



תכנית
בית ספר סגול

מרכז סגול
למוח ותודעה

הבינתחומי
הרצליה

תוכנית בית ספר סגול

יום העיון "מחברים מחדש את הרקמה האנושית בבית ספר" - חוברת מסכמת

מרץ 2021 (שנה"ל תשפ"א)

שמחנו מאוד לפגוש את כל מי שהגיע ליום העיון, ואנחנו יודעים על רבות ורבים אחרים שרצו להגיע אבל לא יכלו בגלל אילוצים למיניהם. למען כל המשתתפים והמשתתפות וגם לכל מי שהחמיץ, או פשוט רוצה לדעת מה היה במושבים האחרים, הכנו חוברת המסכמת את עיקרי הדברים שהיו ביום העיון לצד קישורים לידע נוסף לשם הרחבה.

[תוכנית בית ספר סגול](#) פותחת שעריה לבתי ספר שרוצים ליישם את העקרונות והפרקטיקות של טיפוח חברתי-רגשי מבוסס מיינדפולנס לקראת שנת הלימודים תשפ"ב. בתוכנית שני מסלולים:

1. **מסלול מבוא** הכולל את ההשתלמות "מבוא למיינדפולנס וחקר מוח" (30 שעות, מוכר לגמול).
2. **מסלול הסמכה** הכולל תהליך עומק בן 3 שנים בגישת בית ספר שלם.

מידע נוסף על שני המסלולים אפשר לקרוא [כאן](#). שימו לב: בשנה הבאה יתקבלו לתוכנית רק 5 בתי ספר במסלול ההסמכה ו-15 בתי ספר במסלול המבוא. מהרו להגיש מועמדות [כאן](#). לשאלות, בירורים וקבלת פרטים נוספים ניתן לפנות לזהר רוזנר: בטלפון 09-9527362 או במייל sagolschool@idc.ac.il

עקבו אחרינו ב[פייסבוק](#).

הצטרפו לניוזלטר החודשי שלנו מ[אתר הבית](#) של התוכנית.



רשימת הקלטות וקישורים לסיכומי המושבים:

קישור לסיכום המפגש	קישור להקלטה	הרצאה
קישור	קישור	הרצאת המליאה: מתחברים לעצמנו ולאחרים דרך טיפוח חיבורים מוחיים קשביים-רגשיים-חברתיים - ד"ר נאוה לויט בן נון, מנהלת מרכז סגול למוח ותודעה, מייסדת תכנית בית ספר סגול.
קישור	קישור	פאנל מנהלות ומנהלי בתי ספר סגולים משתפים: "כיצד לחבר מחדש את הרקמה האנושית בבית הספר?" - ד"ר נועה אלבלדה, מובילת תחום הערכה, תכנית בית ספר סגול, ובהשתתפות מנהלי בתי הספר של התוכנית
קישור	—	מנהיגות ומיינדפולנס: ניווט קשוב במים סוערים - איריס זיו, מנחת קורס מנהיגות קשובה, תכנית בית ספר סגול; טל בר-מעוז, מנהלת בית ספר אורט גוטמן נתניה.
קישור	קישור	להיכנס לחדר הלימוד הפנימי: כלים מעשיים בפדגוגיה מתבוננת - תמר חביב, מנהלת פדגוגיה ואסטרטגיה, תכנית בית ספר סגול; עדי ורמן, צוות מוביל סגול, בית ספר אורט גוטמן נתניה.
קישור	קישור	רלוונטיות של מיינדפולנס כמיומנויות חיים בסיסיות דווקא עכשיו - שימי לוי, מפתחת תכנית "שפת הקשב" ויועצת לתכנית בית ספר סגול; עמוס אבישר, מנהל תכנית בית ספר סגול; שיר שבת, מנהלת בית ספר יסודי גלבוה, בית אלפא.
קישור	קישור	תנאים מצמיחים: צרכים פסיכולוגיים בסיסיים כמצע לשגשוג בבית הספר - גילי לייבושר, אבני ראשה; ורד רפאלי, מנחת קורס מנהיגות קשובה, תכנית בית ספר סגול.
קישור	קישור	חיבור למצפן הפנימי והתנהלות מכוונת ערכים - חנן יפת, מנהל מסלול מבוא; חן קס, מנחה, תכנית בית ספר סגול; שירלי ברוק מבית ספר לחינוך מיוחד התומר נס ציונה.
קישור	קישור	מהמרחב האישי למרחב הכיתתי: טיפוח נוכחות אכפתית בבית הספר - אלון אלקובי, צוות פיתוח, תוכנית בית ספר סגול; נירית רקוץ' סגנית מנהל בית ספר היובל ומנחה, תכנית בית ספר סגול; נחמית פישל מחט"ב חיים גורי נתניה.

תרגול פתיחה - כוונן פנימי כלפי האחר וכלפי עצמי

עמוס אבישר, מנהל תכנית בית ספר סגול

במהלך האבולוציה האנושית, הרבה לפני שלמדנו להתבונן בעצמנו, ברגשות ובמחשבות שלנו באופן מורכב ורפלקטיבי, הייתה לנו תכונה הרבה יותר בסיסית והישרדותית: לדאוג לצאצאים שלנו ולשאר חברי השבט. התכונה הזו קיימת עד היום, ואנחנו יודעים על פי ממחקרים על תיאוריית ההתקשרות שתינוקות וילדים שגדלים אצל מטפלים שמייצרים עבורם סביבה תומכת מתפתחים להיות אנשים הרבה יותר עצמאיים, מווסתים, מסופקים ואמפטיים כלפי אחרים. המטפלים הללו נקראים דמויות התקשרות. דמויות ההתקשרות עבור רוב הילדים והילדות הם ההורים שלהם, אבל גם אנשים שאינם הורים יכולים למלא תפקיד זה, למשל סבים וסבתות או מורים ומורות.

מהן התכונות החשובות לדמות התקשרות? חשבו על הורה אוהב או על מורה טובה ועל התכונות שלהם. באמצעות התכונות הללו אנחנו מתכווננים והופכים ל"חוף מבטחים" שממנו הילד יכול לצאת ואילו הוא תמיד יכול לחזור. הכיוון הזה יכול להימשך כל החיים, והתרגולים שנציע ביום העיון יכולים מאוד לטפח אותו.

הפסיכיאטר דן סיגל אמר שעם תרגול נכון, אנחנו יכולים להפוך להיות דמויות התקשרות גם עבור עצמנו. כדי להבין איך התרגול הזה פועל צריך לעשות הפרדה שאנחנו עושים הרבה פעמים בתרגול מיינדפולנס, בין ה"אני החווה" וה"אני המתבונן". האני החווה הוא אותו חלק בתודעה ששם לב לדברים שמתרחשים באותו רגע - זה יכול להיות תחושות גופניות, רגשות, מחשבות. ה"אני החווה" רק חווה, הוא לא מפרש או מנתח את מה שקורה. כשמו כן הוא - פשוט חווה. ה"אני המתבונן" הוא החלק בתודעה ששם לב לכל מה שעולה בחוויה. זה החלק הרפלקטיבי שמאפשר לנו לדווח לעצמנו וגם לאחרים על מה ה"אני החווה" חווה. זה החלק אותו אנחנו מטפחים בתרגול מיינדפולנס, ומלמדים אותו לשים לב לכל מה שקורה בצורה סקרנית ולא שיפוטית.

עכשיו, בואו ניקח את כל התכונות החשובות עבור דמות התקשרות לילד, ונאפשר ל"אני המתבונן" להתייחס ככה ל"אני החווה". אנחנו נאמן את ה"אני המתבונן" להתייחס לחוויה שלנו כאותה דמות התקשרות אידיאלית עם כל התכונות היפות שלה. אפשר לטפח את תכונות האלה על ידי אימון.

כמו בכל תרגול מיינדפולנס, גם בתרגול הקצר שנעשה בעוד רגע, הקשב ינדוד לכל מיני מקומות - מחשבות, זכרונות תוכניות. ברגע שנשים לב לזה, תמיד אפשר מחדש להחזיר את הקשב ל"אני החווה" על ידי תשומת לב לתחושות הגוף ולחושים. באותו מידה, הקשב עשוי לנדוד למקומות כמו שיפוטיות, שעמום או עצבנות. במקרה הזה תמיד אפשר להיזכר בתכונות של אותה דמות התקשרות שהזכרנו, שקיימות בכל אחד ואחת מאיתנו. רק צריך להיזכר בהן ולהביא אליהן את הקשב. זה עניין של תרגול.

הנחיות לתרגול

משמעותית, או באיכויות שהזכרנו קודם. בואו נזמין גישה של קבלה, אי-שיפוטיות, סקרנות ופתיחות. אם זה עוזר, אפשר לדמיין אדם אהוב או דמות שדואגת לנו, ולהיזכר איך הוא או היא מתייחסים אלינו. ההזמנה היא להתייחס באותו אופן לחוויה שלנו כרגע, בין אם היא נעימה או לא נעימה, רצויה או לא רצויה. לקבל אותה בדיוק כפי שהיא.

גם אם נשים לב שפתאום הגיע אורח של שיפוטיות, או כעס, או שיעמום או כל דבר אחר, אפשר לחגוג את הרגע ששמנו לזה לב ולהתייחס לאורח הזה באותה צורה סקרנית, מקבלת ולא שיפוטית. אנחנו בעצם מתאמנים להתייחס לעצמנו, על כל החלקים שלנו, כדמות התקשרות אוהבת שמשרה ביטחון. אלה איכויות שאפשר לתרגל ולהשתפר בהן.

לקראת סוף התרגול, הנה שיר של רחל חלפי שנקרא "קצר", והוא באמת קצר:
אני עדין מתקשה לעכל
שמאחורי כל חלון מואר
מסתתר ספור חיים
לא פחות
עמק
משלי

רחל חלפי אולי התכוונה לחלונות הבתים כשהיא הלכה ברחוב, אבל עוד כמה רגעים נשמע צלצול פעמון, שבסופו נפקח עיניים ונפגוש את חלונות הזום. בואו נזכור שמאחורי כל חלון מסתתר סיפור חיים. בואו נבלה את הרגעים האחרונים של התרגול הזה בלהרגיש את האנושיות המשותפת שלנו, את הרקמה האנושית שלנו.

אחרי שנפקח עיניים, אפשר להסתכל בחלונות הרבים שיש כאן בעיניים טובות. ההזמנה היא לבחור זוג עיניים באחד החלונות ולהביט בו באותה גישה שתרגלנו כלפי עצמנו.

מצאו תנוחה שתומכת בתרגול - אפשר לדמיין מיתר שיוצא מקודקוד הראש ומיישר בעדינות את הגב. הסנטר מוכנס מעט פנימה כדי ליישר את הצוואר. אנחנו רוצים למצוא תנוחה שהיא מצד אחד ערנית וסקרנית, ומצד שני נינוחה ונעימה. אפשר לעצום עיניים או להשאיר אותן פקוחות ולבהות במקלדת או בנקודה בחלל תוך כדי הקשבה להנחיות.

כעת, נעגן לכמה רגעים את הקשב בהווה, במה שקראנו לו ה"אני החווה". אפשר לשים לב לתנוחה של הגוף, למגע של כפות הרגליים ברצפה, המושב בישבן, מגע הידיים אחת בשניה או בחיק. רק לשים לב, אין צורך לעשות דבר. רק לחוות. הגוף יושב והגוף נושם. אפשר לשים לב לנשימה הטבעית של הגוף. איך שאוויר נכנס ויוצא מהגוף. נשים לב גם שהקשב נודד. זה טבעי וזה קורה לכולם. בלי שיפוטיות או מאבק, נחזיר אותו ל"אני החווה" לגוף היושב, לגוף הנושם.

עכשיו אפשר להיזכר במישהו שאנחנו דמות ההתקשרות שלו או שלה. זה יכול להיות ילד או ילדה שלנו, תלמיד או תלמידה שאנחנו משמעותיים במיוחד עבורם, אפשר להיזכר אפילו באירוע שבו היינו משמעותיים עבורו או עבורה במיוחד. נשים לב: איך זה מרגיש בגוף? אולי החזה מתרחב, ואולי משהו קורה באיזור הלב. איזה רגשות עולים? אילו תכונות באות לידי ביטוי? אולי חלק מהתכונות שהזכרנו קודם.

ועכשיו ניפרד מאותו אדם או אותה דמות ונגיד לה או לו תודה. אפשר לבדוק: מה שלומי? מה מזג האוויר הפנימי כרגע? כל תשובה היא תשובה טובה. בואו נשים לב ליחס שלנו כלפי החוויה של עצמנו. נשים לב ל"אני המתבונן" - לאותו חלק בתודעה ששם לב לגוף, ששואל מה שלומי כרגע. בואו נזכר באיכויות הנפלאות שחוונו עכשיו כדמות

הרצאת מליאה - מתחברים לעצמנו ולאחרים דרך טיפוח חיבורים מוחיים קשביים-רגשיים-חברתיים

ד"ר נאוה לויט בן נון, מנהלת מרכז סגול למוח ותודעה

[קישור להקלטה של ההרצאה.](#)



תוכן ההרצאה:

לחבר, לאחות, לטפח את הרקמה האנושית בבית הספר זו כמיהה גדולה של כל מי שאכפת לו ממה שקורה במערכת החינוך, ובאותו זמן משימה מאוד לא פשוטה. התנאים והנסיבות שאנו נמצאים בהם מאוד מאתגרים. מערכת החינוך, והרבה מהמבוגרים והילדים בתוכה, עוברים טלטלה גדולה וחלקם נמצאים בסטרס כרוני מאוד גדול. אנחנו יודעים שבמצב סטרס, דווקא המערכות הנפשיות החשובות ביותר לריפוי ואיחוי נפגעות הכי הרבה.

בנוסף, למרות שהיו מורות שמצאו גם את היתרונות של מרחב הזום, לא כולם הצליחו להישאר בקשר, ויש הרבה ילדים, ואולי גם מורים, שהתנתקו ונסוגו ל"מערה" שלהם ולא נמצאים כ"כ בקשר.

גם לפני הקורונה, הרקמה האנושית בהרבה בתי ספר לא תמיד הייתה במצב אידיאלי. הפוקוס היה על מיומנויות לימודיות ולא על המרחב החברתי - רגשי, העולם הפנימי שלנו - זה שמיטלטל עכשיו כל כך - לא היה במרכז הענייני של מערכת החינוך (באופן כללי, כמובן שיש הרבה יוצאים מהכלל!), למרות שבמרחב הזה מתרחשת רוב הדרמה האנושית, ובמידה רבה הקורונה חשפה את זה.

האתגר הוא גדול מאוד, וביום הקצר שיש לנו לא נוכל לתת את כל התשובות והפתרונות, אבל אולי נוכל לתמוך בחשיבה לגבי מה אפשר לעשות ולהראות שיש אופק, יש כלים, יש מודלים של חשיבה ויש מצפן.

אז מאיפה מתחילים? בואו נחזור להנחות הבסיס ונשאל את עצמנו וננסה להיזכר למה בכלל התפתחה אצלנו, בני האדם, היכולת ליצור מערכות יחסים הדדיות עם רבים אחרים ואחרות מסביבנו, ולפעול יחד למטרות משותפות. התשובה היא, כי זה מאפשר מענה לצרכים הפיזיים ולצרכים הפסיכולוגיים. כאשר הצרכים הפיזיים והפסיכולוגיים של בני אדם מסופקים, הם נמצאים במצב של תפקוד אופטימלי. כחוקרי מוח, נגיד שבמצב זה המשאבים המוחיים - קרי המשאבים הקשביים, הקוגניטיביים, הרגשיים - פנויים להבין בצורה מדויקת את הכוונות של בני אדם אחרים, מה הם חושבים ומרגישים, מה הם צריכים מה יקרה ברגע הבא באינטראקציה איתם. בנוסף, אנחנו גם יכולים להביע בצורה מדויקת מה אנחנו צריכים.

אם רוצים לחבר את הריקמה האנושית משם צריך להתחיל. מבחינת צרכים פיזיים ופיזיולוגיים, ברור שזה הבסיס. נשאר שם רגע. הרבה מבוגרים וילדים במערכת החינוך כרגע לא נמצאים במצב שהצרכים הפיזיולוגיים שלהם מקבלים מענה. אנחנו יודעים היום שהמערכות הביולוגיות יודעות לווסת את רמות העוררות הפיזיולוגיות שלנו ולהשאיר אותנו בתוך תחום של תפקוד אופטימלי. אבל, כשיש מצב של סכנה, המערכות הביולוגיות יודעות להכניס אותנו למצב עוררות מאוד גבוהה כדי להתמודד עם סכנות. זה מצב עוררות שמאפשר תפקוד מעולה אבל רק של דבר אחד - היכולת לשרוד במצב סכנה. אין משאבים פנויים לשום דבר אחר. המערכות הביולוגיות שלנו גם מתוכננות כך, שאם רמות הסטרס נשארות גבוהות לאורך זמן, זה סימן שמשהו לא בסדר בעולם בחוץ. במצב כזה, עדיף להיכנס למערה, להימנע מיציאה לסכנה שבחוץ, לנוע כמה שפחות, ולחסוך

משאבים אנרגטיים. בגלל האיום הממשי לחלקנו, וכן אי הוודאות והטלטלות הרבות שמערכת החינוך עוברת, הרבה מבוגרים וילדים בתוכה נמצאים במצב פיזיולוגי שהוא מחוץ לתחום התפקוד הבריא – או שיש סטרס גבוה ועוררות פיזיולוגית מאוד גבוהה, או במצב המתקדם יותר נראה התנהגות פסיבית, נמנעת, כבויה, אפילו דיכאונית.

בשני המצבים האלו יהיה קשה לייצר שינוי דרמטי בבית הספר.

לכן, תשומת לב למצב הסטרס וההשפעות הפיזיולוגיות שלו, תהיה התחלה טובה במסע לחיבור מחדש של הרקמה האנושית. עוד מעט נדבר על הצעות כיצד אפשר לעשות את זה. לפני שאתם ממשיכים לקרוא, אנא עצרו להרהר רגע, איפה הייתם שמים את עצמכם בתמונה הזו. אתם יכולים לנסות לשים לב מה קורה בגוף, אם יש אי שקט גופני, או אולי עייפות שהיא מעבר לעייפות הטבעית לשעה הזו של היום.

בהמשך האבולוציה וההתפתחות המוח לאיבר עוד יותר מורכב, סיפוק התנאים הפיזיים לא הספיק. מטרת הקשרים האנושיים הם גם לתמוך בצרכים הפסיכולוגיים של בני אדם. כשהצרכים הבסיסיים מקבלים מענה מתאפשרת התפתחות מוחית אופטימלית והילד או המבוגר מסוגלים להשקיע זמן ומאמץ בפעילות מסיימת גם כשהדבר כרוך בקשיים או באי הצלחות. קוראים לזה מוטיבציה. יש כל מיני הגדרות מהם הצרכים הפסיכולוגיים הבסיסיים.

1. הצורך בשייכות – השאיפה שלי להרגיש שייך ושייכת, חלק מקבוצה המספקת לי תחושת ביטחון פיזי ופסיכולוגי.
2. הצורך באוטונומיה - הצורך שלי להרגיש שאני המכוונת את הפעולות בחיי, ושהן תואמות את הצרכים, הנטיות והערכים שלי.
3. הצורך בתחושת מסוגלות – לחוות את עצמי כמסוגלת לממש כוונות, ולהשיג מטרות מאתגרות, תחושת יעילות.

למה הצרכים האלו קשורים לתפקוד אופטימלי? כי המוח שלנו מתוכנת לחפש סכנות. אם אנחנו מרגישים שאנחנו לא במרחב בטוח, מרחב של אנשים שאנחנו חלק מהם, המערכות המוחיות שלנו, הקשב שלנו, מערכות ההתרעה שלנו, כל הזמן יהיו במצב של חיפוש סכנה או איום. כבר הבנו שזה אומר שרוב המשאבים הקשביים והרגשיים לא פנויים להתנסות, למידה, טיפוח עצמי ויצירת קשרים. כשאין תחושה של יכולת לכוון את מעשי ולהצליח בכוונותיי, המערכת נכנסת למצב שנקרא "חוסר אונים נרכש" והופכת פסיבית. חשוב להגיד בהקשר הזה, שקשה לנו לתמוך בצרכים של אחרים, אם הצרכים שלנו עצמנו לא מסופקים. זוכרים שפעם, כשטיסה הייתה דבר רגיל, הדייל או הדיילת היו מזכירים לנו שוב ושוב, שאם אנחנו טסים עם ילד ויש מצב חרום במטוס שבו נופלות מסכות החמצן, קודם שמים מסכת חמצן על עצמנו ורק אז על הילד?

צרכים פסיכולוגיים הם הביטוי של פניות משאבים. זה אומר שלפני שמצפים שמנהלות ומורות יובילו את בתי הספר לריפוי מתקופת הקורונה, יש לבדוק שהן עצמן נמצאות במצב שהצרכים הפסיכולוגיים שלהן מקבלים מענה. במצב אידיאלי היינו מצפים שמערכת החינוך תתן לזה מענה. כיוון שלא נראה שזה יקרה בקרוב, השאלה הנשאלת היא אילו פעולות בית הספר יכול לעשות כדי לספק ולתמוך בצרכים הפסיכולוגיים של הצוות החינוכי שנמצא בשחיקה מאוד גדולה. אין מה לצאת לדרך לפני שנותנים את הדעת על נקודה זו.

נקודה חשובה נוספת: לא תמיד מה שאנחנו חושבים שתומך בצרכים פסיכולוגיים של מישהו אחר באמת עושה את זה. אני יודעת שלמדתי בדרך הקשה, שלמרות הרצון שלי להיות האמא הכי טובה ואכפתית, לפעמים התגובות שלי, שמגיעות ממקום טוב של רצון לעזור, עושות בדיוק ההיפך.

עוד לפני הקורונה, מחקרים שלנו ושלי אחרים הראו שיש פער בין התפיסה של מורים לגבי כמה הם תומכים ומספקים את הצרכים של התלמידים שלהם, והדיווח של התלמידים עד כמה הם חווים את המורות שלהם כתומכות בצרכים שלהם. להיות הורה שבאמת תומך בצרכים פסיכולוגיים, או להיות מורה שבאמת תומכת בצרכים פסיכולוגיים של התלמידים, או מנהלת - זה **דורש לפתח יכולות לעשות זאת**. מעטים עושים זאת באופן טבעי.

אכן, מאות מחקרים על מערכות ההתקשרות במוח מראים שישנן איכויות של קשר בין אנשים (מבוגרים - ילדים או מבוגרים - מבוגרים) **מאוד ספציפיות**, שכשהן מתקיימות, מתאפשרים תנאים מזינים של צמיחה, שגשוג וחוסן נפשי. האיכויות האלו הן: נוכחות והקשבה, הפניית קשב ותשומת לב למה שקורה במרחב הבין אישי, התבוננות על האחר מתוך עיניים טובות, מקבלות וסלחניות, היכולת להיות ללא שיפוט או עצות, פשוט להיות שם בשביל האחר, אכפתיות וחמלה,

אנחנו יודעים היום שהרבה מהנדל"ן המוחי מוקדש ליכולת לטפל ולתקשר עם אחרים, לגלות רגשות של אכפתיות, אמפתיה וחמלה, אבל בניגוד למחשבה הרווחת שזה פשוט מיומנות שאנחנו נולדים איתה, היום חושבים שזה יותר דומה לשפה. יש פוטנציאל במוח ליכולת בינאישיות מיטביות, בדיוק כמו שיש פוטנציאל לשפה מפותחת ועשירה, אבל כדי לממש את הפוטנציאל, צריך לטפח את היכולת הזו ולא לקחת בתור מובן מאליו שהיא תפתח מעצמה.

בנוסף, יכולת של מבוגרים לטפח קשרים מיטיבים עם ילדים ומבוגרים אחרים **דורשים משאבי קשב ורגש פנויים**. למשל, אפילו עכשיו. בדקו עם עצמכם, כמה מהמשאבים שלכם פנויים לטקסט זה וכמה עושים דברים אחרים במקביל. אולי חושבים על משהו אחר שמטריד שצריך לעשות, או על רעיון שעלה בעקבות דברים שאמרתי, או בכלל עונים למשהו בטלפון, או מפנים קשב לתחושה של עייפות בגוף בסוף יום. עכשיו מה קורה כשאתם מול כיתה של ילדים, או בתוך ישיבת צוות? בדיוק כמו שהורה עסוק, טרוד בהישרדות יומיומית, מתקשה להיות בפניות רגשיות ובתשומת לב לילדו, כך גם מנהלת תתקשה לפנות משאבים לקשר תומך ומצמיח לצוות שלה, ומורות יתקשו לפנות משאבים לקשר מצמיח ותומך לתלמידיה.

נעשה סיכום ביניים: הרקמה האנושית בבית הספר תלויה במצב פניות משאבים פיזיולוגיים ופסיכולוגיים של כל באי בית הספר, וגם ביכולת לקיים ולתחזק באופן אקטיבי קשר שמבוסס על הקשבה עמוקה, אמפתיה, אכפתיות, אמון, פרגון.

זה המון לבקש! איך עושים את זה כשאנחנו עם הלשון בחוץ? וכשהמשאבים הפנימיים שלנו מדוללים? התשובה בגוף השאלה: קודם כל צריך ליצור תנאים חיצוניים ופנימיים לתמוך בצרכים הפיזיים, הפיזיולוגיים והפסיכולוגיים של המבוגרים - צוות חינוכי, וצוות ההנהלה - בבית הספר. חשוב מאוד לתמוך בצוות החינוכי ולפנות אצלו את המשאבים הדרושים לשם תמיכה בצרכים הפסיכולוגיים הבסיסיים של התלמידים. **אנו מציעים שאין להקל ראש בחשיבות של זה.**

אבל איך עושים את כל זה?

התשובה שאנו נותנים בתכנית בית ספר סגול היא: מיינדפולנס, שהוא גם מצב תודעתי וגם שם של קבוצה של אימונים מוחיים. בתכנית בית ספר סגול אנחנו כבר כמה שנים בודקים איך מיינדפולנס יכול לתמוך בתהליכים שמתרחשים בתוך בתי ספר, ובתקופת הקורונה קיבלנו משנה תוקף למרכזיות של מיינדפולנס ביכולת לתמוך בבתי ספר בתקופה זו. אז מה זה מיינדפולנס? בעולם האקדמי, מיינדפולנס, מודעות קשובה, מוגדר כמצב תודעתי או מנטלי שבו אנו מנהלים באופן אקטיבי ומודע את תשומת הלב שלנו באופן מסויים. איך מסויים? באופן שמאפשר להתבונן בצורה מכוונת בכל מה שמתרחש בחוויה, כולל כל המידע שבתוכנו וכל המידע שמגיע מבחוץ, בצורה סקרנית, מבחינה, אך שאינה ממהרת לשפוט ולתת תוויות של טוב/רע, רוצה/לא רוצה.

בתרגול מוחי של מיינדפולנס, אנחנו מתרגלים ומטפחים מצב תודעתי ייחודי זה. למה תרגול מוחי? כי אנו מתרגלים בו זמנית כמה מערכות מוחיות, שאגב, לא במקרה, מזוהות היום עם מערכות החוסן.

ראשית, המערכות הפרה-פרונטליות שמעורבות בשליטה ובקרה. הן מאפשרות לנו קודם כל לעצור. לעצור את ההתנהלות האוטומטית, לשנות פרדיגמה. עוברים מלהיות תגובתיים למגיבים. כדי לשנות מסלול, בדיוק כמו במוח, חייבים לייצר מרווח בין גירוי לתגובה ולצאת מהלופ של ההתנהגות האוטומטית. המערכות האלו מרכזיות גם בויסות רגשות דרך קשרים שלהן לאזורים שיכולים להכניס אותנו למצב של עוררות מאוד גבוהה. זוכרים את התחום האופטימלי של העוררות הפיזיולוגית? **התרגול של מערכות אלו מאפשר לנו להרחיב ולהגמיש את הטווח של העוררות בו אנחנו עדיין בתפקוד אופטימלי וכך אנחנו לא נכנסים כ"כ מהר לאזורים הלא תפקודיים**. הוא גם מאפשר לנו לצמצם את התדירות של פגיעות וחיכוכים ברקמה האנושית שנובעים רק בגלל מערכת רגשית לא מווסתת.

מערכות השליטה והבקרה מאפשרות לנו גם **לנהל היכן תשומת הלב שלנו נמצאת** ולהיות נוכחים בצורה מלאה במה שאנחנו עושים, במה שאנחנו חווים **ועם מי** שאנחנו נמצאים. כשאנחנו מביאים תשומת לב לחוויה הגופנית – לתחושות, לרגשות – ובעצם עושים **אינטגרציה בין המוח לגוף** - אנו מגבירים את איכות המידע שמגיע מהגוף אל המוח. היום אנחנו יודעים בחקר המוח שאיכות מידע זה – שקשורה לאזור אחר במוח שנקרא האינסולה - חשובה מאוד ליכולת לקבל החלטות, להבין את עצמנו ואת האחרים, לפגוש את העולם בצורה גמישה ומיטבית יותר. זה גם מאפשר לנו לצאת מהלופ של המחשבות עבר עתיד עבר עתיד – לופ שמתקיים כי המוח שלנו כל הזמן מנסה לנבא מה הולך להתרחש, ולא תמיד לניבוי הזה יש ערך מלבד לייצר עוד סטרס. היכולת להביא תשומת לב להווה ולכל מה שמתרחש בו, מגבירה את המידע של מה באמת קיים עכשיו וכן מהווה סוג של הורדת עוגן במים סוערים. מחקר במעבדה שלנו בדק איך מיינדפולנס משפיע על המידע המגיע מהגוף למוח ואיך זה תומך בויסות רגשות : ראו [סרטון](#)

האימון ביכולת להפנות קשב ותשומת לב מכוון ומבחין באופן לא שיפוטי, סקרן, אכפתי, מאפשר לפתח חיישנים לשים לב לדברים שהאוטומט גורם לנו להתעלם או להדחיק אותם. בלי להסכים לפגוש את המקומות הכואבים יהיה קשה לעשות שינוי.

מיינדפולנס יכול להיות תכונה של אדם אבל גם תכונה של ארגון. בספרות הארגונית יש מושג שנקרא "ארגון קשוב". בית ספר קשוב הוא בית ספר שמפתח חיישנים לא שיפוטניים, ומסכים **לעצור** ולהתבונן בבית הספר, בכל הרמות – רמת הניהול, רמת הצוות, רמת הארגון, רמת התלמידים - דרך המשקפיים של הצרכים הפסיכולוגיים ולבדוק איפה יש כיווץ, איפה הצרכים הפסיכולוגיים לא מקבלים מענה ואפילו אולי מתוסכלים, איפה המשאבים מדוללים, איפה יש יותר מידי סטרס ושחיקה, איפה כבר יש ייאוש וחוסר מוטיבציה.

עוד הגדרה של מיינדפולנס שטבע ד"ר דן סיגל היא "הכוונה להביא תשומת לב לכוונה". לכוונות יש תפקיד מרכזי בחיים שלנו כי הן קושרות רגעי חיים יחד, מחברות בין פעולות עכשיו לפעולות ברגע הבא. כוונות יוצרות את ה"דבק" שמוביל את הקשב, מעורר מוטיבציה לפעולה, ונותן משמעות לתגובות שלנו. הן מאפשרות לנו לנוע לפי המצפן הפנימי שלנו. הרבה לפני שבני אדם היו מסוגלים להביא תשומת לב לעצמם, התפתחו אצלם אזורים מוחיים, חלקם נמצאים פה בתמונה, שמטרתם לעזור להם להבין מה הכוונות, רגשות וצרכים של אנשים אחרים. כאשר אנו עוצרים רגע, ומביאים כוונה עמוקה להביא תשומת לב סקרנית ואכפתית לאחר או אחרת שמולנו, מנסים להבין באמת מה הם מרגישים או צריכים, אנחנו יוצרים **כיוונון בין-מוחי**. במעבדה שלי, ובהרבה אחרות בעולם, אפשר לראות את הכיוונון הזה בסנכרון של סיגנלים פיזיולוגיים. כשאנחנו יכולים לעצור, להתבונן, לעשות רפלקציה, להיות בכוונה להביא תשומת לב לכוונות, רגשות, צרכים של **עצמנו** – אנחנו בעצם יוצרים מין סנכרון או **כיוונון תוך-מוחי-גופני, כיוונון פנימי בתוכנו**. אנחנו יכולים לתמוך בעצמנו, ובצרכים שלנו, גם אם הסביבה רועשת וגועשת. זוכרים את מסכות החמצן?

בשלב זה אשמח להציב שאלה נאיבית של חוקרת מוח: איך זה שלא לימדו אותנו את כל זה בגן ובבית הספר? למה השיח הרגשי-חברתי רק עכשיו מתחיל להכנס לבית הספר, כשאנחנו חוקרי המוח יודעים שמערכות אלו מרכזיות בתפקוד שלנו כבני אדם ועומדות בבסיס של תפקוד קוגניטיבי, יכולת ללמוד וחוסן? מה היה קורה אם הילדים שלנו, שחווים כרגע טלטלות בעולם החיצוני אבל גם בעולם הפנימי שלהם, היו לומדים או מגלים בבית הספר שמה שקורה בעולם הפנימי לא פחות חשוב ממה שקורה בעולם ובידע החיצוני, והיו יודעים להשתמש ביכולות המוחיות שדיברתי עליהם לכוון את עצמם ואת החברים שלהם? מה היה קורה אם מנהלות, מורות, הארגון של בית ספר כולו, היו נותנים את התשתיות האלו לייצר כל רגע כיוון פנימי וכיוון בינאישי, לתמוך בצרכים אחת של השניה ושל הילדים? לנווט לפי המצפן הערכי שלהן גם בתקופות של טלטלה וחוסר ודאות וגם בתקופות רגועות יותר? איזה מרחב של שיגשוג וצמיחה בית ספר היה יכול להיות!

לסיכום:

- הרקמה האנושית בבית הספר תלויה במצב פניות משאבים פיזיולוגיים (עוררות) ופסיכולוגיים של כל באי בית הספר, וגם ביכולת לקיים ולתחזק באופן אקטיבי קשר מיטיב.
- היכולת לעצור, להשהות תגובה, להתבונן בעיניים טובות וסקרניות במקום שיפוטיות (מיינדפולנס) מאפשר שינוי מסלול, שינוי פרדיגמה.
- ניתן לאמן מערכות מוחיות בסיסיות שמאפשרות ויסות רגשות, חוסן, ניהול קשב, חיבור מידע מוח-גוף, הרחבה של משאבים
- הכוונה להביא תשומת לב לכוונה של האחר ושלי מאפשרת כיוון פנימי, וכיוון בינאישי.

פאנל מנהלות ומנהלי בתי ספר סגולים משתפים: "כיצד לחבר מחדש את הרקמה האנושית בבית הספר?"

מנחת הפאנל: ד"ר נועה אלבלדה, מובילת תחום הערכה בתוכנית בית ספר סגול

משתתפים בפאנל:

- **איילת ביטון**, מנהלת בית ספר חינוך מיוחד התומר נס ציונה
- **אשרף סביחאת**, מנהל תיכון עתיד אלנאהדה כפר קרע
- **ונדה רבין**, מנהלת תיכון אורט נעמי שמר גן יבנה
- **אייל מוזיקנט**, מנהל חט"ב חיים גורי נתניה
- **רותי קרן**, מנהלת בית ספר יסודי אריאל שרון חולון
- **שחף גרדה**, מנהלת בית ספר חינוך מיוחד סביון רמת גן
- **תומר בליטי**, מנהל תיכון לאומנויות בירושלים

[קישור להקלטה של הפאנל](#)



מנהיגות ומיינדפולנס: ניווט קשוב במים סוערים - איך להוביל תהליך איחוי של קהילת בית הספר אל מול אתגרי הקורונה

איריס זיו, מנחת קורס מנהיגות קשובה, תכנית בית ספר סגול; טל בר-מעוז, מנהלת בית ספר אורט גוטמן נתניה.

אנו חיים בעידן שבו ההתרחשויות אינן ברורות, מעורפלות, משתנות כל הזמן, ובלתי צפויות. גלי השינוי משנים את צורת החיים שלנו, מערערים את האיזון הפנימי שלנו, ודורשים סגנון מנהיגות אחר, מותאם ומאוזן. השאלה היא איך אפשר להנהיג ולהוביל כרגע, בצורה נבונה, מסתגלת, ועם לב פתוח, כך שאנחנו והאנשים שאיתנו, נצליח להתמודד עם הקושי, ואפילו לצמוח מתוכו? השאלה הזו מזמינה אותנו לקחת רגע ולהרהר לגבי האופן בו אנחנו חווים את חיינו ואת עצמנו בימים האלו, ומתוך קשב לכל מה שנכח, לשאול את השאלה: בהינתן כל מה שאתם מרגישים כרגע, ובהינתן מה שקורה בתקופה האחרונה סביבכם במשפחה, בבית הספר, בקהילה, במדינה, בעולם, איך אתם רוצים להיות? **מי אתם רוצים להיות בזמן הזה?**

זו שאלה חשובה כי החיבור שלנו לכוונה העמוקה של מי אנחנו רוצים להיות בזמנים האלו, יש לה כוח מכוון ומנחה. זה כמו מצפן - מגדלור במים סוערים.

הגוף והתודעה שלנו חווים כמעט כל הזמן, שאנחנו בתוך סערה - עכשיו יש בעיה או פחד, או כעס או אכזבה או קנאה, או שאנחנו צופים סערה שמתקרבת, וזה סוג של פרומו Pre-Stress שאנחנו מתכוננים לו. נוצר מתח בתודעה ובגוף, מערכת ה-Fight-Flight שלנו מופעלת, ואנחנו נלכדים לתוך דפוס אוטומטי, שגורר אחריו תגובת שרשרת רגשית מחשבתית וגופנית, באופן הבא: משהו שנאמר או נעשה, מפעיל אצלנו טריגר של תחושת איום, שמפעיל תגובה אוטומטית של מערכת הישרדות ומנגנוני הילחם או ברח, המנגנון הזה מפעיל מיידי תיוג של מי בעדנו ומי נגדנו ובן רגע נוצר קטלוג דיכוטומי של אנחנו והאחרים. ברגע שיש תחושת נפרדות העצמי חש פחד, ותחושת האיום גדלה, וכך שוב מופעל טריגר האיום, והדינמיקה של הפחד והקונפליקט הולכת ומסלימה. במצבים האלו אנחנו כמו נכנסים ל"טראנס" של הדפוסים שלנו, מתרחקים מהאנשים בסביבתנו, ומאבדים את היכולת לפעול מתוך מודעות ובחירה, ולנוע לעבר הכוונות העמוקות של 'המנהיג שאנחנו רוצים להיות בזמנים האלו'.

אותו מעגל שיוצר ריחוק ונפרדות, יכול לייצר קרבה וחיבור, אם רק נדע לזהות את הרגע הראשון שבו הטריגר מופעל, וחומות הפרדה מתחילות להיבנות בינינו ובין האחר. אם נדע לעצור שם, ולשנות מומנטום לעבר מודעות, קבלה והתקרבות. וכך נתחיל להניע מעגל בכיוון ההפוך של צמיחה והתקרבות. היכולת לשנות מומנטום בזמן סערה, מהתרחקות, להתקרבות, זו יכולת מנהיגותית חשובה, אולי אפילו הישרדותית בזמנים כאלה. והיא קשורה באופן הדוק למיינדפולנס, ולמנהיגות קשובה.

הלימוד של מנהיגות קשובה מבוססת מיינדפולנס, עוסק בדרכים שיאפשרו לנו בתוך הסערה של היומיום האינטנסיבי והמשתנה, להיות מסוגלים לתפוס מוקדם את תגובת השרשרת הזו, שגורמת לנו בסופו של דבר לפעול מתוך דפוסים אוטומטיים, ולא מתוך בחירה מכוונת.

כמובן, שכמנהיגים של חיינו, ובוודאי כמנהיגים בבתי הספר, יש לשרשרת התגובתית הזו השפעות עמוקות ורחבות על עוד הרבה מאוד נפשות סביבנו.

מנהיגות קשובה היא מנהיגות שמאפשרת לצלוח את גלי השינוי ואפילו לצמוח מהם. זוהי מנהיגות שקשובה בזמנית ל-3 כיוונים:

קשובה – פנימה: הקשבה אמפתית, וללא שיפוט למה שאני חווה כרגע (מחשבות, רגשות, גוף), לקושי עמו אנו מתמודדים, לצרכים הפסיכולוגים המנטליים והגופניים שלנו, ולכוחות ולמשאבים שלנו.

קשובה – החוצה: הקשבה פתוחה ולא שיפוטית למה שמתרחש בסביבה שלנו, איזה שינויים מתרחשים, מה האחרים שאיתי חווים. מה הקשיים, הצרכים, הכוחות והמשאבים שלהם.

קשובה לכוכב הצפון: איזה מנהיגים אנחנו רוצים להיות בזמנים האלו, מה הערכים והאמונות שלנו, לאן אנחנו חותרים להגיע.

זוהי מנהיגות של גולשי גלים, שקשובים כל הזמן ל-3 כיוונים, ומקבלים כל הזמן החלטות **אג'יליות** (אג'יליות / זמישות: מצב מנטלי, שפתוח לשינויים דרמטיים, שנותן מענה מהיר וזמין לשינויים שמתרחשים מרגע לרגע, שמוכן לשנות ולהשתנות). היכולת הזאת לניווט קשוב ולגלישה במים סוערים, זו יכולת שקיימת בכלנו, אך כדי לדעת להשתמש בה בזמנים סוערים של שינוי וסחרור, יש לטפח ולהתפיח אותה בחיי היומיום, דרך תרגול מינדפולנס ומנהיגות קשובה.

אפילו הגולשים והמנהיגים המנוסים ביותר, נשענים על חברים טובים וקהילה תומכת, כשהמציאות הופכת קשוחה. השינוי המשמעותי באמת במימוש של מנהיגות קשובה, מתחיל לקרות כשאנחנו פוגשים את הגלים האלה **ביחד**. אנחנו יכולים לעשות את זה לבדנו. אבל אנחנו כל כך הרבה יותר חזקים כשאנחנו גולשים ומנהיגים ביחד. עם קצת יצירתיות ושותפות, אנחנו יכולים לגלוש יחד, אפילו את הגלים הגדולים ביותר של שינוי, ולזהות מתוכם את ההזדמנויות לצמיחה ואפילו לשגשוג.

תרגול – מנהיגות קשובה והיזכרות בכוונות העמוקות שלנו

הביאו תשומת לב למקום בחייכם. שבו יש לכם איזשהו קושי או התמודדות בימים האלה (לא הכי קשה, כי אנחנו באימון ראשון...)
משהו שמעניין אתכם ולגלות משהו חדש עליו
מתח שקשור לעבודה / קונפליקט ביחסים עם מישהו / דאגה בריאותית

וכשאתם נזכרים בקושי הזה עמו אתם מתמודדים
תנו לעצמכם ממש להיזכר בסיטואציה, בפרטים שלה

שימו לב, כשאתם נזכרים בזה, איזה מחשבות מגיעות, איזה דיבור פנימי מגיע?
איזה רגשות מתעוררים בכם? כעס, עצב, פחד, פגיעות, דאגה, חוסר אונים
שימו לב, כשאתם נזכרים בזה, מה מתעורר בגוף?
אולי יש כיווץ בכתפיים, בעורף, בלסתות,
אולי מערבולת בבטן,
אולי הירכיים והרגליים ננעלות
אולי עצירה של הנשימה

בואו נעשה לזה מקום
נקבל את זה שהעניין הזה מעורר בנו את כל זה, מפעיל אותנו,
שמה שאנחנו חווים כרגע, זה חלק מהיותנו אנושיים
זה לא נעים אולי, אבל זה מה שנוכח כרגע
זה דורש גם אומץ להסכים לזה להיות כאן
כמו גל שהוא חלק מהים
תעשו לזה מקום





ללא הוספת שיפוט

קחו נשימה עמוקה
ושבו היזכרו בעניין הזה שמעורר קושי
בואו נחקור את זה טיפה...
תרגישו את הקושי, ושימו לב מה בדיוק העניין שקשה בכל זה?
ממה אתם מודאגים?
מה אתם חוששים שעלול לקרות?
במה אתם מאמינים?

שימו לב, מה הצורך העמוק שלכם?
להיות מובנים?
לקבל הערכה?
לזכות בתשומת הלב או האהבה של האחר?
לשמור על עצמכם?
להיות צודקים?

מה מניע אתכם?
הרגישו את עצמכם כשהכוונה הזו שולטת בחוויה ובהתנהגות שלכם?
הרגישו את זה שזה טבעי
יש כנראה איזה צורך שלכם שלא נענה
הביאו רכות אל עצמכם ואל הצורך שלכם שלא נענה
אפשר להניח יד על הלב
ולהציע רכות וחמלה לחלק בכם שזקוק לזה כרגע.

מהמקום הזה של נוכחות וחמלה.
שימו לב, לאנשים שסביבכם, באותה סיטואציה.
שימו לב מה הם חווים?
מה הצורך שלהם?

כעת היזכרו בכובד הצפון שלכם
מה הכוונות שלכם בחיים האלה?
מה באמת חשוב לכם?
איזה מנהיגים אתם רוצים להיות בתוך הסיטואציה הזו?

וכשאתם נזכרים בזה,
שימו לב, אילו אפשרויות פעולה קיימות עבורכם?
מתוך הכרה וכבוד לצרכים שלכם
מתוך הכרה וכבוד לצרכים של האחרים
מתוך היזכרות ב'אני מאמין' שלכם

בהמשך הדרך, כשתפנו מבט אל הסיטואציה הזו, אל הרגע הזה
איך הייתם רוצים לראות את עצמכם מתנהלים בו?
תנו לתשובות להגיע
בסבלנות
התשובות יגיעו
אולי בעוד דקה, אולי מחר
הקשיבו...

להיכנס לחדר הלימוד הפנימי - כלים מעשיים בפדגוגיה מתבוננת, ואיך לשלב מיינדפולנס בתהליכי למידה

תמר חביב, מנהלת פדגוגיה ואסטרטגיה, תכנית בית ספר סגול;
עדי ורמן, צוות מוביל סגול, בית ספר אורט גוטמן נתניה.

[קישור להקלטה של הסדנה](#)



פתחנו בתרגיל מעבר, מהחלק הראשון של הכנס לחלק שלנו. דיברנו על חשיבות הריווח במעברים בין שיעורים ופעילויות ובכלל, בעבודה עם הילדים: רגעים של עצירה, התענגות, שהייה, עיכול ועיבוד פנימי, שמיטה של מה שהיה והתכוונת למה שעומד להתחיל. לקחנו רגע של רווח (רווחה) בהרהור מונחה: להרהר רגע במה שהיה עד עכשיו בכנס, משהו שנגע בך, עורר מחשבה או רגש, לשהות עם הדברים ולשים על הדף ישחרר את הצורך "לאחוז" במחשבה.

עשינו תרגיל התענגות, תרגיל 4X4: תרגיל המטפח איסוף קשב, עצירה, התענגות והתקרקעות, חקירה וסקרנות, תשומת לב למה שקיים כרגע.

1. נספור 4 תחושות גוף שאפשר לחוש כרגע.
2. נספור 4 דברים שלא שמת לב אליהם בחדר.
3. נספור 4 צלילים שאפשר לשמוע (אפשר בעיניים עצומות).
4. נספור 4 נשימות (נשימה = כניסה ויציאה של אוויר).

הצגנו משימות פתיחה שילוו את המפגש: רשת פרפרים (לאיסוף תובנות, שאלות ומחשבות מעניינות) וסימון של קו קטן בכל פעם שישנה הסחת דעת שמושכת את הקשב שלי, ורק אז החלטה אם להגיב לה או לא.

דיברנו על המהות של מיינדפולנס בכיתה, ועל ה"מקצוע" החשוב ביותר - 'החיים ואני בתוכם': החשיבות שהילדים יכירו את עצמם, יהיו בקשר עם עולם הרגשות שלהם ועם עולמם הפנימי, ידעו לפעול בתוכו ולספר עליו. הצגנו את התפיסה של "3 במחיר 1", כל שיעור הוא גם שיעור התפתחות פנימית, גם שיעור חברה (טיפוח מיומנויות של המפגש עם האחר) וגם מפגש רחב עם הנושא והמקצוע.

"גישת הפדגוגיה המתבוננת מייחסת חשיבות גם להרחבה ולהעמקה של המודעות למגוון ה"קולות" שבהתנסות של האדם את עצמו במעגלי חייו ולבחינת תופעות החיים על מלוא הקשרים וההקשרים הארוגים בהם." (נמרוד אלוני)

לסיכום החלק הזה ניתן לומר שמדובר בגישה קשובה ומעמיקה למגוון קולות החיים: הקשבה חושית, רגשית והגותית – בהווה בכלל ובהתנסויות האישיות בפרט. הקשבה מרובת חיישנים: לקולות הפנימיים בחיי אדם – מהגוף, הנפש, המצפון, הרגש והתבונה.

הסברנו מה מקומו של מיינדפולנס בכיתה, בשני אופנים:

- האחד באמצעות **תרגול מיומנויות קשיבות** כמו עצירה, איסוף קשב והתענגות, קבלה, גישה איכפתית וכ"ו.
- השני דרך שילוב כניסה למרחב הפנימי באופן מונחה והרהור על נושא הלימוד והקשר או ההדהוד של השיר/המושב/העקרון בחיי.

התנסנו בהתכנסות לחדר הפנימי והרהור מונחה בנושא חירות. כחלק מההירהור המונחה שאלנו את עצמנו: מהם גלני החירות שלי ומהם מעניקי החירות שלי?

הכרנו את החדר השני 'חדר אתה - אני': החדר שבו נפגשים בדואט, מביטים בעיניים, מנסחים רגע לעצמנו ולשני משהו ממה שמתחולל ומתהווה בחדר הפנימי, מקשיבים, ולפעמים גם נולדות תובנות משותפות.

התנסינו בזוגות בחדרים אליהם נכנסנו מתוך התכוונות להקשבה **בעיניים טובות**. המשימה הייתה למצוא משהו משותף מתוך הדברים שעלו בהם בהרהור בנוגע לחירות.



רעיונות לעבודה בזוגות (אפשר בתחנות-שיח*):

- ספיד דיט
- דילמות
- כתיבת דו שיח
- קריאת חיבורים הדדית וכתיבת התייחסויות
- יצירה משותפת
- היוועצות

כל אדם צריך מצרים - אמנון ריבק

כל אדם צריך שתהיה לו איזו מצרים, להיות משהו עצמו מתוכה ביד חזקה, או בחרקת שנים.

כל אדם צריך אימה ומשכה גדולה, ונחמה, והבטחה, והצלחה, שידע לשאת עיניו אל השמים. כל אדם צריך תפלה אחרת. שתהא שגורה אצלו על השפתים. אדם צריך פעם אחת להתכופף - כל אדם צריך כתר.

כל אדם צריך שתהיה לו איזו מצרים, לגאל עצמו ממנה מבית עבדים, לצאת בחצי הליל אל מדבר הפתחים, לצעד הישר אל חור המים, לראותם נפתחים מפניו לצדדים.

כל אדם צריך כתר, לשאת עליה את עצמות יוסף, כל אדם צריך להדקף.

כל אדם צריך שתהיה לו איזו מצרים, וירושלים, ומסע ארוך אחר, לזכר אותו לעד בכפות הרגלים.

הכי חשוב: לעצור להתכוונות לפני (איזו איכות ארצה לטפח כעת), להיכנס לשיח בלב פתוח, בעיניים טובות, להקשיב בסקרנות וללא שיפוט ולעשות רפלקציה אחרי.

אחרי השיח הקשוב בחדרים ניהלנו שיחה בשתי רמות: רמת התוכן ורמת המתודה. ראשית: איך זה הרגיש? (איך מייצרים תנאים תומכים, איך מסירים תנאים מכווצים ומוסיפים תנאים שעוזרים, הנחייה בהתחלה, סוג השאלות בחדר), מה היה קשה לפני? למה? הבנו שלעיתים מאתגר לפגוש את האחר באינטימיות, לנסח ולשתף במחשבות שלנו וגם להקשיב בלב פתוח וסקרן.

הזכרנו שיש חדר שלישי - המפגש קבוצתי או מפגש של הכיתה כולה, בדגש על בניית קהילה קשובה ואכפתית. דוגמאות למה שניתן לעשות בחדר הקהילתי: מעגל הקשבה, אקווריום, קפה עולמי, דיאלוג כיתתי משתף עם כללי התייחסות אחד לדברי השני.

שוחחנו על השינוי בפרדיגמה של תפקיד המורה: ממורה שמספיק חומר וידע מבחוץ, למורה שהוא כמו מאמן ועוזר לטפח מיומנויות בינאישיות ולהראות לי שהידע נבנה בתוכי. שוחחנו על חשיבות המפגש אחד על אחד. אילו איכויות עולות, איך זה יכול להשתלב בהוראת מקצוע (גם תרגול מיומנויות בינאישיות וגם עיבוד ומעורבות אישית בחומר עצמו). לבסוף חזרנו לסימונים של נדידת הקשב והפרפרים ושיתפנו בתובנות מהמשימות הללו.

רלוונטיות של מיינדפולנס כמומנויות חיים בסיסיות דווקא עכשיו - מה הם צירי ההתפתחות המועילים בתרגול מיינדפולנס לחיבור תוך אישי ובינאישי

שימי לוי, מפתחת תכנית "שפת הקשב" ויועצת לתכנית בית ספר סגול; עמוס אבישר, מנהל תכנית בית ספר סגול; שיר שבת, מנהלת בית ספר יסודי גלבוע, בית אלפא.

[קישור להקלטה של הסדנה](#)



רקע תיאורטי



ההגדרה הרווחת של מיינדפולנס היא המצב התודעתי שנובע מתוך תשומת לב לרגע הזה באופן מכוון ובלתי-שיפוטי. כאשר מתרגלים מיינדפולנס מטפחים למעשה שתי איכויות מרכזיות - מודעות לחוויה כפי שהיא מתרחשת ברגע הזה, וגם גישה בלתי-שיפוטית, מכילה וסקרנית לחוויה זו. שילוב איכויות אלה מאפשר להפחית התנהלות מתוך דפוסים אוטומטיים, שלעיתים מזיקים לעצמנו ולאחרים, ומגביר התנהלות מתוך כוונה ובחירה ערכית. חווית החיים מתוך מיינדפולנס שלווה ומספקת יותר, ובעיקר מאפשרת לראות בבהירות גדולה יותר את עצמנו ומתוך כך גם אחרים. כאשר מתרגלים מיינדפולנס בקבוצה, מתפתחת שפה משותפת ועולים תכנים המחזקים את האנושיות המשותפת לכולנו. חוויה זו יוצרת אינטימיות ומחזקת מאוד את הרקמה האנושית של המתרגלים בכל קהילת בית הספר - צוות חינוכי ותלמידים כאחד.

על מה דיברנו בסדנה?

שימי לוי הציגה את 3 הצירים בהם אנחנו מתרגלים מיינדפולנס:

- 1. בין התודעה לגוף** - התרגול בציר זה מטפח את המיומנות של עיגון הקשב בגוף. בעוד שהקשב נודד לתכני התודעה, בעיקר למחשבות שעשויות לעסוק בעבר בעתיד או במקומות אחרים, אנחנו מתרגלים להחזיר אותו לגוף שנמצא תמיד בכאן ועכשיו. העיגון בגוף מאפשר לנו בהירות לגבי החוויה הנוכחית, ואפשרות לכונן את הקשב למה שחשוב לנו גם כשיש הצפה רגשית.
- 2. בין הנעים ללא-נעים** - כולנו רצים כל הזמן - בורחים מהלא נעים ורודפים אחרי הנעים. לריצה הזו יש מחיר של שחיקה ולעיתים היא בעצמה חוויה מאוד לא נעימה כך שהיא משיגה את התוצאה ההפוכה. האפשרות להיות עם כל חוויה כפי שהיא, נעימה או לא נעימה כאחד, מאפשרת לנו לחוות מגוון עשיר יותר של חוויות חיים, ולווסת תגובות לא מיטיבות כלפי עצמנו וכלפי אחרים.
- 3. בינינו לבין אחרים** - היחס לחוויות החיים שלנו משפיע מאוד גם על היחס שלנו לאחרים בסביבתנו. תרגול מיינדפולנס לא מוגבל רק לחוויה הפנימית אלא קושר אותה גם לרמה הבינאישית. האפשרות להקשיב לאחרת, לראות את הקושי שלו.ה ואת היופי שלו.ה היא איכות הנשענת על שני הצירים הקודמים, וניתן לטפח אותה דרך תרגולי אכפתיות, חמלה והקשבה.

לאחר תרגול של הצירים הללו, שמענו מעמוס אבישר על החשיבות של תרגול זה בעת הזו, בה אנחנו חוזרים לבית הספר אחרי תקופה של בידוד וריחוק חברתי. דווקא עכשיו, כאשר הקרבה טומנת בחובה גם סכנה, חשוב מתמיד להכיר את המנגנונים הפנימיים המניעים אותנו ואיך אפשר להשפיע על החוויה הפנימית שלנו ועל ההתנהלות שלנו. היכרות כזו יכולה לעזור לנו לחזור ולגבש קהילה קרובה ומתפקדת בתוך בית ספר.

לאחר מכן שמענו את שיר שבת, מנהלת בית ספר גלבוע שנמצא בשנה א' בתוכנית בית ספר סגול, על היישום של תרגול המיינדפולנס בבית הספר ועל התרומה שלו לקהילת בית הספר בעת הזו.

תנאים מצמיחים: צרכים פסיכולוגיים בסיסיים כמצע לשגשוג בבית הספר - עקרונות תיאוריית ההכוונה העצמית (SDT) ויישומם בבית הספר.

גילי לייבושר, אבני ראשה; ורד רפאלי, מנחת קורס מנהיגות קשובה, תכנית בית ספר סגול.

[קישור להקלטה של הסדנה](#)



רקע תיאורטי



מה מאפשר לנו לצמוח ולפרוח כאינדיבידואלים? אילו תנאים בבית ספר מאפשרים לתלמידים, מורים ומנהלים להתפתח ולשגשג? התיאוריה והמחקר הפסיכולוגי מצביעים על מספר צרכים בסיסיים אוניברסליים העומדים בבסיס התפתחות מיטבית וצמיחה. מתן מענה הולם לצרכים אלה מתאפשר לבאי בית הספר להתמסר ללמידה ולעשייה מתוך מכוונות להתפתחות אישית וארגונית ולהביא לידי ביטוי את האיכויות הבריאות והמיטביות שלהם. בסדנה זו נעסוק בתנאים ובאופנים הנותנים מענה לצרכי הצמיחה של תלמידים, מורים ומנהלים בבית הספר.

עקרונות יישומים שנלמדו בסדנה

לרבים מאיתנו יש חוויות מהעבר ומהווה הקשורות לגידול צמחים. למדנו, בדרך זו או אחרת, שעל מנת שצמח יגדל הוא זקוק לתנאים בסיסיים וכאשר הוא מקבל אותם הוא לא רק צומח אלא ממש משגשג. אולי במילים ש'זרקות' אותנו למחוזות אחרים, רואים את מלוא הפוטנציאל שלו כאשר הוא מקבל את הטמפרטורה שהוא זקוק לה, את מידת האור, המים, החומרים המזינים של האדמה. אנחנו גם יודעים מה קורה כשהוא לא מקבל את מה שהוא צריך.

גם אנחנו בני האדם צומחים. אמנם בגילאים מסוימים כבר לא במובן הפיזי, אבל בכל גיל אנחנו זקוקים לכך שצרכי הצמיחה האנושיים הפנימיים שלנו יקבלו מענה, וכשזה קורה אנחנו משגשגים, לימודית, בעבודה, במערכות יחסים, בשלומות (Well Being) שלנו.

בית הספר בהוויתו, מתוקף היותו מקום שמחנך ומלמד ילדים שנמצאים בתהליכי צמיחה מרובים, הוא מקום שבו קיים פוטנציאל גדול לצמיחה. אבל מה זה אומר להצמיח אדם אחר? להצמיח תלמיד.ה? מורה? מנהל.ת? מהם אותם תנאים מצמיחים?

תיאוריית ההכוונה העצמית (STD) ממשיגה שלושה צרכים פסיכולוגיים בסיסיים ואוניברסליים (Ryan, 2000 & Deci) שסיפוקם תלוי בקיומם של תנאים מצמיחים בסביבתו של אדם:

1. **הצורך בשייכות:** השאיפה להרגיש שייך ואהוב, להיות חלק מקבוצה המספקת תחושת ביטחון פיזי ופסיכולוגי.
2. **הצורך במסוגלות:** הצורך לחוות את העצמי כמסוגל להשיג ולממש מטרות מאתגרות.
3. **הצורך באוטונומיה:** הצורך של האדם לחוש כי הוא זה המכוון את הפעולות המרכזיות בחייו וכן שפעולות אלה תואמות את הצרכים, הנטיות והערכים שלו.

"זרעים" ששתלנו בסדנה על פרקטיקות לטיפוח תנאים מצמיחים המאפשרים לאדם לספק את צרכיו הבסיסיים:

תנאי מצמיח הצורך בשייכות - פעמים רבות אנשי חינוך מחזיקים בעמדה כי שייכות נוצרת רק באמצעות בנייה ישירה של קשרים בינאישיים. זה נכון כמובן אבל זאת לא התמונה השלמה. בבית הספר, הצוות החינוכי והמנהיגות החינוכית יכולים, וחשוב שיפתחו, תחושת שייכות באמצעות כמה שיותר אופנים:

- שייכות Interpersonal - באמצעות קשרים בינאישיים
- שייכות Instructional - באמצעות התכנים/ ההוראה
- שייכות Institutional - באמצעות מבנה מסגרת הלמידה

תנאי מצמיח ביטחון פסיכולוגי - חמש שאלות שחשוב שמנהלת בית ספר ישאלו את עצמם בהקשר לצוות שלהם ושמורים. ות ישאלו על הכיתה שלהם, על מנת לקבל תמונה על מידת הביטחון הפסיכולוגי שיש בצוות/בכיתה (Lei,2014 & Edmondson):

1. אם אתה טועה בצוות הזה, האם זה יפעל לרעתך?
2. האם אנשים בצוות מסוגלים להציף בעיות וסוגיות קשות?
3. האם אנשים בצוות הזה דוחים אנשים אחרים על בסיס זה שהם שונים?
4. האם זה בטוח לקחת סיכונים בצוות הזה?
5. האם קשה בצוות הזה לבקש עזרה?

להצמיח אנשים הוא מהלך שמצריך התכוונות, תיכנון, פרקטיקות ומודעות לחשיבות מתן המענה לצרכי צמיחה, אם רוצים שתהליכי לימוד ועבודה מיטביים יתרחשו בבית הספר. זה לא תמיד קל ופשוט. לפעמים זה מרגיש שמתן מענה לצרכי צמיחה של אחרים עלול לפגוע בצרכי הצמיחה שלנו, או של מישהו אחר. צריך לשים לב לזה, לפתור מורכבויות. להצמיח אחרים זאת עבודה, אבל כשהיא נעשית מערכות היחסים בבית הספר ותהליכי הלמידה, בכל הרמות, משגשים יותר.

מקורות ביבליוגרפיים:

Deci, E.L & Ryan, M. (2000). The what and why of goal pursuits: human needs and self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11, pp. 227-268

Edmondson, A. C & ,Lei, Z. (2014). Psychological safety: The history, renaissance, and future of an interpersonal construct .*Annu. Rev. Organ. Psychol. Organ. Behav.*23-43 ,(1)1 ,.



קישורים לחומרים נוספים (כלים, מאמרים הקלטות וכד'):

<https://brancoweiss.org.il/wp-content/uploads/2015/10/alon-20-artical-9.pdf> ○

<https://www.youtube.com/watch?v=nFwR8UUgRoc> ○

https://yoramharpaz.com/interviews/2011_08.pdf ○

חיבור למצפן הפנימי והתנהלות מכוונת ערכים - יישום עקרונות מתוך תרפיית קבלה ומחויבות (ACT) במרחב הבית ספרי.

חנן יפת, מנהל מסלול מבוא, תוכנית בית ספר סגול; חן קס, מנחה, תכנית בית ספר סגול; שירלי ברוק, מורה בבית הספר לחינוך מיוחד התומר נס ציונה.

[קישור להקלטה של הסדנה](#)



הסדנה החלה בתרגול קצר שבו הזמנו הרהור על קושי שחווינו במהלך השנה האחרונה, ואז עם השאלה מה קושי זה לימד אותנו על מה ומי שחשוב לנו בחיינו. השאלה הובילה אותנו לדיון על האופן שבו מפגש עם קושי יכולים להפוך אותו למצפן שמזכיר לנו מה חשוב לנו בחיינו, מה הכיוון הערכי שאנו רוצים לנוע בו בחיינו.

בהקשר הזה הזכרנו את ויקטור פרנקל עם ציטוט משמעותי שלו שמאד מתחבר לקשר של תרגול מיינדפולנס לחיי היום יום. "בין גירוי לתגובה ישנו מרחב. במרחב הזה נמצא כוחנו לבחור את תגובתנו. בתגובה שלנו נמצאת יכולה הצמיחה והחופש שלנו".

הצגנו את **מודל נקודת הבחירה**, שמאפשר לנו להפוך את התרגול למשהו יישומי מאד, שעוזר לנו לזהות מתי אנו מתרחקים ממה וממי שחשוב לנו. כאשר אנו על "טייס אוטומטי" ובהמנעות ממפגש עם חוויות לא נעימות יש סיכוי רב שלא נשים לב לצמתיים שבהם דווקא לעבור דרך הקושי יקרב ויוביל אותנו לדברים ולאנשים החשובים לנו בחיינו.

בהמשך הגדרנו את ההבדל בין ערכים למטרות, ההבחנה הפשוטה ביותר היא כי ערכים הם איכויות מתמשכות של פעולה או היות, באיזה אופנים אנו רוצים להיות במגע עם עצמנו ועם אחרים בחיינו, ולכן לעולם אי אפשר להשלים אותם, לסמן עליהם V או להפסיק לחיות לאורם.

משם הצגנו את מודל לוח המטרה, בו אנו מתבוננים על מערכות היחסים בחיינו והתפקידים השונים שיש לנו, ומזהים עד כמה בשבועיים האחרונים היינו קרובים למי ולמה שחשוב לנו. החלק היישומי של המודל מאפשר לנו להתכוון מחדש ולבחור אלו איכויות אנחנו רוצים לתרגל וכיצד.

סיימנו בדבריה המרגשים של שירלי, מורה בבית ספר (סגול) התומר מובילה את התחום הסגול בבית הספר, שסיפרה לנו על השינוי האישי שהתחולל בה בתהליך של הכנסת מיינדפולס לחייה ולעשייה החינוכית שלה ועל האופן שבו שפת הערכים והחיבור שלה למיינדפולנס עזרו לבית הספר ליישם את הערכים שלהם כארגון וכאנשים פרטיים.



קישורים לחומרים:

- [קישור לדף עבודה לוח המטרה.](#)
- [קישור למצגת](#)
- [קישור לסרטון שהיווה השראה לפיתוח נקודת בחירה.](#)

מהמרחב האישי למרחב הכיתתי: טיפוח נוכחות אכפתית בבית הספר - איך לטפח מיינדפולנס ונוכחות אכפתית בכיתה

אלון אלקובי, צוות פיתוח, תוכנית בית ספר סגול; נירית רקוץ', סגנית מנהל בית ספר היובל ומנחה, תכנית בית ספר סגול; נחמית פישל, מורה בחט"ב חיים גורי נתניה.

[קישור להקלטה של הסדנה](#)



רקע תיאורטי



מיינדפולנס במרחב החינוכי משקף פדגוגיה שמפנה את הלומד למרחב פנים האדם והדרך שבה הוא תופס את העולם. פדגוגיה זאת מייצגת תפיסה הוליסטית של האדם ובהתאם היא מתייחסת לגוף, לעולם החושי ולעולם הפנימי שלו כחלק מהישות הלומדת והמתפתחת. היא תורמת להתפתחות של מיומנויות חשובות אשר לעיתים יש פער במרחב החינוכי בין הרצון להטמיע אותן בקרב התלמידים לבין היכולת והידע. מיומנויות כמו ניהול קשב, ויסות רגשות, סקרנות, אמפתיה, הכלה, קבלה וסובלנות. ברגע שהמיומנויות האלו יותר נגישות לנו כמורים, אנו יכולים להביא אותם לידי ביטוי במרחב החינוכי בשלל דרכים, ולפעול מתוך בחירה והתאמה לערכים שחשוב לנו לטפח בשטח. שילוב מיינדפולנס כפעילויות קטנות מתרחב ומעמיק אל יסודות העבודה החינוכית, אל אופני ההוראה וההנחיה, אל הנוכחות והכוונה, אל התנאים והמבנים בבית הספר ועוד. בעצם, מיינדפולנס אינו עוד מקצוע או טיפה בים בעבודה החינוכית ("מיינדפולנס בחינוך") אלא שינוי תפיסות עומק לגבי מיהו המורה, מהי הכיתה, מהם הערכים של בית הספר ועוד ("מיינדפולנס כחינוך").

עקרונות יישומים שנלמדו בסדנה

ראשית, אם נרצה להתייחס אל הזוויות השונות בהם מוטמע מיינדפולנס במרחב החינוכי, נוכל להסתכל על עבודת המורה דרך הזוויות הבאות:

- 1) **נוכחות וכוונה - גילום של מיינדפולנס בהתנהלות בכיתה** תוך חיבור לכוונה ולערכים האישיים.
- 2) **שפה והוראה - שימוש בהוראה ושפה המאפשרים לעצמנו ולילדים להיכנס פנימה, ולהבין יותר טוב את המרחב הפנימי.**
- 3) **תוכן ופעילויות - שימוש או פיתוח של פעילויות המקדמות מיינדפולנס ומאפשרות היכרות עם המרחב הפנימי והעמקת תהליכי למידה.**
- 4) **תנאים ומבנים - תשומת לב לתנאים והמבנים הקיימים** (פנימיים וחיצוניים) ויכולת מיומנת לעבוד, ליצור ולשנות את התנאים והמבנים בהתאם לצורך.

אלו זוויות שונות הממחישות את ההוליסטיות הקיימת בקידום מיינדפולנס במרחב החינוכי. לכל זוויות ניתן לצלול לעומק ולראות כיצד יש יישומים שונים ומגוונים להטמעה של המיומנויות השונות. היישומים האלו יכולים להיות עדינים וקטנים כמו עצירה להתענגות בגוף רגע לפני שיעור או גדולים ובעלי נראות כמו שינוי המרחב הפיזי בבית הספר שיקדם טיפוח של המיומנויות.

הזוויות המרכזית והמשמעותית ביותר היא הכוונה והנוכחות. היכולת שלנו לגלם את האיכויות שחשוב לנו לטפח אצל התלמידים, דרך ההתנהלות שלנו במרחב החינוכי. האופנים בהם אנו פוגשים את התלמידים שלנו, הם אחוז מאוד גדול מעיצוב תהליך החינוך. אנו יודעים זאת מתוך אין ספור מחקרים. ועדיין, מאוד קשה להיות בנוכחות המהדהדת את

המיומנויות השונות (הכלה, יסות, קבלה וכו') בתוך מציאות שמעוררת תגובות ומלאת שינויים ועומס. יש מגוון כלים פרקטים שעוזרים למורה לווסת את התגובות ולהביא נוכחות קשובה לכיתה.

מעבר לפרקטיקות עם עצמנו, עולה השאלה - איך אפשר לשלב פעילויות מיינדפולנס עם ילדים ונוער? איך זה נראה בכלל? האם זה אותו דבר כמו עם מבוגרים?

בהקשר לקידום מיינדפולנס באמצעות פעילויות ותוכן נדרשות מיומנות מעט אחרות. נרצה להנגיש את עולם התוכן לשפת הילדים או שפת הנוער. ההנגשה יכולה להתקיים במגוון דרכים הכוללים משחקים, כתיבה, תנועה, דמיון מודרך, דו-שיח ועוד. הנגשה נכונה לאוכלוסייה ולגיל תומכת בצמיחה והתפתחות של המיומנויות, מתוך חיבור למוטיבציות האישיות של הילדים ובני הנוער.

דוגמה לתרגיל כזה – מותאם לבני נוער (מלל):



מוזמנים רגע לחקור איתי ביחד את שריר תשומת הלב. יש כל כך הרבה דברים מופלאים ונסתרים סביבנו שאפשר לגלות אם רק היינו מפעילים את פנס הקשב הזה שנמצא עמוק בתוך המוח. בואו נעשה משחק קטן. נראה אם אנחנו יכולים לזהות לפחות 5 צלילים שונים (אולי רעש של מאוורר או מזגן, אולי הרוח והחיות מבחוץ ועוד). כשהגענו ל-5 נרים את היד. ועכשיו, בואו נראה אם אנחנו יכולים לגלות 5 דברים בחדר שלנו שלא שמנו לב אליהם קודם (אולי כתם על הקיר, צל של המחשב, ועוד), כשמצאנו להרים את היד. ולסיום, קצת יותר קשה, בואו נשים לב ל-5 תחושות שונות בגוף. ממש לעבור על האיברים השונים בגוף ולראות מה אנחנו יכולים לשים לב אליו (עקצוץ, מתח, חום, קור, רפיון וכו').

דוגמה 2 – תרגיל הפרח והנר - גילאי יסודי מוקדמים. הדגמה של המנחה יעל סטרץ, מנחה בתוכנית בית ספר סגול, ועובדת עם ילדים במסגרת עמותת "שפת הקשב. בקישור [כאן](#)



לסיכום, יש דרכים רבות להטמעת מיינדפולנס בחינוך. בתוכנית בית ספר סגול אנחנו מסתכלים על טיפוח מיומנויות מיינדפולנס בגישה הוליסטית המתבוננת על זוויות שונות להטמעה (נוכחות וכוונה, הוראה ושפה, תוכן ופעילויות, תנאים ומבנים), ועל מגוון מרחבים בהם ניתן לשלב מיינדפולנס בבית ספר (תחילת שיעור, ישיבות צוות, מפגשים פרטניים, הערכה, לפני מבחנים ועוד). אנו מזמינים לעשות בדק עצמי על עצמנו כמורים, או על בית הספר בו אנו עובדים, ולראות עד כמה הוא מכוון לטפח את האיכויות המיטיבות של המיינדפולנס, שלפעמים נשמעות כסיסמאות, לזהות את הפער בין מה שחשוב לנו לטפח לבין מה שמתקיים בשטח, ולפעול למימוש פרקטיקות מתאימות לגישור על הפער.

מקורות ביבליוגרפיים

- ארגז, א' (2016). חינוך קונטמפלטיבי, מודעות קשובה ופדגוגיות התבוננות: מבט-על. **גילוי דעת**, 9, 71 - 104.
- ארגז, א' (2017). החזון וההיגיון של חינוך קונטמפלטיבי ושל פדגוגיות התבוננות. **מגמות**, נא(1), 101 - 125.
- לויט בן-נון, נ', וארגז, א' (2016). מיינדפולנס והמוח הפלסטי. **הד החינוך**, צ(3), 50 - 53.



קישורים למאמרים וחומרים נוספים:

- [מאמרים וכתבות על חיבור מיינדפולנס לחינוך](#)
- [סרטונים להשראה לעבודה עם בני נוער](#)
- [קטעי שמע מונחים פעילויות לילדים ונוער של עמותת שפת הקשב](#)