



המרכז לחינוך קשוב ואכפתי

מיינדפולנס כחינוך למתבגרים

"חינוך המוח ללא חינוך הלב אינו חינוך" אריסטו

כנס מורי מוט"ל תש"ף

מוריה רוזנברג

תרגול כחיתתה

מיינדפולנס בַּחינוך למתבגרים

1. מה זה מיינדפולנס?
2. למה זה משמעותי לנו?
3. מיינדפולנס במערכת החינוך: תיאוריה ומחקר
4. איך זה נראה בשטח?
5. שני כלים ליישום בשגרה החינוכית
6. זמן לשאלות

"החירות האחרונה שנותרה לאדם
היא לבחור את עמדתו
בתוך מערכת הנסיבות הנתונות"

- ויקטור פרנקל

" בין גירוי לתגובה יש מרחב
במרחב הזה יש לנו את היכולת
לבחור במענה,
פה טמונים חופש וצמיחה "

ויקטור פרנקל

Without
Mindfulness



With
Mindfulness

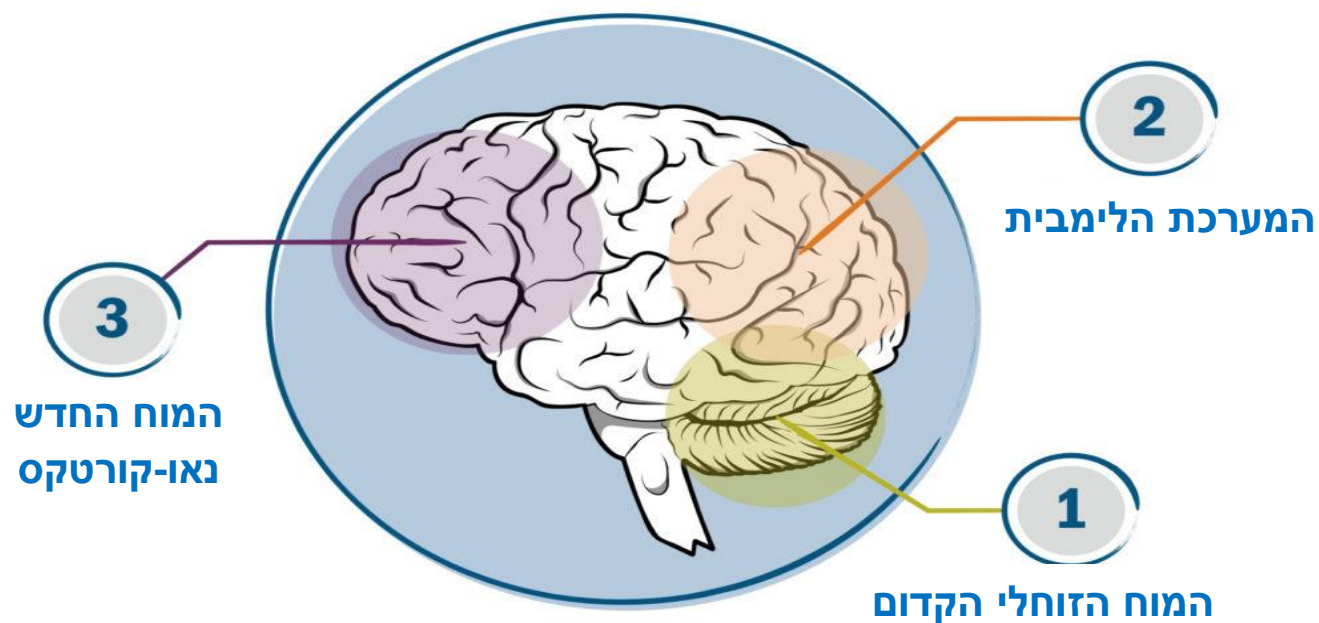


מיינדפולנס = המרחב בין גירוי תגובה
"המודעות העולה מהבאת קשב להווה מרגע לרגע,
באופן מכוון ונטול שיפוטיות"
ג'ון קבהט זין, 2007

אימון מנטלי

1. מודעות עצמית – תשומת לב
2. איכות הקשב: ער, סקרן, פתוח
3. מיומנות השהיית תגובה
(ויסות רגשי + התנהגותי)

למה מודעות עצמית חשובה?



סטर्स כרוני מחליש את המערכת החיסונית
ומביא להתפתחות מחלות גוף ונפש

דחק כרוני:

נזקים בהתפתחות
הקוגניטיבית
רגשית וחברתית

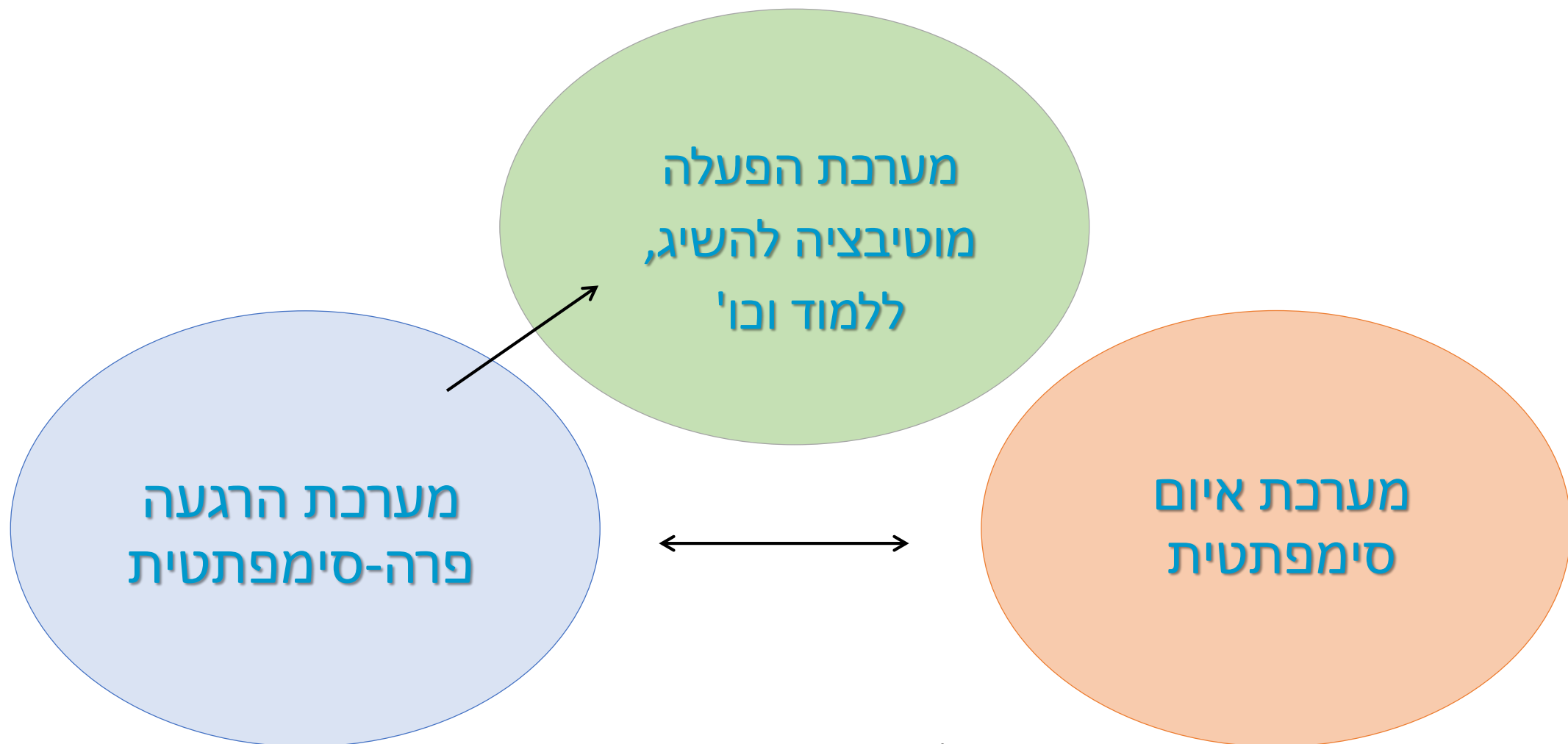
מערכת חיסונית
מוחלשת

מחלות גוף ונפש



Perry, B. (2002). Childhood Experience and the Expression of Genetic Potential: What Childhood Neglect Tells Us About Nature and Nurture. *Brain and Mind*, 3:79–100.

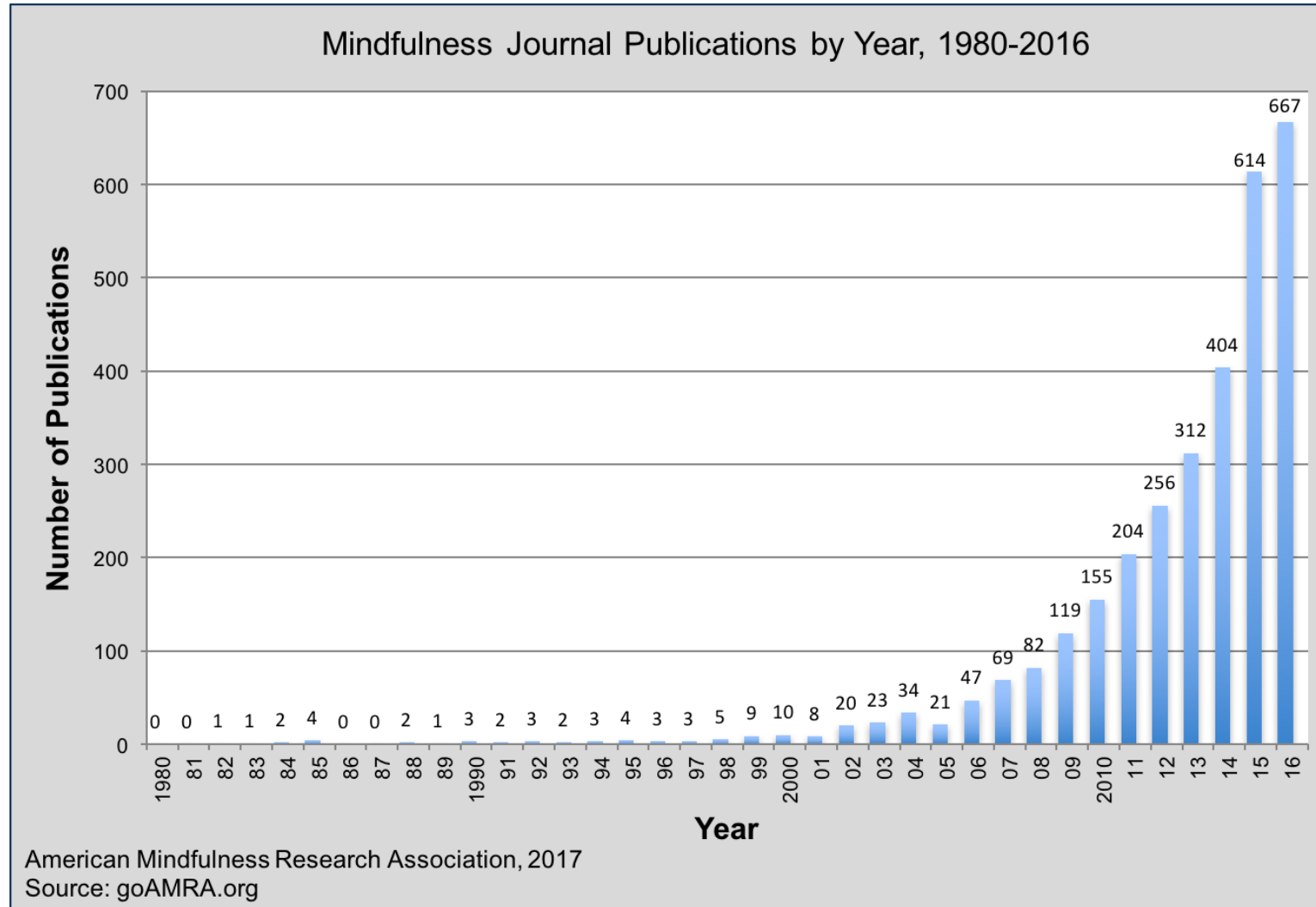
3 מערכות ויסות רגשי



אתחול מחדש – מדיטציית מעברים

1. ריסט עצבי: ספירת 7 נשימות בדקה
2. ריסט מנטלי: מה שלומי עכשיו? תר"מ
3. ריסט פיזי: הרפיה מתגובה גופנית

עלייה במחקר



השפעות התרגול

- 👉 שיפור בתפקוד המערכת החיסונית
- 👉 שיפור בתפקוד מערכת הלב-ריאה
- 👉 האטה של תהליכים דמנטיים
- 👉 ירידה במזדי חרדה ולחץ
- 👉 ירידה ברמות כאב ושיפור ביכולת להתמודד אתו
- 👉 עליה ברווחה נפשית
- 👉 שיפור בקשב
- 👉 עליה ביצירתיות
- 👉 ירידה באימפולסיביות
- 👉 עליה בהתנהגות פרו-חברתית (< בריאות נפשית)
- 👉 ירידה ברמת האלימות

השפעות בקרב מתבגרים

- ✎ ירידה במדדי חרדה ולחץ (< מחלות עור, אוטואימוניות...)
- ✎ ירידה בסומטיזציה
- ✎ עליה ברווחה נפשית (אופטימיות, רגשות חיוביים, מימוש עצמי)
- ✎ שיפור בויסות העצמי (self-regulation)
- ✎ שיפור בקשב
- ✎ שיפור בפונקציות ניהוליות
- ✎ ירידה באימפולסיביות
- ✎ ירידה בנטייה לקחת סיכונים
- ✎ עליה בהתנהגות פרו-חברתית (< בריאות נפשית)
- ✎ ירידה ברמת האלימות

A 'turning point' for promoting positive psychological growth

Graber & Brooks-Gunn, 1996

מיינדפולנס ובעיות קשב

✓ הפחתה בסימפטומים של חוסר קשב

✓ שיפור בפונקציות הניהוליות

✓ ירידה ברמת האימפולסיביות

✓ ירידה בבעיות התנהגות

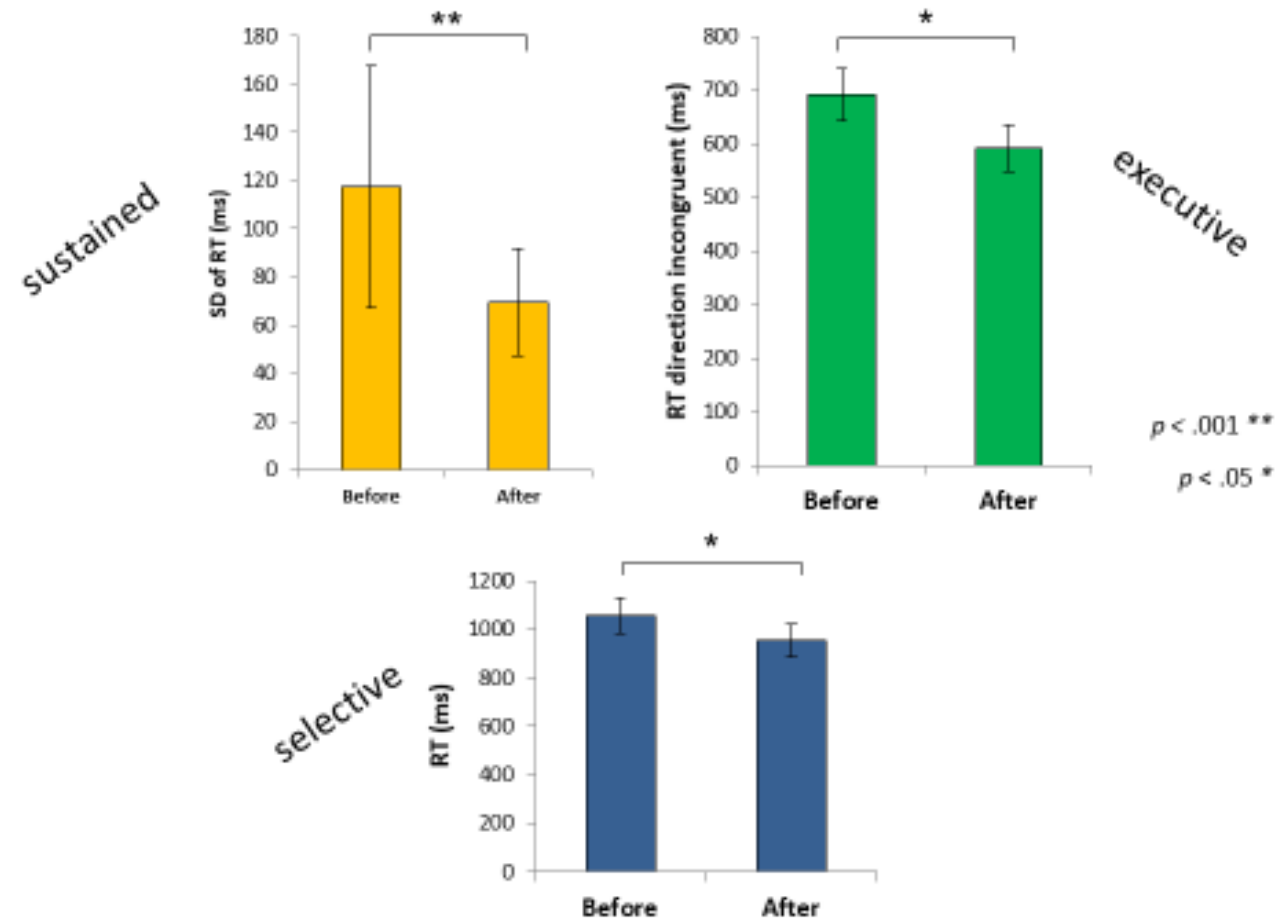
Schoenberg, P. L. a, Hepark, S., Kan, C. C., Barendregt, H. P., Buitelaar, J. K., & Speckens, A. E. M. (2014). Effects of mindfulness-based cognitive therapy on neurophysiological correlates of performance monitoring in adult attention-deficit/hyperactivity disorder. *Clinical Neurophysiology : Official Journal of the International Federation of Clinical Neurophysiology*, 125, 1407–16. doi:10.1016/j.clinph.2013.11.031

Van de Weijer-Bergsma, E., Formsma, A. R., de Bruin, E. I., & Bögels, S. M. (2012). The Effectiveness of Mindfulness Training on Behavioral Problems and Attentional Functioning in Adolescents with ADHD. *Journal of Child and Family Studies*, 21, 775–787. doi:10.1007/s10826-011-9531-7

תוצאות מבחני קשב בקרב סטודנטים עם ADHD לפני ואחרי סדנת מיינדפולנס

לפני:
74% הוגדרו
כ"בעלי ליקוי בקשב מתמשך"

אחרי: 26%



Evaluation of a Mindfulness-based Intervention for Adolescents with Learning Disabilities and Co-occurring ADHD and Anxiety

שיפור ב:

- ✓ **ויסות התנהגות**
- ✓ **התנהגות מוחצנת**
- ✓ **התנגדויות**
- ✓ **בעיות התנהגות**
- ✓ **בעיות חברתיות**

תכנית מיוחדת הכוללת:

- **מדיטציית מיינדפולנס**
- **תרפיה התנהגותית קוגניטיבית (CBT)**
- **שינוי התנהגותי (Behavioral modification)**
- **אומנויות לחימה**

חשיבותו של חינוך רגשי-חברתי

מחקרים מראים כי הסביבה משמעותית להתפתחות מיטבית:

- חום ואהבה כתנאים סביבתיים אידיאליים לבריאות פיזית ונפשית [שחיקה].
- אקלים בית ספרי חיובי משפר את מערכות היחסים מורים-תלמידים ותלמידים-תלמידים.
- תחושת ביטחון ומוגנות, ויחסי מורה-תלמיד משפיעים משמעותית על איכות הלמידה.
- תחושת ביטחון ומוגנות תורמת לקבלת האחר והשונה.
- ניתן להפחית אלימות והפרעות התנהגותיות ע"י פיתוח כישורים רגשיים-חברתיים.
- ועדיין לא מקצים מספיק משאבים וחשיבות ברמה המערכתית לנושאים הללו.

חינוך רגשי-חברתי ברחבי העולם

Mind Up
Mindful Schools
Learning to BREATHE
שפת הקשב
Mindfulness for Kids
Inner Kids
Call to care
Little Flower Yoga for Kids
Inner Explorer
Still Quiet Place
Calm Kids
Master Mind
Resilient Kids
Kindness Curriculum
MonkeyMind and Me
Stress Reduction and Mindfulness Curriculum
Wellness and Resilience Program
Yoga Child

אדר א' תשע"ו, פברואר 2016

הד החינוך

במאה ה־21

כתב עת של הסתדרות המורים בישראל | כרך צ' | גיליון מס' 33 | אדר א' תשע"ו, פברואר 2016

חינוך
רוחני

לתפוס את הרוח

מיינרפולנס סוחר את מערכת החינוך

מחקרים בארץ – בקרב מורים

Mindfulness and compassion as key factors in improving teacher's well being

Ricardo Tarrasch, Rony Berger, Daniel Grossman

Mind, Brain and Education, 2017

Inquiry-Based Stress Reduction Meditation Technique for Teacher Burnout: A Qualitative Study

Lia Schnaider-Levi ✉, Inbal Mitnik, Keren Zafrani, Zehavit Goldman, Shahar Lev-Ari

J Child and Family Studies, 2015

Mindfulness Meditation Training for Graduate Students in Educational Counseling and Special Education: A Qualitative Analysis

Ricardo Tarrasch

Educational Studies, 2018

Mindfulness for education students: addressing welfare as part of the professional training

Ricardo Tarrasch

Mindfulness, 2018

Contemplative Neuroscience as a Gateway to Mindfulness: Findings from an Educationally Framed Teacher Learning Program

Oren Ergas ✉, Linor L. Hadar, Noa Albelda, Nava Levit-Binnun

Frontiers in Psychology, 2015

Relation between contemplative exercises and an enriched psychology students' experience in a neuroscience course

Nava Levit Binnun^{1*} and Ricardo Tarrasch²

2016 גילוי דעת,

חינוך קונטמפלטיבי, מודעות קשובה, ופדגוגיות
התבוננות: מבט-על. גילוי דעת 9, 71-104.

ארגז, אורן

Constructivist Foundations, 2017

Radical Neurophenomenology: We Cannot Solve the Problems Using the Same Kind of Thinking We Used When We Created Them

A. Berkovich-Ohana

המרכז לחינוך קשוב ואכפתי

מחקרים בארץ – בקרב תלמידים

Mindfulness, 2018

Reducing Israeli-Jewish Pupils' Outgroup Prejudice with a Mindfulness and Compassion-Based Social-Emotional Program

Rony Berger¹ • Alaina Brenick² • Ricardo Tarrasch^{3,4}

J Cognitive Enhancement, 2017

Mindful Schooling: Better Attention Regulation Among Elementary School Children Who Practice Mindfulness as Part of Their School Policy

Ricardo Tarrasch¹

Frontiers in Psychology, 2017

Enhancing Visual Perception and Motor Accuracy among School Children through a Mindfulness and Compassion Program

Ricardo Tarrasch^{1,2*}, Lilach Margalit-Shalom¹ and Rony Berger^{3,4}

J. Child and Family Studies, 2018

The effects of mindfulness practice on attentional functions among primary school children

Ricardo Tarrasch

J Transformative Education, 2014

Two Mind-Altering Curriculums: Contemplation, Mindfulness, and the

Educational Question Whether "To Think or Not to Think?"

Oren Ergas

J of Philosophy of Education, 2015

The Deeper Teachings of Mindfulness-Based 'Interventions' as a Reconstruction of 'Education'

OREN ERGAS

Mindfulness in Education: Research and

MINDFULNESS IN EDUCATION
AS A WHOLE SCHOOL APPROACH:
PRINCIPLES, INSIGHTS AND OUTCOMES

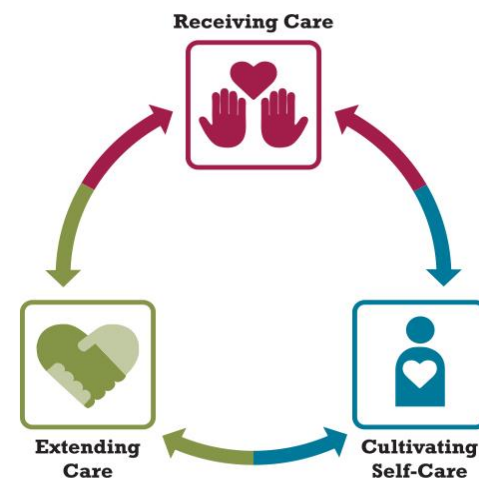
NIMROD SHEINMAN AND LINOR L. HADAR

Personality and Individual Differences, 2017

Exploring and assessing meaning in life in elementary school children: Development and validation of the meaning in life in children questionnaire (MIL-CQ)

Anat Shoshani[✉], Pninit Russo-Netzer[✉]

הזמנה לנתינה אכפתית (C2C) A Call To Care



**Brooke Dodson-Lavelle, Rony Berger, John Makransky
& Pamela Seigle (2014)**

שלושה אופני אכפתיות



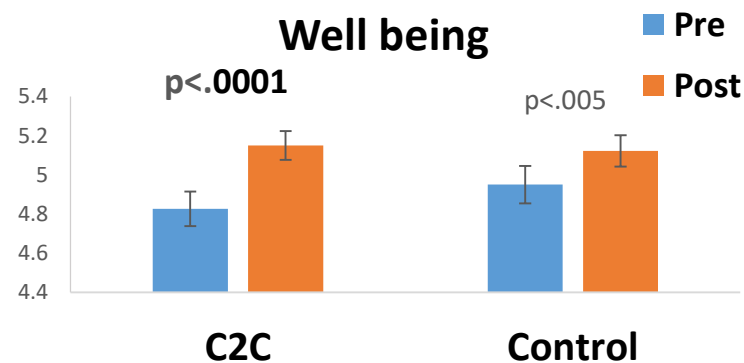
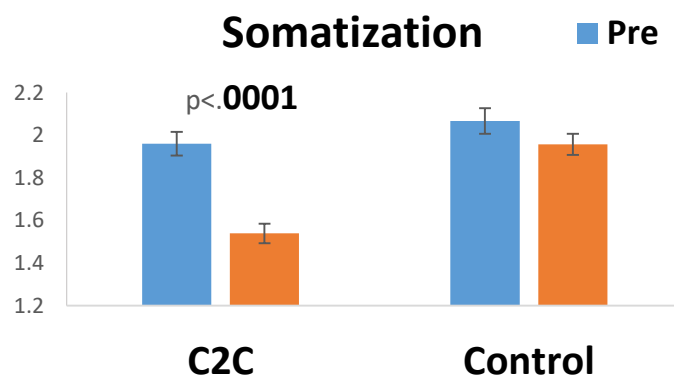
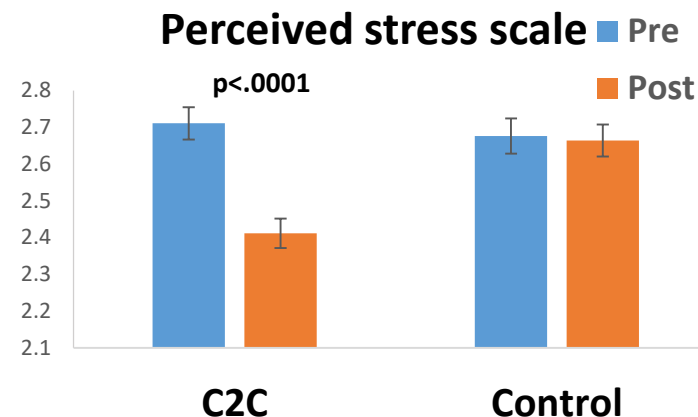
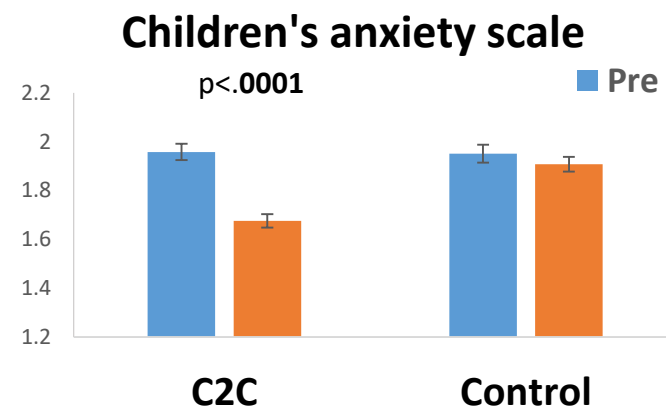
חשיבות
מודעות
צרכים
מכשולים
כישורים



מוטמעת בתלב"ס ומועברת ע"י המורים

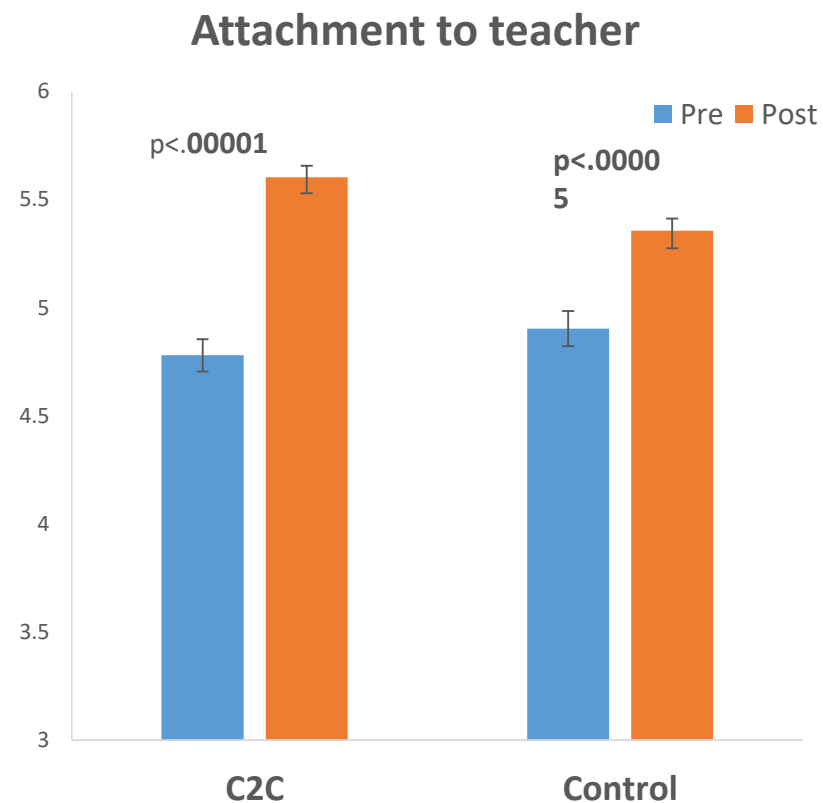
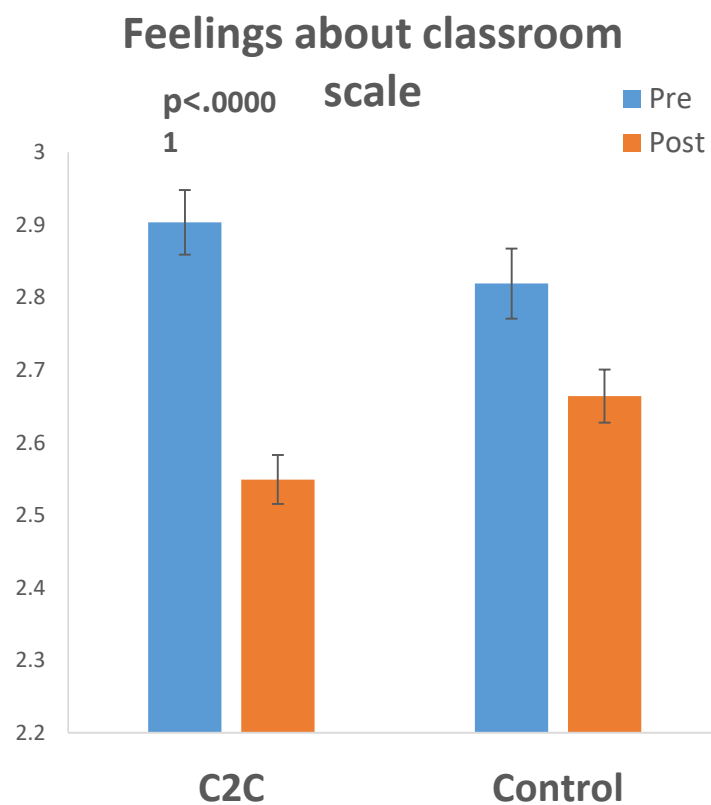
ממצאים בקרב תלמידים

רמת הלחץ, חרדה הסומטיזציה ותחושה של נינוחות



ממצאים בקרב תלמידים

חיבור למורה ואקלים כיתתי

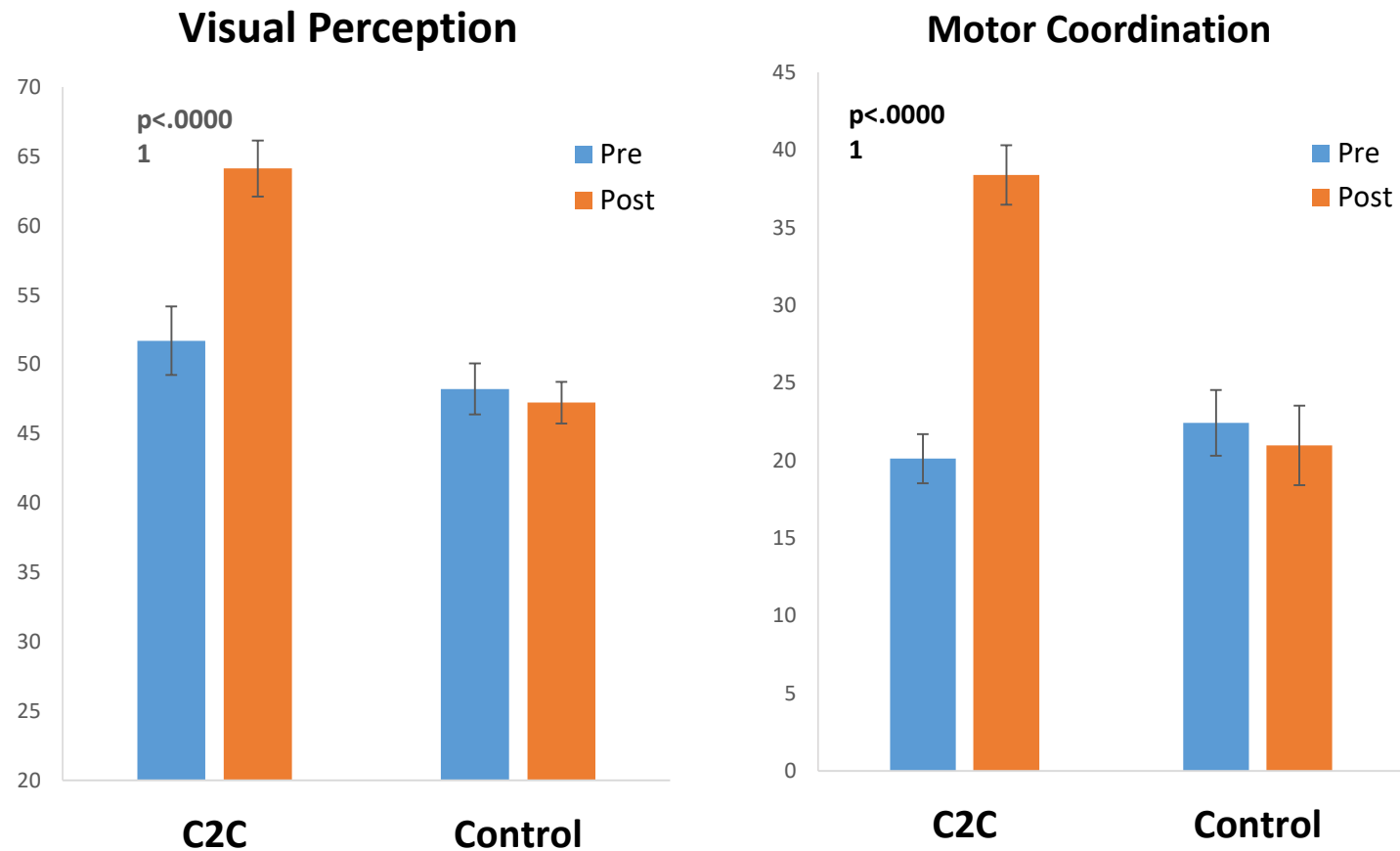


Interaction: $F(1,321)=37.46$, $p < .001$; Pre: $t(321)=1.29$, $p = .20$

Interaction: $F(1,321)=36.59$, $p < .001$; Pre: $t(321)=1.12$, $p = .26$

ממצאים אובייקטיבים בקרב תלמידים

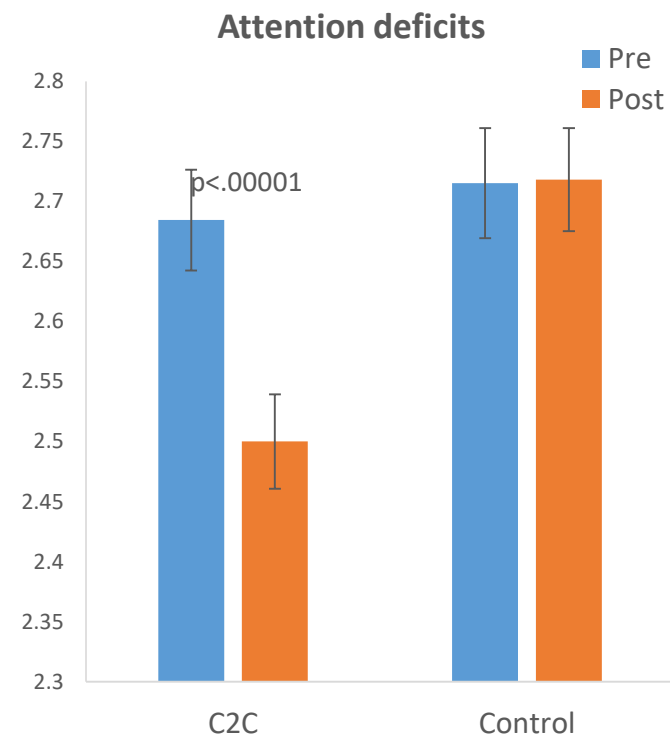
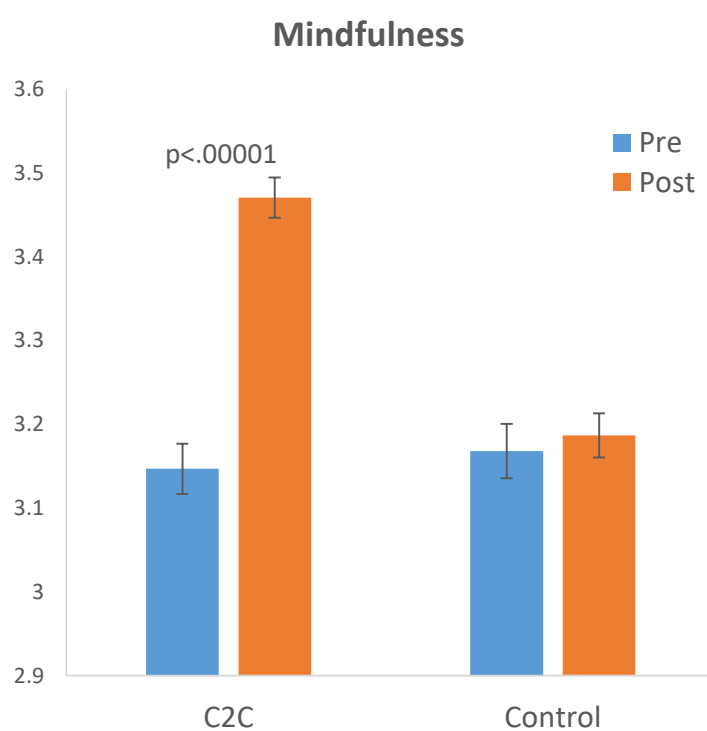
תפיסה ויזואלית וקואורדינציה מוטורית



Interaction: $F(1,200)=17.68$, $p<.001$, Pre: $t(200)=1.13$, $p=.26$

Interaction: $F(1,194)=46.14$, $p<.001$, Pre: $t(194)=0.87$, $p=.38$

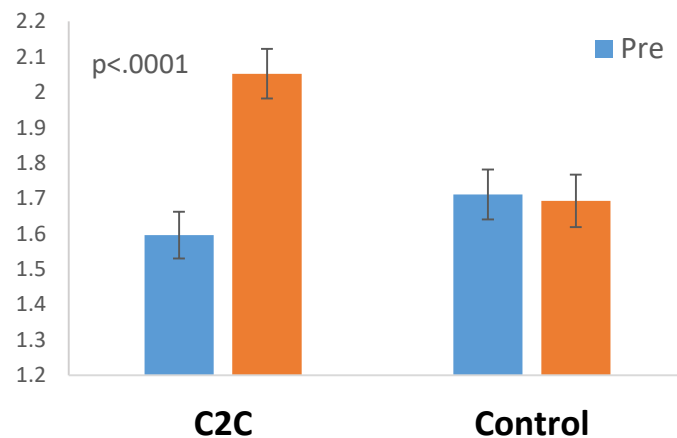
ממצאים בקרב תלמידים בעיות קשב וקשיבות



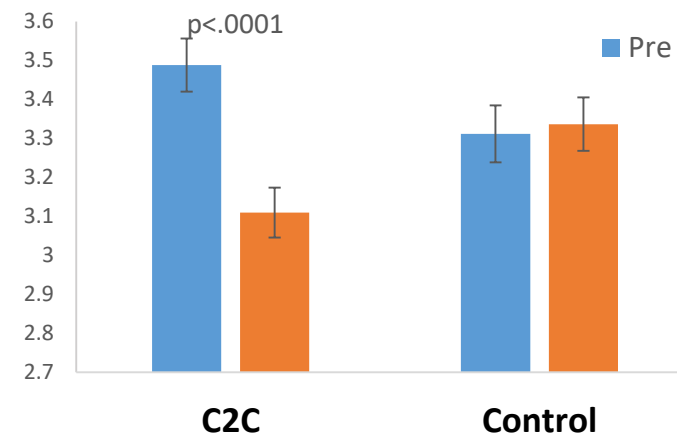
ממצאים בקרב תלמידים

מוכנות לקשר, סטראוטיפים ועמדות רגשיות כלפי ערבים

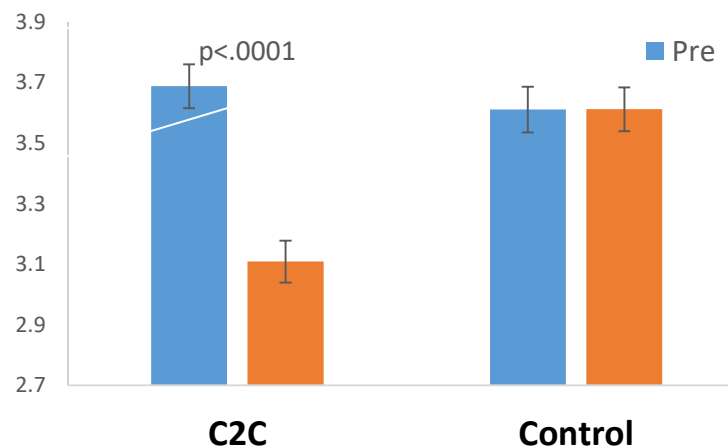
Willingness to interact with Arabs



Negative thoughts about the other



Emotional prejudice



לא נגענו!

כלים ליישום

מיינדפולנס בשגרה

1. מדיטציית מעברים פעם ביום
2. פעולה יומית מודעת (קפה, מקלחת, התנעת הרכב)
3. קשיבות לנשימה ברמזור
4. מדיטציות מוקלטות (educare.co.il)
5. אפליקציות

מיינדפולנס עם מתבגרים

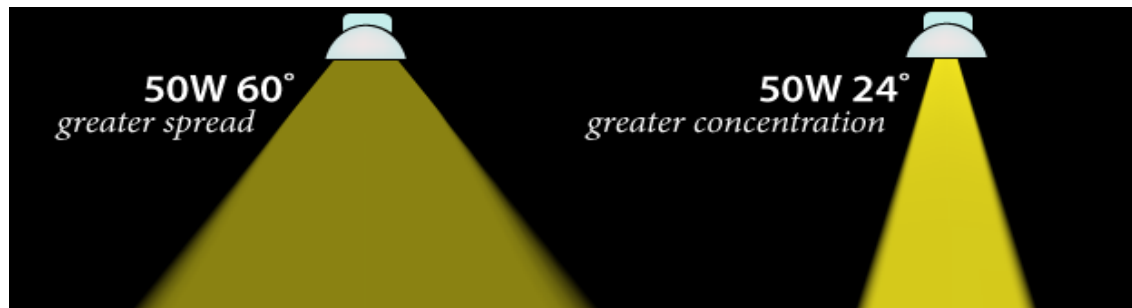
התנגדויות:

- × התמודדות עם קושי חוייתי
- × התמודדות עם 'מה יגידו עלי'
- × מרדנות \ צורך בשליטה
- ✓ מוטיבציה ברורה (מבחנים)
- ✓ אתגרים
- ✓ תרגילים שקופים

מיינדפולנס עם מתבגרים



- ✓ הסבר המוח כאגרוף
- ✓ התודעה ככדור שלג \ צנצנת
- ✓ הקשב כפנס



משחק הפסלים:

השהיית תגובה

תשומת לב לדחפים והשהיית התגובה
האוטומטית

קשיבות לצלילים

אימון ארבע מערכות קשביות:

מיקוד קשבי, קשב סלקטיבי, קשב מתמשך וויסות קשבי

נשימות הר ועמק

ריסט עצבי – מצוין לפני מבחן!

חשוב לזכור!

1. מיינדפולנס ≠ 'לא לחשוב'
 2. אימון שרירי בחדר כושר: מחייב התמדה
 3. מיינדפולנס ≠ התנתקות, להיפך!
-
1. לא בכוח - DIY
 2. מהקל לקשה
 3. 12 נשימות בדקה + בטן מתנפחת בשאיפה

"לחיות זה נדיר רוב האנשים פשוט קיימים"

- אוסקר ויילד

