

תכנית מספר 2635 במאגר התוכניות של המנהל הפדגוגי ובמערכת גפ"ן של משרד החינוך

הקדמה

תכנית תשומת לב הינה תכנית ייחודית לבתי ספר, שפועלת למעלה מעשור ומשתלבת בתוך מערכת השעות השבועית של התלמידים. כשמה של התוכנית, כך היא באה לשים לב אל הילדים וצרכיהם ולפתח אצל הילדים את תשומת הלב שלהם לעצמם ולסביבתם וללמד אותם לפעול ולחיות בכל רגע מתוך תשומת לב. התוכנית מבוססת על מחקרים רבים מהעולם, על השפעת המדיטציה על המוח ועל גוף האדם.

רקע

המהפכה הטכנולוגית שמתרחשת בשנים האחרונות, מפגישה את הילדים של היום עם התמודדויות שלא הכרנו בעבר: כמויות עצומות וקצב מטורף של מידע, שהמוח נדרש לעבד בכל רגע. אינסוף גירויים שחשופים אליהם בכל רגע. רשתות חברתיות שבהן כולם יודעים הכל על כולם וכולם יכולים לכתוב הכל על כולם ולספר על זה ברגע לכל העולם. מאגר בלתי נדלה של ידע ומידע זמינים ונגישים לכולם בכל רגע ומכל מקום. תחרויות. שני הורים שמפרנסים ונמצאים שעות רבות מחוץ לבית. חשיפה תקשורתית, הולכת וגוברת, לרוע ולפחד בעולם.

עם כל אלו, חשופים התלמידים לפגיעה ולפוגעניות, למתח רב, לעומס מוחי, רגשי ומחשבתי, לשעמום, לבעיות קשב רבות, חוסר בטחון, חוסר אמון במערכת ובעצמם, בדידות ותחרויות דורסנית. גם ערכו של המורה, כמקור וסמכות של ידע, נפגע מאוד.

כתוצאה מזה, ההתמודדויות של צוות בית הספר עם בעיות משמעת, אלימות, מוטיבציה, לימודים וחברה, הולכות ומתגברות והפכו להיות קשות ומאתגרות, עד שבמקרים רבים, פוגעות בצורה משמעותית, בשגרת היום וביכולת לממש וליישם את המטרות הבסיסיות של מערכת החינוך.

מטרה

התוכנית מפתחת אצל התלמידים את היכולת לעצור ולהסתכל פנימה במקום להסתכל כל הזמן החוצה. היא מלמדת אותם איך לחפש ולמצוא, בתוכם, את התשובות. התוכנית מפתחת את אחד המפתחות החשובים לחיים שלמים, מלאים ומוצלחים, והוא תשומת לב בלתי שיפוטית. בעצם, התוכנית מאפשרת לתלמידים לחזור ולהאמין בעצמם ולפתח אחריות אישית וקולקטיבית שמחליפה את האשמה ומפתחת את יכולת ההכלה העצמית והביטחון העצמי ומעוררת את החמלה ותחושת השייכות.

הערך

התוכנית נותנת מענה שלם ומקיף לשלושה תחומים עיקריים, בעולמם של הילדים:

- **בתחום האישי** - הקניית כלים לפיתוח סובלנות וסבלנות, חיזוק היעצמי (ביטחון עצמי, אמונה בעצמי ומסוגלות עצמית) ולהגדלת המוטיבציה להשגת תוצאות בחיים. לימוד דרכים להתמודדות עם כעס, תסכול, פחד, לחץ, מתח, בלבול, קנאה, תסכול, אכזבה ובושה.
- **בתחום הבין-אישי (חברתי)** – קבלת האחר והשונה. כבוד הדדי ואכפתיות. עזרה לאחר. העצמת ה'אני' כחלק בלתי נפרד מהחברה. פיתוח צניעות והכרת ה'אגו'.
- **בתחום הלימודי והחינוכי** - פיתוח יכולת הריכוז והמיקוד של התלמידים. מציאת השקט הפנימי ויצירת פניות רגשית ללמידה והישגיות. העלאת המוטיבציה ללמידה. למידה שיתופית.

התוצאות

פיתוח תשומת לב לבחירות ולתוצאות. פיתוח אחריות אישית. הפחתה משמעותית של בעיות משמעת, מקרי אלימות והתנהגות מינית בלתי הולמת. הצלחה בהתמודדות עם מבחנים ואתגרים לימודיים. שיפור משמעותי של ההישגים והציונים. הפחתת השימוש בסמים ואלכוהול. שימוש בשפה ערכית מתוך כבוד, אכפתיות ואהבה לזולת. החזרת בית הספר כולו לשגרת לימודים מהנה וערכית.

החזון שלנו - להביא אנשים להאמין בעצמם ולהוביל את עצמם כפי שהם.

תכנית מספר 2635 במאגר התוכניות של המנהל הפדגוגי ובמערכת גפ"ן של משרד החינוך

מבנה התוכנית והמענים לתתי הסלים השונים

המענים השונים מותאמים לשלושת תתי הסלים, בהם נמצאת התוכנית, תחת מערכת גפ"ן:

- תת הסל למידה רגשית חברתית, אקלים מיטבי, כישורי חיים ומניעת התנהגויות סיכון.
- תת הסל מענים רגשיים וטיפוליים.
- תת הסל ילדים ונוער בסיכון.

1. תת הסל למידה רגשית חברתית, אקלים מיטבי, כישורי חיים ומניעת התנהגויות סיכון
לצורך ביסוס תרבות ארגונית המקדמת למידה רגשית חברתית, אקלים מיטבי, כישורי חיים ומניעת התנהגויות סיכון בכלל מוסדות החינוך.

מטרת התוכנית והמענים בתת סל זה הינה לאפשר יצירת מעטפת רחבה ותומכת המקדמת מוגנות, רווחה נפשית, דיאלוג מקרב ומניעת התנהגויות סיכון.

התוכנית והמענים יקדמו לטווח ארוך את האקלים הבטוח, ימנעו התנהגויות סיכון ויצרו שכבת הגנה המאפשרת לפרט להתמודד טוב יותר עם אתגרי החיים על ידי יצירת תחושת בטחון בסיסית, תחושת שייכות ותחושה שיש למי לפנות בשעת צרה. יתרה מזאת, התערבות ברמה מוסדית יכולה להיות בעלת השפעה לא רק במעגלים המצומצמים של הפרט אלא גם במעגלים קהילתיים רחבים. גישה זו נותנת תקווה כי ניתן לקדם תהליכים של רווחה נפשית, לצמצם אלימות והתנהגויות סיכון במוסדות החינוך ואף בקהילה.

התוכניות והמענים בתת סל זה מותאמים לצוותים ו/או לתלמידים ו/או להורים באופן בית ספרי או קבוצתי.

2. תת הסל מענים רגשיים וטיפוליים

לצורך קידום מענים רגשיים וטיפוליים של תלמידים שאותרו כבעלי קושי רגשי, חברתי או התנהגותי.

מטרת התוכנית והמענים בתת סל זה הינה לקדם מענים, פרטניים או קבוצתיים, שיסייעו באיתור וזיהוי ילדים בסיכון לפגיעה והתעללות, וכן ילדים בעלי התנהגויות מסכנות, ולפעול למען רווחתם הנפשית של הילדים ולסייע להם בהתמודדות עם קשיים רגשיים וחברתיים.

התוכניות והמענים בתת סל זה מותאמים לתלמידים באופן פרטני או קבוצתי וכן מתן כלים והדרכה לצוותים להתמודדות עם צרכים רגשיים.

3. תת הסל ילדים ונוער בסיכון

לצורך צמצום פערים חברתיים וכלכליים ועל מנת לייצר מוביליות חברתית ושוויון לכלל תלמידי ישראל, ל-300,000 ילדים ונוער שאותרו על רצף הסיכון ונמצאים בטיפול של אגף א' – חינוך ילדים ונוער בסיכון. חינוך והשכלה הם אבני דרך משמעותיות בחייו של הילדים והמתבגרים, העשויים לעצב תפיסת עולם בקבלת החלטות בתחום האישי והמקצועי ובצמצום פערים חברתיים. התוכנית והמענים משתלבים בתפיסת הפדגוגיה הטיפולית - תפיסה תיאורטית ומקצועית העוסקת בקשר שבין נפש התלמיד שחוה בחייו מצבי כישלון, אכזבה ופגיעות רגשיות ופיזיות, לבין תהליכי למידה ועמידה בהישגים לימודיים נורמטיביים. החיבור בין הפדגוגיה לטיפול, לתכנים, לשיטות ההוראה ולעולם הרגש, מאפשר לקדם את התלמיד לעבר הישגים משמעותיים המובילים לשינוי התודעה שלו כבוגר עצמאי ומצליח.

מטרת התוכנית והמענים בתת סל זה הינה מניעת נשירה וחיזוק הישגים לימודיים של תלמידים בסיכון, וכן קידום נוער מנותק (נושר) בתחומי השכלה, תעסוקה, התנדבות, גיוס לצה"ל והשתלבות קהילתית.

התוכנית והמענים בתת סל זה מותאמים לתלמידים, להורים ולצוותי חינוך, באופן פרטני או קבוצתי.

תכנית מספר 2635 במאגר התוכניות של המנהל הפדגוגי ובמערכת גפ"ן של משרד החינוך

מעורבות בית הספר

בכלל המענים השונים, יש חשיבות רבה לשמירה על קשר רציף ולמעורבות צוות בית הספר ובפרט יועצות בית הספר, מחנכים/מחנכות של התלמידים המשתתפות בתוכנית ושל מנהל/ת בית הספר.

מנחי התוכנית והמטפלים בשטח מונחים לשמור על קשר עם צוות בית הספר. אנא שתפו איתם פעולה. בכל עניין או בעיה שלא נפתרים מול המנחים בשטח, אנא פנו ישירות אל מפעילי התוכנית, אשר פרטיהם מופיעים בתחתית הדף.

המדריכים

צוות המדריכים והמטפלים כולם, הם אנשי מקצוע בתחום הטיפול והאימון הרגשי ומנחים שמתרגלים מיינדפולנס והתבוננות שקטה בחייהם. המדריכים נבחרים בקפידה על-ידי מפעילי התוכנית ועוברים הכשרה וליווי מתאימים לצורך כך. השיבוצים לגילאים השונים מתבצעים בהתאם לכישורי המדריכים.

הצוות המוביל של התוכנית

חיים זמורסקי. מנהל פדגוגי של התוכנית.

בעל תואר ראשון בהיסטוריה וחינוך. תואר שני במנהל ובמנהל החינוך. תפקידים קודמים:

מנכ"ל ויצו העולמית, בשנים 2002-2010.

מאמן אישי ועסקי ומאמן צוות, משנת 2008.

מנהל המחלקה לבתי ספר וכפרי נוער בויצ"ו העולמית, בשנים 1990-2002.

מנהל אגף החינוך, תרבות נוער וספורט בעיריית באר שבע, 1985-1990 בשנים.

מנהל תיכון מקיף ד' בבאר שבע, בשנים 1983-1985.

סגן מנהל תיכון מקיף ג' בבאר שבע, בשנים 1976-1981.

יועץ פדגוגי במרכזיה הפדגוגית בבאר שבע, בשנים 1972-1978.

מורה, מחנך ומרכז שכבה, בתיכון מקיף ג' בבאר שבע, בשנים 1971-1978.

בת-אל גרוסמן לב. יוזמה, פיתוח והדרכה.

בוגרת סמינר דוד-ילין במסלול וולדורף, בעלת ניסיון של 8 שנים בחינוך האנתרופוסופי.

מייסדת העמותה לקידום החינוך האנתרופוסופי ברחובות "עמותת ראם".

מורה ומחנכת בבית-ספר יסודי.

מאמנת אישית ומורת דרך לבני נוער והורים בטיפולים פרטניים ובקבוצות.

בוגרת תכנית להתמחות בעבודה עם בעיות קשב וריכוז בחסות אוני' בר-אילן.

מנחה ראשית בתוכנית הכשרה למטפלים ומאמנים רגשיים בשיטת EMBT.

יריב גרוסמן. מנהל מקצועי ומנהל התכנית בפועל. פיתוח והדרכה. מנהל מרכז שקט סמאדהי.

בעל תואר שני במדעי הניהול. מהנדס פיתוח ומנהל פרויקטים בחברות היי-טק.

מאמן אישי, מנחה קבוצות ומדריך מוסמך למדיטציה.

מרצה (בעבר בדרג מומחה) של השתלמויות, בנושא התבוננות והקשבה, במשרד החינוך ובמרכזי פסג"ה.

בעל ניסיון בהוראת המתמטיקה והגשה לבגרות, בשילוב כלי ההתבוננות פנימה ותשומת לב לנשימות.

מנחה ומנחה בתוכנית הכשרה למטפלים ומאמנים רגשיים בשיטת EMBT.

החזון שלנו - להביא אנשים להאמין בעצמם ולהוביל את עצמם כפי שהם.

תכנית מספר 2635 במאגר התוכניות של המנהל הפדגוגי ובמערכת גפ"ן של משרד החינוך

השתתפות בתוכנית

ההשתתפות בתוכנית, מסגרת השעות והעלויות הן בהתאם לאפשרויות והתמחור שמופיעים במערכת גפ"ן.

בית הספר יחליט כמה תלמידים הוא מעוניין לצרף לתוכנית ובאיזה אופן (פרטני, קבוצתי או כיתתי).

כמו כן, יבחר האם הוא רוצה ליווי והדרכה לצוותים ובאיזה אופן.

בית ספר שיבחר להכניס את התוכנית כתוכנית קבועה, במספר שנים עוקבות, ייצור מצב שבתוך מספר שנים ישתנה האקלים הבית ספרי ותשתנה השפה, התקשורת וההישגים.

מפאת המרחקים וזמני נסיעות, קיימת עדיפות לשיבוץ מדריכים בבתי ספר שיבחרו לקיים מספר פעילויות וישבצו אותם ברצף, בשיעורים סמוכים.

למפעילי התוכנית יש אפשרות להעמיד מספר מדריכים במקביל, אם וכאשר יהיה צורך בכך.

ביטול מפגש - הודעת ביטול תישלח אל המדריך ואל איש הקשר מטעם מפעילי התוכנית, לא יאוחר מ-24 שעות לפני המפגש המתוכנן. על מפגש שיבוטל פחות מ-24 שעות לפני המועד המתוכנן, ייגבה תשלום מלא.

הפסקת התוכנית תיעשה בהתראה של 30 יום ולאחר הודעה בכתב וקיום שיחה עם המדריך ועם איש קשר מטעם מפעילי התוכנית.

משוב

על-מנת להימצא בתהליך מתמשך של למידה והתפתחות וכן על-מנת לדרג את התוכנית במערכת, נבקש ממנהלי בתי הספר, שבהם פועלת התוכנית, להיכנס למערכת ולמלא משוב.

כמו כן, נשמח ללוות את בית הספר וליצור משוב בית ספרי אשר בוחן ובודק את היעילות והביצוע של התוכנית בפועל.

מפעילי התוכנית נמצאים בקשר מתמיד עם בתי הספר ועוקבים אחר ביצוע התוכנית על-ידי המדריכים בשטח ונותנים מענה מהיר לכל בעיה שמתעוררת.

נספח - רשימת ערכים ועקרונות המשולבים במפגשים קבוצתיים ופרטניים.

1. הקשבה.
2. תשומת לב לב בלתי שיפוטית.
3. כנות.
4. מה מגביל אותנו? (על פחדים, דאגות, בושה ובטחון עצמי).
5. מיקוד, צלילות הדעת.
6. אחריות (ולא אשמה).
7. תחושות. להקשיב ולהתחבר לגוף.
8. חופש. מהו חופש?
9. חמלה, עזרה לזולת.
10. אגו. מה אני? מי אני?
11. אהבה (אהבת עצמי, אהבת האחר).
12. השפה בה אנו משתמשים.
13. חשיבותם של מחשבה, דיבור ומעשה.
14. התמדה.
15. אמונה אומץ התמסרות.
16. זכויות וחובות (בבית, בחברה, במדינה).
17. נדיבות, טוב לב אוהב.
18. קבלה עצמית.
19. סבלנות וסובלנות.
20. שיפוטיות.
21. מוטיבציה.
22. קבלת האחר.
23. ניהול כעסים.
24. ניהול קונפליקטים.
25. מנגנון עונג וכאב.
26. התניות והרגלים.
27. תחושה ← רגש ← מחשבה ← תגובה ← מסקנה.