



אגף יישום חוק החינוך המיוחד,  
הכלה והשתלבות  
משרד החינוך

# הכלה מקרוב - הוראה מרחוק

כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרוגנית

הופק עבור משרד החינוך על ידי מטח



המושב יחל בשעה 15:40 בדיוק. לסיוע טכני ניתן לפנות למוקד התמיכה בטלפון 03-6200622.



אגף יישום חוק החינוך המיוחד,  
הכלה והשתלבות  
משרד החינוך

# יציבות בתוך אי ודאות - מיינדפולנס וכלים לקשר וקשב עם ילדים ובני נוער

## בהנחית חן קס

מנחת "שפת הקשב" ומעגלי הקשבה, מנחת השתלמויות צוותי  
חינוך בתכנית בית ספר סגול

הכלה מקרוב - הוראה מרחוק

כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרוגנית



## אז מה יהיה לנו היום?

1 למה?

2 מה זה מיינדפולנס ואיך זה יכול לעזור לנו?

3 כלים ויישומים מהשטח

4 הירהורים, מחשבות ושאלות

5 עוגנים להמשך

הכלה מקרוב - הוראה מרחוק

כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרוגנית



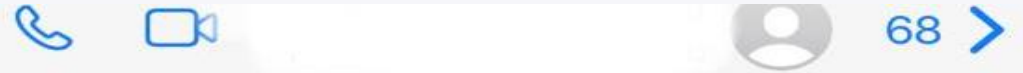
# זה אפשרי וכבר קורה...



חן אהובה,  
נשארתי עם עיניים סגורות גם כשאמרת  
לפקוח.....לא התאים לי לפקוח ונזכרתי  
בכל אותם ילדים שהיו נרדמים על אמת או  
" נרדמים" כאלו.

כמעט נעמדתי בעמידת ההר  
המפורסמת.....חיפשתי יציבות מול  
גמישות והרגשתי שאני הולכת על חבל  
דק.....בימים טרופים אלו אני מחפשת  
הרבה יציבות אך נדרשת ( אולי בוחרת) גם  
הרבה גמישות. ניסיתי להתמקד במה אני  
מרגישה ומודה שהיה לי קשה ( בדיוק כפי  
ששיתף אחד המשתתפים). באו הרבה  
אורחים ובלבלו אותי.....בסוף לקחתי את  
הפנס והתמקדתי בדבר הכי  
יציב.....הנשימה!

גם במשך היום כשאני מרגישה חוסר  
יציבות ואיזו שהיא חרדה אני מוצאת את  
עצמי נושמת כמה נשימות  
עמוקות.....כן...מסתבר שזו היציבות שלי  
בתוך אי היציבות ואי הוודאות בתקופה  
ההזויה הזו.



חן אהובה,  
בחרתי להשאר בחושך ( לא לבד) בלי  
להראות את זיו פני.....אבל הייתי איתך לכל  
אורכו של השיעור והתרגול.  
כן.....חצי שעה זה ממש לא מספיק.....אני  
יכולה להמשיך לשבת עוד הרבה זמן  
ולשמוע את קולך הנעים והמרגיע 🙏  
וכמובן להתענג מצלילי הקערה שאני  
אוהבת.

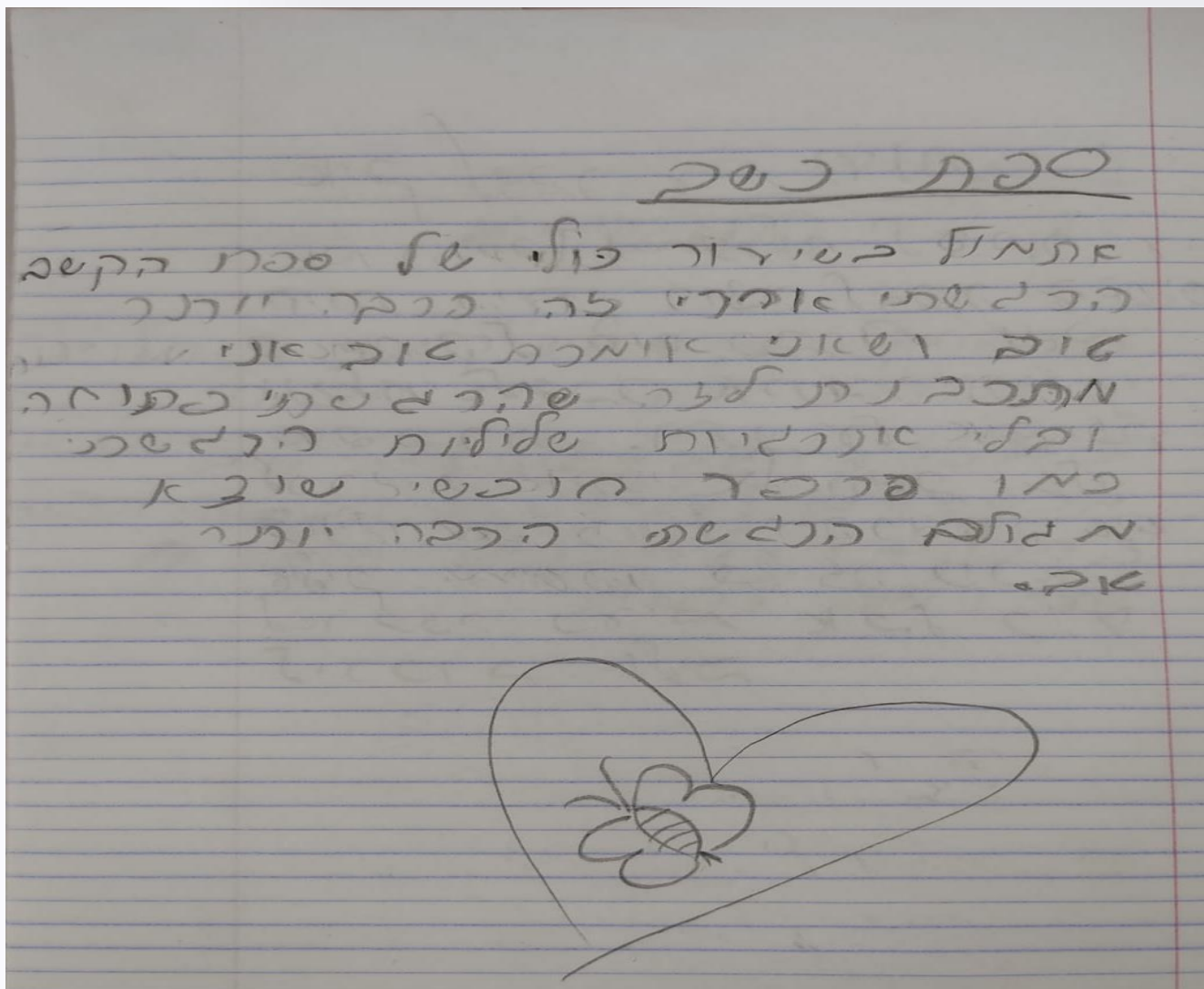
אז מה למדתי/ חיזקתי?  
להפריד/ להבדיל בין מחשבה- סיפור  
לחוויה העכשווית. ( בלשוני אני אומרת  
לעצמי די הרבה: " רגע.....את עוד לא שם!  
חכי רגע! )

אהבתי מאוד את הדימוי של הפנס שיש בי  
את היכולת והשליטה ( לא תמיד) לכוון את  
אלומת האור.....היכן למקד את תשומת  
הלב. מודה שבימים הזויים אלו זה די קשה  
אבל יש בי את יכולת הבחירה ואת זה אסור  
לי לשכוח !!!!!

התבוננתי בכף היד.....היא מספרת  
הרבה.....המון....והיא זו שהביאה לי  
הרגשה נעימה.....



# זה אפשרי וכבר קורה...



מה זה מיינדפולנס?



לרגע הזה



תשומת לב



ובלתי שיפוטי\*



באופן מכוון

\*עם קבלה, סקרנות ופתיחות

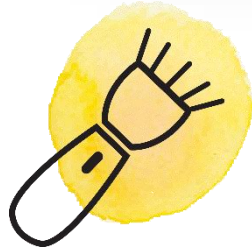
הכלה מקרוב - הוראה מרחוק

כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרוגנית

# מיומנויות שמטפחים בתרגול



תשומת לב  
למחשבות



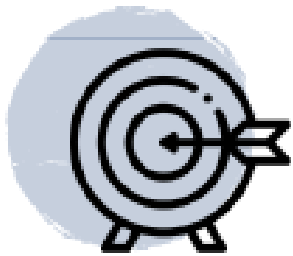
איסוף הקשב  
ושהייה



תשומת לב לתחושות גוף  
ולרגשות



עצירה



פעולה מכוונת  
ערכים



קשב לאחר



דפוס חשיבה  
מתפתח



גישה פתוחה  
ומקבלת

הכלה מקרוב - הוראה מרחוק

כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרוגנית

# כלים למורות ולמורים



עצירה -  
מה יש  
עכשיו?

כוונה -  
מה חשוב  
לי?

הסכמה  
וקבלה -  
ככה זה  
עכשיו



הכלה מקרוב - הוראה מרחוק

כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרוגנית



# כלים עם תלמידים ותלמידות



לחזק את  
היחד

מה שלומי  
עכשיו?

עצירה  
ונשימה



הכלה מקרוב - הוראה מרחוק

כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרוגנית

# הרהורים, מחשבות ושאלות



הכלה מקרוב - הוראה מרחוק

כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרוגנית

# אז מה היה לנו? ומה אנחנו רוצים.ות להמשך?

## שיר ביום

הקול הפנימי / עידית ברק

סוף סוף את מקשיבה לי  
אמר לי הקול הפנימי

מזמן רציתי,  
אמרתי לו,  
אבל הרעש בחוץ  
היה כה חזק.  
ומה קרה עכשו?  
נכנסתי הביתה

מתוך "להיאחז בענף קרוב", הוצאת פרדס.  
עידית ברק היא משוררת ישראלית

הכלה מקרוב - הוראה מרחוק

כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרוגנית



# תודה על ההקשבה!



חן

052-3437192

chenkas@gmail.com

הכלה מקרוב - הוראה מרחוק

כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרוגנית

