#2444
בקטלוג
משרד החינוך

הזמנה לנתינה אכפתית

תכנית לטיפוח קשיבות ונתינה אכפתית בקרב מורים ותלמידים
ניהול אקדמי: ד"ר רוני ברגר

רקע ורציונל

הזמנה לנתינה אכפתית פותחה בשנת 2014 ע"י הדלאי לאמה ה-14 וקבוצת חוקרים בניהם ד"ר רוני ברגר, במכון לחיים ותודעה (ארה"ב).

התוכנית מקדמת פדגוגיה של אכפתיות על בסיס עקרונות הפסיכולוגיה המערבית, מדעי המוח וההגות החינוכית המדגישה את האינטראקציה בין מורה לתלמיד\ה כבסיס להתפתחות רגשית ומוסרית. בתכנית מושם דגש על טיפוח הרווחה הנפשית של הצוות החינוכי כמפתח למימוש הפוטנציאל שלהם כמודל מיטיב וגורם מקדם עבור התלמידים.

מבנה התכנית מורכב משילוב של מיינדפולנס וחמלה (Mindfulness & compassion) עם למידה חברתית רגשית (Social-emotional learning) ופיתוח כישורים פרו-חברתיים (רגישות לאחר, אמפתיה ונתינה).

צוותי הוראה אשר משתלמים בתכנית מקבלים טכניקות לטיפוח מיומנויות אישיות כמו גם כלים לסיוע לתלמידים בפיתוח מיומנויות בתחומים הבאים:

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

ביסוס מחקרי

התכנית מבוססת על גוף מחקרי נרחב שהראה כי לפרקטיקות של מיינדפולנס וחמלה **השפעות חיוביות על תפקודם של תלמידים בתחום האקדמי, הרגשי, החברתי וההתנהגותי,** לרבות מחקרים שנערכו בעולם ואף בארץ ע"י מייסדי המרכז. כמו כן, קיים מחקר אמפירי נרחב שכלל כ- 270,000 תלמידים ב 213 בתי ספר בארה"ב בשנת 2011 שהראה כי תכניות אלו מביאות **לשינוי משמעותי בתחום ההתנהגותי** (הפחתת אלימות ובעיות התנהגותיות) **בתחום הרגשי** (ירידה ברמת חרדה ולחץ) **החברתי** (שיפור אקלים בית ספרי) **ופיתוח התנהגויות פרו-חברתיות ואקדמי** (שיפור בציוני המבחנים).

תוצאות המחקר מצביעות על:

- ירידה משמעותית ברמת המתח והחרדה של המורים, וכן ברמת השחיקה.
- עליה ברווחה הנפשית, תחושת המסוגלות, הקשיבות, האמפתיה והאופטימיות של המורים.
- ירידה משמעותית ברמת המתח, החרדה ,הלחץ והמצוקה הגופנית (סומטיזציה) של התלמידים.
- שיפור באקלים הכיתתי ושיפור היחסים החברתיים של התלמידים.
- עליה משמעותית ברמת הקשב והריכוז של התלמידים.
- ירידה משמעותית בהתייחסויות סטריאוטיפיות וקבלה של האחר והשונה בקרב התלמידים.
- עליה דרמטית בהתנהגות אלטרואיסטית ופרו-חברתית בנכונות שלהם לתרום למען ילדים נזקקים.

התכנית בתקשורת

ניתן ללחוץ על התמונות לצפייה בסרטונים

מתארחים תכנית הבוקר של ערוץ 13

כתבת מגזין בערוץ 13

ד"ר ברגר בכאן 11

התכנית בבי"ס תמיר ראשל"צ

הזמנה לנתינה אכפתית

מטרות

1. שיפור יכולת הקשב, הריכוז והלמידה בקרב התלמידים.
2. שיפור כושר הוויסות הרגשי (הפחתת אימפולסיביות) בקרב התלמידים.
3. הפחתת רמת הלחץ והחרדה בקרב התלמידים.
4. שיפור האקלים הכיתתי והבית ספרי (היחסים בין מורים לתלמידים ובין תלמידים לחבריהם).
5. שיפור שיתוף הפעולה והתמיכה ההדדית בקרב התלמידים.
6. הפחתת רמת האלימות והקונפליקטים בקרב התלמידים.
7. חיזוק התרומה של התלמידים לקהילה.
8. השתתת תרבות בית ספרית מבוססת נתינה אכפתית וחמלה (כלפי עצמי, האחר והסביבה).
9. פיתוח תקשורת מבוססת הקשבה וחמלה בין אנשי הצוות, התלמידים והוריהם.
10. הרחבת ארגז הכלים של תלמידי ומורי ביה"ס להתמודדות עם בעיות קשב וריכוז, קשיים לימודיים, אי סדר ואירועי אלימות, אשר מאפשר מתן מענה אישי, מטפח ומשקם.

מבנה התכנית

התכנית מחולקת לארבע יחידות בעלות תמות ייחודיות אשר מהוות עוגנים לשיח ותרגול בכל רבעון במהלך השנה. היחידה הראשונה מתמקדת בלימוד ובתרגול מיומנות הליבה של מיינדפולנס שעל בסיסה נבנות שלושת היחידות הבאות.

יחידה א' – קשיבות בסיסית (BASIC MINDFULNESS)
ביחידה זו ישנה הכירות ראשונית עם תרגול הקשיבות והטמעתו בחיי היום יום באופן המטפח את המודעות העצמית והסביבתית, החוסן הפנימי ומיומנויות הוויסות הרגשי והקשבי של הפרט. מתוך כך מועצמות יכולות קוגניטיביות, מנטליות ופרו-חברתיות ובראשן הכלה, קבלה וחמלה כלפי עצמי וכלפי האחר.

יחידה ב' – קבלת נתינה אכפתית (RECEIVING CARE)
יחידה זו בונה על התרגול היום יומי אשר כבר החל לייצר מרחב מנטלי של מודעות וחוסן פנימי. כאן ישנו טיפוח ופיתוח של היכולת לקבל נתינה אכפתית מהסביבה: דמויות משמעותיות (הורים\מטפלים), דמויות סמכות, חברים וכו'. מיומנות זו יוצרת תחושות ביטחון ורווחה אצל הפרט אשר משפרות יכולות למידה, ויוצרות בסיס לנתינה אכפתית עצמית ולאחר.

יחידה ג' – נתינה אכפתית עצמית (SELF CARE)
ביחידה זו נעשה תהליך של הפנמה של הדמויות המיטיבות ופיתוח יכולות של דאגה אכפתית עצמית במגוון אופנים, כך שהבסיס הבטוח נגיש לפרט בכל עת מעצם המודעות והבחירה ביחס עצמי מיטיב. יחידה זו כוללת תהליך חקירה מטה-קוגניטיבי של התהליכים המנטליים המתרחשים במוח (חשיבה שלילית מקובעת לעומת חשיבה חיובית מצמיחה), פיתוח מיומנויות ניטור וויסות שלהם והכוונתם לעבר מצב של קבלה עצמית וחשיבה חיובית ומעצימה.

יחידה ד' – נתינה אכפתית לאחר (EXTENDING CARE)
יחידה זו מטפחת מיומנויות פרו-חברתיות של הבנה, קבלה, חמלה ונתינה, אשר נמצאות בבסיסה של חברה בית-ספרית הרמונית, בה כל הפרטים דואגים זה לזה ופועלים בשותפות והדדיות. ביחידה זו התרגול שם דגש על הגברת המודעות לאחר (בין-אישי) ולאחרים (בין-קבוצתי), והעתקה של מיומנויות הנתינה האכפתית העצמית כלפי האחר.

מבנה התהליך

התכנית בנויה בגישה אקולוגית מערכתית (whole-school approach) שהוכחה כמפתח להצלחת תהליך השינוי וכוללת את שלושת הקבוצות העיקריות בקהילה הלימודית: סגל הוראה, תלמידים והורים. התהליך כולל:

1. **ייעוץ ייחודיות וליווי ההנהלה** בטיפוח מיינדפולנס וחמלה במרחב הבין-אישי, לרבות מבנים פדגוגיים וארגוניים המאפשרים ניהול קשוב וקבלת החלטות שיתופית המעודדים מוטיבציה פנימית ותפקוד מיטבי ומפחיתים שחיקה בקרב סגל ההוראה.

2. **השתלמות מורים דו-שנתית (30 שעות הוראה בשנה)** תיאורטית וחוויתית, במהלכה סגל ההוראה מפתח תרגול אישי של מיינדפולנס וחמלה ומיומנויות הקנייה ושילוב של התרגילים בתכנית החינוכית בכיתה. ההשתלמות בנויה כך שהשלב הראשון מתמקד בפיתוח כלים להפחתת שחיקה והעצמת הפוטנציאל האישי והמקצועי של הסגל. בשלב השני בהתאם לצוות ובהדרגה, הסגל מקבל כלים ומיומנויות הקנייה להטמעת התרגול בכתה.

3. **הדגמות בכיתות:** במקביל להשתלמות הצוות נערכות הדגמות של שיעורי מיינדפולנס וחמלה בכיתות, על מנת להנגיש את אופן ההקנייה והפוטנציאל של התכנית ברמה החוויתית.

4. **שילוב קהילת ההורים:** במקביל להשתלמות הצוות מתקיימות הרצאות להורים ומפגשי תרגול הורים-תלמידים ואף קורסי הורות קשובה המועברים ע"י צוות המרכז בכדי לגייס את ההורים כשותפים בתהליך השינוי.

5. **הדרכה בכיתות:** בשלב האחרון של 'העברת השרביט' מקבלים המורים הדרכה פרטנית בכיתותיהם על מנת לחדד את כישוריהם כמנחי מיינדפולנס וחמלה.

6. **קבוצות למידה פרטניות** של תלמידים בעלי קשיים ספציפיים (חרדת מבחנים, אלימות וכו').

התכנית הינה דינאמית ומותאמת באופן אישי לצרכי ומשאבי ביה"ס וכרוכה בעלות המותאמת למאפייני ביה"ס.
לפרטים נוספים אנא צרו עימנו קשר ונשמח להגיע לפגישת התאמה