

# המרכז לפדגוגיה מתבוננת

במכללת סמינר הקיבוצים

## תעודת זהות

קיץ 2020

# תעודת זהות

מיינדפולנס ופרקטיקות דומות של מודעות קשובה ופדגוגיה מתבוננת משולבות יותר ויותר בשנים האחרונות, במערכות חינוך, בריאות, תעסוקה, קהילה ומניעת פשיעה. הסיבה לכך היא עדויות הולכות ומצטברות, חווייתיות ומדעיות, שלפרקטיקות אלה יש תרומה משמעותית לבריאות הגוף והנפש, לפנאי רגשי ורווחה נפשית, ליכולות קשב וריכוז, ולאקלים חברתי חיובי של אכפתיות, חמלה, אחווה וכבוד הדדי.

מגן הילדים, דרך מוסדות החינוך והתעסוקה ועד לגיל השלישי, בכל עיסוקינו ניצבות בפנינו מכשלות נפשיות שמחבלות באיכות החיים ומקשות עלינו ביחסים הבינאישיים ובהגשמת יעדים. הבולטות שבמכשלות אלה הם לחצים נפשיים וחרדות, רגשות שליליים של עוינות ותסכול, בעיות קשב וריכוז, תחושת ניכור או זרות והתנהגות אנטי-חברתית. התמודדות עם קשיים אלה היא תנאי מקדים ותשתית הכרחית להגיע למיטבנו כבני אדם, להצליח בתפקודינו החברתיים, וליהנות מתחושת ערך עצמי, הישג וסיפוק.

כמו רדיו לא מכויל שקולט רק רעשים וכמו עדשה עכורה שמבעדה רואים רק צללים, כך תלמידים רבים שסובלים מלחצים נפשיים, ניכור חברתי או ניכור עצמי לא מצליחים להפיק "חומרי התפתחות וצמיחה" מההתנסויות בבית הספר. אפשר לשבת שעות מול ספר ולא להצליח להבין מילה, להקשיב לשיעור אחרי שיעור ולא לקלוט מאומה, להעביר 12 שנה במוסדות החינוך ולצבור בהם יותר טראומות מאשר צמיחות והצלחות. כך קורה גם בהתנסויות הפנאי והחינוך הבלתי-פורמלי. הטבע מזמן נופים מדהימים וחוויית מרתקות ובערים הגדולות יש שפע של מוזיאונים, תיאטראות ושאר היכלות תרבות, אבל בגלל חסמים שונים של דימוי עצמי, מוטרדות נפשיות, ניכור חברתי או השתעבדות להישגיות חומרנית כל השפע הזה הוא עבור רבים בלתי נגיש ומחוץ לתחום. תלמידים, בקיצור, אינם רובוטים, מכונות הקלטה או מחשבי אינטליגנציה מלאכותית, וללא תנאי פתיחה הולמים של רווחה נפשית, תחושת מסוגלות, מקובלות חברתית ופנאי רגשי גם השפע הנפלא ביותר בבתי הספר, בנופי הטבע ובנכסי התרבות לא יהיה נגיש עבורם כחומרי לימוד, התפתחות וצמיחה.

כאן מתבלטת תרומתה הסגולית של הפדגוגיה המתבוננת. היא מתמקדת בשינויים הנדרשים בתרבות החינוכית כדי להסיר את המחסומים והמכשולים שמונעים מהם להפיק את המיטב מההתנסויות חייהם וליצור אפשרויות להתנסויות חינוכיות חיוביות. במקום אקלים חברתי תחרותי והישגי של התבלטות אישית והיררכיה במקובלות החברתית, היא מזמנת אקלים חברתי של חיבה, אמון, קבלה, שותפות, אכפתיות ואחווה. במקום התמקדות בהוראה פרונטלית וברכישת בקיאות בתוכני ידע מנוכרים, היא מתמקדת בתרבות דיאלוגית שקשובה לקול הייחודי ולמרחב הפנימי של כל אחד ואחת ובשזירת הידע הציבורי עם מרחשת החיים והסיפור האישי. ובמקום לשבת על כיסא התלמיד במשך כמעט כל שגרת הלימודים היא מזמנת תרגולים גופניים ונפשיים - ביוגה, מיינדפולנס, מעגלי קשב, תנועה, התפלספות, קריאת שירה וטיוולי טבע - שמשפרים את הרווחה הנפשית, הוויסות הרגשי, המוטיבציה הפנימית, פניות הקשב והחשיבה, החיבור לעצמי והקירבה הבין-אישית.

**במרכז לפדגוגיה מתבוננת שבסמינר הקיבוצים** - המכללה הגדולה לחינוך בישראל אשר ידועה בגישתה ההוליסטית וההומניסטית - לקחנו על עצמנו להתמחות בתיאוריה ובפרקטיקה של הפדגוגיה המתבוננת, לחקור ולזהות את דרכי ההוראה והחינוך המיטיבות ביותר, ולזמן אותן הן למתכשרים להוראה והן לאנשי חינוך והוראה במגוון התפקידים במערכת החינוך. **כמכללה לחינוך**, החוזקה הייחודית לנו נעוצה בשפע התשתיות הרב-תחומיות שעומדות לרשותנו וביכולתנו לשזור את מכלול ההיצע שלנו לטובת תפיסה רחבה ומקפת של פדגוגיה מתבוננת: לימודי בריאות וחינוך גופני, תנועה והתנסות באומנויות, דיאלוג פילוסופי, והוראת לימודי הטבע והמקצועות ההומניים בגישת הפדגוגיה המתבוננת.

#### **נושאי למידה והתנסות:**

- מקורות השראה ויסודות תיאורטיים של פדגוגיה מתבוננת
- מיינדפולנס הלכה למעשה וסדנאות הפחתת לחצים נפשיים
- פדגוגיה מתבוננת בבית הספר: אקלים חברתי, יחסי אנוש, תרבות דיאלוגית, שיח פילוסופי, תרגולות מיינדפולנס, תנועה, אורח חיים בריא, מעגלי קשב, התנסות באומנויות, דרכי הוראה ולמידה משמעותיות
- לימודי טבע וקיימות סביבתית בגישה מתבוננת
- הוראת המקצועות ההומניים בגישה מתבוננת
- התנסויות בהתבוננות קשובה ביצירות אומנות ובעולם הטבע
- קידום חוסן נפשי, קשב פנימי, רגישות מוסרית והכוונה עצמית כפועל יוצא של הגשמה עצמית (ברוח הפסיכולוגיה ההומניסטית ופירמידת הצרכים של מאסלו)
- פיתוח מסוגלות להתמודדות עם מורכבויות תוך-אישיות זהותיות, בין-אישיות ובין-תרבותיות - הן ברמת היחיד והן כבסיס לאקטיביזם חברתי, סביבתי ופוליטי.
- פיתוח המידתיות והאיטיות כתכונות החיוניות לבלימת אובססיות הצריכה, האכילה, והתועלתיות ולהחזרת השפיות והאינטימיות בהתנהלות האישית, החברתית והסביבתית

# מאפיינים של הפדגוגיה המתבוננת: מטרות לימודיות וחינוכיות ודרכי התנסות ולימוד

פדגוגיה מתבוננת היא גישה חינוכית הוליסטית המעניקה קדימות עליונה לשלומם ולרווחתם של התלמידים והמורים (well-being), מביאה למיצוי הפוטנציאל ולצמיחה אישית, כמו גם להתפתחות רוחנית ורגישות מוסרית. התפתחות זו מושגת באמצעות טיפוח מודעות קשובה: פנימה אל הגוף והנפש וגם החוצה אל בני האדם, יצירות התרבות ונפלאות הטבע - התבוננות במרחב הפנימי לא פחות מאשר במרחב החיצוני. היא מזמנת ללומדים התנסויות גופניות ונפשיות - כגון מדיטציה, יוגה, תנועה, דיאלוג, פילוסופיה, ספרות, שירה, מוזיקה ואמנות פלסטית - שמסייעות להם להגיע למיטבם: יתר שלווה נפשית ומודעות רוחנית, תחושת משמעות וערך עצמי, יכולת ריכוז והקשבה, מוטיבציה פנימית והצלחה בלימודים, אהבת הבריות, והרמוניה תוך-אישית, בין-אישית ועם הסביבה הטבעית.

## התנסויות חינוכיות-לימודיות ומטרותיהן

- **תרגולות גופניות ונפשיות שמבססות מצבי רוח של רגיעה ושלווה.** כתוצאה מכך חלה ירידה ברמת המתח, המועקה והלחץ הנפשי, ועלייה ברווחה האישית, שכלול היכולת לוויסות רגשי, פתיחות לזולת והקשבה.
- **תרגולות גופניות ונפשיות המשפרות את יכולת הריכוז ומיקוד התודעה.** כתוצאה מכך מתחזקות יכולת ההכוונה העצמית, ביסוס יכולת התמדה במשימה נתונה, שיפור היכולת לתשומת לב ממוקדת, והקטנת הפרעות הקשב והבלבול, פיזור הנפש ותזזיתיות המחשבה.
- **אקלים חברתי של רגשות חיוביים** כגון אהבה, פתיחות, צניעות, הסברת פנים, חדוות חיים, קבלת האחר, אחווה, נדיבות, רוך ואמפתיה. אקלים כזה תורם להפחתת אלימות, העמקת חברויות, ומהווה כר פורה להפיק את המיטב מעצמך.
- **רגישות והתמסרות ליופי ולאמנויות** בסביבה הטבעית, ביצירה אמנותית, באדיבות ובנתינה נדיבה, אשר מוסיפות משמעות והרמוניה לשגרת היום יום.
- **שהות בטבע ובחברת בעלי חיים** שמקדמת מוטיבציות פנימיות, כישורי אמפתיה וחמלה, למידה משמעותית, ואימוץ "דרך ארץ", "צרכנות מידתית", ו"קיימות סביבתית" כדרך של חיים עם אחרים ולא על חשבון אחרים.



# אופני הלמידה של הפדגוגיה המתבוננת

**הלמידה בדרכי הפדגוגיה המתבוננת** מתאפיינת בגישה הוליסטית ואינטגרטיבית השוללת הפרדות מובנות בין עץ הדעת לעץ החיים, בין ידיעות לערכים, בין מקצועות הלימוד השונים, ובין הטוב האישי-הפרטי והטוב הכללי-המשותף. היא כורכת היבטים רבים של האישיות, של ההשכלה והתרבות ושל התנסויות חיי היום יום.

**התממשותה של הלמידה** באה לידי ביטוי בשינוי באורחות החיים וסיגול דפוסים חדשים של רגישות, חשיבה, התייחסות והתנהגות. זאת, לדוגמה, בסיגול דפוסי חשיבה והתנהגות כגון: הסברת פנים אדיבה ונדיבה, פתיחות דעת וגמישות מחשבתית, הפעלת דמיון אמפתי ב"להיכנס לראש" של הזולת, בהשתתפות מרוכזת בנושא חקר, דיאלוג חברי או יצירה אמנותית, התנסות הרמונית בסביבה הטבעית, ותרבות שיחה או תרבות נהיגה מכבדת, מתחשבת וסובלנית.

המכון לחינוך מתקדם

המרכז לפדגוגיה מתבוננת

**03-6901224**

Merchav.Hitbonenut@smkb.ac.il