



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



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



אגף יישום חוק החינוך המיוחד,
הכלה והשתלבות
משרד החינוך

מיינדפולנס - להחזיר הקשבה וחמלה לכיתה ב- 4 שלבים

בהנחית רביד בוגר

פסיכולוגית חינוכית, המרכז לחינוך קשוב ואכפתי

הכלה מקרוב - הוראה מרחוק

כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרוגנית



שתי כנפי הציפור

ציפור שיושבת על ענף, לעולם לא מפחדת שהענף שהיא יושבת עליו ישבר, כי האמון שלה לא בענף, אלא בכנפיים שלה



הכלה מקרוב - הוראה מרחוק

כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרוגנית

כרטיס ביקור

רביד בוגר

- פסיכולוגית חינוכית
- מובילת פורום קשיבות בשפ"ח
- ממייסדות המרכז לחינוך קשוב ואכפתי
- יועצת ייחודיות, אגף מו"פ ניסוים ויזמות

➤ מאמינה באנשיות חינוך ומוקירה תודה!!!



Photo by [Bekir Dönmez](#) on [Unsplash](#)



קשיבות וחמלה

ציפור שיושבת על ענף, לעולם לא מפחדת שהענף שהיא יושבת עליו ישבר, כי האמון שלה לא בענף, אלא בכנפיים שלה

קשיבות
חכמה
תובנה
מחשבה
התבוננות
ראיה בהירה

חמלה
כוונה
רגיעה
נדיבות לב
שלווה

הכלה מקרוב - הוראה מרחוק

כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרוגנית

ראשי פרקים

1 מיינדפולנס

2 חמלה, אמפטיה, מצוקה אמפטית

3 4 שלבים להשגת הקשבה וחמלה – הזמנה לנתינה אכפתית

4 ממצאי מחקרים בבתי ספר

5 תרגול חוויתי



הכלה מקרוב - הוראה מרחוק

כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרוגנית



מיינדפולנס – אימון מנטלי

מודעות העולה מהבאת קשב באופן מכוון מרגע לרגע לאירועים הפנימיים (תחושות גוף, רגשות ומחשבות) והחיצוניים (החושים) מתוך עמדה של פתיחות וסקרנות.



- ✓ השהיית תגובה
- ✓ הפחתת האימפולסיביות
- ✓ התבוננות ללא הזדהות
- ✓ הרחבת הפרספקטיבה
- ✓ בחירה במקום תגובה אוטומטית

מה מרחוק

כיתה הטרוגנית

כיתה



מיינדפולנס – התנסות קצרצרה



הכלה מקרוב - הוראה מרחוק

כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרוגנית



חמלה – מוטיבציה (לא רגש)

הגדרה

טוב לב המלווה במודעות עמוקה לסבל של עצמי ושל אחרים עם רצון ומאמץ להקל על הסבל הזה (גילברט, 2009)



Photo by [JW](#) on [Unsplash](#)

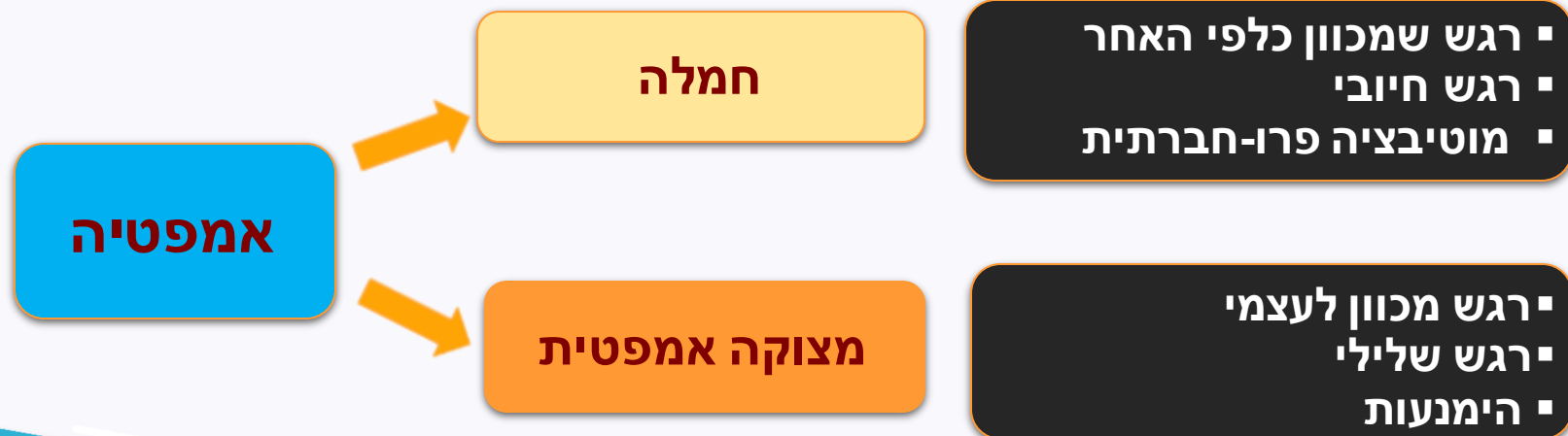
הכלה מקרוב - הוראה מרחוק

כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרוגנית

אמפטיה, מצוקה אמפטית וחמלה

(קלימקי ושות' 2012)

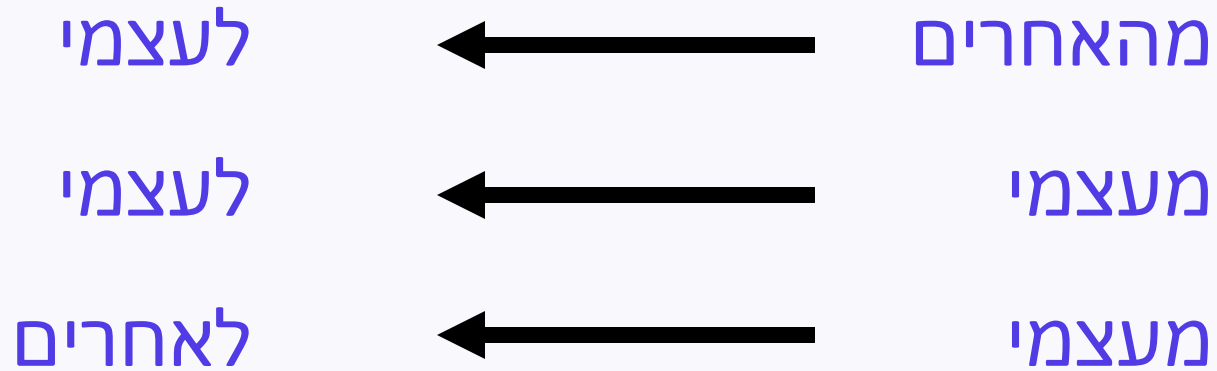
- אנשים שמתרגלים חמלה מבטאים יותר רגשות חיוביים והתנהגות פרואקטיבית.
- חמלה היא איכות הניתנת לפיתוח!



הכלה מקרוב - הוראה מרחוק

כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרוגנית

3 כיווני הזרימה של החמלה



- קיים מתאם גבוה בין פחד לקבל חמלה מאחרים וחמלה עצמית ובין רמת הדחק, החרדה והדיכאון מהם סובל האדם

(Martin, Heineberg, Berger, Seppala, Doty & Zimbardo, 2013)

הכלה מקרוב - הוראה מרחוק

כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרוגנית

מיינדפולנס וחמלה – מן המחקר

- * שיפור ביעילות מנגנוני קשב, פחות אימפולסיביות
- * הסדרת הויסות רגשי
- * הגברת מודעות עצמית
- * עליה במודעות גופנית, קואורדינציה וויסות מוטורי
- * ירידה בתסמינים של לחץ חרדה ודכאון
- * עלייה ברווחה הנפשית
- * ירידה ברמת האלימות
- * עליה באמפתיה והחמלה
- * עלייה ביצירתיות
- * עליה בהתנהגות פרו-חברתית
- * שיפור זיכרון ותפיסה מרחבית
- * האטת תהליך ההזדקנות



הכלה מקרוב - הוראה מרחוק

כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרוגנית

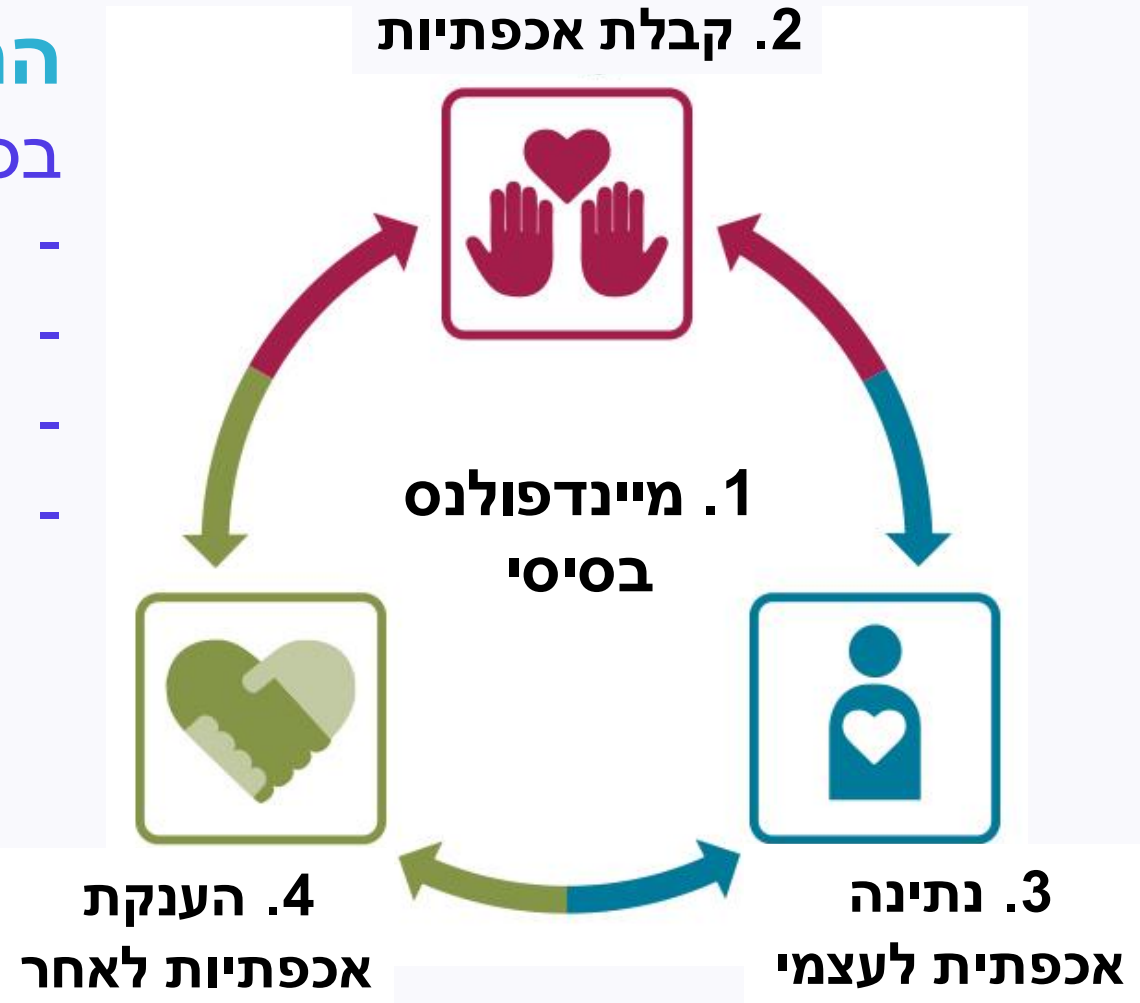


פיתוח הקשבה וחמלה ב- 4 שלבים

התכנית הזמנה לנתינה

בכל שלב:

- הבנת החשיבות
- פיתוח היכולת
- התגברות על מחסומים
- העמקת התרגול



הכלה מקרוב - הוראה מרחוק

כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרוגנית

הזמנה לנתינה

ייחודיות:

1. אינטגרציה בין גישה מדיטטיבית (חכמה וחמלה) לגישה פסיכולוגיסטית (SEL)
2. הפחתת השחיקה - השקעה בצוות וביסוס תרבות בית ספרית של נתינה לעצמי ולאחר
3. תפיסה אקולוגית – שילוב ההורים והקהילה
4. תכנית מבוססת מחקר אמפירי!!!

הכלה מקרוב - הוראה מרחוק

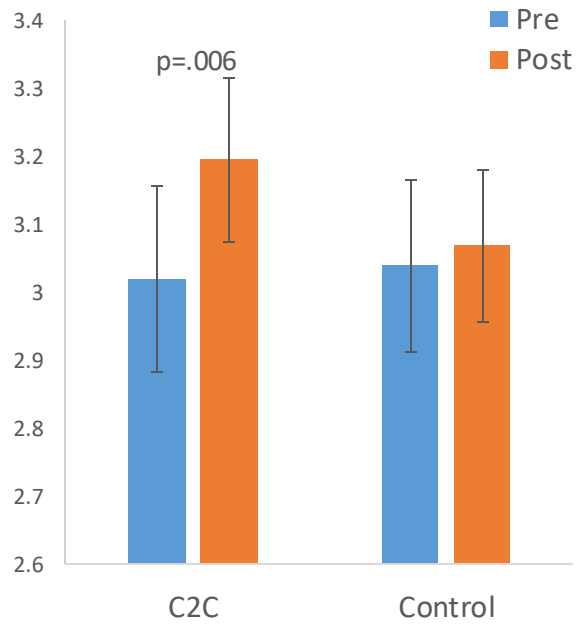
כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרוגנית



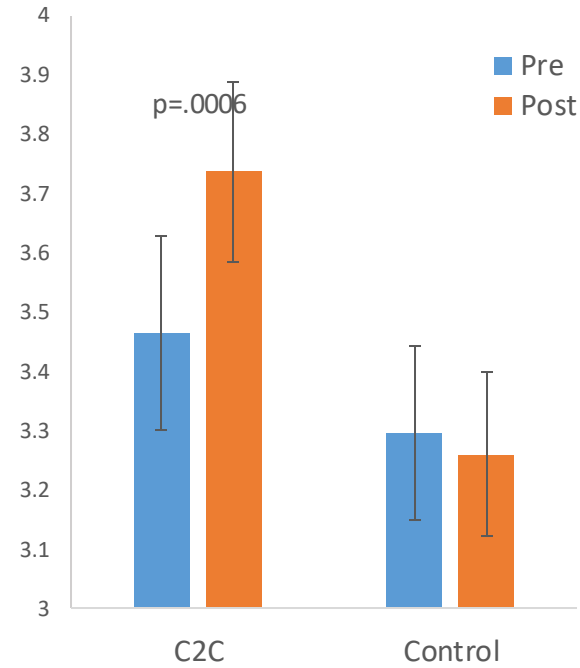
ממצאים מורים – מצוקה אישית וחמלה עצמית ויעילות



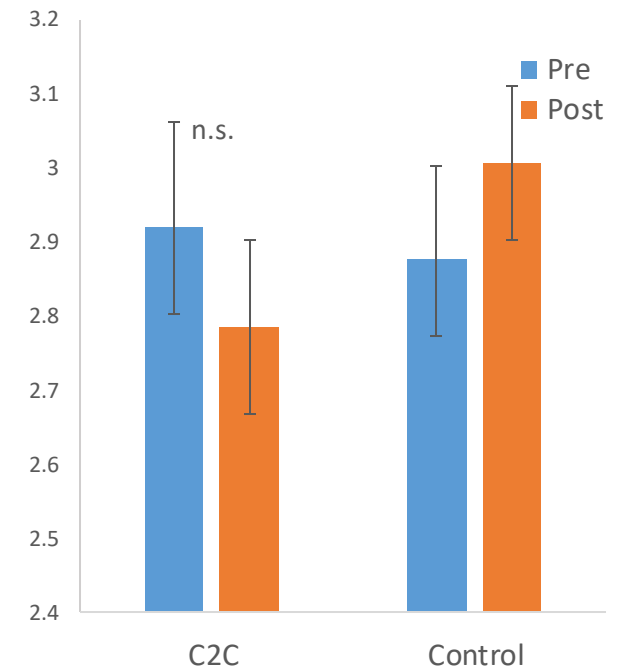
Teachers' Sense of Efficacy: overall



Self Compassion scale



Personal Distress

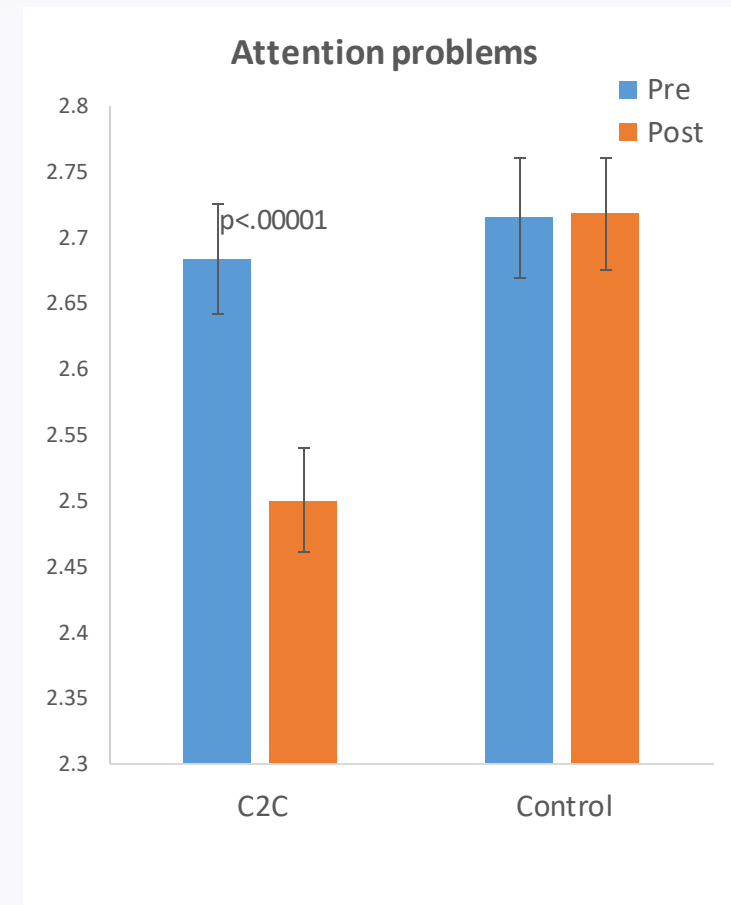
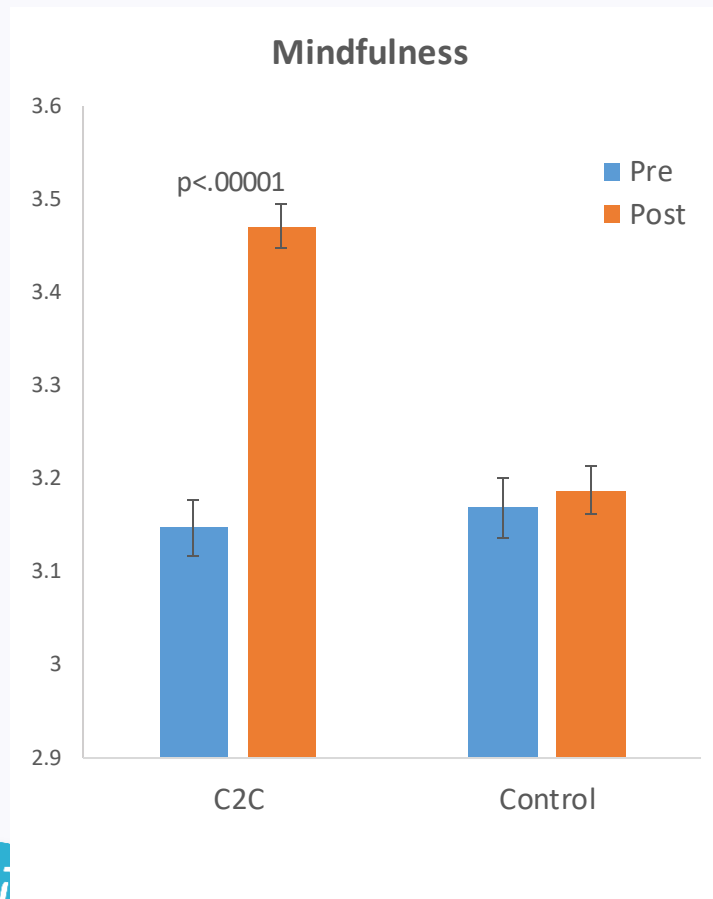


Berger & Tarrasch, 2015

הכלה מקרוב - הוו אה מרחוק
כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרוגנית



ממצאים תלמידים – קשב וקשיבות



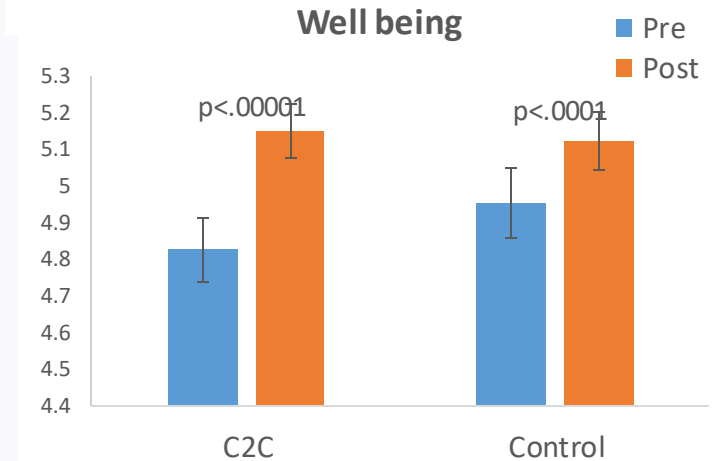
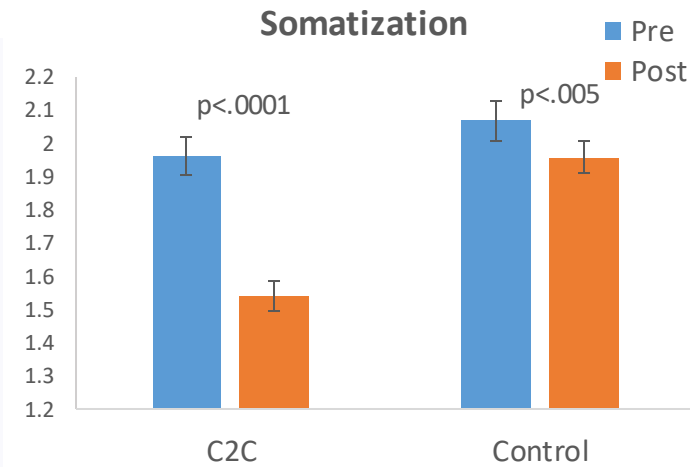
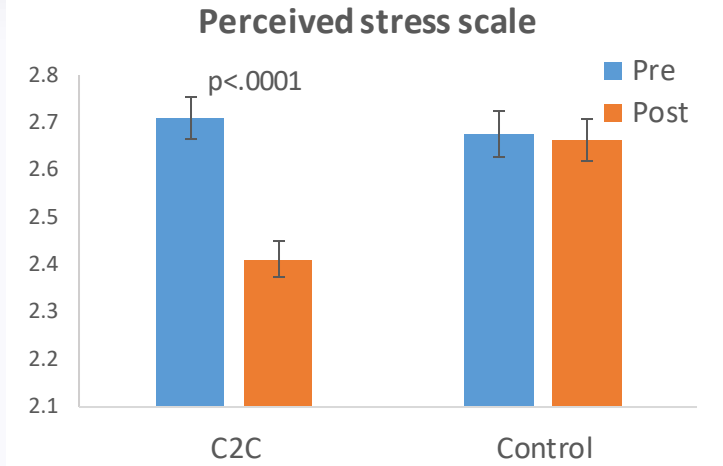
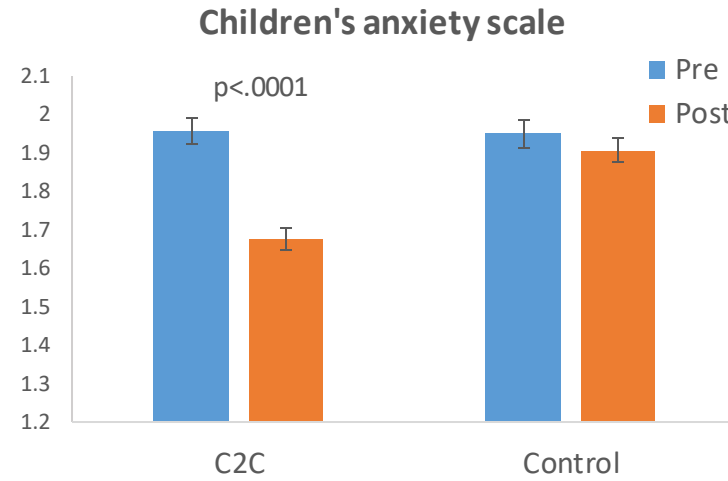
הכלה מקרוב - הוראה מרחוק

כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרוגנית

Berger & Tarrasch, 2015



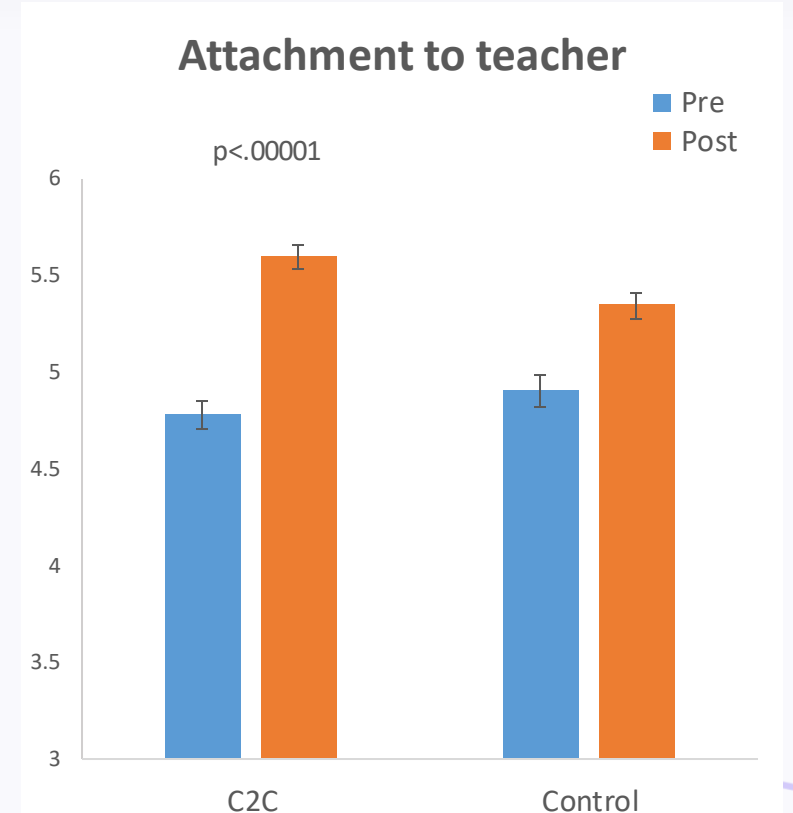
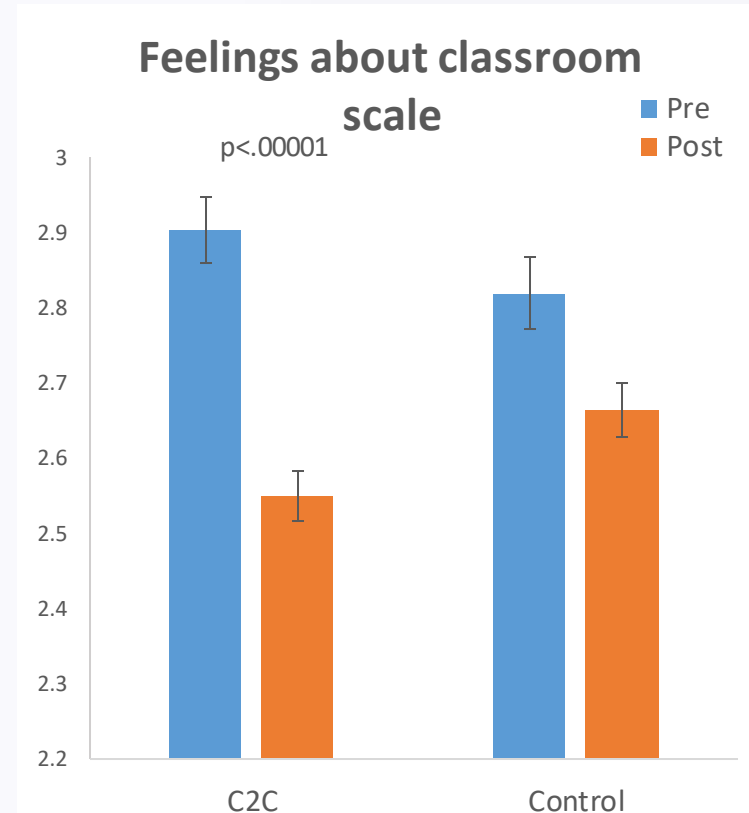
ממצאים תלמידים – לחץ, חרדה, סומטיזציה ורווחה



הכלה מקרוב - הוראה מרחוק

כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרוגנית

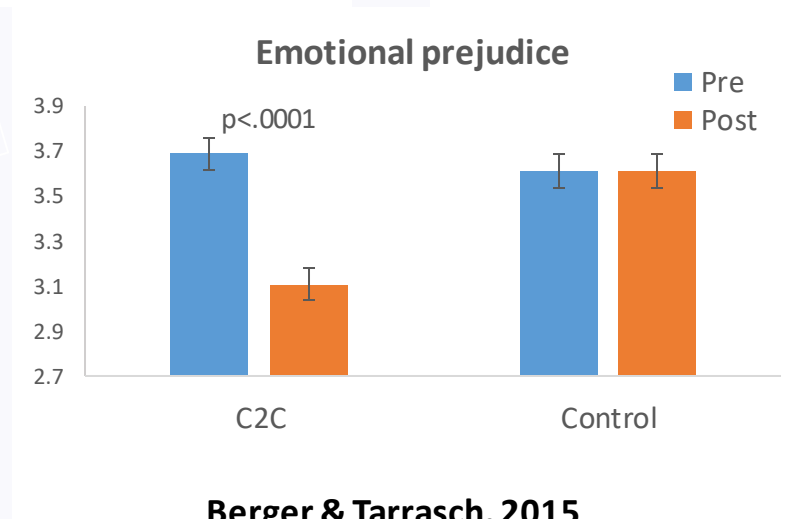
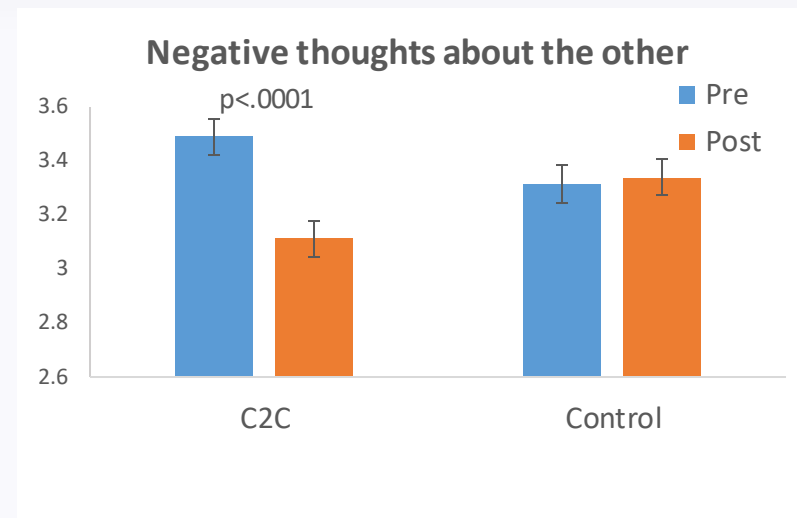
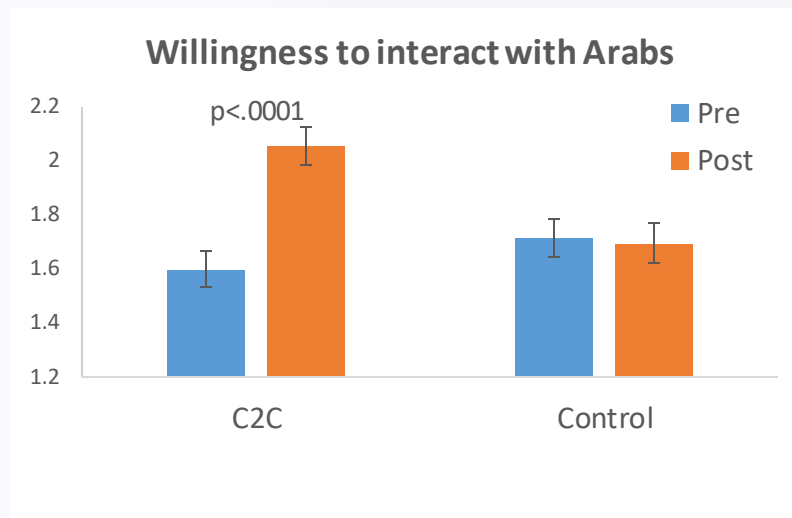
ממצאים תלמידים – קשר עם מורים ובעיות אקלים כיתה



הכלה מקרוב - הוראה מרחוק
כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרוגנית

Berger & Tarrasch, 2015

ממצאים תלמידים – רגשות שליליים כלפי האחר, דעות קדומות, וסטריאוטיפים



Berger & Tarrasch, 2015

לא נגענו!

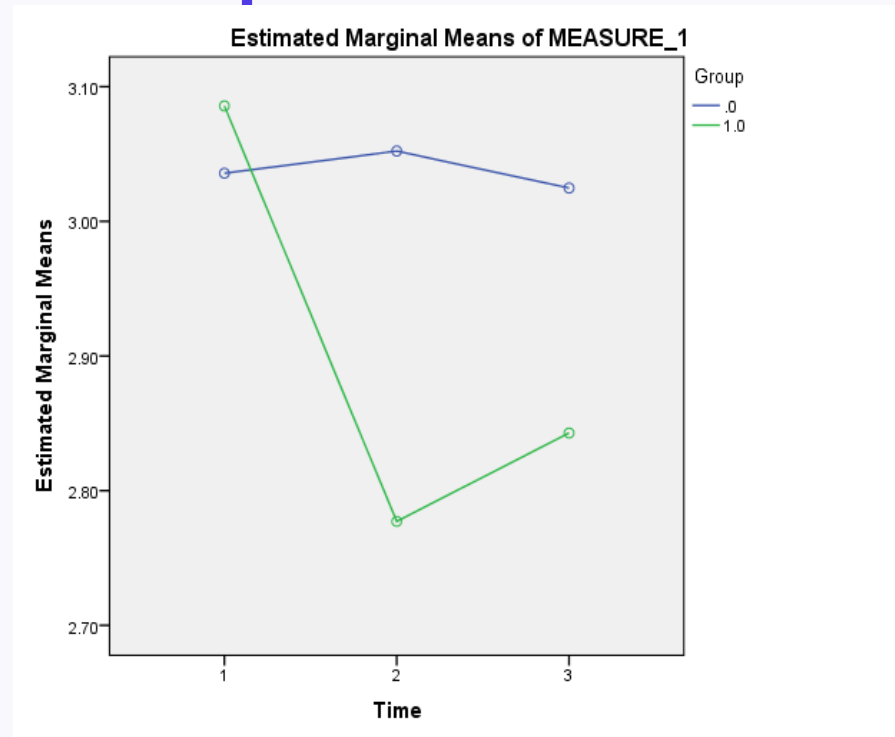
הכלה מקרוב - הוראה מרחוק

כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרוגנית

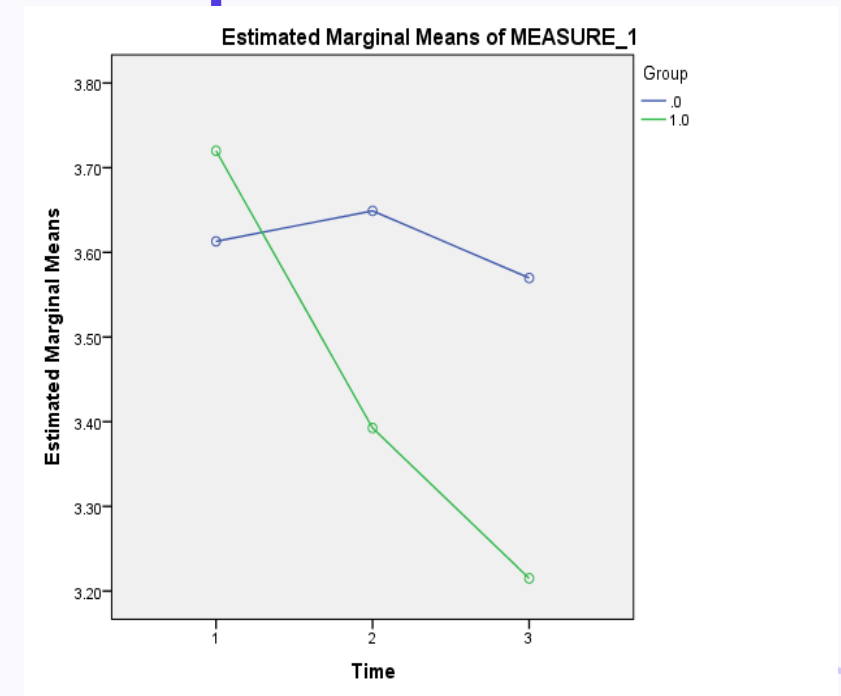


ממצאים מורים במגזר הערבי מדידה שלישית אחרי הסגר

רמת הלחץ



רמת השחיקה

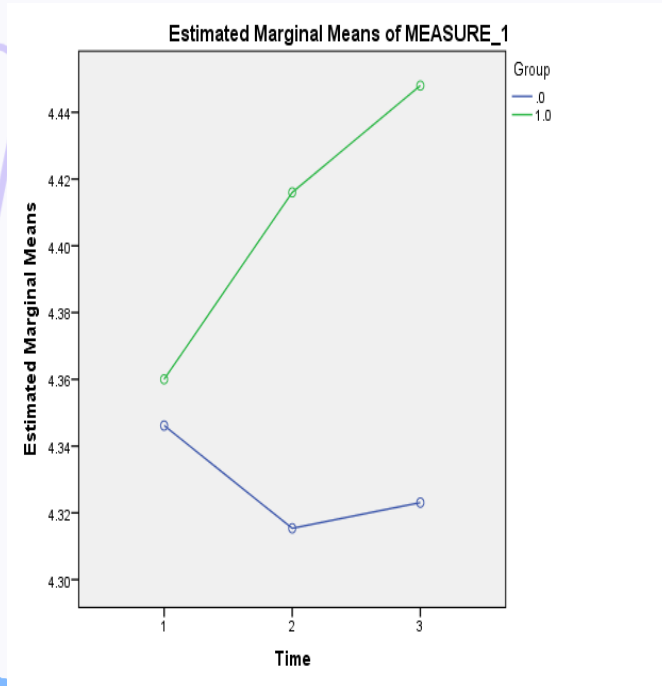


הכלה מקרוב - הוראה מרחוק
כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרוגנית

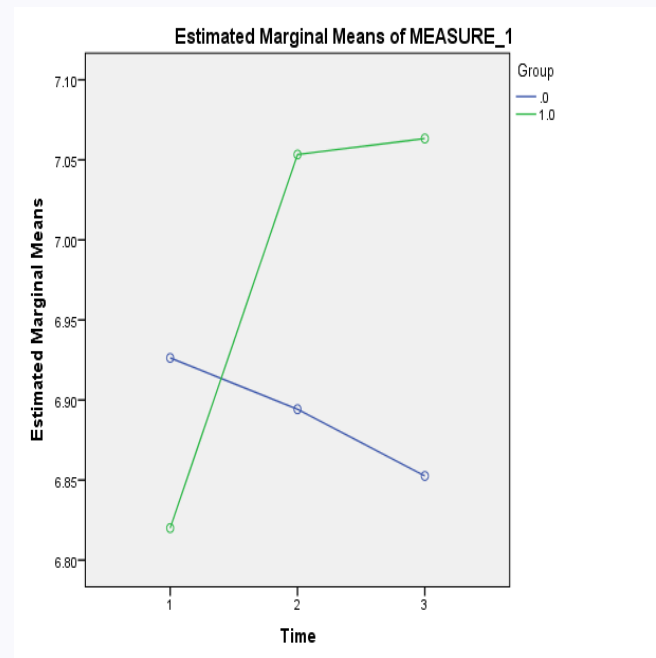
Bernick, Berger, Benatove & Tarrasch, in review

ממצאים מורים במגזר הערבי מדידה שלישית אחרי הסגר

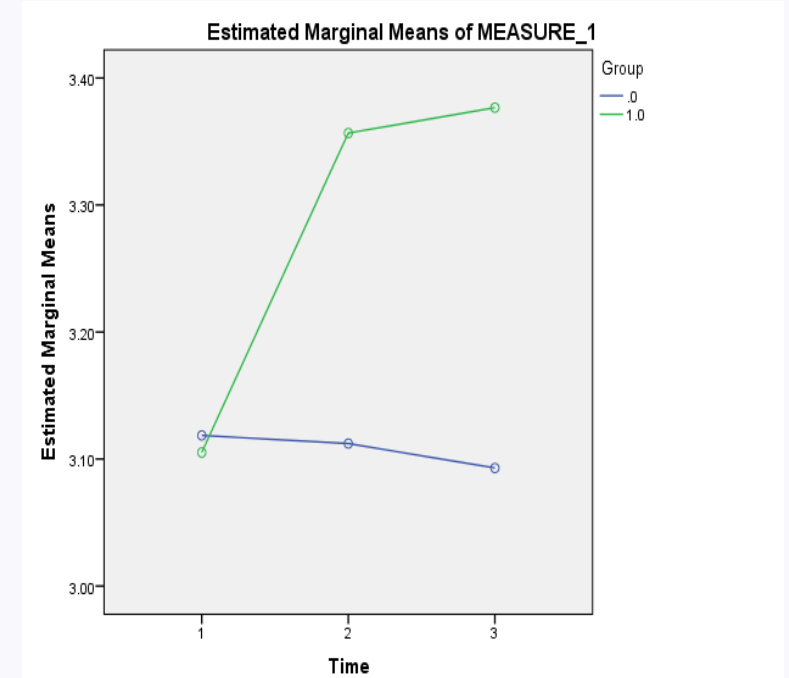
רווחה נפשית



אפקטיביות בהוראה



חמלה עצמית



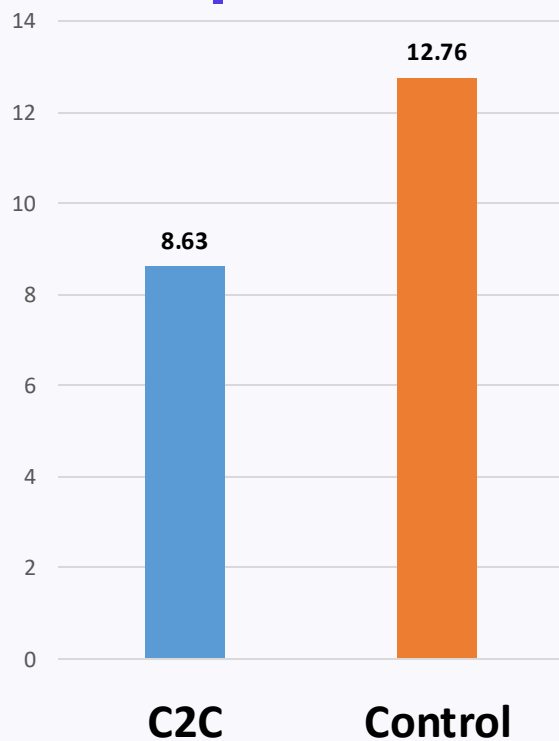
הכלה מקרוב - הוראה מרחוק
כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרוגנית

Bernick, Berger, Benatove & Tarrasch, in review

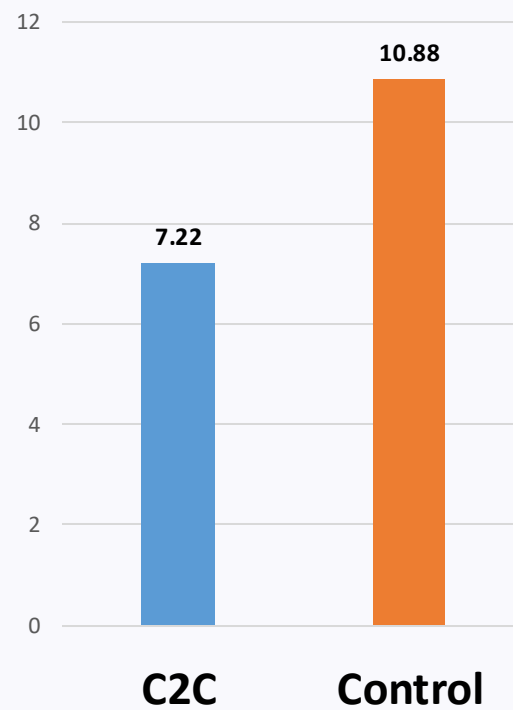


ממצאים גננות אחרי הסגר הראשון !

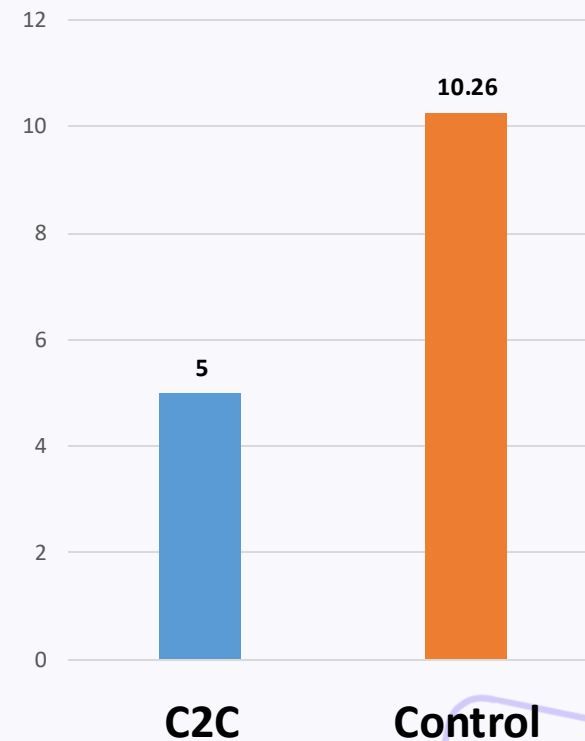
דיכאון



חרדה



דאגות תעסוקתיות



הכלה מקרוב - הוראה מרחוק

כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרוגנית

(Berger, Benatove & Bernick, in review)

1 - מיינדפולנס בסיסי

דוגמאות:

- הר ועמק
- קשב לצלילים
- סריקת גוף/הכיתה
- למה חשוב להתאמן בקשיבות?



Photo by [bhai rankar](#) on [Unsplash](#)

דאה מרחוק

זוק בכיתה הטרוגנית

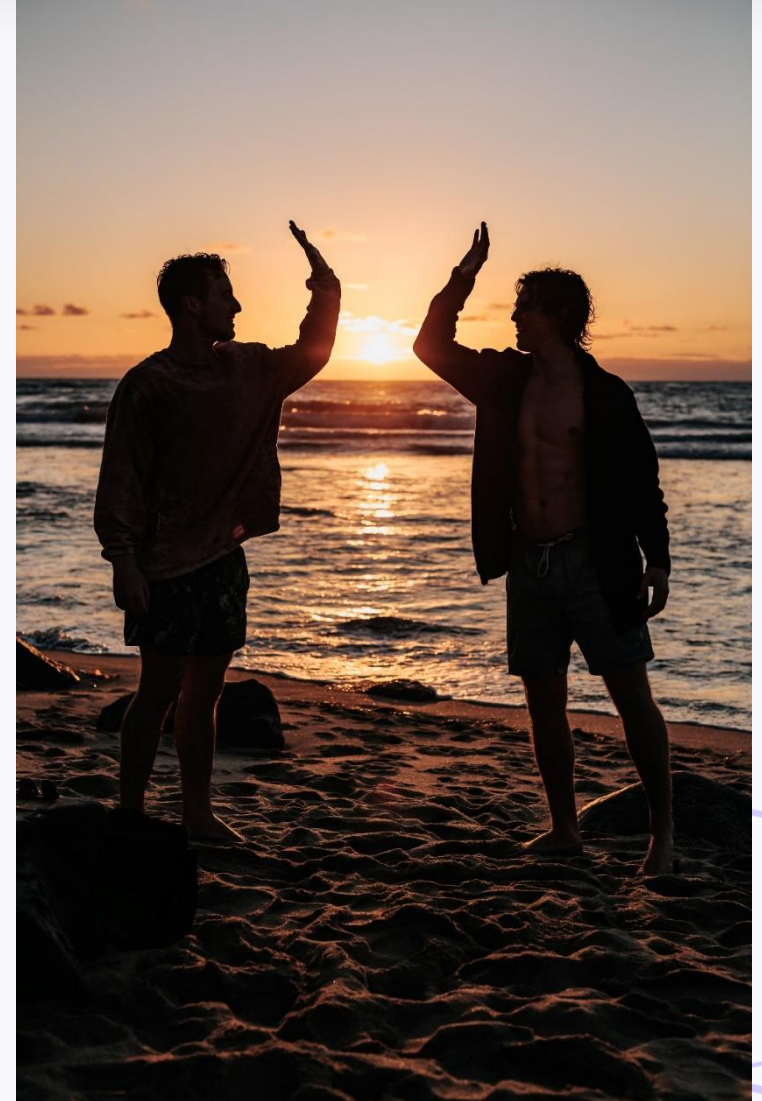


2- קבלת נתינה אכפתית

דוגמאות:

- תרגיל המראה
דיון: לתת/לקבל?
איך נדע אם צריך עזרה?

- רגעי אכפתיות



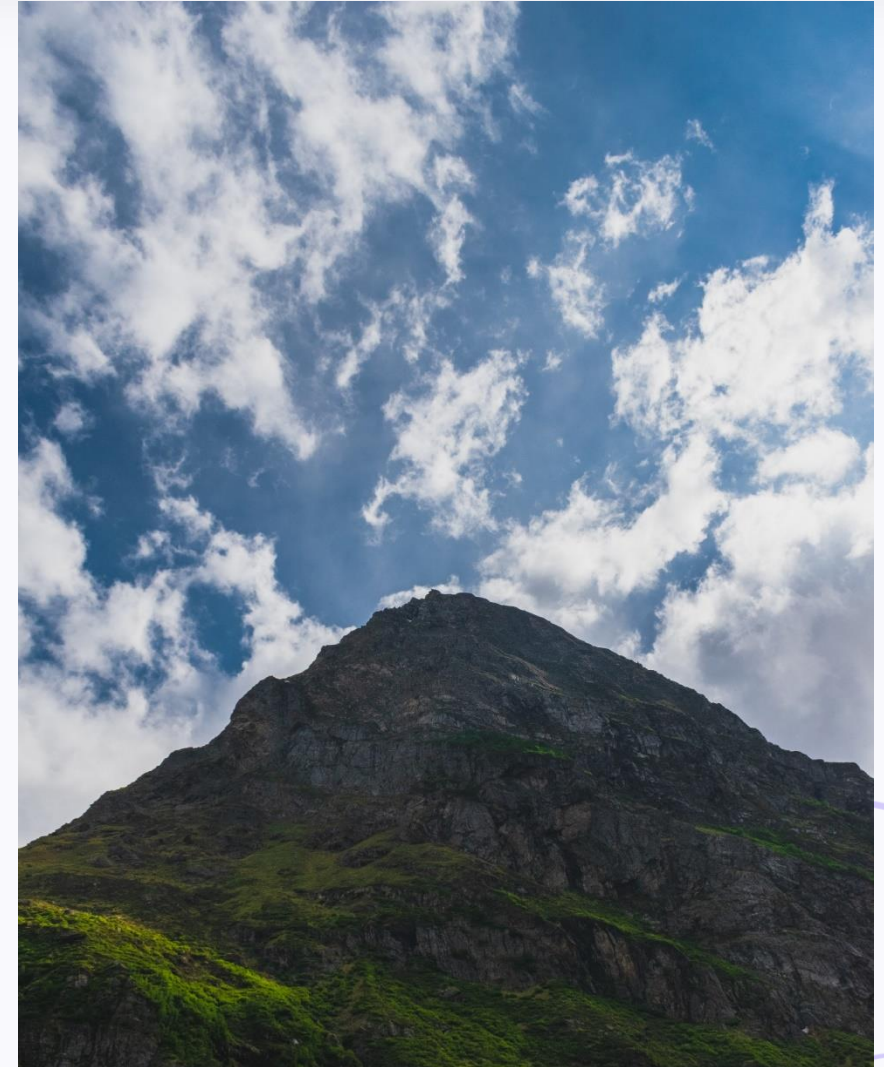
הכלה מקרוב - הוראה מרחוק

כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרוגנית

3- נתינה אכפתית לעצמי

דוגמאות:

- ע.צ.ו.ר – עמידת הר
עמידה, צפייה, ניסות, באיה בהירה
- הכרה בחוזקות ובחולשות
- הוקרת הטוב



הכלה מקרוב - הוראה מרחוק

כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרוגנית

4- נתינה אכפתית לאחרים

דוגמאות:

- zoom in-zoom out
- עמדות ודעות קדומות
- ערכים ומחויבות לפעולה
- צנצנת מעשים טובים



Photo by [Tim Marshall](#) on [Unsplash](#)

הכלה מקרוב - הוראה מרחוק

כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרוגנית

המרכז לחינוך קשוב ואכפתי



<https://www.educare.co.il/> **המרכז לחינוך קשוב ואכפתי**
educareccme@gmail.com **גם בפייסבוק! וגם במייל**

רביד בוגר, פסיכולוגית חינוכית
ravidbo@gmail.com 050-5263910

הכלה מקרוב - הוראה מרחוק

כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרוגנית



תודה על ההקשבה! שאלות?



הכלה מקרוב - הוראה מרחוק

כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרוגנית

