

ק ש ב ב ל י



מונה בבוקר בבית הספר היסודי קהילתי "תל חי" בדרום תל אביב, ימים אחרונים לפני תחילתה של חופשת הקיץ. בכניסה לכיתה "שפת הקשב" עומדים תלמידי כיתה ה' בצפייה להיכנס לשיעור.

ש

מאיה שלם, מוריכת הסדנה, מקבלת את פני הילדים בדלת. בטרם ייכנסו לכיתה מסתדרים התלמידים בטור ומניחים ידם על החזה. הם נעצרים לנשימה עמוקה, לברכת "בוקר טוב", וכשהם חשים מוכנים הם פוסעים פנימה ונשככים על המזרנים הכחולים הפרושים על הרצפה. מוזיקה מרגיעה נשמעת ברקע כשמאיה מכה בגונג ומסמנת את פתיחת השיעור. מחנכת הכיתה ענת מצטרפת לילדים ונשכבת גם היא לצדם בשורה הראשונה, בעיניים עצומות. במהלך חצי שעה ישתתפו הילדים במערך של תרגילים: תרגילי הרפיה, התמקדות בנושיות, ריכוז בתחושות באיברי הגוף השונים ודמיון מודרך. מאיה תבקש מהם להתייחס לעצמם ברוך ותעודד אותם לחשוב ולחוש רגשות חיוביים על עצמם ועל הסביבה הקרובה להם. לא מהלך אופייני לגמרי להתנהגות בתוך בית ספר.

זהו השיעור המסכם של השנה בתכנית שפת הקשב. רבע שעה לפני סיומו מנחה מאיה את הילדים להיכנס למעגל הקשבה ושיתוף ולתת משוב על ההתנסות שלהם במהלך השנה. בכוש ביטוי המרגים אוריינות רגשית מפתיעה משתפים הילדים את הכיתה בחוויות, בכישורים שרכשו ובדרך שבה הצליחו לשלב בחייהם את התכנים שלמדו. חלקם מספרים איך הצליחו לפתור בעיות עם חברים או בני משפחה בצורה רגועה. אחרים מתמקדים ביכולת לסייע לעצמם ברגעים של מצוקה או לחץ בעזרת בתרגילי הרגעה או דמיון מודרך. תלמיד בעל מבנה גוף מוצק מספר: "למדתי איך להקשיב לאחרים

לתוך המחסור בתכנים רגשיים-רוחניים במערכת החינוך ועל רקע עלייה באלימות ובעיות משמעת נכנסו בשנים האחרונות לבתי הספר תכניות העוסקות בתרגול מודעות עצמית ברוח המזרח הרחוק. אחת מהן, "שפת הקשב", זוכה לתגובות חיוביות מצד בתי הספר ומעוררת הערכה אפילו בשירות הפסיכולוגי. מדיטציה בשירות הלמידה?

אילן פרנקל

ה פ ר ע ה



בתודעה. ההשקפה מאפשרת למצוא עוגן פנימי – ואז אפשר ללמוד איך ליישם את היכולת הזאת בבית או בזמן מבחן". מהניסיון שצברו בלימוד מערכי שפת הקשב בעשר השנים האחרונות בבתי ספר, בסדנאות ובהשתתפות אלפי תלמידים שיינמן ולוי משוכנעים שהתכנית מסוגלת להוות רכיב משמעותי לא רק בשיפור יכולת הלמידה של התלמידים, אלא גם להיות כלי לחיים בריאים יותר. "נקודת המוצא של התכנית היא שהקשר בין העולם הנפשי הפנימי לעולם הגופני משמעותי מאוד", אומר ד"ר שיינמן, "היום יש בידו לא מעט משאבים שאפשר להשתמש בהם לריפוי, לטיפול, להתפתחות ולחינוך לבריאות". הכוונה היא לחינוך לבריאות בממד העמוק והרחב של המילה: החברתי, המודעות והגופני. לדעתו, "רכישת מיומנויות של טיפוח עצמי רלוונטית מאי פעם. לאדם היום יש מעורבות גדולה יותר ביצירת התנאים לחולי – הרגלי תזונה גרועים והתמודדות עם מצבי סטרס, למשל".

תכניות דוגמת שפת הקשב, העוסקות באספקטים רגשיים גופניים-רוחניים, החלו לצבור פופולריות במערכת החינוך בשנים האחרונות בעיקר בזכות הווקום הכמעט מוחלט של תחומים אלה במערכת החינוך הרשמית. "רוב הלימודים בבתי ספר היום מאוד קוגניטיביים ורציונליים", טוען שיינמן, "ישנה מעט מאוד למידה חווייתית. האלימות בבתי הספר בעלייה, כמו גם בעיות הקשב, בעיות ההתנהגות ובעיות בהבנת הנקרא. אנחנו יודעים מתוך ניסיונות שנעשו עם מבוגרים כי מספיק גורם אחד בחלל קבוצתי במצב 'רוטן-כועס' כדי להשפיע לרעה על קבוצה שלמה". לכן, טוען שיינמן, "שפת הקשב מנסה לעזור לילדים ולפגוש אותם במקום של הקושי, כלומר קודם כול לסייע להם להירגע. היכולת הזאת מסוגלת

ולעצמי. תמיד אפשר לנשום ולהירגע, לא צריך מיד להתנפל ולהרביץ. אפשר לחשוב פעמיים לפני שעושים". תכנית שפת הקשב מתנהלת בבית הספר זו השנה השמינית, ומתמקדת בפיתוח היכולות של קשב מודע (mindfulness) ושל מיומנויות גוף-נפש (mindfulness based skills), אשר הותאמו למסגרות החינוכיות בישראל.

בשיעורי קשב מודע תלמידים אמורים לתרגל תשומת לב לתהליכים פסיכו-מנטליים פנימיים – רגשות, תחושות גופניות, מחשבות ותגובות – באמצעות טכניקות שעובדו מתוך פרטואר תרגול שמקורו במסורות מזרח-אסיאתיות, לרוב בודהיסטיות. התכנית, המועברת בצורה של שיעור רוחב בן שעה בשבוע, היא אחת הראשונות מסוגן בעולם המערבי המוטמעת בתוך מערכת החינוך הציבורית.

עוגן פנימי

"מטרת התכנית להנחיל לילדים יכולות של רגישות הרדית, קשב, סובלנות, פיתוח הרגישות של ילד לעצמו ולאחרים", מסבירה שימי לוי, שפיתחה את מערך השיעורים יחד עם ד"ר נמרוד שיינמן, שניהם מהמרכז הישראלי לרפואת גוף-נפש. "באמצעות תרגילים של הרפיה גופנית, תשומת לב לנשימה ודמיון מודרך הילדים מפתחים יכולת של תשומת לב וערות מרגע לרגע. הם לומדים לעבוד עם מה שמעיק עליהם, עם מה שלא מאפשר שקט פנימי. הם לומדים להכיל את הרגשות ולעצור לפני שמגיבים, מקבלים כלים איך להיות עם עצמם, איך להיות עם התחושות שלהם. ברגע שילד לומד לספור נשימות במרוכז, להיכנס לעצמו, יש משהו שמשנתנה

מהדלאי למה לדניאל גולמן

הירידה בהישגים הלימודיים, העלייה במפלס האלימות והתפשטות בעיות קשב בקרב תלמידים לממרי מגפה הם חלק נכבד מהגורמים הממריצים את בתי הספר בעולם, ובייחוד בארצות הברית, לשלב תכניות לפיתוח מיומנויות גוף-נפש (מג"ן) ואוריינות רגשית במערך הלימודים הפורמלי. באפריל השנה נערך בסיאטל כנס בהשתתפותם של הדלאי לאמה ודניאל גולמן – מחבר הספר אינטליגנציה רגשית (מטר, 1997). בכנס, שנקרא Seeds of Compassion (זרעים של חמלה), השתתפו

מחנכים, פסיכולוגים, מדענים, אנשי רוח וממשל בסדרות של פאנלים, דיונים פתוחים וסדנאות. המטרה המוצהרת של המארגנים – טיפוח החמלה בקרב ילדים כערך מהותי בהתפתחותם. בכנס הוצגו כמה תכניות לימוד בבתי ספר שנועדו לטפח את האוריינות הרגשית ולמסד כישורי חיים בקרב התלמידים. אחת מהן היא תכנית PATHS של ד"ר מרק גרינברג מאוניברסיטת פנסילבניה. PATHS, המועברת בבתי ספר כבר קרוב לעשור, מגדירה חמישה כישורים עיקריים

לא רק לעצור את ההידרדרות, אלא להטות את המאזניים למקום שהילד שוב פנוי ללמידה".

מדיטציה בחדר המורים

האתגרים שמנה שיינמן עמדו לעיני רוחה של עינת ברגר, מנהלת בית הספר תל חי, כשהחליטה לשלב את התכנית בבית ספרה. "בשנת 2000 יצאתי לשבתון במחשבה שלמערכת החינוך כמו שהיא אין מה להציע. בלתי אפשרי להמשיך בשיטות החינוך עם דור הילדים של היום כפי שלימדנו בעבר". בשנת השבתון חיפשה ברגר אלטרנטיבות שיענו לא רק על האתגרים בעבודה עם התלמידים, אלא בראש ובראשונה אמצעים שיסייעו למורים להתמודד עם השחיקה והקשיים בעבודתם. במהלך השנה למדה ונחשפה לשיטות טיפול של גוף-נפש ופילוסופיה רוחנית. כשחזרה לבית הספר החליטה לשלב את תכנית שפת הקשב כפי שהחלה לפעול שנה קודם לכן בבית הספר גולומב הסמוך ולהקצות לה משאבים מתוך תקציב בית הספר עצמו.

השלב הראשון היה עריכת סדנאות לסגל המורים ושילוב התובנות של התכנית בתרבות הניהול בבית הספר, מתוך דגש על פיתוח מיומנויות תקשורת והכלה רגשית, מיומנויות שיכולות לשמש את הסגל לא רק בכיתה אלא גם בינם לבין עצמם ובחיייהם הפרטיים. "שפת הקשב משתלבת בתוך המכלול ההוליסטי של התכניות בבית הספר. היא לא רק מסגרת של שעה בשבוע, אלא כלי שבא לידי ביטוי באופן יומיומי", מוסיפה ברגר.

היום נוכחותו של הכלי מורגשת בבית הספר במסגרות שונות של פעילות מורים כמו גם של פעילות תלמידים. בכל יום כ-15 דקות משעת הלימודים הראשונה בכיתות מוקדשות לכתיבה ולאיוור של התלמידים במחברות המיועדות לביטוי אישי של תחושות ומחשבות. בחדר המורים ישיבות צוות מתחילות לרוב בכמה דקות של השקטה מדיטטיבית. רגישות מוגברת לדינמיקה בכיתה מאפשרת למורים לעצור את השיעור ולהקדיש כמה דקות להתבוננות פנימית ולתרגילי נשימה של התלמידים, המסייעים להתנהלות השוטפת של הלימוד באווירה נינוחה יותר. "יש לשפת הקשב יכולת עצומה להשפיע על ההתנהלות של

התלמידים, אולי לא השפעה גורפת על 100% מהתלמידים, אך במידה ניכרת", אומרת ליאת ארנטראוט, מחנכת כיתה ג', "התרגול משרה רוגע ומפחית את האלימות. הילדים לומדים איך להתמודד עם כעס ולהרגיע את עצמם. כך גם עם בעיות פיזיות אחרות שיש להם – הם לומדים להיות קשורים לגוף, לתחושות שלהם ויודעים לבטא זאת. אם כבר מתפתחים מקרים של אלימות, אפשר להגיע לפתרון מהר יותר. לילדים יש שפה שמאפשרת להם להתמודד עם התהליכים שמתחוללים ביניהם ולהבין אותם".

"אין ספק שהתרגול מוביל להפחתה באלימות", מוסיפה רהב שושן, מורה לחינוך מיוחד, ומדגישה שמפלס האלימות הפיזית בבית הספר ירד בשנים האחרונות לכמעט אפס. "גם צורת ההתבטאות של הילדים משתפרת. ילדים שרגילים לזרוק אבנים כשהם מתעצבנים מפסיקים לעשות את זה. יש להם יכולת לבחון את התחושות שלהם ולהבין טוב יותר את ההשלכות של המעשים שלהם". היא מעידה שהיא משלבת את התובנות של התרגול בעבודה פרטנית עם תלמידה, שרבים מהם סובלים מהפרעות קשב.

שפת הקשב אמנם אינה יכולה להוות תחליף מלא לאמצעים הקונבנציונליים של התמודדות עם בעיות קשב, אך היא יכולה לתמוך בהם", אומרת ארנטראוט. עוד יתרון הוא שהשיעורים הפורמליים של שפת הקשב מאפשרים לה לבחון את התנהלות הילדים בסביבה אינטימית יותר. "ברגע שנמצאים בסביבה שקטה בלי תנועה אפשר לעקוב אחרי התנהגויות של ילדים בצורה עמוקה יותר ולזהות אם והיכן יש בעיה".

ילדים עם ערכים

קורקוד שלישי במשולש הקהילתי בבית הספר הוא שילוב ההורים בתוכני הגוף-נפש. סדנאות להורים נערכות בבית הספר בכל שנה ובמחזור הנוכחי השתתפו עשרים הורים, רובן אמהות. האתגרים הקיומיים הכלליים יכולים להוביל למצב שחלק מהמשפחות "חיות בהמון מתח וטרודות כל הזמן", אומרת שימי לוי. לכן חשב לה לומר להורים "שילדים יש את הכלים להתמודד עם בעיות. אם רק יזכרו להם להשתמש במה שלמדו, אפשר לעצור את ה'מלחמה' בבית".

הנרכשים בתכנית: זיהוי והכלת רגשות, פיתוח אכפתיות לזולת, קבלת החלטות אחראיות, יצירה וטיפוח של מערכות יחסים חיוביות והתמודדות אפקטיבית עם מצבים מאתגרים. התכנית מתקיימת במתכונת כיתתית של 20-30 דקות שלוש פעמים בשבוע. השאיפה היא ליצור מערכת היוון חוזר שבה כיתת הלימוד הופכת לקרקע פורייה לטיפוח היכולות הללו בגיל מוקדם, טיפוח שייטיע להתפתחות בריאה יותר של הילדים ולהשתלבותם כגורמים חיוביים בחברה.

תכנית אחרת, *Roots of Empathy*, משלבת במערך השיעורים הורים ותינוקות כדי לחשוף את התלמידים לעקרונות של אמפתיה, אחריות, תקשורת במערכות יחסים והתפתחות נוירולוגית של המוח. שימוש נרחב יותר בטכניקות מדיטטיביות גרדא הוא חלק מתכנית MBCT שייסד ד"ר ג'ון קאבוט זין מאוניברסיטת מסצ'וסטס. התכנית נועדה במקור לסייע למאושפזים בבתי חולים להתמודד עם חולי בעזרת טיפוח קשב פנימי ותרגול גופני במסורת תרגול הוויפסאנה

הבורהיסטי ויוגה. בעקבות הצלחתה היא הורחבה לשימושם של צוותים רפואיים, סטודנטים לרפואה וסטודנטים בכלל. אף שהמחקר האמפירי בקבוצת הגילים הרלוונטית מצומצם, מחקרים מרעיים שנערכו בשנים האחרונות בקרב סטודנטים ותלמידי תיכון מראים שתרגולי מג"ן מסייעים בהורדת הדרתיות (בייחוד לפני מבחנים), דיכאון ונטייה לאלימות ומעצימים הלכי רוח חיוביים. אלה מובילים לשיפור בהישגים הלימודיים וליכולות ניתוח משופרות.

זמן להעצים אנשים. יש תקופת ביניים המחייבת אמונה בשינוי. ההשקעה, לטענתה, משתלמת – בשש השנים האחרונות עלו ציוני המיצ"ב של בית הספר מ-6.5 ל-8.5.

נס בחדר

הניסיון החיובי בבתי ספר כגון תל חי הביא לשילוב אלמנטים של עבודת גוף־נפש בתוך התכנית החדשה להפחתת האלימות ולטיפוח יכולות חברתיות בהוצאת שפ"י (השירות הפסיכולוגי הייעוצי במשרד החינוך) – "כישורי חיים". "זה הישג אדיר", אומרת בהתלהבות ג'ודי בן עזרא, שפרשה לפני כחצי שנה מתפקיד מנהלת אגף ייעוץ בשפ"י, "זה לא ממש משנה מה הטכניקה – הקשבה לנשימה או הקשבה למוזיקה נעימה. ברגע שלוקחים חמש דקות של שקט לפני תחילת שיעור קורה נס בחדר". אף שאין בידיה נתונים כמותיים, בן עזרא מעריכה כי ישנם מאות בתי ספר שיש בהם תוכני קשב מודע כאלה או אחרים. לדעתה שילוב של תכניות כאלה לא בהכרח דורש הקצאת זמן ותקציבים יקרים. "התרגול לא יכול לבוא על חשבון השיעורים הרגילים. שילוב בנפח

בכל יום כ־15 דקות משעות הלימודים הראשונה בכיתות מוקדשות לכתיבה ולאיוור של התלמידים במחברות המיועדות לביטוי אישי של תחושות ומחשבות. בחדר המורים ישיבות צוות מתחילות לרוב בכמה דקות של השקפה מדיטטיבית

קטן מהזמן מאפשר להגיע להישגים גדולים", היא אומרת.

"פעם רק משוגעים לדבר היו עוסקים ברפואה אינטגרטיבית", מסכם ד"ר שיינמן, "היום היא חלק מסל השירותים בקופת חולים". האם אנחנו חוזים בתהליך דומה של שילוב מערכי חינוך משלימים בסל הלימודים? בין שבצורה יזומה ובין שלא, תומכי השיטה סבורים שהתהליך בעיצומו. "ישנן המון יוזמות מהשטח שאיננו יודעים עליהן", אומרת בן עזרא, "יועצות, מורות, מנהלות שעברו סדנאות וקורסים מביאות את מה שלמדו אל בתי הספר וחדר המורים. משהו קורה מלמטה".

שרית סלומון, אם לשניים ועובדת בבית המשפט, משתתפת כבר שנים בסדנאות המוצעות להורים. בהתחלה הגיבה בספקנות, אך שראתה את השינויים שהתחוללו אצל בנה הבכור דניאל – היום בן 15 שינתה את דעתה. "התחלתי לשים לב לשינויים. הרבה יותר רוגע פנימי התפתח אצלו. כשהיה כועס הוא היה פונה אליי ואומר 'אמא, רגע, אני הולך לתרגל קצת נשימות עמוקות', וחוזר. היה ברור שהוא רוכש כלים שמסייעים להתפתחות שלו".

התרגול שלה בקבוצות ההורים, בשילוב עם התרגול של דניאל, תורגמו לשינוי בהרגלי ההתנהגות בבית. היכולות של האם והבן להתמודד עם מוקדי החיכוך גדלה. "יורדה כמות הוויכוחים סביב הכנת השיעורים, הורדת הובל. אפילו מצאנו דרכים לפתור מקרי משמעת", היא מוסיפה, "אני חושבת שדניאל עיצב את עצמו באופן מאוד חיובי, עם מעט מאוד אנרגיה שלילית, ואני משוכנעת שזה שבעקבות היסודות שרכש בבית הספר". כחברה בוועד ההורים ומי שמלווה מקרוב את ההתפתחויות בבית הספר היא אומרת ש"התוצאה שרואים בבית הספר היא שהילדים גדלים להיות אחראיים יותר, בעלי יכולת לקבל החלטות, ילדים עם ערכים".

היחסים בין התלמידים, סגל המורים וההורים חוברים יחד למה שברגר מכנה "מרחב של אהבה וצמיחה בתוך בית הספר". שפת הקשב היא אלמנט חשוב אך לא יחיד בתוך מערך שלם של פעילויות המאפשר לילדים להביא לידי ביטוי אופטימלי את היכולת שלהם וליצור בסיס של ביטחון עצמי וגישה חיובית התורמים לאיכות הלמידה.

כיצד זה מתורגם להישגים אקדמיים? ברגר גאה בתוצאות אך מבהירה כי הן לא מידיות ודורשות התמדה ואמונה: "לוקח