



עיריית מעלות תרשיחא
Municipality of Ma'alot Tarshiha

שירות פסיכולוגי חינוכי
טל' – 04-9578798 – 04-9578725
מייל: hinuh-8@maltar.co.il

קול קורא- בית הספר הקשוב

מנהלים יקרים,

שנה מאתגרת זו הפגישה אותנו עם מרחבי הדאגה ואי הוודאות, שמה בקדמת הבמה את הצורך בבחירה באסטרטגיות מווסתות, מעגנות והמייצרות תנועה וזרימה חיובית.

אנו בשירות הפסיכולוגי יוצאים בקול קורא לבית ספר שיהיה מעוניין לעשות שינוי, התפתחות וגדילה עבור כלל באי המסגרת, הצוות החינוכי והתלמידים, באמצעות הקנייה שיטתית ועקבית של גישה וכלים מעולם המיינדפולנס (קשיבות), חמלה עצמית וחקר המוח.

מיינדפולנס (מודעות קשובה), מוגדר כהפניית תשומת הלב באופן מכוון ושיטתי לחוויה שקורית ברגע, מתוך גישה פתוחה סקרנית ולא שיפוטית. לימוד מיינדפולנס כולל לימוד תיאורטי ויישומי, תרגול מוחי מעשי, המבוסס על מחקר מדעי נרחב. התרגול מבסס איכויות מיטיבות שונות.

מתוך המחקר עולה, כי בכוחו של התרגול להפחית שחיקה ולחץ פסיכולוגי אצל מורים, להפחית דכאון וחרדה בתלמידים ובמבוגרים, ומנגד, להגביר קשב ופונקציות ניהוליות, שליטה עצמית, כבוד לאחר, אמפתיה, חמלה, מיומנויות חברתיות, עמידות ללחץ וחוסן נפשי.

לימוד מיינדפולנס הינו חלק משיח חינוכי בהתהוות, חינוך קונטמפלטיבי (ארגז, 2016) המכונה גם פדגוגיה מתבוננת. חינוך זה מכיר במרחב פנים האדם כמרחב פדגוגי המשלים את הפדגוגיה הרווחת בימינו המתמקדת ברכישת ידע ומיומנות. פדגוגיה מתבוננת מאפשרת השגת מטרות חינוכיות מוצהרות, כמו פיתוח אמפתיה, הפחתת אלימות, למידה משמעותית, ידיעה עצמית, תחושת רווחה נפשית, יצירת אקלים בית ספרי מיטיב ושיפור ביכולות הלמידה וההישגים. למעשה, ארגז מגדיר את כניסת המיינדפולנס לחינוך בעשורים האחרונים כ'מהפכה השקטה בחינוך' כשמו של ספרו הבא (ארגז, 2021).

למידה ותרגול ה'מוח- תודעה- גוף' של המורה ושל התלמיד מאפשרים יציאה מהדפוסים האוטומטיים הלא מיטיביים, והרחבת יכולת הבחירה על ידי המודעות לרגע. שינוי זה מאפשר לפרט לחיות חיים מלאים ועשירים יותר, מחוברים למה שחשוב לו באמת ומסייע לו להיטיב עם עצמו ועם סביבתו.

התכנית תועבר ע"י שני סער, פסיכולוגית חינוכית בשפ"ח מעלות תרשיחא. מורה מוסמכת ליוגה ותרגולי קשיבות- מיינדפולנס, מתרגלת מאז שנת 2002. מנחה השתלמויות מורים מטעם מכון מודע, בית ספר סגול, הבינתחומי הרצליה.

לבית הספר שיבחר, תבנה תכנית אישית המותאמת לבית הספר וצרכיו.

ניתן לבחון, בתיאום עם הפסג"ה, הכרה כגמול השתלמות.

אתם מוזמנים למפגש היכרות והתנסות, אשר יתקיים ביום ה', 18.3.21, בשעה 11.

<https://edu-il.zoom.us/j/89845052838>

בברכה,

שני סער	אורנה וייס
פסיכולוגית	מנהלת השפ"ח