למורים ולתלמידים, ותרגול יום-יומי בכיתות – בבקרים, במעברים, לפני בחינות ובכל פעם שיש צורך בכך – של הקשבה, התבוננות ותשומת לב.
- שיח רגשי, מעגלי הקשבה שבועיים, פתיחת בוקר בכתיבה אינטואיטיבית, ובעיקר הזמנה להרגיש ולבטא את מה שמרגישים, ללא שיפוט וביקורת.
- שימוש בנשימות ובדמיון מודרך – אפשרות לעצירה, שקט, ריסטרט, מקום בטוח – אל מול מצבים רגשיים, מציאות של ריבוי הפרעות קשב.
- עשייה והתבוננות בגוף, מחשבה, רגש ורוח – הגות ופרקטיקה יום-יומיות בשיח בית-ספרי.

הזמנה לנתינה אכפתית

ד"ר רוני ברגר

פסיכולוג קליני בכיר בעל מומחיות בתחום של התמודדות עם מצבי דחק וטראומה וטיפול בנפגעי טראומה; מרצה וחוקר בכיר באוניברסיטת בן גוריון ובאוניברסיטת תל אביב; חבר מייסד של המרכז לחינוך קשוב ואכפתי

ההגות החינוכית מייחסת חשיבות רבה לאיכויות של אכפתיות (caring) וחמלה (compassion) בעבודת החינוך. לאיכויות אלה השפעה מיטיבה הן על תפקוד מורות ומורים ועל מניעת תהליכי שחיקה בקרבם והן על תפקוד והישגי התלמידים ועל האקלים הבית ספרי. התכנית " הזמנה לנתינה אכפתית" הינה תכנית חדשנית שנבנתה על ידי צוות מכון ה- Mind and Life Institute בארה"ב, בשיתוף פעולה עם חוקרים ישראלים ויעדה לפתח קשיבות (מיינדפולנס) ולטפח איכויות של אכפתיות בקרב סגל המורות והמורים בבית הספר ובאמצעותם להעביר איכויות אלו לתלמידים. התכנית משלבת תהליכים קונטמפלטיביים של מיינדפולנס וחמלה עם למידה חברתית רגשית ופתוח כישורים פרו-חברתיים (רגישות לאחר, אמפתיה ונתינה). התכנית מורכבת מארבעה יחידות, בנות 4 מפגשים כל אחת, של קשיבות בסיסית, קבלת אכפתיות מאחרים, מתן אכפתיות עצמית ומתן אכפתיות לאחר. היא הותאמה לרמה ההתפתחותית של התלמידים ומוצעת כיום לילדים מגן חובה, בית ספר יסודי חטיבה ותיכון. התכנית נחקרה במחקר מקיף בארץ ונמצאה יעילה בהפחתת רמת החרדה, הלחץ והמצוקה הגופנית (סומטיזציה) של התלמידים ובשיפור הקשיבות, תחושת הרווחה הנפשית, והאקלים הכיתתי והבית ספרי. כמו כן, בקרב התלמידים שנחשפו לתכנית, ירדה רמת הסטראוטיפיזציה והדעות הקדומות. בהרצאה זאת אציג את הרציונל לפיתוח התכנית ואתאר את המיומנויות ואת התרגולים הגופניים, הרגשיים, החברתיים והקוגניטיביים המוצעים בה. אנסה להדגים מספר תרגולים המוצעים בערכה.

התוכנית "נשימה ונשמה"

חבי גבע

משרד החינוך

בהרצאה תתואר תוכנית "נשימה ונשמה", המופעלת בבתי הספר היסודיים בפתח תקוה בשיתוף צוות היועצות בעיר ומינהל חינוך בעיריית פתח תקוה.

פיתוח הרעיון הוא תוצר של למידה בין-משרדית של תחום "הליווי רוחני", שנעשתה בשיתוף ג'וינט אשלים ומטה שפ"י משרד החינוך, שהם, לצד תהליך למידה רוחנית אישית של המפקחת על הייעוץ בכמה תחומי ידע, המסגרת הרעיונית לתוכנית.

התוכנית מושתתת על תפיסת עולם הרואה את האדם השלם כמורכב משלושה ממדים עיקריים: גוף/פיזי, רגשי, רוחני. חלקים אלו קשורים זה לזה ושלושתם זקוקים למקום, להתבוננות ולתשומת לב. התהליך המוצע כולל התייחסות לכל אחד מהחלקים, תוך תשומת לב לעצירה המתבקשת כדי לפנות מרחב לעצמי השלם ולתת לו מקום כחלק מחברה קשובה ואכפתית.

בהבנה של המושג "רוחניות" ניתן למצוא ארבעה אלמנטים שחוזרים על עצמם: נשימה, הכרת תודה, משאלה/תפילה אישית, ברכה לאחר. מימוש של כל אחד מהתהליכים האלה כחלק מאורח החיים קשור לרווחה נפשית. במסגרת התוכנית המחנכת מנחה את הילדים בתרגול אלמנטים אלו: תשומת לב לנשימה, ביטוי למשהו שעליו מכירים תודה, הבעת משאלה/תפילה אישית, וברכה לאחר.

התוכנית מובלת על ידי היועצת, ומתקיימת על הפלטפורמה של כישורי חיים, בהנחיית המחנכות. מטרת התוכנית היא ליצור אווירה אכפתית וקשובה כבר בשנה הראשונה בבית הספר, ולכן התהליך ככלל מכוון למורי ולתלמידי כיתות א', ואולם ניתן להרחיבו לכיתות נוספות על פי בחירת בית הספר.

יש חשיבות רבה לעבודה בקווים מקבילים ובשיתוף המורים בחוויה כקבוצה לפני שהם מעבירים את התוכנית לתלמידים. לכן תהליך ההטמעה כלל למידה והתנסות של צוות היועצות בעיר, וכן חשיפה של מנהלי בתי הספר.

זוהי השנה הראשונה לתוכנית, והיא כבר מעוררת הדים חיוביים בקרב כלל המשתתפים – ילדים, מחנכות, יועצות ומנהלים.

מקורות

אהרונוביץ, אסתי (2012, 9 במרץ). טל בן שחר ושירלי יובל יאיר מלמדים את הילדים על אושר.

הארץ, <https://www.haaretz.co.il/magazine/1.1658348>

אייזן, ד' (2013). מהי בריאות אופטימית: מחברת הכרת תודה. אתר דינה אייזן קידום בריאות

אופטימית <http://dinaeisen.com/?p=400>

אמונס, א' (2006). תודה. בני ברק: מטר.

אשכנזי, א' (2017). נשימה מודעת. אתר הורות מקרבת. <https://goo.gl/7HDZ86>

גינדלין, י' (2011). **התמקדות**. תל-אביב: מרקס.

דרורי אופנהיים, א' (2014). **דמיון מודרך לילדים – הקסם קורה כאן**. ניאולי המרכז לרפואה טבעית לילדים. <https://goo.gl/n4xi7P>

זוהר-סייקס, נ' (2016). בשביל הרוח: התפתחות הליווי הרוחני לאוכלוסיות במשבר, מצוקה וסיכון. **עט השדה**, 16, ג'וינט אשלים.

<http://www.ashalim.org.il/ethasade/rashut/spiritual-care/tools>

עודד, י' (אין תאריך). Mindfulness (קשיבות) וטיפול.

<https://www.slideshare.net/BioFeedbackIsrael>

צ'ופרה, ד' (2011). **רוח המנהיגות**. בן שמן: מודן.

צ'ופרה, ד' (2012). **פתרונות רוחניים**. בן שמן: מודן.

צח, מ' (2012), הכרת תודה. פשוט יוגה [/http://www.simply-yoga.co.il/gratitude](http://www.simply-yoga.co.il/gratitude)

הרצאת טד: רוצים להיות מאושרים? היו אסירי תודה!

https://www.youtube.com/watch?v=b1_hp-pKoyY

מבט כללי על מיינדפולנס בחינוך

ד"ר אורן ארגז, ד"ר לינור הדר

הפקולטה לחינוך, המכללה האקדמית בית ברל

ממחקר שנערך בימים אלו וממפה את גוף הידע המחקרי הבוחן את היישומים של תרגול מודעות קשובה בחינוך עולה כי השיח סביב נושא זה מורכב הרבה יותר מכפי הנדמה ומכיל קולות רבים, המשגות רבות, התלהבות אך גם ביקורת.

בהרצאה נשאל את השאלה "איך נראה מיינדפולנס בחינוך?" מן הפרספקטיבה המחקרית, העיונית והאמפירית. נתמקד בשתי נקודות עקרוניות שעולות מן השיח ושעליהן הוא מתבסס: מצד אחד המקורות העתיקים של התרגול במסורות חוכמה ובראשן הבודהיזם, ומצד שני ההמשגה ה"רוחנית"-מדעית-טיפולית שלו, שהופיעה לפני כארבעים שנה (ארגז, 2016).

נראה כיצד הוגים וחוקרים נסמכים על שתי הנקודות הללו במיונים שונים, ובכך מייצרים מרחב של פרשנויות סביב התופעה שמכונה "מיינדפולנס בחינוך" (Hyland, 2015). נראה גם כיצד מתוך השילוב של מסורות חוכמה ומחקר מדעי נוצר מרחב של מטרות חינוכיות הנעות בין הבנה של מיינדפולנס כאסטרטגיה להתמודדות עם מתח ושחיקת מורים לבין מטרות חינוכיות נשגבות ו"רוחניות" כביכול.

מדוע כביכול? משום שבאופן מפתיע, המילה "רוחניות" עצמה כמעט שאיננה מופיעה בספרות (כולל זו הנסמכת על מסורות החוכמה), אף שמופיעות בה משמעויות שונות המיוחסות למושג זה: למשל חיבור פנימי, חיבור אל האחר, מסע (מייזלס, 2014; תדמור ופריימן, 2015).

ההצגה של המחקר תכלול גם תיאור של זרם ביקורתי שהולך ומתפתח בו (Purser, Forber & Burke, 2016). זרם זה מצביע על פוטנציאל גדול שקיים במיינדפולנס בחינוך, אך גם על מתחים רבים, אי-דיוקים, ציפיות מוגזמות ובעיות הכרוכות ביישומים הללו. למשל השאלות: כיצד ניתן להימנע משרלטנות בתחום? האם אפשר לייצר סטנדרטיזציה של הוראת מיינדפולנס בחינוך? האם רעיון כזה הוא בכלל רצוי? ומהן הדרכים שבהן ניתן לטפח מיינדפולנס באופן שמוביל לשינוי?

מקורות

ארגז, א' (2016). חינוך קונטמפלטיבי, מודעות קשובה, ופדגוגיות התבוננות: מבט-על. גילוי דעת, 9, 71–104.

מייזלס, ע' (2014). רוחניות וחינוך. עיונים בחינוך, 11–12, 99–118.

תדמור, י' ופריימן, ע' (2015). חינוך: שאלות האדם. תל-אביב: מופ"ת.

Hyland, T. (2015). On the contemporary applications of mindfulness: Some implications for education. *The Journal of Philosophy of Education* 49(2), 170–186.

Purser, R.E, Forbes, D., & Burke, A. (Eds.) (2016). *Handbook of mindfulness: Culture, context, and social engagement*. New York, NY: Springer.

מושב 4: הפניית המבט לעצמי – מהגן ועד המכללה

הכוח לפרוח - מגלים את היופי והכוחות בדור העתיד

ד"ר יעל קסנר ברוך, מרצה ומדריכה פדגוגית במסלול לגיל הרך במכללה האקדמית בית ברל ומכללת לוינסקי לחינוך; מבצעת מחקר הערכה לתוכנית הכח לפרוח; מדריכה גננות ופרחי הוראה בגישה החינוכית רגיו אמיליה ובהוראת המדעים לגיל הרך; חברת צוות במרכז דע גן – המרכז הארצי לקידום מתמטיקה, מדע וטכנולוגיה בחינוך הקדם-יסודי.

ורד טהרני, מתרגלת מדיטציה ומודעות עצמית; מורה למדיטציה ראגיה יוגה ומנחת סדנאות למודעות עצמית; מפתחת ומנחה סדנאות הורים לגיל הרך; יוזמת ומפתחת התוכנית הכח לפרוח ומדריכה אנשי חינוך ברחבי הארץ.

לילית שאלתיאל, מדריכה ומלווה גננות בסטאז'; מתרגלת מדיטציה; מפתחת ומנחה סדנאות הורים לגיל הרך; יוזמת ומפתחת התוכנית הכח לפרוח ומדריכה אנשי חינוך ברחבי הארץ

התוכנית "הכח לפרוח" היא תוכנית חינוכית-ערכית לחינוך הקדם-יסודי אשר פותחה בהשראת התוכנית הבין-לאומית "ערכי חיים"⁵, ומבטאת את עקרונותיה באופן המותאם לגני הילדים ולתרבות במדינת ישראל מבחינת התכנים, ההווה הישראלית, המזג הישראלי ואופן היישום בשטח. נקודת המוצא של התוכנית היא שכולנו, ללא הבדל דת, גזע ומגדר, טמונים כל הערכים (כגון אהבה, שלווה, שמחה, קבלה, יושר ויצירתיות), וביכולתנו להביאם לידי מימוש בחיי היום-יום שלנו ולהנחילם גם לדורות הבאים. חוק הזהב בתוכנית הוא מתן תשומת הלב לחיובי שבי ובאחרים וכך, באווירה המבוססת על ערכים וסביבה חיובית ובטוחה – הלומדים והמלמדים בה משגשים ונוצר אקלים גן מיטבי המבוסס על ערכיות ותקשורת חיובית.

ורד ולילית פיתחו את התוכנית "הכח לפרוח" לפני יותר מעשר שנים, ומיישמות אותה בגניהן מאז. מזה שבע שנים התוכנית נלמדת גם בהשתלמויות לגננות בפסג"ות. התוכנית מזמינה את אנשי החינוך, ועימם את הילדים והוריהם, לצלול לחוויה אישית המבוססת על תרגילי התבוננות, תרגילי השקטה, משחקים חווייתיים, יצירה ודמיון, לצד שיתוף ושיח תומך. תהליך זה מאפשר להם להגיע בעצמם לחוויות ולהבנות המעודדות אותם לפעול מתוך האיכויות הקיימות בהם ולהפחית תגובות שליליות. עם הלימוד והתרגול הולך ומתחזק הערך העצמי, תחושת הביטחון גדלה, השקט והשמחה מוצאים מקום משמעותי יותר ושיתוף הפעולה מתרחב. יתרה מזאת, אקלים חינוכי המבוסס על שיח ערכי חיובי פותח מרחב גדול יותר לתהליכי הלמידה.

⁵ את התוכנית הבין-לאומית "ערכי חיים" (ALIVE – Association for Living Values Education International) הביאה לישראל לפני כ-12 שנים אסתר חבוס, המנהלת את עמותת ערכי חיים בישראל ומפיצה את הגישה במסגרות חינוכיות שונות. התוכנית נבנתה על ידי אנשי מקצוע רבים מתחומים שונים, כגון חינוך, פסיכולוגיה וסוציולוגיה, ומתבססת על הרציונל שלב ליבה של התנהגות אנושית, אשר יביא לחברה טובה יותר, הוא ביסוס איתן של ערכים. שאיפתה המרכזית של התוכנית היא להעמיק את תחושת האחריות של כל אחד כלפי עצמו, כלפי הזולת וכלפי החברה. דרכה להשיג זאת היא פיתוח מודעות לקיומם של ערכים אישיים וחברתיים בנו ובזולתנו והפיכתם לזמינים בחיינו.

”והייתם כילדים” – התנסות פעילה במעגל בוקר הלקוח מגן ולדורף

משה בר-נס

גנן ממייסדי חינוך ולדורף בארץ

הפעלה בתנועה, בשיר ובדמיון – במעגל ”דייזי הפרה” אותה חיברתי עבור בני 4 – 7 בהשתתפות כל הנמצאים בחדר. מוזמנים לשכוח לכמה רגעים את הראש הבוגר, המבקר, המגביל; ולנסות לחזור לתמימות, לנוע ולשיר כבני חמש.

מעגל ”דייזי הפרה”, כולל כמה חלקים: בוקר טוב לאדמה; חליבת דייזי; את המגל נשחיו בעוז; עשב ירוק נקצור; עגלה עם סוסה; האכלת דייזי, ו”באה מנוחה ליגע”.

המעגל בגן הוא אחת הפעילויות היותר ”דידקטיות”. אלא שבגן ולדורף מחשיבים פחות את התוכן של המעגל ויותר את האיך שלו. הכוונה היא לתת ”מזון לנפש” על ידי כך ששרים ונעים, תוך הסתמכות על יכולת החיקוי הטבעית הטבעה בילד וטיפוחה.

המילה חיקוי יכולה להטעות. שלא כמו אצל מבוגר, אצל הילד עדיין אין הפרדה מוחלטת בינו לבין האחר. אנו יודעים שתינוק בוכה או צוחק לפעמים רק משום שתינוק אחר בסביבתו בוכה או צוחק. מדובר על מצב שבו התודעה של הילד הרך אינה מתוחמת בעור גופו, אלא ”מרוחה” לתוך סביבתו. הילד נמצא בהתמזגות מסוימת עם האנשים שבסביבתו, וקולט גם את פנימיותם. לכן בגן ולדורף מייחסים תשומת לב רבה כל כך לאיכות הרשמים שנמצאים בו. עיצוב של הצבעים, הצורות והקולות של הגן הוא במובן מסוים עיצוב נפשו של הילד.

שטיינר, מייסד הידע האנתרופוסופי, מסביר את חשיבות התנועה והשיר עבור הילד הרך:

”בשביל הילדות המוקדמת חשוב ביותר שאמצעים חינוכיים כגון שירי ילדים יעשו רושם נאה וריתמי על החושים. את היופי שבצליל יש להחשיב יותר מאשר את המשמעות שבשיר. ככל שהרשמים המגיעים לעין ולאוזן חיים ומרעננים יותר – כן ייטב. לתנועות ריקוד בקצב מוזיקלי יש השפעה רבת כוח בבניית האיברים הפיזיים, ואין לזלזל בערכן”.

שני סרטונים ביוטיוב (ראו ברשימה) מדגימים את חיוניותם של הצלילים והתנועה. כל סרטון מראה ילדה ה”מציגה” סיפור/שיר/תנועה ממעגל הבוקר שהתקיים בגן (ולדורף) שלה. הילדה חוזרת מעצמה בבית על מה שפעלה וחוותה בגן, במעגל עם הילדים, בהשתתפות ובחיקוי של הגננת, לרוב במשך שבועיים-שלושה. אולי מיותר לציין שבגן ולדורף לא מלמדים, בוחנים, מתקנים את הילדים או מעירים להם על אופן הצגתו של סיפור המעגל. כל שנלמד הוא מתוך השתתפות וחיקוי טבעי.

אחרי המעגל אשמח שמתתפיים ישתפו בחוויות ובשאלות שלהם.

לקריאה ולצפייה

שטיינר, ר' (1912) 1963). **חינוך הילד לאור מדע הרוח האנתרופוסופיה**. תל-אביב: מיכאל.

<https://www.youtube.com/watch?v=NpDQgukJ0cg>

<https://www.youtube.com/watch?v=5LLUo8OmnhE>

פעילות עם קלפי "החיה ואני" – לפיתוח מודעות והתבוננות רגשית

מיכאל סלע אברהם

מייסד ומנהל חברת "מים וסלע"

קלפי "החיה ואני" הם קלפים מיוחדים של ילדים הפוגשים חיות שונות, המלמדות אותנו שלכל אחד יש כוח/איכות המיוחדת לו, כולנו יכולים ללמוד, לקבל ולהעניק זה לזה מאיכויותינו. ההדגמה יכולה לתת למורים כלים לעורר מודעות אצל הילדים בעזרת שאלות, הפניית תשומת לב והקשבה – שלהם לילדים, ושל כל הילדים זה לזה.

תחילת ההדגמה בדמיון מודרך קצר המחבר את המשתתפים לנקודה פנימית שהם רוצים להעצים או לרפא. לאחר מכן המשתתפים יבחרו לעצמם קלף שיהיה "חיית הכוח" שלהם להיום.

אם הזמן יאפשר זאת המשתתפים ישתפו במעגל או בזוגות את התובנות שעולות בהם בעקבות המפגש עם החיה ומה שהיא נותנת להם.

אני מאמין שלכל ילד יש נתיב מיוחד בעולמו ומטרת החינוך, באמצעות המחנכים וההורים, היא לעזור לילד לגלות את נתיבו. כל ילד הוא יהלום לא מלוטש ועלינו לעזור לו לעבור את תהליך הליטוש. אין אנו מבקשים לעצב את הילד לפי רצונותינו האישיים או לפי צורכי החברה והתרבות שאנו חיים בה. לילד יש דרך מיוחדת שהיא רק שלו ועלינו לעזור לו לצעוד בה. לכל אחד מאיתנו תפקיד חשוב ומיוחד עלי אדמות. לכל אחד מאיתנו יכולות, איכויות, כישרונות, אופני חשיבה ודרכי הרגשה וחישה שאין לאף אחד אחר. אנו זקוקים לכך שכל אחד מאיתנו יגשים את מלוא הפוטנציאל הטמון בו, כי רק כך נוכל כולנו יחד להגיע אל המטרות האנושיות הגבוהות ביותר ורק כך נוכל ליצור חברה טובה יותר. האחריות שלנו היא לאפשר לילדים לגדול ולצמוח מתוך אהבה, קבלה, אמון ואין-סוף אפשרויות. מתוך כך אנו אומרים לכל ילד וילד: **יש לך מקום!**

להתחבר עם עצמי: תוכנית להרחבת החמלה העצמית והקשיבות

יפית אורבך

בית הספר היסודי "תל"י אלונה"- מושב עמיקם ואוניברסיטת חיפה

גיל ההתבגרות הוא תקופה מאתגרת עבור בני נוער, בגלל השינויים הרבים שהם חווים – ביולוגיים וסביבתיים (Giedd, 2008). ללא כישורים מתאימים להתמודדות עם שינויים אלה, בני נוער חשופים יותר לדיכאון ולהפרעות פסיכולוגיות אחרות (Horwitz, Hill, & King, 2011).

Making Friends with Yourself - להתחבר עם עצמי היא תוכנית חמלה עצמית וקשיבות לבני נוער שגיבשו קארן בלוח (Bluth) ולוריין הובס (Hobbs),⁶ והיא אדפטציה של התוכנית למבוגרים **Mindful Self-Compassion** שפיתחו קריסטין נף וכריסטופר גרמר.⁷ נף (Neff, 2003), מחלוצי חקר החמלה העצמית טוענת כי חמלה עצמית היא האופן בו אדם נוהג בטוב לב כלפי עצמו, כשם שהיה מתנהג כלפי חבר טוב.

התוכנית היא בת שמונה מפגשים. היא כוללת תרגילים מותאמים התפתחותית כמו קשיבות באומנות ובתנועה, מוזיקה, מדיטציה וסרטונים קצרים. מטרתה היא ללמד בני נוער איך לנהוג בטוב לב כלפי עצמם, לנווט טוב יותר את העליות והמורדות הרגשיים בחייהם ולהתחיל במסע של קבלה עצמית. במחקרים שנעשו על הקורס דיווחו המשתתפים על פחות דיכאון, חרדה, מתח ותגובות רגשיות שליליות (Bluth, Gaylord, et al., 2016), ועל יותר חסינות רגשית והכרת תודה (Bluth & Eisenlohr-Moul, 2017).

ההדגמה תכלול פעילות חווייתית מדיטיבית של חמלה עצמית ומידע על התוכנית.

מקורות

Bluth, K., & Eisenlohr-Moul, T. A. (2017). Response to a mindful self-compassion intervention in teens: A within-person association of mindfulness, self-compassion, and emotional well-being outcomes. *Journal of Adolescence*, 57, 108–118.

Bluth, K., Gaylord, S. A., Campo, R. A., Mullarkey, M. C., & Hobbs, L. (2016). Making friends with yourself: A mixed methods pilot study of a mindful self-compassion program for adolescents. *Mindfulness*, 7(2), 479–492.

Giedd, J. N. (2008). The teen brain: Insights from neuroimaging. *Journal of Adolescent Health*, 42(4), 335–343.

⁶ <https://www.mindfulselfcompassionforteens.com>

⁷ <https://centerformsc.org>

- Horwitz, A. G., Hill, R. M., & King, C. A. (2011). Specific coping behaviors in relation to adolescent depression and suicidal ideation. *Journal of adolescence*, 34(5), 1077–1085.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–102.

מבחוץ לבפנים

ישי זינגר

מרכז תוכנית "לפני ולפנים" במכללת הרצוג; מנחה קורסים העוסקים בחינוך והוראה באמצעות כלים מעולם תיאטרון הפלייבק; מטפל בדרמה ומדריך במחוז ההתיישבותי – משרד החינוך

בכל כניסה למפגש ולשיעור יש מעבר. רגע אחד האדם נמצא בחוץ וברגע שאחריו הוא נמצא בתוך החדר. מעבר פיזי זה אינו מחייב כניסה למפגש. לעיתים אדם יכול להימצא עם אנשים נוספים בלא שיתרחש ביניהם מפגש, אלא כל אחד "נמצא" במקום אחר. כדי ליצור מפגש משמעותי ונוכח יש להיות מודע ל**מעבר**: מעבר מהמתרחש מחוץ לחדר למתרחש בפנים, ומעבר מהמתרחש בעולם הפנימי האישי למפגש עם האחר. כדי שיתרחש מפגש צריך ליצור התכוונות ותיאום.

כאשר אנו עוסקים בלמידה ובחינוך משמעותי אנו מעוניינים לפגוש את התלמידים העומדים מולנו. בשביל לפגוש את העומד מולנו יש להביט פנימה ולפגוש קודם לכך את עצמנו. לאור זאת נדרש פיתוח של טכניקות המסייעות לקיים את ה**מעבר** מבחוץ לבפנים, מהאישי למפגש עם האחר.

באמצעות מודעות וטכניקות שנתרגל בהדגמה נלמד להגביר את תשומת הלב והנוכחות במעבר עצמו ולאחריו. ההדגמה כוללת השתתפות פעילה בצורה עדינה, וכן שילוב טכניקות המודעות לגוף ולרגש.

מושב 5: יצירתיות, טקסט ופנימיות האדם

עקרונות האימון (Coaching) על פי סיפורו של ר' נחמן מברסלב "מעשה בעני שחפר בטיט" – תובנות והתבוננות לנפש האדם

ד"ר עדיה הדר

עוסקת בפיתוח מנהלים, פיתוח צוות וייעוץ אישי; מרצה ומנחת סדנאות בקורסים ובהשתלמויות במשה"ח ומכללות.

כבר בעבר השתמשו בסיפור כשיטה תרפויטית, ואף בימינו נעשה שימוש בסיפור ככלי חינוכי וטיפולי. סיפורי ר' נחמן זכו להתייחסות רבה במחקר ובפובליציסטיקה (למשל שג"ר, תשנ"ב). המחקר התייחס בעיקר לסיפורי ר' נחמן המצויים ב"ג המעשיות, ומעשיות אלו נידונו רבות וזכו לפירושים שונים.⁸ נוסף למעשיות המוכרות יש לא מעט סיפורים קצרים יותר המיוחסים לר' נחמן. במחקר מתקיים דיון על אודות אמינות הייחוס של הסיפורים הקצרים יותר.

בהרצאה אציג את סיפורו של ר' נחמן "מעשה בעני שחפר בטיט". סיפור זה ואחרים מייצגים את דרכו החינוכית של ר' נחמן. אני טוענת שלר' נחמן יש מודל המשמש אותו ברוב סיפוריו, ונקשר לדיון הפילוסופי ברצון, בהכרח ובבחירה חופשית; מודל המתווה דרך חיים לאדם. בימינו הייתי מדמה את המודל שלו כמודל של מאמן (Coach).

נראה כי באמצעות מודל האימון סיפוריו של ר' נחמן עשויים לשמש את המורה או המאמן ככלי חינוכי לתלמידיו או לחניכיו, להקניית דרך חיים ולהעצמה אישית.

מקורות

שמעון גרשון רוזנברג (שג"ר) (תשנ"ב). עצמיות(?): עיון באחד מספורי ר' נחמן מברסלב. דימוי, 4, 37–35.

⁸ על תפיסת הסיפור החסידי בכלל ובחסידות ברסלב בפרט ראו למשל: מנדל פייקאז' (תשנ"ו, מהדורה שנייה). חסידות ברסלב: פרקים בחיי מחוללה, בכתביה ובספיחיה. ירושלים: מוסד ביאליק, עמ' 83–131.

הוראות לחיים: התבוננות בסיפורי חוליו קורטאסר

ד"ר נטע בר יוסף-פז

מכללת סמינר הקיבוצים; אוניברסיטת בן גוריון בנגב; המרכז למחוננים ומצטיינים,
רחובות

בהדגמה אציג לימוד דרך התבוננות של הסיפור "הוראות לעלייה במדרגות" מאת חוליו קורטאסר, שהעיסוק התמטי שלו מזמן קשיבות לגוף, לרגש ולמחשבה מתוך מודעות.

הסיפור, הפותח במילים "כולנו ודאי שמנו לב שלעיתים קרובות הרצפה מתקפלת," מתאר בדרך מפתיעה מהי מדרגה, מהו גרם מדרגות וכיצד יש לעלות במדרגות. בסיפור זה, כמו ברבים מסיפוריו, עושה קורטאסר שימוש בטכניקה הספרותית של הזרה, כלומר מוציא את הדברים "ממסגרתם המקובלת, שבתוכה אנחנו רגילים לזהותם ולארגנם, [וכך] מחויב הקורא להתבונן בהם מחדש, כאילו בפעם הראשונה, ולראותם כיזרים ומוזרים" (רנן, 1973, עמ' 343).

סיפורו של קורטאסר הוא חלק מקובץ שלם שבו קורטאסר קורא לחיים מתוך התבוננות ונוכחות קשובה. כפי שמציע אשין טגיאניה, נזיר בודהיסטי ומורה למדיטציית הדהאמה (Dhamma), "כאשר אתה מודע לתחושות הגוף שלך, למחשבות, לרגשות ולפעולות אחרות של התודעה" זה מאפשר לך לראות "כיצד הן קשורות זו בזו, איך הן משפיעות זו על זו". עצם שאילת השאלות הללו על הקשר בין מחשבה, תחושה בגוף ורגש מעורר את התבונה, הוא מסביר.

בהדגמה יוצג וייחווה הקשר בין ספרות למיינדפולנס, בין אפקט ההזרה לבין התבוננות בגוף ובמחשבות היום-יום כפי שהן נוכחות ברגע. נחבר בין התודעה שלנו והקשיבות אליה לבין הקשיבות לגוף ולסביבה שעולות מתוך הסיפור – בין התבוננות בספרות לבין התבוננות בעצמנו.

מקורות

רנן, יעל (1973). לשמוע את רחש הגלים: "ההזרה" – החייאתה של קליטת המציאות ביצירה הספרותית. **סימן קריאה**, 2, 343–361.

מי את(ה)? ת'שמע סיפור...

אלון רז

מרצה, פסיכולוג קליני ומספר סיפורים; מכללת עמק יזרעאל; אוניברסיטת חיפה;
מרכז אקדמי של מרכז "שילוב"

**"החיים הם לא מה שחיית, אלא מה שאתה זוכר, והאופן המיוחד שאתה זוכר, כדי לספר
(גבריאל גרסיה מרקס)**

בעשייה חינוכית הפוגשת עולם הפדגוגיה המתבוננת הקבוצה היא לא פעם מרחב חשוב שצריך להשקיע בהבנייתו, ובתחושת הביטחון והקרבה שהוא מעניק. היכרות בין חברי הקבוצה היא הצעד הראשון בהבניה הזו. בהדגמה זו אני מבקש להציג לפניכם ולאפשר לכם לחוות דרך שאני נוהג בה לא פעם בפתיחה של קורסים, מאפשרת מפגש משמעותי בין חברי הקבוצה ומזמנת חומר גלם לעבודה משמעותית לאחר המפגש.

אם תבחרו להגיע להדגמה זו אני רוצה לבקש מכם את הדבר הבא: לו הייתם נשאלים "מי את(ה)?" ולא הייתם יכולים להשיב באחד התארים/מאפיינים שלכם אלא רק במילים – "ת'שמע סיפור..." ולספר סיפור קטן, חווייתי, אישי, אמיתי או בדיוני (שאורכו עד חמש דקות) – איזה סיפור הייתם בוחרים לספר?

זה לא צריך להיות הסיפור של חייכם, זה לא צריך להיות סיפור שמבטא חשיבה על תכונה דומיננטית שהסיפור ממחיש, פשוט סיפור שברגע שבו אתם נשאלים את השאלה, הייתם בוחרים לספר. בעוד רגע, מי יודע, אולי סיפור אחר.

בהדגמה הקצרה שתהיה לנו לא נשמע יותר מסיפור אחד-שניים, אבל חשוב לי שמי שיגיע להדגמה יעבור בתוכו תהליך של בחירת סיפור שכזה, כיוון שלתהליך הזה בפני עצמו יש חשיבות, ואתייחס אליה במפגש.

הכתיבה כחדר כושר לתודעה

בת אל הלמר

"לכתוב זו צורת דיבור ללא הפרעה" (ז'ול רנאר)

"עט לדעת" מפגשי כתיבה מציעה בניית מערכת של אמצעי הוראה ולמידה הן לתלמידים הן למורים, המאפשרים התבוננות פנימית, יצירתיות ופיתוח הקשבה עצמית באמצעות כתיבה אינטואיטיבית.

המטרה: אימון בכתיבה אינטואיטיבית לשחרור לחצים, להתרת פחדים וחששות, לפיתוח יצירתיות, להתמודדות עם תסכול, בדידות ותחושת כישלון. הכתיבה היא ערוץ ביטוי אישי, נגיש ומאפשר, באמצעות רגשות וחיבור לתחומי עניין ולנושאי הלימוד.

קהל היעד: מורים ותלמידים.

כלים: טכניקות כתיבה מעולם הביבליותרפיה בשילוב טקסטים, שירה, מוזיקה, קלפים, אומנות ודמיון מודרך.

יתרונות הכתיבה האינטואיטיבית ושילובה בהוראה

- א. חיבור למסרים מרפאים מהתת-מודע
- ב. גילוי חוזקות, עוצמות וכוחות באמצעות יכולת הביטוי
- ג. שימוש בקלפי השלכה, תמונות, מוזיקה וגירויי כתיבה רבים ומגוונים
- ד. סיוע בפתרון משברים
- ה. ביטוי קבוצתי ופרטני לאוהבי כתיבה
- ו. סיוע בפתרון בעיות בכיתה ובמרחב
- ז. תמיכה בתהליכי הטמעת מסרים בית-ספריים (תקנון, כללים)
- ח. פיתוח מודעות של המורים לעולם הילד ולמשפחתו
- ט. רגישות בחדר המורים בין המורים לבין עצמם
- י. תמיכה בתהליכי למידה
- יא. כתיבת רצף ללא כללים מקשים ואפשר העלאת רגשות "על הנייר"
- יב. הרחבת הכלים לטיפול בבעיות: קשיי למידה, פחד מבחנים, בידוד חברתי
- יג. נגישות לתת-מודע באופן זול, נגיש, יעיל ומזמין

אימון שריר הכתיבה יהפוך אותנו למורים טובים ורגועים יותר.

החידה וקסמה: סגולות מודל החידה ביצירת חוויית עוררות, פליאה

והארה בתהליך הלמידה

חנה אבוחצירא

בשנים האחרונות שב ועולה בשיח הפדגוגי הישראלי הצורך בכינון חוויות למידה משמעותיות ומעוררות עניין אצל הלומדים. צורך זה בולט בייחוד בעידן המתאפיין בנגישותו של הידע, מציאות המעצימה את ההכרח ביצירת שגרות לימוד והפעלת מודלים ייחודיים המזמנים חשיבה על הידע וביטוי של תפקודי לומד מגוונים.

בין שלל המודלים הפדגוגיים אשר הטמעתם הולכת וצוברת תאוצה בכיתת הלימוד הישראלית בעקבות התרחבות שיח הלמידה המשמעותית בזירות שונות, בולטות סגולותיו ואיכויותיו הפדגוגיות של מודל החידה. בתוך כך, למרות מעלותיו, עדיין לא זוכה מודל זה להטמעה נרחבת ומקיפה בכיתות הלימוד, בהשוואה למודלים פדגוגיים אחרים.

ניתן להסביר מציאות זו בעובדה שהידע המצטבר סביב אופני הטמעת מודל החידה ומאפייניו עודנו מתאפיין בדלות ובעמימות בדיון הפדגוגי המחקרי. אחד מן הביטויים לעמימות העוטפת את מופעי מודל החידה בדיון המחקרי מגולם בנטיית המחקר הפדגוגי לספח את החידה כאחד מביטוייו של המשחק ולא למצבה כמודל העומד בפני עצמו, בעל מאפיינים ומנגנון הפעלה ייחודי המבדיל אותה ממודל המשחק [משרד החינוך, 2015]. זאת ועוד, החידה מצטיירת בדיון הפדגוגי כמשאב למידה המאפשר פיתוח של מיומנויות חשובות, אולם עדיין לא כמודל בעל תכונות והגיונות משלו ככל מודל פדגוגי אחר.

בתוך כך, ההרצאה הנוכחית מבקשת לחשוף את מאפייניו הייחודיים של מודל החידה ואת איכויותיו בכינון חוויות של עוררות פנימית בלמידה, פליאה והארה רוחנית שמקורה בתהליכי התבוננות וגילוי [Wong, 2007]. מודל החידה, על כלל סוגיה, מאפשר התבוננות במשמעויות, פענוח הנסתר וחוויה אסתטית של הארה והנאה תוך שהוא מהווה מכשיר של "פיתוי פדגוגי", כלשונו של שמעון אזולאי [2015], שבכוחו לייצר אצל הלומד הנעה פנימית ללמידה ותשוקה לפענח את משמעותה הכמוסה.

בהרצאה יידונו היבטים אלו ההופכים את החידה למודל עצמאי בעל תכונות ייחודיות, תוך התייחסות לחידות מפורסמות לאורך ההיסטוריה, מחידות שמשון, דרך חידות שלמה ואחרים.

מקורות

אזולאי, ש' [2015]. תשעה עקרונות פדגוגיים להוראה משמעותית, ירושלים: ברנקו וייס.

משרד החינוך [2015]. נתיבים להוראה משמעותית: מניפת מודלים יישומיים להוראה משמעותית, ירושלים: המינהל הפדגוגי.

Wong, E. D. (2007). The rebirth of cool: Toward a science sublime. *The Journal of Aesthetic Education*, 41(2), 67-88.

מושב 6: שערים שונים לקסם ולרוח

תוכנית הק"ן – קריאה לנתינה אכפתית

מוריה רוזנברג

מנחת קורסי קשיבות וחמלה למורים ולילדים; רקדנית; מורה ליוגה ומדיטציה; חברה מייסדת של המרכז לחינוך קשוב ואכפתי.

תוכנית הק"ן היא תוכנית לימוד רגשי-חברתי המפתחת מיומנויות של ויסות רגשי והתנהגותי על בסיס של פרקטיקות מיינדפולנס. התרגילים כוללים תשומת לב לחושים, לתנועת הגוף ולנשימה, וחקירה של איכויות המהות של חמלה, נתינה וקבלה.

בפעילות נעבור תהליך קצר של תרגול מיינדפולנס אישי ובין-אישי המדגיש את איכויות הנתינה האכפתית לעצמי ולאחר, וקבלת נתינה אכפתית מהאחר. התהליך יכול ארבעה תרגילים, המתאימים לקהלים צעירים ומבוגרים כאחד.

1. תרגיל ההר: תנוחת ההר, המגיעה מעולם היוגה, יוצרת תחושה של יציבות וקרקוע העוברת כמסר מהגוף הפיזי אל נבכי הנפש. העמידה במעגל מקנה תחושה של אחדות ועוצמה קבוצתית, המוסיפה לתחושת הביטחון והמוגנות של הפרט.
 2. נשימה סרעפתית: טכניקת נשימה המפעילה את המערכת הפאראסימפתטית (מערכת ההרגעה) ומאפשרת הרפיית מתחים שהצטברו בגוף ובנפש.
 3. תיפוף על הגוף: תרגיל המאפשר פורקן מתח והתחדשות אנרגטית באמצעות יצירת ויברציות ותנועתיות באזור הראש ובית החזה.
 4. תרגיל המראה: תרגיל זוגות המטפח מיומנויות של נתינת וקבלת קשב ואכפתיות; הזדמנות לפתח אמפתיה על ידי הפניה מכוונת של תשומת הלב לאחר, לתנועותיו ולהבעות פניו, שלעיתים קרובות מאפשרות גם הצצה לעולמו הרגשי.
- נסיים את התרגול שוב במעגל, בתנוחת ההר, ברגע שקט המוקדש להודיה – תרגול המשמש כקטליזטור לפיתוח מיטביות, רווחה אישית וחוסן פנימי.

גילוי ולמידה דרך הטבע

לייה נאור

תרפיסטית בטבע; חוקרת תהליכי שינוי וצמיחה בטבע ומרצה בכירה בתחום; דוקטורנטית בחוג לייעוץ והתפתחות האדם בפקולטה לחינוך באוניברסיטת חיפה

"אם תגיד לי – אשכח, אם תלמד אותי – אזכור, כשאתנסה בזה – אלמד" (בנג'מין פרנקלין)

דרכים רבות יש ל"דעת". הדגמה זו תעסוק בהשגה של ידע משמעותי באמצעות התבוננות וחיבור עם הטבע. ההדגמה מתבססת על שני עולמות תוכן: למידה חווייתית, והקשר המשמעותי בין האדם לטבע. למידה חווייתית מתמקדת בהתנסויות ובהתמודדות כדרך לגלות ולפתח מודעות אישית וסביבתית. למידה זו משלבת חוויה בפועל ורפלקציה (Kolb, 1984) שחושפות ידע (self knowledge of) בעל ערך אישי עבור הלומד. הוא מגלה ומפתח דרכי התמודדות ומיומנויות התורמות להתפתחות ואף לטרנספורמציה (Mezirow, 1990). בתהליכים אלו הלומד הוא משתתף פעיל, וההתנסויות דורשות ממנו מעורבות, מוטיבציה ואחריות. הלמידה החווייתית מועברת באמצעות התנסויות אמיתיות, וההשלכות – וכך גם התוצאות – הן בזמן אמת.

הסביבה הטבעית מציעה מגוון גדול של סיטואציות ומטאפורות שניתן ליישם באמצעותן למידה חווייתית. מקדמת דנא היה הטבע עבור האדם סביבת למידה. דרכו הוא למד מיומנויות, פיתח יכולות וצבר ידע חיוני כדי להתקיים. הלמידה התבססה על התבוננות בטבע, פיתוח החושים, חקר תהליכים וניסוי ותהייה. בדרך זו למד האדם "לדעת" את הסביבה וגם את עצמו בתהליך של התפתחות שתרים לתחושת ערך ושייכות (Kellert & Wilson, 1993). בטבע החושים מחוודים, המעורבות היא רב-ממדית, ואנו מוזמנים לחוות, להתבונן ולגלות דרך סיטואציות, מרחבים והתמודדויות חדשות ומגוונות המתורגמים לידע (Prouty, Panicucci and Collinson, 2007).

בהדגמה קצרה זו יתנסו המשתתפים בלמידה משמעותית דרך הטבע. נתנסה בכלים כגון מטאפורה, התבוננות ודיאלוג עם הטבע כדרך ללמידה ולגילוי שניתן לשלב באופנים רבים במסגרות חינוך, להעשרת חוויית הלמידה.

"ופקחת ביום ההוא את עיניך, בן אדם, והצצת ישר לתוך עיני הטבע וראית בהן את תמונתך. וידעת, כי אל עצמך שבת" (א"ד גורדון)

מקורות

- Kellert, S. R., & Wilson, E. O. (1993). *The Biophilia hypothesis*. Washington, DC: Island Press.
- Kolb, D. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Englewood, Cliffs, N.J.: Prentice Hall.
- Mezirow, J. (1990). Conclusion: Toward transformative learning and emancipatory education. In J. Mezirow & Associates, *Fostering critical rejection in adulthood: A guide to transformatative and emancipatory education* (pp. 354–376). San Francisco: Jossey-Bass.

Prouty, D., Panicucci, J., & Collinson, R. (2007). *Adventure education: Theory and applications*. Windsor, ON: Human Kinetics.

תנועה לשקט

יפית מונטיפיורי, תמר חנן

יוצרות ומפתחות תכנית "תנועה לשקט"

תנועה לשקט היא שפת תקשורת שפותחה למען תלמידים ומורים לטיפול בריכוז ובמיקוד בלמידה, ויסות רגשי, אקלים חברתי כיתתי ובית-ספרי. השיטה מלמדת כיצד לעצור לרגע אחד במרוץ, לנטרל רעש חיצוני ולהקשיב לעצמנו. באמצעות טכניקות של תנועה ונשימה, מגע, דמיון מודרך ומדיטציה אנו לומדים שפת תקשורת אישית ובין-אישית, בוחרים מחדש כיצד להגיב ולהתנהג ומגלים אפשרויות חדשות. השיטה נלמדת מזה עשרים שנה במערכת החינוך, בבתי ספר, בגני ילדים ובמכללות.

התרגילים מיועדים הן למורים הן לתלמידים. למורים הם מסייעים להפיג לחץ יום-יומי, לשנות דפוסי התנהגות ותגובה ולשפר איזון גוף ונפש. התלמידים לומדים כיצד להשתמש בתרגילים בכיתות האם ובמרחבי הלימוד השונים כדי להפיג כעסים, אלימות ותסכול, ולשפר את יכולת הריכוז ואת כישורי הלימוד שלהם. מורים ותלמידים שלמדו את השיטה מעידים על שיפור ניכר בחייהם, הן בהיבט האישי הן בהיבט הגישה להוראה ובתפיסת הגישה "דרך יוצרת ללמידה".

רצף תרגילי התנועה לשקט מסייע להבניית אווירה לימודית רגועה ומעודד יצירתיות. בהרצאה ייחשפו המשתתפים לרצף התרגילים, בדרך של התנסות חווייתית. נוסף לכך הם יקבלו טיפים לשימוש מידי שמובילים לריכוז, לוויסות רגשי ולשיפור התקשורת האישית והבין-אישית:

- תרגילים להעלאת הקשיבות ולהגברת הנוכחות בתהליך הלמידה.
- חשיפה לתרגילי מגע וטיפול להפחתת לחץ ומתח ולוויסות רגשי.
- היכרות עם ההשלכות של היציבה והתנועה על תהליך הלמידה, והשפעתן על הריכוז.
- זיהוי מצבי לחץ דרך מצב הגוף והנשימה והשפעתם על ריכוז, מיקוד חשיבה ולמידה.
- חשיבותם של הרפיה, דמיון מודרך ומדיטציה לשיפור תהליכי למידה ותקשורת.

לחיות בבועה: גידול צמחים בתוך טרריום

לינדה סלומון, מטפלת באומנות וגינון, M.A.; ראש התוכנית "אדמה מזינה" – גינון ככלי חינוכי-טיפולי-שיקומי, במכללת סמינר הקיבוצים
סמדר חנן, מורה לחינוך מיוחד ומטפלת בגינון, B.Ed.; מרצה בתוכנית "אדמה מזינה".

העידן שאנו חיים בו מאופיין בשימוש נרחב בטכנולוגיה, מגיל הילדות המוקדמת. המשמעות של מציאות זו היא ישיבה מול מסכים שונים חלק ניכר משעות היממה, ותוצאת לוואי שלה – ריחוק וניכור מהטבע. מחקרים המצביעים על תופעה חדשה הנקראת "הפרעת מחסור בטבע" (NDD – Nature deficit disorder) גורסים כי המחסור בהימצאות במרחב הטבעי מעלה את התדירות של הפרעות קשב וריכוז ושל תחושות של דכדוך וחרדות בקרב ילדים ומבוגרים.

בהדגמה נכין טרריום זכוכית סגור, המהווה בית גידול לצמחים הנשתלים בתוכו ומספק את כל צורכיהם. רעיון הטרריום מספק מרחב לחוויות, לרגשות ולחשיבה במגוון נושאים. חלקם מפתחים מודעות עצמית, חלקם מעודדים תובנות בנושאים הקשורים לסביבה, ליחסים בין אנשים, ליחסים בין מרכיבים שונים בעולם ועוד.

טרריום גדל ומשתנה לאט. המעקב אחר התהליכים המתקיימים בתוכו עשוי לתרום לפיתוח יכולת ההתבוננות העדינה, היכולת לשים לב לפרטים קטנים, לחזק את כושר הניתוח, וכן לספק חוויה רגשית מיוחדת. את תהליך המעקב ניתן ללוות בתיעוד מילולי, בצילומים ועוד.

מבחינה לימודית, נושאים דוגמת מחזוריים בטבע, התעבות ואידוי, גזים ונוזלים, תהליך נשימה ופוטוסינטיזה בצמחים, השפעת מיקומים שונים, וגידול צמחים ממינים שונים ייתרמו אף הם.

בסיום הסדנה המשתתפים ייקחו את הטרריום שהכינו.

אני הטבעי – הדגמת דרך חיים

אילנית אפריים, B.A. בניהול, כלכלה ופסיכולוגיה, סטודנטית ל M.A. בלימודים אינטגרטיביים לגוף-נפש (ארה"ב), מאסטר NLP.
לינה קריבוי, B.A. במדעי התנהגות, M.A. בהתנהגות ארגונית

תפיסת עולם המדברת על דרך חיים וחזרה לטבעי, לעצמנו, פותחת הזדמנות חדשה לעולמות החינוך. נדגים מודל המזכיר לאנשי החינוך את הכלים הטבעיים והאינטואיטיביים הקיימים בתוכם, חיבור המאפשר להם לשהות באהבה במציאות חייהם ובקבלה עצמית. כשבמסגרת החינוכית, האינטנסיבית, יהיה חיבור בין 'אני הטבעי' למציאות, גם לילדים יתאפשר מקום ל'אני שלהם, יתמוך בצמיחתם לאנשים בוגרים, החיים בהרמוניה עם עצמם והסביבה.

אז איך נעשה זאת?

נחוה מסע אותנטי אל עצמנו – אל ה'אני הטבעי', כמנחות נגיש את הטבעי שלנו לאותו הרגע וכך גם המשתתפים, ביחד ניצור חוויה חד פעמית. בדרך הטבעית לנו כמנחות נביא את עצמינו אליכם להתנסות קצרה, האפשרית ליישום עתידי בכל דרך חווייתית אחרת אשר טבעית לאיש חינוך.

בהנחיה נעבור דרך רבדים שונים שלובים זה בזה :

השתרשות - חזרה למרכז של עצמינו ופתיחת המודעות ל'אני הטבעי'

חוויה – דרך תנועה בקצב טבעי, היזכרות בתחושת האני הטבעי.

קידוד – צריבת החוויה והפיכתה זמינה לשליפה בשגרת חיינו

עדות - הדהוד החוויה

אנו נחזור למרכז של עצמנו ויחד ניגע באותו רגע קסום של 'אחדות' – בו הטבעי והקיים יוצרים שפע ומשהו גדול ומופלא הרבה יותר מאתנו.

מושב 7: אומנויות וגוף בדרך אל הרוח

ספרות והתבוננות

טלי סגל, ד"ר לילך ניישטט בורנשטיין

המרכז לפדגוגיה מתבוננת, מכללת סמינר הקיבוצים

"בני אדם זורים בכל יום לרוח, בכוונה ולפי תומם, מלים חמרים-חמרים", כותב ביאליק במסה "גילוי וכיסוי בלשון". בחיי היום-יום מילים משמשות באופן פונקציונלי, כדי להשיג משהו, כדי לסמן משהו, ואילו השירה חושפת כי למילה יש גם נפח, משקל, חום וצבע, כוח מאגי ושכבות היסטוריות.

יש קשר עמוק בין שירה לבין התבוננות. התבוננות היא דרך ידיעה המשלימה את הידיעה הרציונלית. מטרתה "להשקיט את הפטפטת התמידיה של המחשבה ולפתח יכולת ערות עמוקה, ריכוז ותובנה" (הארט, 2004, עמ' 1). זו מתאפשרת באמצעות שהות שקטה, מודעות לנשימה ולגוף, הקשבה עמוקה ודרכים מגוונות אחרות. המשורר הוא מומחה בהתבוננות, וכדי לפרש שיר הלומד צריך לפתח קשב מיוחד שיאפשר לו התבוננות בשלושה ממדים: התבוננות בעולם – בטבע ובטקסט הנלמד; התבוננות בעצמי – בתחושות הגוף והנפש המתעוררות בתהליך הלמידה; והתבוננות בזולת – נוכחותם, תנועותיהם ודבריהם של המשתתפים האחרים בתהליך הלימוד.

ההרצאה מציגה שילוב פדגוגיה מתבוננת בלימוד אקדמי של שירה, במטרה להפוך את הלימודים הדיסציפלינריים לאישים ועמוקים יותר (מוטולה, 2015). חוויית הלמידה מתקיימת לא רק במישור האנליטי-קוגניטיבי, אלא מתבססת גם במישורים החושי-גופני ובמישור התודעתי-רוחני. קשב מיוחד מופנה לעולמותיהם הפנימיים של המשתתפים וליחסים ביניהם בתהליך לימוד השירה, בחתירה להקשבה, אמפתיה, דיאלוג וקשר אנושי (שיינמן, 2016).

הוראת השירה שתוצג בהרצאה מתבססת על ניסיון של שלושה עשורים בהוראת שירה באוניברסיטה ובמכללה, ועל הפעלת סדנת "ספרות והתבוננות" במרחב ההתבוננות של מכללת סמינר הקיבוצים בשנה האחרונה. דרכי הלימוד שיוצגו משלבות גוף ונשימה, קושרות בין שירה לבין דיבור, עושות שימוש במשאבים חושיים ותודעתיים ולא רק במשאבים קוגניטיביים, בידע אישי וקבוצתי ולא רק בידע אקדמי, חושפות את שורשיו של תהליך היצירה וקושרות בין קריאה לבין כתיבה, בין קליטה לבין יצירה, מחלצות את השיר ממעמדו הממילאי ומפתחות לומד פעיל, קשוב, מתבונן ומעורב.

גוף, סביבה ופדגוגיה מתבוננת (לאור תובנות מטאי-צ'י מהיוגה)

ד"ר דניאל מישורי

בית הספר ללימודי הסביבה ע"ש פורטר והחוג לגיאוגרפיה וסביבת האדם,
אוניברסיטת תל-אביב

בתי הספר אינם מספקים מסגרת אידיאלית ללמידה, ועדות לכך היא התלמידים הרבים המאובחנים כבעלי הפרעות קשב וריכוז. למנח הגוף בלמידה יש קשר הדוק ליכולת להגיע ללמידה מיטבית ומתבוננת.

ההרצאה דנה בתנאים שבהם ריכוז ולימוד מתקיימים בפרקטיקות גוף-תודעה דוגמת יוגה, טאי צ'י וצ'י קונג. פרקטיקות אלה (ואחרות) מתיימרות ללמד כיצד לשלוט בתודעה באמצעות תרגול הגוף. בכך הן מצביעות על הקשר בין הגוף לתודעה וגם ללמידה, קשר שאינו מיוצג כראוי במחקר המדעי.

גישות אלה מאפשרות להרגיש בנוח על הקרקע, כמו כל בעלי החיים האחרים, איכות המכונה ביוגה ובמקומות נוספים "יציבות", והיא קריטריון חשוב בקשר גוף-תודעה. היא מאפשרת לשלוט בגוף באמצעות מצבי תודעה עמוקים, מדיטציות, שאמורים להיות תנאים בסיסיים להליך הפדגוגי. הליך זה אמור לאפשר ריכוז מתמשך, ולכן לימוד מוצלח.

הישיבה על כיסאות מגבילה מאוד מבחינה גופנית, במיוחד את היכולת לשמור על גב ישר, גמישות ותנועתיות, ופוגעת בתהליך הפדגוגי. נוסף לכך, השכחת המרכיב הגופני בדיון הפדגוגי מרמזת שההליך החינוכי משועבד בעיקרו לידע דיסקורסיבי (של טענות מילוליות), ומתנכר יחסית לידע סמוי (tacit knowledge), כמו היכולת לרדת במדרגות או לבצע תרגיל של שיווי משקל. פדגוגיה מתבוננת אמורה לכלול מרכיבים גופניים אלה כחלק מלימוד חווייתי וגופני יותר, במסגרת "קהילה מתנסה" (community of practice) המקרבת את השותפים בהליך לאדמה ולטבע.

מקורות

מישורי, ד' (2018). **יציבות: מחקר על הקשר גוף, תודעה וסביבה**. גרף.

מישורי, ד' (בדפוס). **אתגר היציבות: יוגה, טאי צ'י, מדיטציה והקשר גוף-תודעה**. בתוך אבי אלקיים ועודד מימון (עורכים), **מהי תודעה: במדעים, בפילוסופיה ובמיסטיקה**. אדרא.

תנועה מודעת לפיתוח מודעות אישית וקבוצתית

שרון מיכאלי-רמון

בית ספר גבריאלי, תל-אביב; יזמת אפליקציית ובלוג TOGI להעלאת זמני משחק של ילדים עם הוריהם ובמערכת החינוך

כחלק מתפיסתי החינוכית אני משלבת בעבודתי כמחנכת וכמאמנת עבודה של תנועה מודעת. תנועה מודעת היא שילוב של שלושת האלמנטים – גוף, מחשבה ורגש – במטרה לייצר מודעות אצל ילדים ובני נוער. העבודה מתקיימת במרחב הפיזי תוך שילוב תרגילים מעולמות תנועתיים שונים כגון יציבה, יוגה, פילטיס, אימון פונקציונלי, אימפרוביזציה וריקוד חופשי, ורפלקציה אישית וקבוצתית כתוצר של החוויה בגוף.

בהרצאה אציג את חשיבות התנועה המודעת באמצעות מקרה מבחן של הפעלת התהליך בכיתות ה-ו' (תחילת גיל ההתבגרות) כאלמנט משמעותי בהתפתחות הקבוצה החברתית, הכיתה והאדם היחיד – ילדות וילדי הכיתה כיחידים ובזיקה לחבריהם.

כיתות ה-ו', בדגש על המעבר מבית ספר יסודי לחטיבה, הן מרחבים של התהוות, גיבוש אופי ושינויים אישיים לצד חיים במערך חברתי מורכב, בבית הספר ובבית. נושאים רבים עולים בשיח, החל מגוף ונראות, עבור בביטחון עצמי ובביטוי וכלה בדילמות אישיות בתחומים שונים, מורכבים יותר או פחות.

הנושאים העולים במפגשי התנועה תלויים באופי הכיתה ובצרכיה. יש בנייה סביב בסיס של שישה נושאים מרכזיים, ואליהם מצטרפים נושאים שעולים מצורכי הכיתה או הקבוצה ומתוך השיח והתרגולים עצמם.

בהרצאה אציג מבנה מפגש, הגדרת מטרות והתאמה לגילים שונים, ונתנסה בתרגיל וברפלקציה אישית.

יצירה אמנותית אישית בהקשר מוסיקלי

ד"ר אורה גייגר

מכללת אוהלו בקצרין, מכללת סמינר הקיבוצים

פדגוגיה מתבוננת מפגישה את הלומדים עם עולמם הפנימי, מציעה להם הזדמנויות לעיבוד התנסויותיהם וחוויותיהם האישיות, ומאפשרת להם לצאת ממקום אישי זה לחוות וללמוד את תכני הלימוד. הגישה מעודדת התבוננות, שימת לב לדקויות וחידוד הקשב, והלמידה על פיה היא חוויה הוליסטית המתרחשת בכמה מישורים: הקוגניטיבי, הפיזי, הרגשי והרוחני.

הרצאה מתארת פעילות זו עוסקת בעשייה המתבצעת בקורסי מוסיקה בשתי מכללות לחינוך בארץ: מכללת אוהלו בקצרין, ומכללת סמינר הקיבוצים. בהרצאה יוצגו כלים המזמנים התפתחות רוחנית של הסטודנטים במסגרת לימודיהם, והיא תתמקד בשני סוגי פרויקטים של יצירת סרטונים אמנותיים על ידי הסטודנטים: (1) "פס הקול של חיי", (2) "הפרשנות שלי ליצירה מוסיקלית".

בהרצאה ישולבו דוגמאות של פרויקטים אמנותיים שיצרו הלומדים, עשייה שיש בה ביטוי אישי, התבוננות פנימית, התחקות אחר השורשים, והסתכלות מתוך פרספקטיבה אחרת על מהלך החיים.

בהכנת הפרויקטים יש מעבר למטרות פונקציונאליות, יש פנייה לעולם הרגש של הסטודנטים ומתן הזדמנויות עבורם למעורבות אקטיבית בלמידה דרך יצירה.

הסטודנטים שהשתתפו בעשייה זו תיארו חוויה אסתטית, התרגשות והתרוממות רוח, הנאה רב-חושית, העצמת המודעות האישית, וחיזוק ההערכה העצמית. עוד ציינו המשתתפים שיצירת הפרויקטים תרמה ללמידה שלהם ולצמיחתם.

יצירת הפרויקטים האמנותיים תרמה לרלוונטיות תכני הלימוד ללומדים, הניעה אותם למעורבות בלמידה, וזימנה עבורם אפשרות להתחברות לתכני הלימוד ממקום אישי-סוגיות מרכזיות בשיח החינוכי בימינו.

גן עדן, נחש, ציפור ומלאכים: הוראת מקרא ומדרש אגדה בתנועה יוגה

ויצירה

ד"ר יעל דורון

הוראת מקרא ומדרש אגדה עשויה להיתפס כמפלגת בין קבוצות שייכות וזהות שונות. בגישת הפדגוגיה המתבוננת ניתן לראות בה דרך להתבוננות פנימית ולהשתמש בה לחיבור בין הקבוצות השונות. בספר בראשית ובמדרש אגדה יש התייחסות לדימויים כמו שמיים ואדמה, גרמי השמיים, עצי הדעת והחיים, בעלי חיים רגילים ומיתולוגיים. לאלה יש ביטוי טקסטואלי שנטוע בזמן ובמקום, והיבט מיתולוגי שמתחבר לתורת היוגה.

בספרו "המיתוס של השיבה הנצחית" כתב אליאדה כי לכל ריטואל יש דגם אלוהי, ארכיטיפ שנמצא בכל התרבויות. כך למשל "ההר הקדוש", מקום המפגש של השמיים והארץ, נמצא ב"מרכז העולם", ו"המרכז" הוא תחום המציאות המוחלטת. בגישה היונגיאנית הסימבוליקה של המרכז מתפרשת כעצמי, והגישה אליו שווה לאינדיבידואציה. ניתן לזהות נקודות אלו בסיפורי גן עדן, בחלום יעקב ובמאבקו עם האיש הפלאי שנחל יבוק.

לפעולות שהן לכאורה מובנות מאליהן, דוגמת הליכה, יש היבטים פיזיולוגיים, נפשיים ורוחניים. פעולת ההליכה שבה נדרש אברהם ללכת ממקומו במצוות אלוהים עשויה להתפרש כמניע חייוני או פנימי הגורם לשינוי. בפעולת ההליכה התלמידים מתבקשים להתבונן בהליכתם, בדומה להליכה מודעת בגישת המיינדפולנס. בגישת המשלבת יוגה וקשיבות יש התייחסות גופנית מודעת וחקירה אישית של הפסוק.

בהרצאתי אציג את העקרונות לשילוב תנוחות היוגה ואדגים מדרשי תנועה יצירתיים.