



SAFESCHOOL
ANALYTICS

מערך שיעור

מבוסס הרצאה "מתרגלים מיידנפולנס" / יהודית כץ
מותאם לתלמידי כיתות ד'-ו'

מערך שיעור מבוסס על הרצאה "מתרגלים מיינדפולנס" / יהודית כץ

| **קהל יעד:** תלמידי כיתות ד'-ו'

| **משך השיעור:** 45-50 דק'

| **על הנושא:**

- מיינדפולנס (או 'קשיבות' בעברית) היא איכות נפשית המבקשת, בזמן שמחשבות רבות מציפות את תודעתנו ומעסיקות אותנו בעבר או בעתיד, לכוון את תשומת ליבנו דווקא למה שמתרחש כאן ועכשיו, סביבנו ובתוכנו. במצב של מיינדפולנס נשים לב למחשבות העולות בראשנו, לתחושות בגופנו ולגירויים החושיים סביבנו מבלי לשקוע בהם ולהפליג במחשבות ובשיפוטים. בתרגול מיינדפולנס נוכל להגדיל את המודעות שלנו לעצמנו ולסביבתנו, להפחית את תחושות הלחץ, החרדה והסבל שלנו ולהגביר את תחושת השליטה שלנו בחיינו.

| **מטרת השיעור:**

- התלמידות והתלמידים יפתחו מודעות לקיומן של המחשבות שלהם ויבחינו בין מי שהם לבין המחשבות שעולות בראשם (העולות לעיתים להיות לא נכונות או לא מיטיבות עבורם).
- התלמידות והתלמידים ייחשפו לגישת הקשיבות (מיינדפולנס) ולהנחה כי תשומת הלב לרגע הנוכחי מגבירה את תחושת הרווחה ואת השליטה שלנו בחיינו.
- התלמידות והתלמידים יתרגלו מיקוד של תשומת ליבם למה שקורה להם בהווה באמצעות כלים חדשים שיוכלו לעמוד לרשותם בהמשך.

הצרת האצרכת-

ההרצאה יכולה להתאים לנושאים הבאים מתוך תכנית כישורי חיים:
לכיתות ד' - "דימוי עצמי ודימוי גוף- בעד עצמי צעיר"
לכיתות ה'- "הצגת עצמי- עוגן ההתמדה: אני היוצר של חיי"
לכיתות ו'- "היכרות עם שינויים גופניים ורגשיים."
במיומנויות SEL (למידה רגשית חברתית) ההרצאה נוגעת בנושאים הבאים:
מודעות עצמית – זיהוי רגשות, תפיסה עצמית, זיהוי חוזקות, תחושת ביטחון עצמי.
ניהול עצמי- שליטה בדחפים, ניהול לחצים, משמעת עצמית, מוטיבציה אישית, התמדה.

מהלך הפעילות

| **חלק א - פתיחה**

- היום הבאתי לכם שיעור העוסק במחשבות. יש לנו המון מחשבות בראש: חלקן על דברים שקרו בעבר וחלקן על דברים שאולי יקרו בעתיד; חלקן משמחות אותנו ועושות לנו טוב, וחלקן מלחיצות אותנו או מבאסות אותנו. מה שבטוח זה שהן שם ושהן רבות, ושחשוב שנוכל לבחור מתי להתייחס אליהן יותר ומתי פחות. נתחיל בלהתבונן בתמונה ולענות על שאלות ברגליים, ונמשיך בלצפוף בהרצאה שבה יש כל מיני תרגילים שנעשה יחד.

- מתודת התנעה: נקריין את התמונה המצורפת בנספחים. נסביר: בתמונה אנחנו רואים איש וכלב הצופים בנוף. בבועות המחשבה שלהם רואים שהכלב חושב על הנוף, והאיש חושב על המון דברים אחרים, כמו המחשב, האוטו, הדואר והכביסה.
- נשחק 'קירות': בכל שאלה שנשאל התלמידות והתלמידים יעמדו ליד הקיר של הדלת או ליד הקיר של החלונות. השאלות:
 - למי אתם יותר דומים, לדעתכם? (ואז לדוגמה: אם לאיש - נעמדים בצד של החלונות; אם לכלב - נעמדים בצד של הדלת)
 - למי כיף יותר, לדעתכם?
 - המחשבות של מי חשובות יותר, לדעתכם?
- נבקש מהתלמידות והתלמידים להתיישב ונספר: הבאתי לכם הרצאה העוסקת במחשבות ובכלים שיש לנו כדי לשים לב אליהן. כדאי לכם לתרגל עם המרצה בהתאם להסברים שלה. מדי פעם בפעם נעצור את ההרצאה כדי שנוכל לתרגל יחד.

חלק ב' - הרצאה ותרגולים

- נצפה בהרצאה "מתרגלים מיינדפולנס" / יהודית כץ. ונעצור בדקה 02:36, ואז נעצור לתרגול - נבקש מהתלמידות והתלמידים דים לעצום עיניים ונחזור בעצמנו על השאלות של המרצה: מיהם החברים הטובים שלכם? מה אתם אוהבים לאכול? מה מדאיג אתכם? נמתין כמה רגעים. נבקש מהתלמידות והתלמידים לשתף את השכנים לשולחן במחשבות שעלו. עליהם לומר "יש לי בועה שאומרת" ואז את המחשבה. לאחר מכן נבקש משניים-שלושה תלמידות ותלמידים לשתף את כל הכיתה בנוסח הזה. נסביר שככה אנחנו מזכירים לעצמנו שאלה רק מחשבות האומרות לנו כל מיני דברים. לפעמים נרצה לשמוע בקולן ולפעמים לא.
- נמשיך לצפות בהרצאה בתרגיל הנקישות באצבעות, ונבקש מהתלמידות והתלמידים לעקוב אחרי ההוראות של המרצה. **בדקה 05:51** נעצור לשתף- נבקש מהתלמידות והתלמידים לשתף את שכניהם במה שהרגישו בידיהם. לאחר כמה רגעים נזכיר את התחושות שהמרצה תיארה ונכתוב אותן על הלוח: נמלול, חום, כאב ורצון של הידיים להתרומם. נבקש ממי שסיפרו לשכנים על תחושות דומות להרים את היד בשקט. לאחר מכן נבקש ממי שסיפרו על תחושות שונות מאלה להרים את היד בשקט. מבלי שישתפו במילים, נחזק אותם על כך ששמו לב למנעד רחב של תחושות ונמשיך בהרצאה.
- לקראת המשך הצפייה נספר שנצפה בעוד שני תרגילים מודרכים שנעשה יחד עם המרצה תוך כדי ההרצאה.
- נמשיך לצפות בהרצאה בתרגיל הנשימות ובתרגיל חצי החיוך, ונזכיר לתלמידות ולתלמידים לעקוב אחרי ההוראות של המרצה.
- בדקה 10:50 נעצור למשימה- על כל תלמיד ותלמידה לבחור את התרגיל שהתחברו אליו יותר מבין השניים שתרגלנו, ולאחר מכן להיזכר ולכתוב על פתק ממו משהו שהרגישו כשביצעו את התרגיל.
- **אופציה א':** ניתן לחלק מהתלמידות והתלמידים לשתף ונתמקד בתחושות שהרגישו בגוף בעקבות התרגול. ניתן לשאול: "מי הרגיש דברים דומים?"
- **אופציה ב':** פינת קשיבות בכיתה: נבקש מהתלמידות והתלמידים לכתוב את שמם על גבי פתק. בהמשך נוכל לתלות אותם על אחד הקירות בכיתה וליצור "פינת קשיבות", שבה יוכלו לחזור ולעיין. ניתן להוסיף כותרת לכל תרגיל ("נשימות" ו"חצי חיוך") ומתחתיה לתלות את הפתקים שכתבו התלמידים.
- נבקש מכל תלמיד ותלמידה להוציא משהו קטן או חתיכה קטנה מארוחת העשר שלהם (לחלופין, נחלק להם משהו קטן לאכול, כמו צימוק או פתיבר), ונתרגל יחד עם המרצה את תרגיל המיינדפולנס באכילה (נצפה בהרצאה עד סופה).

חלק ג' - סיכום

- נסכם ונאמר כי בכל פעם שאנחנו מרגישים שמחשבות רבות טורדות אותנו, מלחיצות אותנו או מסיחות את דעתנו, נוכל להשתמש בכל אחד מהתרגילים שביצענו ולחזור להתמקד בכאן ועכשיו בצורה רגועה ומפוכחת יותר. נפרט את שלושת הכלים: נשימות, חצי חיוך ותשומת לב לגוף ומיינדפולנס באכילה. נסיים בסבב שבו כל תלמיד ותלמידה יבחרו מילה אחת המתארת את השיעור עבורם.

