



הזמנה לתכנית מבוססת מיינדפולנס וחמלה לטיפוח היכולות החברתיות רגשיות של צוותים חינוכיים בחטיבות הביניים

מנהל/ת יקר/ה

השינויים המהירים שמתחוללים בעקבות הגלובליזציה, החשיפה הרב-תרבותית, מהפכת המידע ובשנה האחרונה, האתגרים והשינויים שהביאה מגפת הקורונה, כולל עידן של אי-וודאות, מחייבים התאמה של מערכת החינוך למציאות העולמית החדשה והקניית מיומנויות התואמות לדרישות המאה ה-21 לבני דור העתיד. נדבך מרכזי של יכולות אלה הן יכולות רגשיות חברתיות הכוללות: מודעות עצמית, ויסות רגשי או עצמי, מודעות חברתית, יחסים בין-אישיים, עבודת צוות ויכולת קבלת החלטות אחראית.

משרד החינוך משקיע לאחרונה משאבים רבים במטרה לטפח את תחום המיומנויות החברתיות רגשיות בבתי ספר, ולשכת המדען הראשי במשרד החינוך יצאה בקול קורא במטרה לבנות תכנית דגל אשר בעתיד תיושם בחטיבות הביניים ברחבי הארץ. כצוות הזוכה אנחנו שמחים להזמין אתכם להיות השותפים לתכנית מבוססת מחקר זו בתחום הלמידה החברתית רגשית. צוות התכנית יהיה קשוב במיוחד לצרכים הייחודיים של כל בית ספר, לקשיים של כל מורה ומורה ולדרכים המיטיבות ליישום בכל מוסד, בייחוד בימים מאתגרים אלה.

חזון התכנית המוצעת הוא להטמיע את השפה החברתית רגשית כחלק אינטגרלי של השפה האירגונית הבית ספרית. התכנית צפויה להוביל להשפעות מיטיבות על המורים עצמם (ירידה ברמת הלחץ והשחיקה, ועליה ברווחה הנפשית והחמלה העצמית), על תלמידיהם (עליה בתחושת השייכות, המוטיבציה ללמידה, רמת המעורבות בלמידה), על אקלים הכיתה (איכות היחסים עם שאר ילדי הכיתה והמורים), ועל הקהילה הבית ספרית כולה.

התכנית תועבר כהכשרת מורים ל-25 מתוך אנשי הצוות החינוכי של שכבת ז' של בית הספר, כולל השתתפות המנהל/ת. התכנית תכלול יידע, מיומנויות ותרגול בנושאים של מיינדפולנס ומודעות עצמית, קבלת חמלה והענקת חמלה, התמודדות עם דחק ושחיקה, ויסות רגשי, פתרון קונפליקטים ותקשורת מטיבה. מפגשים ייחודיים עם המנהלים יכללו יצירת שגרות תמיכה הכוללות מפגשי העצמה למורים, סיוע למורים חדשים וטיפוח היכולות האישיות של המורים. כמו כן, יתקיימו מפגשים אישיים עם המנהלים, לבירור הצרכים הייחודיים של כל בית ספר. התכנית מתוכננת להעברה ברובה פנים מול פנים, אלא אם הדבר לא יתאפשר בהתאם לצו השעה. מומלץ שהתכנית תועבר בזמן המליאה, ובכל מקרה חשוב שהמפגשים יערכו בזמן שעות העבודה. התכנית היא של שנתיים, כאשר בשנה הראשונה (תשפ"ב) רוב המיקוד יהיה ברמת הצוות, אם כי יינתנו גם כלים ראשוניים לעבודה עם התלמידים, ובשנה השנייה (תשפ"ג) המיקוד יהיה בהטמעה בכיתות ובחדר מורים. תכנית ההכשרה ותהליך ההטמעה מלווים במחקר אשר ימשיך גם לאחר סיום שלבי ההכשרה וההטמעה. מימון התכנית למורים הוא מטעם מרכזי פסג"ה, דרך תכנית הכשרת מורים.

מאחר ונדבך חשוב של המחקר הוא בחינת האפקטיביות של התכנית, כמחצית מבתי הספר אשר יביעו עניין ישמשו כקבוצת ביקורת, בהם התכנית לא תועבר השנה, אבל נציע לאותם בתי הספר להשתתף בה בעוד שנתיים. יחד עם זאת, אותם בתי ספר אשר ישתתפו כקבוצת הביקורת יקבלו דו"ח מפורט של החוזקות והחולשות במיומנויות חברתיות רגשיות בקרב התלמידים, המורים והמנהלים, יחד עם המלצות לשיפור נקודות החולשה.



האוניברסיטה העברית בירושלים
THE HEBREW UNIVERSITY OF JERUSALEM



אוניברסיטת תל אביב
TEL AVIV UNIVERSITY

בשנה הקרובה (שתפ"ב) ישתתפו במחקר כ-24 בתי ספר (מחציתם כקבוצת ביקורת). לפני תחילת התכנית, בסיומה ובתום שנה ושנתיים יועברו שאלונים מקיפים למורים, למנהלים ולחלק מהתלמידים.

החזון שלנו הוא שמנהלות ומנהלים בעלי מוטיבציה ורצון להטמיע שינוי משמעותי בבתי הספר שבניהולם ישתתפו בפרויקט חשוב זה. אם אתם מעוניינים להשתתף בפרויקט, כפי שהוצג, נודה לכם על מילוי פרטים בקישור המופיע [כאן](#) להמשך השיח.

במידה ותרצו לשאול שאלות נוספות נשמח לענות בכתב או טלפונית, בהתאם לבחירתכם.

בברכה

ד"ר ריקרדו טרש ricardo@tauex.tau.ac.il

פרופ' נורית ירמיה yirmiyaurit@gmail.com

פרופ' אודרי אדי-רקח adiun@tauex.tau.ac.il

כתובת המייל של הפרויקט : selteachers877@gmail.com

על הצוות

ד"ר ריקרדו טרש – חבר סגל בביה"ס לחינוך וביה"ס למדעי המוח באוניברסיטת תל אביב. ראש החוג לתואר ראשון וראש ועדת ההוראה של בית הספר לחינוך. משלב בין הוראת קשיבות ומיומנויות חברתיות רגשיות לבין מחקר אודות השפעותיהם על מורים ותלמידים. הוא פיתח תכנית קשיבות לילדים, ואף חקר את ההשפעות התרגול על מבוגרים עם לקויות קשב ו/או למידה. הוא חלק מהצוות שיישם בישראל את תכנית ההזמנה לנתינה (Call to Care) שפותחה על ידי ה-Mind and Life Institute.

פרופ' נורית ירמיה - פסיכולוגית התפתחותית וקלינית. הקימה תכנית התערבות התנדבותית באוניברסיטה העברית למען ילדים ללא עורף משפחתי. שימשה בתפקיד המדענית הראשית במשרד המדע, הטכנולוגיה והחלל והייתה יו"ר קרן המחקר של המשרד, יו"ר שותפה בקרן המחקר המשותפת לישראל – גרמניה GIF וחברת בורד בקרן המחקר BSF של ישראל – ארצות הברית. היא מלמדת ועוסקת בעשור האחרון בתחום הפסיכולוגיה החיובית ומיינדפולנס.

פרופ' אודרי אדי-רקח - ראשת התוכנית המואצת לתואר שני במינהל החינוך. מחקריה עוסקים בהיבטים סוציולוגיים של מורים ומנהלים, בקשרי בית הספר עם הקהילה ובעלי ענין שונים, בדגש על הורים. היא מלמדת קורסים שעוסקים במעורבות הורים ובתי ספר במאה ה-21 ושיטות מחקר. בשנים האחרונות זכתה במענקי מחקר ממשרד החינוך ומהקרן הלאומית למדעים, שעסקו ביחסי בית ספר, מורים הנהלה והורים.