

23.06x24.31	1	37	עמוד	הד החינוך	29/02/2016	52286730-3
מכללת אורנים - 16430						

# "תרגול של מודעות קשובה יהפוך את מערכת החינוך ליותר שפויה ומאפשרת"

תמי אומנסקי, סגנית מנהלת אגף ייעוץ במשרד החינוך והממונה על פיתוח מקצועי וייעוץ בגני ילדים, משוכנעת ביכולתו של מיינדפולנס להועיל למערכת החינוך. "כל המחקרים על רווחה נפשית מצביעים על כך שזו אחת התפיסות שמקדמות אותה"

## נאוה דקל

גם לעבודה עם ילדים עם קשיי קשב וריכוז. "אנחנו חיים בעולם עם גירויים אינסופיים, ומיינדפולנס מאפשר לנו לא להיות תגובתיים ולא להיכנס לסחרחורת הזו. לילדים עם קשיי קשב וריכוז קשה להיות נוכחים כאן ועכשיו. תרגול של מיינדפולנס מחזיר אותם לעצמם ולמה שהם עושים באותו רגע."



תמי אומנסקי. "כשאני מתרגלת, אני הרבה יותר מחודדת"

קשובה גם ליועצות במסגרת הפיתוח המקצועי, דרגות 7-9, באוניברסיטת תל אביב. קיבלנו את האישור והתמיכה של המנהל להכשרת עובדי הוראה ושל האגף לפיתוח מקצועי במשרד החינוך.

הייתה היענות?

"הקבוצה הראשונה התמלאה מיד. השנה פתחנו קורס ליועצות וקורס ליועצות ומורים באוניברסיטת תל אביב ועוד קורס במכללת אורנים. יש קורסים נוספים של מיינדפולנס לאנשי חינוך. נדהמתי מהביקוש הרב ומההצלחה הרבה שיש לקורסים ה'רוחניים' האלו, ולשמחתי נראה לי שהיום כבר לא צריך לשכנע בחשיבותן של ההכשרות בנושא מיינדפולנס."

לדברי אומנסקי, כשמתרגלים מיינדפולנס הוא הופך בתוך כמה חודשים לאורח חיים המשפר את כל מדדי הקיום האישיים והמקצועיים. "כשאני מתרגלת", היא אומרת, "אני הרבה יותר מחודדת, יותר דגוועה ופחות מוצפת, כך שאני יותר פנויה לאחרים."

מערכת החינוך יכולה להרוויח בענק מהכנסת מיינדפולנס לבתי הספר, אומרת תמי אומנסקי, סגנית מנהלת אגף ייעוץ במשרד החינוך והממונה על פיתוח מקצועי וייעוץ בגני ילדים. "הקצב במערכת החינוך מוטרף, ותרגול של מודעות קשובה יהפוך אותה ליותר שפויה ומאפשרת."

היא עצמה יזמה וארגנה הכשרות במיינדפולנס ליועצות, אחרי שעברה הכשרות הוליסטיות שונות ובהן גם מיינדפולנס.

די מפתיע שמשרד החינוך פתח לביוון רוחני כזה.

"בהתחלה, הכיוון הרוחני הזה באמת לא היה מקובל במשרד החינוך, וגם היום אנחנו עדיין בתחילת הדרך. בהנהלת שפי" (השירות הפסיכולוגי-ייעוץ) יש היכרות עם התחום כבר כמה שנים, ולפני שנה וחצי החלטנו לפתוח קבוצה ראשונה במיינדפולנס למפקחים על הייעוץ, המתמודדים עם אירועי לחץ וחירום רבים. ההתחלה הייתה מתוך מבט אישי, בהקשבה לעצמנו, ובהמשך התמקדנו בהתמודדויות המקצועיות. ההכשרה הזו נתנה לי את הדחיפה להמשיך ולהרחיב את ההשתלמויות בנושא."

בד בבד, היא מספרת, אחרי הקיץ הקשה של צוק איתן, ביקשו מפקחות מהדרום קבוצת מיינדפולנס ובהמשך "החלטנו להציע הכשרות במודעות

## "מיינדפולנס יביא ברכה גם לגנות"

"התאהבתי", אומרת מיכל עוז, מרכזת הייעוץ לגיל הרך במחוז תל אביב ואח"מ (אקלים חינוכי מיטבי) ארצי בגני ילדים בארץ. "התחלתי את ההשתלמות במיינדפולנס באוניברסיטת תל אביב, ועד עכשיו הוויית מפתחים שמשלבים ידע תאורטי ותרגול של מדיטציות ונשימות. זה מאפשר רגיעה, התבוננות והתחברות של האדם לעצמו. אין חוויה כזאת ביום שלנו. אנחנו נמצאים בסביבה של רעשים, ופתאום יש משהו שמחובר לצרכים, למחשבות ולנשימות שלך."

את הושבת שתשמש בלמידה הזו בגני הילדים?

"בוודאי. מחקרים מראים שאצל ילדים בגנים רמת הקורטזון גבוהה, כלומר הם נמצאים במתח משום שהם צריכים להיות קשובים למה שקורה סביבם, והם נדרשים לשליטה ולוויסות רגשי והתנהגותי. המיינדפולנס מאפשר אתנחתא והתנתקות מהשגרה השוטפת של הגן. זה משהו שמרגיע וממש עושה פלאים. אם יש ילדים שהוויסות קשה להם והם מגיבים בעצבנות ובתוקפנות, אין לי ספק שכשילמדו טכניקה כזו הם יוכלו לעשות עצירה ויוכלו להבין איך לנשום ולהירגע ורק אחר כך להמשיך את היום. אני מוצאת את עצמי גם בבית אומרת לילדים שלי לעצור, לנשום ולהירגע. מיינדפולנס יביא ברכה גם לגנות, כי כשילמדו לעשות עצירה לכמה דקות זה מאפשר שיקול דעת וקבלת החלטות ממקום ניווט יותר. זו רווחה נפשית שחשוב לי לנסות להעביר הלאה, גם לצוותים החינוכיים וגם לילדים."

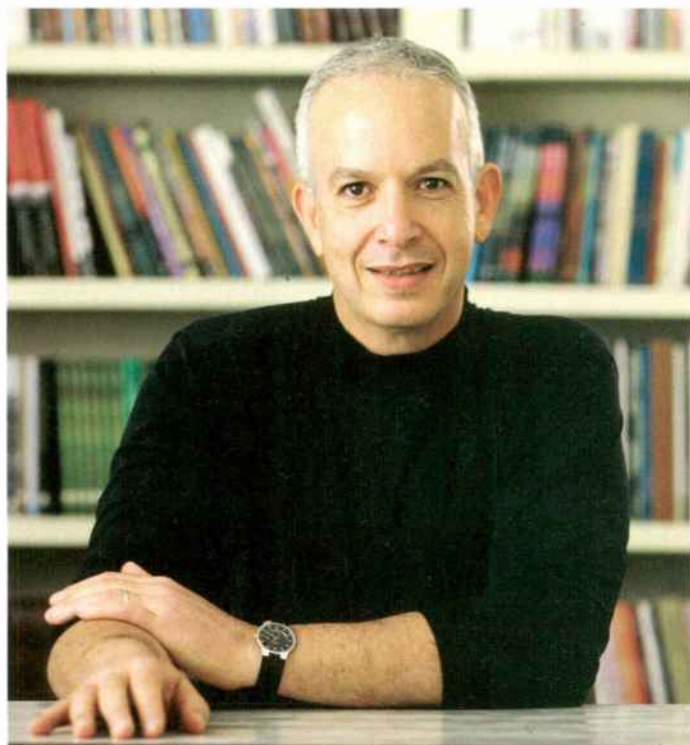
במה המיומנות הזו במיינדפולנס יכולה להועיל למערכת החינוך?

"כל המחקרים על רווחה נפשית מצביעים על כך שזו אחת התפיסות שמקדמות אותה. מוכח מדעית שהמודעות הקשובה מפחיתה חרדה ולחצים, מפתחת גישה חומלת גם כלפי עצמך וגם כלפי האחר ומחזקת את האני. ואני חושבת על מקצוע הייעוץ, שמיועד לקדם רווחה נפשית במערכת החינוך. אין לי ספק שיועצות שעוברות הכשרה במיינדפולנס מקבלות מתנה משמעותית גם בקידום הרווחה הנפשית שלהן כנשות מקצוע. הן יכולות לפגוש את עצמן באופן לא שיפוטי וביקורתי וללמוד לקבל חמלה מהאחר. אחרי שעברו את החוויה בעצמן הן יכולות כמובן להיעזר במודעות הקשובה בעבודה שלהן עם מורים, תלמידים והורים."

מיינדפולנס מעולה, לרבריה,

18.43x24.03	1/6	עמוד 30	הד החינוך	29/02/2016	52286398-3
מכללת אורנים - 16430					

## חינוך רוחני



מתי ליבליך. "אני לא באה  
ללמד אותם על 'רוחניות', אלא  
איך ניתן לפגוש את עצמנו  
במובנים נוספים"

צילום ארכיון: ראובן קפוצ'ניסקי

עמיר פריימן. "ראוי שחינוך יעסוק, בין השאר,  
בדברים החשובים ביותר בנפש האנושית"

# "כל מערכת החינוך צריכה לנשום"

חינוך רוחני הוא הלהיט החם של מערכת החינוך. מאות אנשי חינוך במכללות להוראה ובאוניברסיטאות עוברים לאחרונה הכשרה בשיטות ובכלים מגוונים, כגון מיינדפולנס, חמלה עצמית, רפלקסיה ומדיטציה. מדריכי המורים מספרים איך זה עובד ולמה זה נחוץ

19.24x25.1	2/6	31	עמוד ננוך	29/02/2016	52286404-1
מכללת אורנים - 16430					



**סופי ברזילי.** "התרגול לא מיועד רק להתפתחות אישית, אלא גם למודעות ולהתפתחות סביבתית"



**אסף אל-בר.** "בתכניות שאני מכיר ומעורב בהן אני לא מרגיש שיש שרלטנות"



**עמוס אבישר.** "מיינדפולנס לא מגיע עם ערכים או תרבות מסוימת"

57, מנכ"ל משותף (עם פרופ' ישעיהו תדמור) של התנועה להעצמת הרוח בחינוך, עורך משותף של שני ספרים בנושא ומנחה השתלמויות. "אני מעדיף לא להגדיר מה זה בריוק, כי כל אחד יכול להגדיר את זה בצורה שונה. ראוי שחינוך יעסוק, בין השאר, בדברים החשובים ביותר כנפש האנושית".

ליבליך: "אם להיות כנה, אני לא יודעת מה זה הדבר הזה [רוחניות]. בהשתלמות אנחנו מדברים על תהליכים קונקרטיים, מאוד מובנים, מאוד יישומיים. אנשים מקבלים מענה פרקטי שהם כל כך זקוקים לו. זו בעיניי רוח הדברים".

משמעותי", אומרת מתי ליבליך, 45, ממקימות התכנית לתרפיה מבוססת מיינדפולנס באוניברסיטת בראילן ומנחת השתלמויות "מיינדפולנס והמלה עצמית", למורות ויועצות בבית הספר לחינוך באוניברסיטת תל אביב. היא, יחד עם דמויות אחרות המובילות את הנושא במסדרות השונים, מדווחת שהביקוש עולה על ההיצע.

אבל מהי בכלל רוחניות בהקשר של הכשרת מורים – מדיטציה? בודהיזם? אמונה דתית כזו או אחרת? את זה, מתברר, קשה יותר להסביר. "המילה רוחניות מצביעה על הדברים המהותיים והחשובים ביותר כנפש וברוח האנושית", אומר עמיר פריימן,

## אמתי מור

ביעדר דימוי אחר, אפשר לומר שרוחות של רוחניות מנשבות לאחרונה בעולם (המתחיל לעתים) של לימורי ההוראה והשתלמויות המורים. יותר ויותר מוסדות, ובהם סמינר הקיבוצים, מכללת **אורנים**, אוניברסיטת תל אביב, המרכז הבינתחומי בהרצלייה ואחרים, מציעים לאנשי חינוך קורסים שעוסקים ברוחניות בצורות כאלו ואחרות. השטח סוער. פרחי הוראה, מורים, מפקחים ויועצות מגיבים בהתלהבות. "אנחנו מזהים מהשטח צורך

19.75x36.73	3/6	עמוד 32	הד החינוך	29/02/2016	52286423-2
מכללת אורנים - 16430					

## חמלה עצמית, מיינדפולנס ורפלקסיה

להכשרות מורים ברוחניות יש שלושה נרדכים עיקריים. "הדבר המרכזי והעדכני ביותר נקרא בעברית חמלה עצמית", מסביר אסף אל-בר, 41, דוקטורנט החוקר חינוך רוחני לאור הפילוסופיה הבודהיסטית ומכשיר מורים במסגרות שונות. "זה לא התרגום הכי טוב, אבל מדובר בפרקטיקה רוחנית שמטרתה לפתח חמלה ואכפתיות לעצמי ולאחרים. זה תהליך של עבודה פנימית שמתייחס לאהבה, לחמלה ולאכפתיות כאל מיומנויות רגשיות שאפשר לפתח. אנחנו מבינים שזה חלק מהתפקיד שלנו כמורים לאהוב את הילדים, אבל אנחנו לא יודעים איך עושים את

**ד"ר סופי ברזילי: "יש מורים שאומרים לי: 'תקשיבו, אני צריכה להפיק דוחות, יש לי מטלות, מה פתאום לשבת, להתבונן, לנשום? זה אנטייתזה להתנהלות השוטפת"**

זה. ההנחה היא שצריך ללמוד את זה ולהתאמן בזה. זה שריר. אפילו אם אני טוב בזה, אני צריך להתאמן. כמו עם ריצה וכושר". לדעתו, זו הפרקטיקה החשובה ביותר.

הנדבך השני הוא מיינדפולנס – "תשומת לב, קשב, קשיבות" – שהוא השער לעולם של עבודה פנימית ושל היכולת לשים לב לדברים. מעין בסיס. "המחקר המדעי", חשוב לאל-בר לציין, "מראה שתרגול מיינדפולנס משפר בצורה דרמטית את השלומות, ה-wellbeing, של מי שמתרגל. זה מפחית סטרס ומשפר קשרים חברתיים. עצם התרגול מפחית שחיקה. זה משפר גם את הרווחה שלי כמחנך ומשפיע על הקשר שלי עם הצוות והתלמידים. אחד הדברים המדהימים במיינדפולנס הוא שלכאורה זו פרקטיקה שבה אתה נכנס פנימה ומתנתק, אבל הממצא

הכי מובהק, בטח במחקר במערכת החינוך, הוא שזה משפיע על היחסים הבין-אישיים שלך. זאת אומרת, לא רק שהמתרגל לא מתנתק, אלא שהיכולת שלו לכובא כמגע עם הזולת משתפרת. וברגע שאני פחות שחוק ופחות מפחד להישחק, אני יכול להיות יותר מעורב, יותר אכפתי, יותר משולב".

הנדבך השלישי הוא לא בדיוק תרגול, אלא יותר עבודה קוגניטיבית, רפלקסיה על המעשה החינוכי. "להזכיר לעצמי מה חשוב, בשביל מה אני עושה מה שאני עושה. בפרדגמיה הדיאלוגית, או בפרדגמיה של האכפתיות, חשובה מאוד היכולת לעבור תהליכים פנימיים שבהם אני מזכיר לעצמי מה חשוב בעולם. זה לצקת משמעות לפרקטיקה שאני חווה לעתים כלא משמעותית. זה חיוני למורים. לעזור ולראות רגע על

# גלגולו של שיעול

## ביקור קצר באחת מסדנאות ההכשרה

**ב**מפגש האחרון לפני יציאה לחופשת סמסטר בהשתלמות למורות של מתי ליבליך באוניברסיטת תל אביב אפשר לקבל מושג על הצורה שבה נפגשים התרגול, השיח המשותף והמדע. המפגש מתחיל בארבע אחר הצהריים, שעה קשה למורות, שמגיעות מעוד יום עבודה מתיש ומהפקקים של תל אביב. אבל רוב המשתתפות נראות ערניות ונלהבות. זה לא מצב שכיח בהשתלמויות מורים. בדרך כלל מורים בהשתלמויות עייפים ומרוכזים, כמו תלמידיהם, בעיקר בטלפון הסלולרי.

ליבליך, המנחה, מבקשת מכולן להסתרר כרגיל במעגל, והמפגש נפתח בתרגול מדיטטיבי בן כעשרים דקות. חוויית השקט בקבוצה של כעשרים משתתפות, ועוד במסגרת השתלמות, עושה את שלה. האווירה הופכת לרגועה ואינטימית.

לאחר התרגול מגיע השינוף או מה שאפשר לקרוא לו במקרה זה: "גלגולו של שיעול". כדי להימנע מחשיפה של דברים שנאמרו באינטימיות של הקבוצה, אומר רק שאחת המשתתפות סיפרה שהרגישה לא נעים כאשר השתעלה במהלך התרגול והרגישה שזה הפריע לאחרות. מכאן החל שיח מרובה דוגמאות על האופן שבו אנשים בכלל, ואולי מורות בפרט, מרגישים בקלות יתרה שההתנהגות שלהם, ולפעמים אפילו עצם הנוכחות שלהם, מפריעה לסביבה.

המורות הגיעו מבתי ספר שונים ולא הכירו מחוץ למסגרת ההשתלמות, אך שיתפו בחופשיות וגילו אמון הדדי רב מהרגיל

במסגרות מסוג זה. בשלב זה היה אפשר לשים לב לעוד מאפיין ייחודי של המפגש: חצי שעה לתוכו עדיין לא הוזכרו המילים בית ספר, תלמידים ומנהל. המוקד בפירוש היה המשתתפות עצמן.

ליבליך הנחתה את שיחת השינוף והתחברה לחומרים התאורטיים הרלוונטיים: תחילה הזכירה מחקר מתחום מדעי המוח המסביר על המנגנונים האבולוציוניים העומדים ביסוד תחושת האשמה והביקורת העצמית ולאחר מכן הביאה תאוריה העוסקת במעבר מביקורתיות עצמית לחמלה עצמית. תחושת האי-נוחות בעקבות אותו שיעול קיבלה לפתע שפה ומסגרת מדעית, שאפשרו הבנה טובה יותר של המנגנונים המוחיים והתגובות הפסיכולוגיות הנובעות ממנו.

...

השלב הראשון בסדנאות הוא פיתוח של המשאב הפנימי. "לבוא", אומרת ליבליך, "ולהתחיל לפתח מרחב כזה של רגיעה, של התבוננות בתהליכים יותר עדינים של עצמן". השלב היישומי (בבית הספר) של הכלים שנרכשו בסדנה מתחיל בשנה ב', ולפי ליבליך הוא מדי. "הדרך החדשה שהמורות עברו מיד עוברת לכיתה. הן כבר במצב שהן נכנסות לכיתה ומבחינות במתח ובלחץ שיש בה. בשינוף שמענו על אירועים לא פשוטים ברמה המקצועית. בבתי הספר שהן עוברות בהם היו אירועים מאתגרים, והיה מרגש לראות איך הן מתמודדות ומעבירות הלאה דברים שהן למדו כאן, גם בלי שזה הוסבר באופן פורמלי".



מורות בסדנה. המוקד בפירוש במשתתפות עצמן ולא בתלמידים או במנהל צילום: דן חייסוביץ'

### תני דוגמה.

"למשל סיטואציה שבה תלמיד מתפרץ פתאום על המורה באלימות מילולית קשה. הוא שמע איזה משפט וזה הקפיץ לו את הפיוזים והוא קילל קללות איומות. מה שעלה בקבוצה זה שהמורה שמה לב שלמרות התחושה הלא נעימה שהיא חוותה, התעוררה אצלה תשומת לב מידית למצוקה של התלמיד. בעבר, האוטומט היה מביא מיד תחושה שהיא חייבת לעמוד על הגבולות ועל המשמר, להיות חזקה מול התלמידים ולהגיב ממקום חריף. אבל באותה סיטואציה היה מין רגע קצר שהאוטומט לא נכנס לפעולה, ששום דבר בעצם לא נכנס לפעולה. הייתה השהיה?".

### ומה קרה?

"התלמיד המשיך לצרוח, אבל הוא ראה שהוא לא מקבל את התגובה שהוא רגיל אליה. לא הייתה לו הקונטרה הרגילה, לא היה שם מי שמפחד ממנו, מי שנבהל. הרגע הזה שינה את התגלגלות הדברים והוביל לשיח משמעותי עם הילד".

18.4x24.06	4/6	33	עמוד	הד החי נון	29/02/2016	52286445-6
מכללת אורנים - 16430						

מה חלמתי, על מה אני עדיין חולם, מה קורה בפועל, איך אני בונה גשר בין הפערים האדירים האלה ואיך אני עושה תיאום ציפיות עם המציאות, בלי לוותר על החלומות."

...

עבודתו של פריימן בסדנאות עם מורים ממחישה את העניין הזה. פריימן מספר שהוא מבקש מכל משתתף בסדנה לכתוב בין חמש ל-15 שאלות גדולות בחיים, כאלה שראוי שכל אדם ייגע בהן. אחר כך הוא מבקש לסמן את השלוש החשובות ביותר, ואז כותב על הלוח רשימה של השאלות החשובות ביותר שהעלו המשתתפים. "ואני שואל אותם", הוא מספר, "אם הם רואים קשר בין השאלות האלו, הגדולות והמשמעותיות בחיים, לבין

מה שהם עושים בכיתות ובתרכות בית הספר. אני גורם להם לחשוב על זה."

והם רואים קשר?

"הרבה מורים אומרים 'בשביל זה באנו להיות מורים'. אבל יש גם הרבה שמתחמקים קצת, כי יש גם הרבה התנגדות פנימית לעיסוק בדברים האלה. יש מי שמעדיפים להתעסק בנושאים בטוחים וצפויים, שהתוצאה בהם ידועה מראש. פה אנחנו מדברים על משהו מסוכן, במידה מסוימת, כי אתה לא יודע לאן זה ייקח אותך."

לפריימן אין הכשרה פורמלית בחינוך. "אני כשבע שנים בתחום", הוא אומר, "זה מסקנה שלי היא שצריך להתחיל מהכשרת המורים."

למה?

"אם יגיעו לשטח אנשים שהם עצמם נוגעים, באיזושהי צורה, במהות ובמשמעות של החיים שלהם ושל

החוויה שלהם ככני אדם, אז גם אם לא ניתן להם שום פרקטיקות פדגוגיות ספציפיות, אני מאמין שבמגע שלהם עם התלמידים, משהו מהסוג הזה כבר יקרה."

אל-בר: "יש הנחה מקובלת שמורה צריך להשתלם. מחייבים מורים לעבור השתלמויות. אבל הן מכוונות ידע וכלים בהוראה, ולא מכוונות בכלל למכלל, לנפש, לתהליכים הפנימיים. מורה הוא מישהו שמתקשר עם בני אדם, אפילו אם הוא 'רק' מורה מקצועי. יש לו תקשורת עם ילדים, וכנראה שהוא אוהב ילדים בבסיס. המיומנויות הרוחניות מנסות לענות על השאלה איך להמשיך לאהוב ילדים ולהיות אכפתי ולצקת משמעות למעשה החינוכי בתוך מציאות מסובכת."

## בודהיזם לא, מדע כן

בחינה של התכנים בפעילויות השונות מלמדת כי אלה לא קורסים בכורדיזם, אין בהם נגיעה באמונות דתיות ואין בהם שום קשר ל"רוחניות" במובנה הניו אייג'. "כל קשר בין התפיסות המוטעות של תרגול רוחני, נניח לשכב על מחצלת במדבר ולשמוע מוזיקת עולם, לבין רוב הדברים שקורים בתחום מקרי בהחלט", אומר אל-בר. "כל דבר שרלטני ולא רציני יכול לגרום יותר נזק מתועלת. אבל בתכניות שאני מכיר ומעורב בהן, אני לא מרגיש שיש את השרלטנות הזו."

מה עם החיבור למקורות של

השיטות האלה?

"לפעמים גם הפרקטיקה כשלעצמה, במנותק מהפילוסופיה, יש בה טוב. קח לדוגמה יוגה, שכולם מכירים. היוגה המערבית, שהיא אימון כושר, היא חלק זערורי מתוך תפיסה רחבה ועמוקה של המזרח, ועדיין היא דבר טוב. הלוואי שכולם יעשו יוגה. התחום עבר 'חילון' ו'אקדמיזציה', והרבה מקומות לוקחים אותו ככה. המחקרים מוכיחים שזה עושה טוב, בלי רקע, בלי פילוסופיה. באים מתרגלים וזה עושה למורים טוב. הם מתקשרים טוב יותר, הופכים למורים טובים יותר. אין בזה רע."

גם ליבליך, בסדנאות שלה,

לא מדברת על המקור המזרחי או

24.03x30.66	5/6	עמוד 34	הד החינוך	29/02/2016	52286544-6
מכללת אורנים - 16430					

## התרגול והטלפון הסלולרי

"הרבה פעמים", מספר עמוס אבישר, "להשתלמויות מורים יש פן של לרפוק שיעון. אנחנו מבקשים מהמורים שינסו להשתחרר, אומרים להם: 'עכשיו שמים טלפונים בצד'. זה לא קל. בהתחלה יש איזה קושי והתנגדות לשים אותם בצד".

**טוב, טלפונים זה עניין רגיש.**

"אבל מה שיפה במיינדרפולנס זה שכל קושי הופך לכלי עבודה. אם קשה לעזוב את הטלפון, מדברים על זה ובודקים מה זה, ממה זה נובע ומה עושים עם זה. בסופו של דבר יש הבנה שזה משהו נרצו. אחרי כמה דקות של תרגול, כשכל אחד מכונס בעצמו, השיח אחר, האווירה אחרת. יש הרבה יותר שקט, ומתאפשר דיון שהוא לא הדיון הרגיל שבו לא תמיד יש הקשבה אמיתית ופעילה".

הפסיכולוגית חברתית וגם ברמה של המוח. שינויים במוח של תרגול מדיטציה. ולא מדובר בתרגול של ארבעים שנה במערה, אלא בשמונה מפגשים. יש דיווח עצמי ויש בחינה. זה לא צחוק. זה מאוד עוזר. וזה מקל מאוד על הבליעה של הדבר המוזר הזה".

### לשים לב לרגע ולהיות בו

אימוץ השיטות האלה אינו מובן מאליו למורים. ר"ר סופי ברזילי, 54, מלמדת מודעות קשובה בחוג לחינוך, חברה וקיימות במכללת **אורנים**: "יש מורים שאומרים לי: 'תקשיבי, אני צריכה להפיק דוחות, יש לי מטלות, מה פתאום לשבת, להתבונן, לנשום?' זה אנטי-זה להתנהלות השוטפת. אנחנו מבקשים את ההפך מזה. את המקום להקשבה, להתבוננות".

בקורסים שהיא מלמדת יש למיינדרפולנס ולחמלה עצמית תפקיד חשוב. מודעות קשובה היא לדבריה הגדרה בסיסית למדי של העניין.

**מה זה אומר מודעות קשובה?**

"זו איכות של מודעות ששמה לב לדברים. האדם שם לב לעצמו, לתחושות שלו, למחשבות, בלי שיפוטיות. זו התבוננות. אין במיינדרפולנס משהו אקטיבי. אנחנו מתבוננים, נותנים לדברים להיות ורואים שתוך כדי זה הדברים משתנים. משהו קורה בנשימה. למשל: אני רגועה או לא? ההתבוננות היא חקירה לכל דבר ועניין. אני יכולה לשים לב לרגע ולהיות ברגע הזה, וזה לא מובן מאליו ולא מאוד פשוט".

קהל התלמידים שלה מגוון. קורס אחד הוא קורס בחירה לסטודנטים

הבודהיסטי של הפרקטיקות הרוחניות. "אצלי לפחות", היא אומרת, "לא שומעים על זה מילה, ולא כי אני לא יודעת. אבל אני מאמינה שאנחנו צריכים לדעת לתרגם ולאסוף רברים באופן שיהיה ישים לכולם".

עמוס אבישר, 35, מנהל הפעילות בקהילה של מכון מודע למיינדרפולנס, מדע וחברה בבית הספר לפסיכולוגיה במרכז הבינתחומי בהרצלייה: "מיינדרפולנס לא מגיע עם ערכים או תרבות מסוימת. מדובר בפיתוח

מערכי של טכניקה ותפיסה מזרחית שנשענת על בודהיזם, זן וויפאסנה. כל המדריכים שלנו מגיעים מהרקע הזה. בהכשרה של המנחים יש חלק שלם שעוסק בקשר לבודהיזם. אנחנו לא מסתירים את זה, אבל האמירה היא שגם בלי זה – זה עובד. לא נדרש הרקע הזה כדי להגיע לאפקט הרצוי. אין שום אלמנט בודהיסטי בקורסים, חוץ מאזכור המקורות. יש אנשים רתיים שעושים את הקורס ומוצאים חיבור ליהדות. אצל המוסלמים רק עכשיו התחיל קורס, ואני מניח שמהר מאוד הם ימצאו קישורים לאסלאם. זה בסיס. אלו עקרונות אוניברסליים של החברה האנושית".

ליבילי: "בשנה שעברה לימדנו את המפקחות של היועצות החינוכיות. ישב שם מישהו מהחינוך החרדי ומישהו מהחינוך הערבי. אני לא באה ללמד אותם על 'רוחניות', אלא איך ניתן לפגוש את עצמנו במונחים נוספים, כאלו שאנחנו לא רגילים אליהם והם מאפשרים ותורמים לנו".

...

בעוד שהחיבור לפילוסופיות מזרחיות מוצנע, החיבור למחקר המדעי העדכני בתחומים כגון מדעי המוח, פסיכיאטריה ופסיכופדגוגיה מובלט בגאווה. אבישר: "מחקרים מראים שאנשים שמתרגלים הם אמפתים ומוסריים יותר. טוב להם יותר, או הם תורמים לכך שיהיה טוב יותר".

לדבריו, האקדמיזציה של הנושא מאפשרת לתחום לקבל מהמסד מקום, שלא לומר חיבוק. "זה אתגר משמעותי להיכנס למערכת החינוך", אומר אבישר. "זה לא פשוט לדבר כזה חדשני ושונה מהנוף. מדיטציה, התבוננות, תרגולים, זה לא טריוויאלי לאף אחד, בטח לא למערכת שמרנית כמו מערכת החינוך. הדרך שבה אנחנו עושים את זה היא באמצעות המדע. יש לנו מרכז לחקר המוח [מרכז סגול למוח ותודעה]. אנחנו מגיעים עם הכובע האקדמי ואומרים, 'תשמעו, יש כאן תרגול מנטלי שמחקרים מראים שהוא מוריד שחיקה, לחץ וחרדה. משהו שעוברתית מעלה אמפתיה וחמלה. אפשר לבדוק את זה גם ברמה

את עצמך לתרגול, בפנים מתרחשים מאבקים פנימיים, כי התודעה האוטומטית זורקת אותך לעשייה, ל־doing. כל החוויות הראשוניות של הישיבה במדיטציה הן מאבק תמידי נגד הכוחות הפנימיים האוטומטיים. מה שקשה ביותר זה הגילוי הראשוני שהתודעה שלי לא נתונה לי. אתה מגלה שאתה לא יכול לנהל את התודעה. זה גילוי מרעיש. מה שנדרש זה פיתוח של רצון ונחישות לעמוד מול המאבקים הפנימיים האלה. אני מעריצה ומעריכה כל תלמיד שנשאר ללמוד".

**עדיין לא ברור לי הקשר לחינוך.**  
"טיפוח נוכחות ערה בלב פתוח ואוהד הוא תנאי לחינוך. אי אפשר באמת לחנך בלי לטפח הלך רוח פנימי כזה – מול עצמנו, מול תלמידים, מול הורים, ביחס לאנשי הצוות שעובדים אתי, המנהלת ועוד. מורה הוא אדם בשירות, אם הוא יודע ומסכים עם זה ואם לאו. לכן חשוב להעניק לו כלים שיעצמו אותו ויביאו אותו להתפתחות ולצמיחה אישית גבוהה יותר. הכלים של ההתבוננות הקשובה מאפשרים התייחדות עם מה שקיים ומצמצמים עוד קצת את הפער בינינו לבין כל דבר במציאות חיינו. מה שהשגתי בתהליך ההתייחדות לא נלקח ממני. הוא שלי, נטוע היטב בלבי, וכל מה שדרוש לי הוא להיזכר, לנשום, להתבונן, להבחין איפה אני כעת ולבחור שוב ושוב מי אני רוצה להיות כעת. אלו שאלות של החקירה המתבוננת".

אליבר: "ההנחה היא שהרכיב הכי חשוב במעשה החינוכי הוא המורה. יותר מהכיתה וממערכות התקשוב וממספר התלמידים. המורה הוא המפתח. עדיף שייתנו לו תנאים מיטביים, אבל בהינתן המצב הקיים, הוא הכי משפיע. לכן עולמו הפנימי כל כך חשוב. זה מתחבר לשאלה מה זה חינוך. האם ללמד מתמטיקה זה חינוך? ההכחנה היא גם בין חינוך לבין הוראה. זה לא אותו הדבר. נדמה לי שאנחנו עוסקים במערכת החינוך ולא במערכת ההוראה. בהקשר של חינוך, על אחת כמה וכמה, המקום של המורה עוד יותר חשוב. גם בעולם של החינוך הדיאלוגי, שממנו אני בא, יש חשיבות לעולמו הפנימי של המורה. כשהוא

**מתי ליבילי: "אם להיות כנה, אני לא יודעת מה זה הדבר הזה (רוחניות). בהשתלמות אנחנו מדברים על תהליכים קונקרטיים, מאוד מובנים, מאוד יישומיים. אנשים מקבלים מענה פרקטי שהם כל כך זקוקים לו"**

**עמיר פריימן: "הרבה מורים אומרים 'בשביל זה באנו להיות מורים'. אבל יש גם כאלה שמתחמקים קצת, כי יש גם הרבה התנגדות פנימית לעיסוק בדברים האלה"**

ובטח בעבודה חינוכית, כי המורה מביא את עצמו להוראה. זה יוצר מקום לפיתוח האדם. מה יותר חשוב מזה בתוך ההוראה?"

המשתתפים לדבריה אינם קהל הטיפוסי של סדנאות רוחניות, והם מגיבים בצורה מעניינת. "עולות המון התנגדויות. גם אם אתה מזמין

11.38x24.34	6/6	עמוד 36	ה ד ה ח י נ ו ך	29/02/2016	52286704-4
מכללת אורנים - 16430					

שאני מגיעה אליו". אל-בר: "יש באמת מאמר מפורסם של סלבו ז'יז'ק שקוטל את הופעת הבורהיזם במערב כשותף לקפיטליזם – בוא נזרוק מורים עם ארבעים תלמידים לכיתה, ניתן להם שכר נמוך ועבודה בלתי אפשרית, אבל ניתן להם פרקטיקה רוחנית שתקל עליהם כך שלא יישחקו לגמרי. ברור שהשינוי שנדרש הוא שינוי מערכת. לדעתי, כל מערכת החינוך צריכה לנשום ולתרגל מיינדפולנס. מרברים על שעות שהייה? אז שיהיה זמן לשהות באמת. שיהיה זמן לדבר עם תלמיד בלי לחשוב על עשרות מבחנים שיש לבדוק. כל המערכת צריכה להפחית סטרס, להיות מערכת שיש בה יותר אכפתיות והמלה, כמשהו שמכוון אותה; שתהיה בהירות שהמעשה החינוכי, לפני המתמטיקה והאנגלית, הוא מעשה של אכפתיות ודאגה לתלמידים; שבת הספר יהיה מקום שבו התלמידים לומדים לפגוש את

נמצא במצב פנימי טוב, פתוח, מכיל, אכפתי, אז גם התפוקות שלו כמעביר חומר, כ'מורה', משתפרות". ברזילי: "אני לא מבקשת מאנשים לשנות או להשתנות. אני לא אומרת 'תהיו אמפתים' או 'תהיו יותר קשובים'. זה שהם מתאמנים בהקשבה ובדיקוד בתוך התודעה מאפשר הכול. העניין הוא לעצור רגע את הטייס האוטומטי. להשהות את התגובה".

## להסתכל פנימה או להביט החוצה

קל להיסחף בהתלהבות הכנה שמפגינים העוסקים במלאכה. רובם ככולם עברו ככרת דרך "רוחנית" בחייהם והם מגיעים לחינוך עם רצון עז לחולל שינוי משמעותי. עם זאת במהלך השיחות עולה תהייה: האם החינוך לא אמור להפנות מבט אל החוץ דווקא? אל "העולם האמיתי", שבו כוחות שוק וממשלות קובעים את המדיניות ואת רוח התקופה ויש בו עוולות ואתגרים שראוי להנך לזהותם ולשנותם? ואם כן, האם ייתכן ש"חינוך רוחני", שעיקרו הפניית המבט "פנימה", משרת, בלי כוונה, את הכוחות השליליים האלו? וגם, האם נכון להוסיף לעומס, הקיים ממילא במערכת, נדבך נוסף?

אבישר: "זו ביקורת מעולה ונכונה, ואנחנו עוסקים בזה הרבה. יש לנו כנס במכון מודע שעוסק באתיקה של מיינדפולנס, באיך לא הופכים אותו למשהו אינסטרומנטלי שתפקידו רק להביא ציונים או לנהל את הכיתה כך שיהיו בה שקט ומשמעת. המטרה עמוקה מזה. אנחנו עוסקים בשאלה איך להפוך את זה ל'מערכי' בלי לרדד את זה".

פריימן: "הנגיעה בדברים המהותיים והמשמעותיים בחיים לא עומדת בסתירה, ודאי לא בכמות הזמן שהיא לוקחת. כשהלימודים מתחברים לדברים המשמעותיים ביותר, בן אדם שמבין למה ואיך יהיה מונע יותר ללמוד את מה שהוא צריך ללמוד בבית הספר".

ברזילי: "התרגול לא מיועד רק להתפתחות אישית, אלא גם למודעות ולהתפתחות סביבתית. כסופו של דבר, אני מביאה את עצמי לכל מקום

**ד"ר סופי ברזילי: "התרגול מפתח עמוד שדרה פנימי שקשוב לעצמי ולאחרים. עמוד השדרה הזה נדרש בעבודה עם אנשים ובטח בעבודה חינוכית, כי המורה מביא את עצמו להוראה... מה יותר חשוב מזה?"**

**אסף אל-בר: "היגוה המערבית, שהיא אימון כושר, היא חלק זעור מתוך תפיסה רחבה ועמוקה של המזרח, ועדיין היא דבר טוב. הלוואי שכולם יעשו יוגה"**

העולם ולמצוא בו משמעות עמוקה. בעיניי בבית ספר טוב יש למחנכים ולמחנכות זמן להסתכל על המציאות. הם לא עסוקים רק בלהגיד לילדים מה לעשות, אלא בלחשוב יחד אתם מה טוב להם ולעולם".