



# מגיעים רחוק"ק- רגשי חברתי וקשוב תכנית פיתוח מיומנויות רגשיות-חברתיות באמצעות מיינדפולנס לילדי כיתות א'-ט'

**סתיו 2019**

מרצה אורח: גיא אורן  
יועץ פדגוגי  
מאמן מנטלי

מחבר הספר "חינוך במציאות משתנה"

בהנחיית: דר' איריס ברוכז, PH.D,  
פסיכולוגית חינוכית מומחית,  
מטפלת CBT ומדריכה,  
מאמנת ADHD ומדריכה

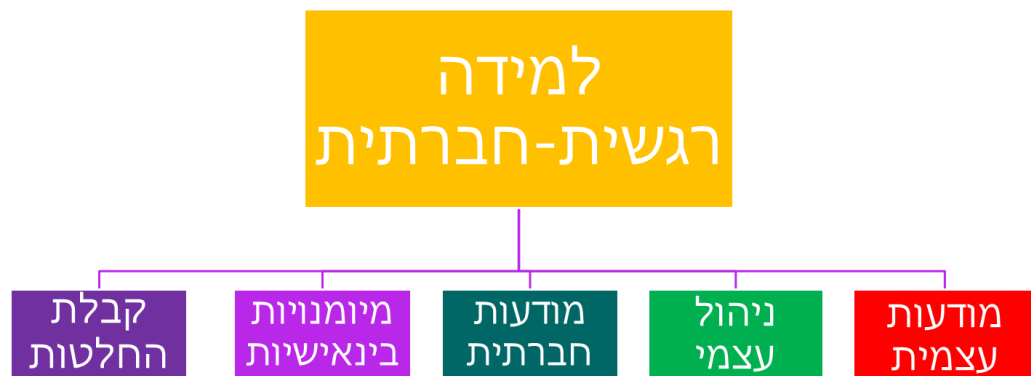


האם אתם פוגשים יום יום בעבודתכם ילדים, מתבגרים, הורים, מורים שמתקשים להתמודד עם הלחצים, התסכולים, העומס והקשיים הבינאישיים עד כדי פגיעה בעצמם ובסביבתם? האם אתם רואים במיומנויות וויסות רגשי ובמיומנויות חברתיות כישורים בסיסיים להצלחה בתחומי החיים השונים כולל בעולם הלימודי והמקצועי?

האם אתם חשים שחסרים לכם כלים אפקטיביים כדי לעזור לילדים לפתח את הכישורים האלה?  
בדיוק עבורכם יצרנו את התכנית "מגיעים רחוק" שלנו, לפיתוח מיומנויות רגשיות-חברתיות באמצעות מיינדפולנס!

## על החשיבות של פיתוח מיומנויות רגשיות-חברתיות בקרב ילדים ובני נוער

התכנית שלנו, "מגיעים רחוק" מתבססת על תכניות SEL (למידה רגשית חברתית) בארה"ב ובקנדה שמתייחסות ל-5 מימדים:



- 1. מודעות עצמית** – מודעות הילדים לרגשותיהם, לתחושות הגוף, למחשבות ולקשר ביניהם ובין התגובות. מודעות הילדים לתחומי החוזק שלהם ולתחומי החולשה.
- 2. ניהול עצמי** – היכולת לווסת ולשלוט ברגשות, מחשבות, דחפים והתנהגויות, להתמודד עם מצבים מלחיצים, לקבוע ולנוע לקראת מטרות. להיות בעלי משמעת עצמית ובעלי כישורי ארגון והתארגנות.
- 3. מודעות חברתית** – היכולת לראות את הדברים דרך העיניים של האחר ולגלות כלפיו/ה אמפתיה וכבוד, גם אם הוא או היא מגיעים מרקע שונה או מתרבות שונה. היכולת להבין נורמות חברתיות ואתיות.
- 4. מיומנויות תקשורת** – יצירת קשרים בינאישיים בריאים ומתגמלים ושמירה עליהם, תוך התנהגות עפ"י הנורמות החברתיות. למשל, לתקשר באופן ברור, להקשיב בהקשבה אקטיבית, לשתף פעולה, לפתור קונפליקטים.
- 5. קבלת החלטות** – היכולת להשתמש בידע, מיומנויות ועמדות כדי לבצע בחירות מתאימות ונכונות באינטראקציות חברתיות ובינאישיות במגוון סביבות ומצבים. להעריך נכון את תוצאות המעשים כדי לשמור על הבריאות של העצמי והאחר.



## מדוע כישורים חברתיים-רגשיים?

הגיויני לחשוב שאם נשקיע בטיפול ופיתוח כישורים חברתיים ורגשיים נראה תוצאות בתחומים האלו.  
**מה שמפתיע הוא לגלות שהשקעה בכישורים חברתיים-רגשיים מביאה לתוצאות מרשימות גם בתחום הלימודי.**

מחקרים שקדמו ודרבנו את אנשי המקצוע לפתח תכניות SEL היו מחקרים שמצאו, כי יכולות חברתיות-רגשיות של ילדים יכולות לנבא הצלחה לימודית. זאת, בנוסף להצלחה חברתית, בריאות גופנית, הצלחה בתעסוקה והצלחה ביחסים רומנטיים ומשפחתיים. למשל: החוקרים Caprara ושותפיה (2000) מצאו כי, דירוגי מורים של התנהגות חברתית של תלמידיהם בכיתה ג' ניבאו הצלחה בלימודים בכיתה ח' טוב יותר מאשר הישגים לימודיים בכיתה ג'.  
ג'ונס גרינברג וקראולי (2015) מצאו כי, דירוגי גננות של התנהגות חברתית הם מנבאים משמעותיים ל:

- סיום בי"ס תיכון
- השלמת תואר 1
- משרה מלאה ויציבה
- סיכון נמוך להסתבך עם החוק

מחקרים שנערכו לבדיקת יעילותן של תכניות SEL מצאו גם הם תוצאות מעודדות:  
אוניברסיטת פנסילבניה וקרן רוברט ווד ג'ונסון (בדו"ח שפורסם ב-2017) בדקו את השפעות הלמידה הרגשית חברתית בבי"ס יסודיים והם מדווחים, כי: "מחקרים מקיפים מראים כי תוכניות SEL יכולות לקדם הישגים אקדמיים והתנהגות חברתית חיובית, להפחית בעיות התנהגות, התמכרות לסמים ומצוקה רגשית.

תלמידים אשר למדו בתוכניות חברתיות-רגשיות משלב מוקדם בביה"ס היסודי והתמידו בכך לאורך שהותם במערכת החינוך מגלים יתרונות משמעותיים וניתנים למדידה בשלב מאוחר יותר בחיים. למשל, התפתחות של כישורים חברתיים-רגשיים בגן מובילה לסיכוי גבוה יותר להשלמת תואר אקדמי, להצלחה תעסוקתית, וכן מפחיתה את הסיכוי לשימוש בסמים או להסתבכות עם החוק כמבוגר ().

יש לציין כי תכניות SEL מוצלחות בארה"ב ובקנדה משלבות לימוד של מיינדפולנס וזאת בשל הממצאים המחקריים שמבטאים את יעילות השימוש בשיטה.

מיומנויות רגשיות-חברתיות מתייחסות ליכולות של וויסות רגשות והתנהגות, שליטה עצמית כמו עמידה בלחצים והתמודדות עם תסכול, כעס וחרדה, מודעות לעצמי ולאחר, אמפתיה, שיתוף פעולה ועוד ועוד.

מחקרים שבדקו את חשיבותן של המיומנויות הרגשיות-חברתיות והשפעתן על מידת הצלחתם של ילדים בתחומי חיים שונים, הן בטווח הקצר והן בהמשך חייהם, מצאו, כי מעבר לקשר הישיר עם ההיבטים הבינאישיים קיים מתאם גבוה גם עם הצלחה לימודית בביה"ס ובלמודים גבוהים, שנים מאוחר יותר, בריאות טובה יותר, רווחה כלכלית ותעסוקה יציבה. בהלימה, נמצא מתאם הפוך עם נטייה להתמכרות והסתבכות עם החוק. תוצאות מחקרים אלו מכוונות לכך שהקניית מיומנויות אלה לתלמידים בגילאי בי"ס היא חשובה לא פחות ואולי אף יותר מהקנייה של לימודי תכני הליבה.



התוכנית "מגיעים רחוק" שאנו מציעים מתבססת על תכניות למידה רגשית חברתית, שמועברות בארה"ב ובקנדה מטעם ארגון CASEL. כמו בתוכניות CASEL גם התוכנית שלנו מתבססת על חמישה מימדים לפיתוח רגשי-חברתי: מודעות עצמית, ניהול עצמי, מודעות חברתית, מיומנויות בינאישיות וקבלת החלטות.

תכנים אלו מועברים תוך שילוב של תרגול מיינדפולנס עם התלמידים ועם סביבות התלמידים, ההורים והצוות החינוכי.

## מיינדפולנס ויתרונותיו

"מגיעים רחוק" בחרה להשתמש בטכניקות מיינדפולנס מגוונות כערוץ עיקרי (אך לא היחיד, כמובן) לסיוע בהעברת התכנים הרגשיים-חברתיים. ההגדרה אותה אימצנו למיינדפולנס היא: "היכולת להיות ברגע הזה באופן מכוון עם פתיחות, סקרנות ובלי שיפוטיות".

מחקרים מצביעים על היתרונות הברורים של תרגול מיינדפולנס והשפעתו המבורכת על תחומים רבים, כולל רווחה נפשית, קשב וריכוז, יכולת למידה, יחסים חברתיים, בריאות גופנית ועוד. מיינדפולנס מאפשר התבוננות פנימה, העלאת המודעות לתחושות הגוף שלנו, למחשבות, לרחשי הלב. בהדרגה מתאפשרת גם מודעות לאחר ושיפור ביכולות הוויסות הן הרגשי והן ההתנהגותי. אחד המחקרים הרלבנטיים להשפעות המיינדפולנס בחינוך הוא מחקרם של זנר ושות' מ 2014 בו בחנו החוקרים את השפעת המיינדפולנס (שיושם ב-24 תוכניות שונות) בקרב 1348 תלמידים מגילאי 6-18 שלמדו מיינדפולנס לעומת 876 תלמידים בקב' ביקורת שלא למדו את הכלים. הם מצאו כי מיינדפולנס משפר תפקודי קשב, וויסות רגשי, וכן מפתח יכולות של אמפתיה, חמלה, פתרון בעיות, יצירתיות ורגישות אתית.

מחקר נוסף שנערך ע"י Schone, Gruber, et al. ב 2018 עם נבדקים מבוגרים גילה השפעה מובהקת של תרגול מיינדפולנס על תפקודים קוגניטיביים. במחקר התחלקו הנבדקים לקב' ניסוי שתרגלה מדיטציית מיינדפולנס לנשימה של 10 דק', ארבעה ימים בשבוע במשך 8 שבועות לעומת נבדקי ביקורת שתרגלו הרפיית שרירים באותם זמנים. ביצוע של משימה מורכבת קוגניטיבית לפני תחילת התרגול ושוב לאחר 8 שבועות גילה כי בקבוצת הניסוי היה שיפור של 9%, שינוי מובהק סטטיסטית. בקב' הביקורת לא היה כל שינוי. החוקרים בדקו גם את הפעילות המוחית של הנבדקים בעזרת EEG בתום 8 השבועות והשוואה בין קב' הניסוי לביקורת העלתה פעילות מוחית ממוקדת יותר בקב' הניסוי. החוקרים הסיקו כי תרגול מיינדפולנס לנשימה מאמן את הקישוריות במוח. אותן רשתות, כפי הנראה, מופעלות שוב ושוב וכך הופעות יעילות יותר במיוחד במשימות שמערבות הצפה של מידע וצורך בקשב מתמשך וקשב סלקטיבי.

מסקנת החוקרים במחקר של זנר ושות' יכולה להיות מוכלת גם על המחקר של שון ושות': **'אפשר לראות במיינדפולנס את התשתית והתנאי המקדים לחינוך. מיינדפולנס מפתח את האיכויות והמטרות של החינוך במאה ה 21'.**

## על המנחה:

### ד"ר איריס ברכוז, PH.D

פסיכולוגית חינוכית מומחית, מטפלת CBT ומדריכה מטעם איט"ה (אגודה ישראלית לטיפול התנהגותי-קוגניטיבי), חברה בוועד איט"ה, מאמנת בכירה לבעלי הפרעת קשב, מדריכה מוסמכת מטעם לשכת המאמנים בישראל, חברה בוועד המנהל של אגודת איל"ת (אגודה ישראלית לטיפול חברתי), מפתחת גישת האימון הקוגניטיבי-התנהגותי. עוסקת בטיפול, אימון, הדרכה, והנחיה לילדים, מתבגרים, מבוגרים ואנשי



מקצוע. משלבת טכניקות מתחום המיינדפולנס, ACT וביופידבק. מרצה בתוכניות להכשרת מטפלים ברחבי הארץ ומפתחת משחקים וכלים טיפוליים לילדים ונוער. אתר: [www.cbcoach.co.il](http://www.cbcoach.co.il)

### מרצה אורח: גיא אורן

יועץ פדגוגי בעל ותק רב בהובלת בתי ספר לפדגוגיה חדשנית ופורצת דרך, מאמן מנטלי לספורטאים המביא את המיינדפולנס כחלק בלתי נפרד מלוח האימונים של הספורטאי ככלי להצלחה והשגת יעדים. מנחה סדנאות שטח ומיינדפולנס, מחבר הספר על חינוך במציאות משתנה: "Start here- start up". אתר: [www.flow2u.com](http://www.flow2u.com)

### דרישות ותנאי קבלה

- תואר ראשון לפחות
- היכרות עם עולם המיינדפולנס
- ראיון אישי
- נוכחות בלפחות 90% מהמפגשים

### אופני הלימוד

התוכנית היא חווייתית וכוללת היבטים תיאורטיים ויישומיים. במהלכה ישולבו הדגמות, משחקי תפקידים, תרגולים, התנסויות בכלים שיוצגו, התנסויות בהעברת תרגולים ושיעורים.

## תכני התכנית: 60 שעות אקדמיות

בקורס ילמדו המשתתפים והמשתתפות להעביר תכנית התערבות הכוללת 8 עד 10 מפגשים עם 3 שכבות גיל: א'-ג', ד'-ו' ו ז'-ט'. בעת הצורך, יינתנו כלים ספציפיים להעברה בכל שכבת גיל.

תאריכים ושעות	תוכן	ימים
יום ג' חול המועד סוכות 15/10/19 9:00-16:00	<p>היכרות, תרגול קצר של מיינדפולנס הסבר על מיינדפולנס מבוא תיאורטי: למה מיינדפולנס בבתי ספר? הגדרות, מטרות ויתרונות, סרטונים המוח האנושי- איך מפיקים ממנו את המיטב? על התוכנית מגיעים רחוק: אבני היסוד, מטרות, תכנים, ייחודיות התוכנית מה זה SEL? חמש מיומנויות רגשיות-חברתיות תרגול מיינדפולנס</p> <p><b>הנחיית מורים טרום המפגשים</b> ליצירת שפה משותפת לקראת הכנסת התוכנית לביה"ס. <b>מפגש 1:</b> היכרות עם עולם המיינדפולנס והמוח שלנו <u>הנחיית מורים:</u> תרגול עם התלמידים במהלך השבוע</p>	יום 1
יום ד' חול המועד סוכות 16/10/19 9:00-16:00	<p>תרגול מיינדפולנס <b>הנחיית הורים</b> ליצירת שפה משותפת גם בבית מפגש 1 עם ההורים. <b>מפגש 2:</b> ביסוס ההיכרות עם המוח שלנו, מיינדפולנס לנשימה <u>הנחיית מורים:</u> תרגול עם התלמידים במהלך השבוע <b>מפגש 3:</b> מיינדפולנס לצלילים וקולות <u>הנחיית מורים:</u> תרגול עם התלמידים במהלך השבוע תרגול מיינדפולנס <b>הנחיית הורים: מפגש 2</b></p>	יום 2
יום ה' חול המועד סוכות 17/10/19 9:00-16:00	<p>תרגול מיינדפולנס <b>מפגש 4:</b> מיינדפולנס לתחושות גוף <u>הנחיית מורים:</u> תרגול עם התלמידים במהלך השבוע <b>מפגש 5:</b> מיינדפולנס לרגשות <u>הנחיית מורים:</u> תרגול עם התלמידים במהלך השבוע</p>	יום 3



	<p>השבוע <b>לא על המיינדפולנס לבדו- הטמעת אקלים בית ספרי הנחית מורים- מפגש 2 עם הצוות</b></p>	
<p>יום ד' 23/10/19 21:00-16:00</p>	<p><b>מפגש 6:</b> פיתוח מיומנויות חברתיות: פרספקטיבות ופיתוח אמפתיה <u>הנחיית מורים:</u> תרגול עם התלמידים במהלך השבוע <b>מפגש 7:</b> המשך: פיתוח מיומנויות חברתיות: אמפתיה, נדיבות, מתן מחמאות <u>הנחיית מורים:</u> תרגול עם התלמידים במהלך השבוע תרגול מיינדפולנס <b>מפגש 8:</b> (שיעור אקסטר) שיתוף פעולה, היחסים במרכז <u>הנחיית מורים:</u> תרגול עם התלמידים במהלך השבוע</p>	<p><b>יום 4</b></p>
<p>יום ד' 30/10/19 21:00-16:00</p>	<p><b>מפגש 9:</b> (שיעור אקסטר) קבלת החלטות מושכלת <u>הנחיית מורים:</u> תרגול עם התלמידים במהלך השבוע <b>מפגש 10:</b> קבלת החלטות חלוקת תעודות לתלמידים וסיכום תרגול מיינדפולנס  <b>התאמות לתלמידי חטיבה</b></p>	<p><b>יום 5</b></p>
<p>יום ד' 6/11/19 21:00-16:00</p>	<p>תרגול מיינדפולנס התאמות לתלמידי חטיבה- המשך <b>הנחיית הורים- מפגש 3 ואחרון</b> <b>מדידה והערכת התוכנית:</b> שאלונים לתלמידים ולמורים. <b>סדנה:</b> איך מטמיעים את שפת "מגיעים רחוק" במהלך היומיום בביה"ס, (פתרון קונפליקטים, בתחילת היום, אחרי ההפסקה, בשיעורים "רגילים" ועוד).</p>	<p><b>יום 6</b></p>
<p>יום ד' 13/11/19 21:00-16:00</p>	<p>העמקה בטכניקות מיינדפולנס לחושים: הקשבה למראות, טעמים, ריחות, תנועה</p>	<p><b>יום 7</b></p>



	קישור לכישורים חברתיים: מיומנויות הקשבה מילוליות ולא מילוליות  <b>התנסות המשתתפים בהדרכת התוכנית -</b> קשה באימונים, קל בקרב...	
יום ד' 20/11/19 21:00-16:00	העמקה בתרגול מיינדפולנס בתחום המודעות העצמית: חמלה וקבלה עצמית, חמלה לאחר, אופטימיות, דיבור חיובי  שילוב כלים מעולם ה CBT  <b>התנסות המשתתפים בהדרכת התוכנית</b>	<b>יום 8</b>
יום ד' 04/12/19 21:00-16:00	תרגול מיינדפולנס התוכנית בהקשר של תרפיית קבלה ומחויבות קביעת ערכים קביעת מטרות שמירה על התמדה והתכווננות למה שחשוב בכל רגע נתון  סיכום חלוקת תעודות	<b>יום 9</b>

## פרקטיקום

כדי לקבל תעודת מנחה "מגיעים רחוק" יש להנחות לפחות 4 כיתות או קבוצות תחת הדרכה של 10 שעות.

## מיקום ומחיר

הלימודים יתקיימו בנס ציונה.  
מחיר הקורס הוא 3800 ₪  
לנרשמים עד ה 24/9 המחיר הוא 3600 ₪.  
ניתן לשלם גם בתשלומים (עד 4).





## טופס רישום לתוכנית

שם: \_\_\_\_\_

מקצוע: \_\_\_\_\_

טלפונים: \_\_\_\_\_

כתובת: \_\_\_\_\_

אימייל: \_\_\_\_\_

רקע במיינדפולנס: \_\_\_\_\_

תואר: \_\_\_\_\_

מה הביא אותך להתעניין בקורס: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## אופן התשלום

ניתן לשלם בתשלום אחד עד ארבעה תשלומים

לפרטים נוספים נא לפנות ל: איריס ברכוז 050-6874640