

הנחיית מיינדפולנס וחמלה בשדה החינוכי

תכנית דו-שנתית תשפ"ב-תשפ"ג

הכשרה מקצועית דו-שנתית בנושא מיינדפולנס, חמלה ופדגוגיה של אכפתיות בשדה החינוכי-טיפול, המשלבת תרגול אישי מעמיק, עם אסטרטגיות פדגוגיות שמטרתן לטפח את המיומנויות הרגשיות-חברתיות בתוך הסביבה החינוכית. לאנשי/ות חינוך המעוניינים להוביל תהליכי שינוי בתפיסת החינוך בישראל.

ניהול אקדמי: מתי ליבליך

מרצים: מתי ליבליך, ד"ר רוני ברגר, ד"ר ריקרדו טרש, רביד בוגר ומוריה רוזנברג.

מנחות קבוצות התרגול: אילת ירון וענת לוי-פישר.

הקורס יתקיים במתכונת המשלבת לימודים פרונטליים ומקוונים – פרטים נוספים בהמשך המסמך.

רקע לקורס:

התחום של התערבויות לחינוך חברתי-רגשי (SEL) מבוססות מיינדפולנס וחמלה, הוא תחום המתפתח במהירות בשנים האחרונות במסגרות החינוכיות. המחקר בתחום החינוך מראה כי פרקטיקות של מיינדפולנס וחמלה מיטיבות עם מיומנויות קשב וריכוז של ילדים ועם הפחתת הלחץ והחרדה בקרבם ובקרב צוותי ההוראה. הן גם משפרות אקלים כיתות ומפחיתות שחיקה בקרב המורים. לאור זאת, יותר ויותר מוסדות חינוכיים בישראל ובעולם מכירים בצורך להכניס למערכת מנחים מיומנים בהובלת תהליכים אלו בצוותים חינוכיים ועם הילדים עצמם.

מטרת הקורס היא להכשיר נשות ואנשי מקצוע להנחיה מקצועית, רגישה ומדויקת של מיינדפולנס וחמלה למגוון קהלים במערכת החינוך (חדרי מורים, יעוצות חינוכיות, פסיכולוגים חינוכיים וכד') ולליווי מוסדות חינוכיים בהטמעה של התוכנית הזמנה לנתינה אכפתית בשגרה הלימודית.

התכנית הזמנה לנתינה אכפתית מבוססת על שילוב של מיינדפולנס וחמלה (Mindfulness & compassion) עם למידה חברתית רגשית (Social-emotional learning) ופיתוח כישורים פרו-חברתיים (רגישות, אמפתיה ונתינה אכפתית (Care)). במסגרת התכנית צוותי הוראה מקבלים טכניקות לטיפול מיומנותי אישיות כמו גם כלים לסיוע לתלמידים בפיתוח מיומנויות בתחומים הבאים:

- מודעות עצמית – זיהוי רגשות, תחומי עניין וערכים ופיתוח ביטחון עצמי וחוזקות אישיות.
- שליטה עצמית – וויסות רגשי, הפחתת רמת הלחץ והחרדה ומיתון האימפולסיביות.
- מודעות חברתית – פיתוח מיומנויות לקיחת פרספקטיבה ואמפתיה כלפי האחר (הדומה והשונה).
- מיומנויות חברתיות – פיתוח אקלים כיתתי חיובי ויצירת קשרים חברתיים חיוביים.
- קבלת החלטות אחראית – קבלת החלטות תוך התחשבות בסטנדרטים מוסריים ובנורמות בית ספריות.

הקורס יוצר חיבור בין היבטים חווייתיים מבוססי תהליך אישי וקבוצתי להיבטים תאורטיים מתחום הפסיכולוגיה להיבטים של הנחיה בתוך השדה החינוכי: הן עם צוותי מבוגרים והן עם ילדים. הוא מאפשר



למידת חקר ונותן ביטוי ליוזמה אישית העולה מתוך הקשבה לחוויה המיידית מרגע לרגע של המשתתפים ולאפשרויות הביטוי העולות ממנה. הוא מסייע בפיתוח ראייה רחבה של היחסים עם עצמנו ועם האחר ובכך תומך בהיווצרות מבט קהילתי, פתרון בעיות יצירתי וניהול מצבי קונפליקט.

הקורס תומך בתהליכי שינוי, המאפשרים פיתוח סביבות למידה שהן בו זמנית תומכות ומאתגרות. במהלך הקורס המשתתפים ירכשו ידע וכלים אשר יסייעו להם להתמודד ולתמוך בעצמם ובאחר באופן המבטא מרחב המקדם למידה חווייתית, המטפחת חשיבה ויצירתיות.

דרכי ההוראה בקורס נשענות על ניסיונם, צרכיהם ואפיוניהם של המשתתפים, בשילוב התנסויות חווייתיות, למידה תאורטית, עבודה ותרגול בינאישיים, שיח עמיתים, חשיבה ושיתוף הדדיים. הקורס משלב הרצאות במליאה ועבודה יישומית בקבוצות קטנות לסירוגין.

החוויה ההתנסותית נבנית תוך יצירת קישור להיבטים חברתיים-מקצועיים, בשיח מקצועי ורפלקטיבי. במהלך הקורס יחשפו חברי הקבוצה לתכנים עדכניים ולמחקר בתחומי הקשיבות והחמלה העצמית בכלל, ובהקשרם לתחום החינוך והמפגש הבינאישי. בנוסף, יושם דגש על העמקת הלמידה העצמית, תוך שימוש בכתיבה ותיעוד החוויה ותרגול סוג הקשב שנלמד בין המפגשים. פרויקט הגמר יכלול רפלקציה של המשתתפים לאור הלמידה בקורס, וקישור לחומרים התאורטיים שנלמדו.

מטרות הקורס:

- ביסוס תרגול אישי וחקירה פנימית על בסיס קשיבות (מיינדפולנס) וחמלה עצמית, כולל הבנה תיאורטית מעמיקה של המנגנונים שבבסיס התרגול.
- ליישם מבט זה ביחסים בסביבה המקצועית והאישית בשדה החינוכי.
- טיפוח כישורי ההנחיה הקבוצתית בהקשר הבית-ספרי.
- לימוד התכנית הזמנה לנתינה אכפתית, העקרונות שבבסיסה, תרגילי המפתח ודגשים ליישומה עם קהלים שונים (מורים ותלמידים בגילאי גן-י"ב).
- קבלת כלים להעברת התכנית הזמנה לנתינה אכפתית לצוותים חינוכיים.
- קבלת כלים להנחיית צוותים חינוכיים בהעברת התכנית הזמנה לנתינה אכפתית לתלמידים.
- לדון ביצירת דרכי הנחיה לאור הנלמד בקורס ולתרגל אותן במהלך הלימודים.

קהל יעד:

הקורס מיועד לאנשי ולנשות חינוך (מורות, יועצות, גננות, פסיכולוגיות חינוכיות וכו') עם רקע תרגולי בסיסי ומעלה, המעוניינים לרכוש ידע וכלים לשילוב מיינדפולנס וחמלה בחייהם האישיים ובעבודתם המקצועית.

קריטריונים לקבלה:

- הכשרה חינוכית מוכרת ו\או ניסיון מקצועי מוכח בשדה החינוכי.
- המלצה ממנהל\ת מקצועית.

* לא נדרש ותק בתרגול מדיטציה או בהנחיית קבוצות.

היקף: 224 שעות אקדמיות.



דרישות:

- נוכחות מלאה ואקטיבית בכלל המפגשים.
- קריאות חובה.
- תרגול אישי בין המפגשים.
- השתתפות אקטיביות בסימולציות.
- 2 מטלות א-סינכרוניות לביצוע במהלך חופשות הטרימסטרים
- עבודת סיום
- בשנה ב - סטאז' על קבוצה קיימת או שתאורגן על ידו/ה כדי לאפשר את מתן ההדרכה ביישום – ניתן לעשות את הסטאז' על קבוצה שכבר מנחים בשגרה המקצועית (לדוג' קבוצת הורים, כיתה בבי"ס וכו').

תעודה:

למסיימים\ות בהצלחה תוענק **תעודת מנחה למינדפולנס וחמלה בשדה החינוכי** מטעם המרכז לחינוך קשוב ואכפתי והמרכז האקדמי לפיתוח אישי ומקצועי בחינוך ובחברה, אוניברסיטת ת"א.

יובהר כי תעודת זו אינה מעידה על השתייכות מקצועית או אחרת של המשתלמים למרכז לחינוך קשוב ואכפתי ו\או לעמותה, וכי אין בדבר הקבלה לתוכנית משום הבטחת תעסוקה במסגרת המרכז.

מבנה הקורס ואופן הלמידה:

הקורס בנוי מ

- 30 הרצאות (90 שעות אקדמיות) לאורך שנים א'-ב', אשר יהוו את הבסיס התיאורטי וינתנו ע"י בכירי המורים בארץ בתחום הפדגוגיה המתבוננת.
- 15 מפגשי תרגול (45 שעות אקדמיות) בשנה א' אשר יאפשרו העמקה לתוך החוויה התרגולית-האישית, שיח ושיתוף בקבוצה וכן התנסות בסימולציות. מפגשים אלו יונחו ע"י צוות המנחות הבכירות של המרכז.
- ו-15 מפגשי הדרכה (45 שעות אקדמיות) בשנה ב' אשר יונחו ע"י מייסדי המרכז לחינוך קשוב ואכפתי, במטרה ללוות את משתתפי הקורס בשלבים הראשונים של היישום בשטח.
- בכל שנה ינתנו שתי מטלות בית א-סינכרוניות לביצוע בחופשות שבין הטרימסטרים וכן עבודת סיכום שנה, שמטרתן להעמיק את התהליך האישי (44 שעות אקדמיות).

הקורס יתקיים אחת לשבוע בימי ב' בין השעות 17:15 – 19:45

- בשנה א' יערכו מפגשי הרצאה מקוונים במליאה ומפגשי תרגול בקבוצות קטנות לסירוגין (שבוע הרצאה, שבוע תרגול וכו').
- בשנה ב' יערכו מפגשי הרצאה מקוונים במליאה ומפגשי הדרכה בקבוצות קטנות לסירוגין (שבוע הרצאה, שבוע הדרכה וכו').
- כלל ההרצאות במליאה יתקיימו באופן מקוון ללא שינוי, למעט מפגשי הפתיחה והסיום של הקורס בכל שנה אשר יתקיימו באופן פרונטלי באוניברסיטת ת"א.

- קבוצת תרגול\הדרכה אחת תועבר באופן פרונטלי באוניברסיטת ת"א לאורך שתי שנות התכנית, בעוד הקבוצה השנייה תועבר באופן מקוון על מנת לאפשר למידה מרחוק. החלוקה לקבוצות התרגול תעשה על פי העדפה ללמוד באופן מקוון או פרונטלי.

יובהר כי הקורס נתון להנחיות והגבלות של משרד הבריאות והאוניברסיטה. במידה וגופים אלו לא יאפשרו המשך למידה פרונטלית, המפגשים יועברו למתכונת מקוונת על מנת לאפשר את המשכיות תהליך הלמידה.

נושאי ליבה בקורס:

* ברשימה מופיעים נושאי ההרצאות. המפגשים בקבוצות הקטנות שיערכו אחת לשבועיים, יהיו תרגול ליישום נושא ההרצאה.

שנה א' – סמסטר א': מיינדפולנס בסיסי – תרגול אישי ועקרונות הנחייה למבוגרים מרצה: מתי ליבליך

- מפגש פתיחה פרונטלי - היכרות, תרגול והגדרות המיינדפולנס.
- הרגלים מנטליים ועבודה עם האורחים.
- כיצד מטפחים ביסוס מיינדפולנס בגוף ובטון ריגשי: מוקדי הקשב וטכניקות.
- מטון ריגשי לרגשות ממש - טיפוח המוכנות לחוות וטכניקות מפגש עם רגשות.
- עבודה עם מחשבות בגישה מבוססת מיינדפולנס - אי היטמעות קוגניטיבית.
- עקרונות הנחית מיינדפולנס: תפקיד המנחה - היכולת להדהד את שלבי התהוות החוויה, טיפוח תהליך קבוצתי מבוסס קשיבות, התמודדות עם אתגרים תרגולים.
- עקרונות הנחית מיינדפולנס: התמקדות בתגובות המנחה לשיתופים והתמודדות מבוססת מיינדפולנס עם התנגדויות.
- 2 מפגשים עם ד"ר ריקרדו טרש: השפעות התרגול על המוח ועל התמודדות עם שחיקה.

שנה א' – סמסטר ב': חמלה עצמית - הגדרות, מנגנונים ומבוא ליישום בשדה החינוכי מרצה: ד"ר רוני ברגר

- הבסיס הניורו-פיזיולוגי להבנת השימוש בגישות מבוססות מיינדפולנס וחמלה.
- תיאוריית ההיקשרות והשפעתה על קשיבות וחמלה.
- שלושת אופני החמלה והדרכים להתמודד עם חסמי החמלה.
- כיצד להתמודד עם ביקורת עצמית ובונה ולטפח חמלה עצמית.
- כלים לאימון המיינד להיות חמלתי – איכויות מטיבות ומיומנויות לפתוח חמלה.
- מבוא: טיפוח קשיבות ויכולות חברתיות רגשיות בבתי ספר.
- רתימת מוסדות חינוכיים להטמעת התכנית הזמנה לנתינה.



שנה ב' – סמסטר א': הנחיית מיינדפולנס וחמלה למבוגרים בשדה החינוכי מרצה: רביד בוגר

- עקרונות להנחיית קבוצות בגישת המיינדפולנס והחמלה.
- לימוד הזמנה לנתינה אכפתית - הערכה להנחיית מורים.
- עקרונות להנחיית מורים בהקניה ותרגול עם ילדים.
- דגשים להנחיית אוכלוסיות מגוונות (מבוגרים).

שנה ב' – סמסטר ב': הנחיית מיינדפולנס וחמלה לילדים בשדה החינוכי מרצים: ד"ר ריקרדו טרש ומוריה רוזנברג.

- עקרונות להנחיית ילדים בתרגילי מיינדפולנס וחמלה.
- משחקיות, תנועה וסיפור סיפורים ככלים להנחיית ילדים.
- לימוד הזמנה לנתינה אכפתית – הערכה להנחיית תלמידים
- a. נתינה אכפתית לעצמי.
- b. קבלת נתינה אכפתית.
- c. נתינה אכפתית לאחר.
- הנחיית שיתופים ועידוד תרגול עצמי.
- התמודדות עם התנגדויות בקרב ילדים.
- המרכיב הסודי להנחיית ילדים.
- דגשים להנחיית קבוצות גיל שונות (גנים, יסודי, נוער) ואוכלוסיות מגוונות.

צוות הקורס:

גב' מתי ליבליך מייסדת-שותפה במרכז לחינוך קשוב ואכפתי, מפתחת ומנחה הכשרות בנושא מיינדפולנס לאנשי טיפול וחינוך במסגרות שונות מזה שני עשורים. שותפה מייסדת בתוכנית לתרפיה מבוססת מיינדפולנס בביה"ס לעבודה סוציאלית, היחידה ללימודי המשך, באוניברסיטת בר-אילן. כותבת ועורכת רב המכר 'מיינדפולנס – להיות כאן ועכשיו' והספר 'שבילי המיינדפולנס – מרחבי תרגול ביום יום' בהוצאת מודן. מתרגלת ולומדת את תחום המיינדפולנס מזה 30 שנה.

ד"ר רוני ברגר מייסד-שותף במרכז לחינוך קשוב ואכפתי, פסיכולוג קליני, מרצה בכיר וחבר סגל בתוכנית הבינלאומית של משבר וטראומה באוניברסיטת תל-אביב, וחבר הוועדה המייעצת של המרכז לחמלה ולטרואיזם באוניברסיטת סטנפורד. מומחה בהתמודדות עם מצבי דחק וטראומה, ממקימי העמותה הבינלאומית של פסיכולוגים ללא גבולות (Psychology Beyond Borders).

ד"ר ריקרדו טרש מייסד-שותף במרכז לחינוך קשוב ואכפתי, חבר סגל, חוקר ומרצה בביה"ס לחינוך ובביה"ס למדעי המוח באוניברסיטת תל אביב. מתמחה בחקר ההשפעות הנירולוגיות והפסיכולוגיות של תרגול מיינדפולנס בקרב ילדים ומבוגרים. מפתח וחוקר תכניות להוראת מיינדפולנס במסגרות החינוך הפורמלי.

גב' רביד בוגר פסיכולוגית חינוכית, מייסדת שותפה של המרכז לחינוך קשוב ואכפתי, עובדת בשרות הפסיכולוגי חינוכי ומנחה בתכנית לפסיכותרפיה מבוססת מיינדפולנס ובצוות המטפלים של מרכז טבע ומהות. מפתחת ומנחה תכניות לפיתוח מיומנויות חברתיות רגשיות מבוססות מיינדפולנס וחמלה, ומודל חינוכי-טיפולי לפיתוח חוסן ומיומנויות חברתיות רגשיות בסביבות חוץ.



גב' מוריה רוזנברג מייסדת-שותפה ומנכ"לית המרכז לחינוך קשוב ואכפתי, אשת חינוך, רקדנית יוצרת ומורה מוסמכת ליוגה. מתמחה בפיתוח תוכן חינוכי רגשי-חברתי מבוסס מיינדפולנס, תנועה וחמלה, ובהנחיית צוותי הוראה ויעוץ במגוון מסגרות חינוכיות.

גב' אילת ירון הינה יועצת חינוכית ולשעבר המפקחת על היועצות במחוז חיפה, מרצה במכללת אורנים ויועצת בבית הספר הבינ"ל בטכניון. היא לומדת ומלמדת מיינדפולנס למעלה מ-20 שנים במסגרות שונות, ומלווה חולים ובני משפוחיהם בהתמודדות עם מחלות קשות בדרך המיינדפולנס. אילת מנחה מוסמכת במרכז לחינוך קשוב ואכפתי במסגרתו היא מנחה צוותי הוראה ותלמידים.

גב' ענת לוי פישר הינה תרפיסטית ומדריכת תרפיסטים באמנות. היא עובדת עם ילדים צעירים, במסגרות של חינוך רגיל וחינוך מיוחד, הן במגזר היהודי והן במגזר הערבי. ענת מנחה מוסמכת של המרכז לחינוך קשוב ואכפתי, וכן בוגרת קורס MBSR שהתקיים בפאלו אלטו בארצות הברית.

עלות: 15,400 ש"ח

ניתן להגיש בקשות למלגה – לטופס הבקשה צרו עמנו קשר במייל educareccme@gmail.com.

גמול השתלמות עם ציון לעובדי הוראה של משרד החינוך:

- מאושר לשנה"ל תשפ"ב, בהתאם לכללי משרד החינוך.
עוז לתמורה/עולם ישן: 120 שעות
אופק חדש: בשבתון בלבד - 120 שעות
 - גמול השתלמות בתהליך של מסלול אישי: נדרש מילוי טופס למפקח/ת על הפיתוח המקצועי במחוז.
טופס בקשת מסלול אישי ניתן לקבל במזכירות המרכז
- השתתפות כספית של קרנות השתלמות** לעובדי הוראה בשבתון בשנה"ל תשפ"ב המועסקים ע"י משרד החינוך, מותנה בהכרה ובאישור הקורס בקרן.

להרשמה:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSelIXQan3S-N5_ri-PfG3_eDbtu1a6uLmb8GaVhAQkNFmvgRA/viewform

בברכה,

צוות המרכז לחינוך קשוב ואכפתי



המפגשים יתקיימו בימי שני בין השעות 17:15-19:45 בתאריכים:

תשפ"ב		תשפ"ג	
סמסטר א'		סמסטר א	
4/10	מפגש פתיחה - מתי ליבליך	24/10	מפגש פתיחה - רביד בוגר
11/10	הרצאה - מתי ליבליך	31/10	הרצאה - רביד בוגר
18/10	תרגול - ענת לוי פישר ואילת ירון	7/11	הדרכה - ד"ר רוני ברגר ורביד בוגר
25/10	הרצאה - מתי ליבליך	14/11	הרצאה - רביד בוגר
1/11	תרגול - ענת לוי פישר ואילת ירון	21/11	הדרכה - ד"ר רוני ברגר ורביד בוגר
8/11	הרצאה - מתי ליבליך	28/11	הרצאה - רביד בוגר
15/11	תרגול - ענת לוי פישר ואילת ירון	5/12	הדרכה - ד"ר רוני ברגר ורביד בוגר
22/11	הרצאה - מתי ליבליך	12/12	הרצאה - רביד בוגר
29/11	חופשת חנוכה (נר שני)	19/12	חופשת חנוכה
6/12	תרגול - ענת לוי פישר ואילת ירון	26/12	הדרכה - ד"ר רוני ברגר ורביד בוגר
13/12	הרצאה - מתי ליבליך	2/1	הרצאה - רביד בוגר
20/12	תרגול - ענת לוי פישר ואילת ירון	9/1	הדרכה - ד"ר רוני ברגר ורביד בוגר
27/12	הרצאה - מתי ליבליך	16/1	הרצאה - רביד בוגר
3/1	תרגול - ענת לוי פישר ואילת ירון	23/1	הדרכה - ד"ר רוני ברגר ורביד בוגר
10/1	הרצאה - מתי ליבליך	30/1	הרצאה - רביד בוגר
17/1	תרגול - ענת לוי פישר ואילת ירון	6/2	הדרכה - ד"ר רוני ברגר ורביד בוגר
24/1	חופשת סמסטר	13/2	חופשת סמסטר
31/1	חופשת סמסטר	20/2	חופשת סמסטר
7/2	חופשת סמסטר	27/2	הרצאה - ד"ר ריקרדו טרשל מוריה רוזנברג
14/2	הרצאה - ד"ר רוני ברגר	6/3	הדרכה - ד"ר רוני ברגר ורביד בוגר
21/2	תרגול - ענת לוי פישר ואילת ירון	13/3	הרצאה - ד"ר ריקרדו טרשל מוריה רוזנברג
28/2	הרצאה - ד"ר רוני ברגר	20/3	הדרכה - ד"ר רוני ברגר ורביד בוגר
7/3	תרגול - ענת לוי פישר ואילת ירון	27/3	הרצאה - ד"ר ריקרדו טרשל מוריה רוזנברג
14/3	הרצאה - ד"ר רוני ברגר	3/4	הדרכה - ד"ר רוני ברגר ורביד בוגר
21/3	תרגול - ענת לוי פישר ואילת ירון	10/4	חופשת פסח
28/3	הרצאה - ד"ר רוני ברגר	17/4	ערב יום השואה
4/4	תרגול - ענת לוי פישר ואילת ירון	24/4	ערב יום הזיכרון
11/4	הרצאה - ד"ר רוני ברגר	1/5	הרצאה - ד"ר ריקרדו טרשל מוריה



רוזנברג				
ערב ל"ג בעומר	8/5		חופש פסח	18/4
הדרכה - ד"ר רוני ברגר ורביד בוגר	15/5		תרגול - ענת לוי פישר ואילת ירון	25/4
הרצאה - ד"ר ריקרדו טרשל מוריה רוזנברג	22/5		הרצאה - ד"ר רוני ברגר	2/5
הדרכה - ד"ר רוני ברגר ורביד בוגר	29/5		תרגול - ענת לוי פישר ואילת ירון	9/5
הרצאה - ד"ר ריקרדו טרשל מוריה רוזנברג	5/6		הרצאה - ד"ר רוני ברגר	16/5
הדרכה - ד"ר רוני ברגר ורביד בוגר	12/6		תרגול - ענת לוי פישר ואילת ירון	23/5
הרצאה - ד"ר ריקרדו טרשל מוריה רוזנברג	19/6		הרצאה - ד"ר רוני ברגר	30/5
מפגש סיום - ד"ר רוני ברגר ורביד בוגר	26/6		אסרו חג שבועות	6/6
			מפגש סיום - ענת לוי פישר ואילת ירון	13/6