מרכז שקט

סַמָאדְהי - समाधि

שקט בתשומת לב

www.samadhi-il.com

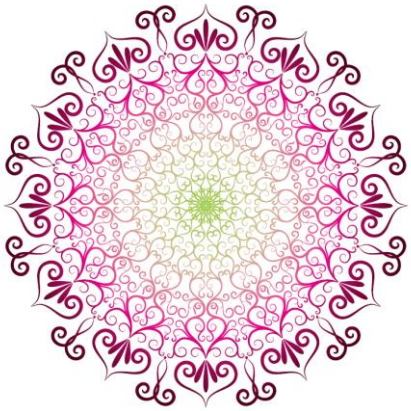
תכנית מספר 2635

במאגר התכניות של המשרד החינוך

תכנית

'תשומת לב'

לבתי ספר



052-6950957

מרכז שקט סַמָאדְהי

החזון שלנו – להביא אנשים להאמין בעצמם ולאהוב את עצמם כפי שהם

דוח פרטי תכנית: תשומת לב

מספר תכנית: 2635

מה בתכנית

סטטוס התכנית:	פעילה
מקור תכנית:	חיצוני - מגזר עסקי
דירוג תכנית:	
תחום מרכזי:	רווחתי - רגשי
מקצוע/נושא עיקרי:	פיתוח צוות/הכשרת מורים | התמודדות עם מעברים | מענה למצבי לחץ ומצוקה | טיפוח מנהיגות
תמצית התכנית:	תכנית 'תשומת לב' באה לתת מענה לבעיות אלימות, בעיות התנהגות וקשיים לימודיים מתוך דגש על כבוד הדדי ואחריות אישית. התכנית פועלת לסייע לתלמידים להעלות למודעות את נוכחותם של בעיות אלה ולאחר מכן מציאת דרכים יעילות להתמודדות עימן. התכנית מתמקדת בשלושה תחומים - האישי, הבין אישי והלימודי חינוכי.
המטרה המרכזית של התכנית ועיקריה:	מתן מענה לבעיות התנהגותיות ולימודיות בקרב תלמידים.
הגוף שפיתח את התכנית:	גוף חיצוני
מפעיל התכנית:	גוף חיצוני
שותפים לתכנית:	מרכז שקט סמאדהי - הגוף היוזם והמבצע. מר חיים זמורסקי - מנהל מקצועי ופדגוגי.
התכנית בליווי המשרד:	לא
יחידת הקשר במשרד:	
נציג היחידה:	
שנת התחלת התכנית:	תשע"ב - 2012
תנאי הצטרפות:	רצון ומחויבות לשנה שלמה. השגת תקציב מתאים (כשבעת אלפים ש"ח לכיתה לשנת לימודים אחת).
הערכה לתכנית:	התקיימה הערכה פנימית ע"י צוות המוסד החינוכי | התקיימה הערכה פנימית ע"י הגוף המפעיל | התקיימה הערכה פנימית

למי מיועדת התכנית

שכבת לומדים המשתתפים בתהליך:	א' | ב' | ג' | ד' | ה' | ו' | ז' | ח' | ט' | י' | י"א | י"ב | צוותי חינוך | מנהלים
מיגדר:	בנים | בנות
אפיון אוכלוסיות בהן פועלת התכנית:	כלל התלמידים | מתקשים לימודית | מתקשים התנהגותית | מצטיינים | מחוננים | בעלי צרכים מיוחדים | צוות חינוכי | רקע סוציו-אקונומי נמוך | ילדים ונוער בסיכון | לקויות למידה והפרעות קשב
הזמן בו מתבצעת התכנית:	במהלך שעות הלימודים
גודל קבוצה המשתתפת בתכנית:	כתתי
אופן שיתוף הצוות החינוכי:	בתכנון ובחשיבה | בהתאמת התכנית לצרכי המוסד החינוכי | ביישום התכנית | בהערכה ומדידה | במפגשים צוותים | תאום בין צוות המוסד למפעילי התכנית
פריסת הדף לפי מחוזות:	מחוז מרכז | מחוז תל-אביב | מחוז דרום | חינוך התישבותי | סמינרים | חינוך מבוגרים
מגזר:	יהודי | ערבי | דרוזי | בדואי | צרקסי
סוג פיקוח:	ממלכתי | ממלכתי דתי
סוג חינוך:	רגיל

דוח פרטי תכנית: תשומת לב

מספר תכנית: 2635

משאבים נדרשים

מספר שעות הדרכה שהמשרד מקצה לתכנית:

מספר שעות הוראה שהמשרד מקצה לתכנית: 30

מספר שעות פיתוח מקצועי של הצוות: 16

תקציב לציוד ורכיבים נוספים (בש"ח):

מספר החדרים הנדרשים להפעלת התכנית: 1

משך ההתקשרות הנדרש: שנה אחת

מדריכי התכנית: מדריכי הגוף המפעיל

המודרכים מבין הצוות: צוות ההנהלה | הצוות החינוכי (מורים, גננים, יועצים וכו)

משאבים הניתנים ע"י מפעיל התכנית: ליווי והדרכה | ייעוץ מקצועי

ההשתתפות בתכנית כרוכה בעלות כספית: כן

היקף פעילות בשנה אחרונה

מספר גני הילדים: **מספר בתי הספר:** 10 **מספר רשויות:**

מוסדות חינוך ממליצים				
סמל מוסד	שם מוסד	שם ישוב מוסד	איש הקשר במוסד	דוא"ל איש הקשר במוסד
480178	מקיף ע"ש ז'בוטינסקי	באר יעקב	ורוניקה קופר	veronikc@atid.org.il
540294	עירוני עש פנחס אילון	חולון	אייל גרנות	eyalgranot01@gmail.com
540864	מקיף שש שנתי הרצוג	חולון	ליאת בן דור	liat.bendor@gmail.com
570085	בית חינוך קהילתי אורט גאולה	תל אביב - יפו	טובה חבה	tovahaba@nana10.co.il
775023	מוסד משרד התמ"ת	פלמחים	רגינה מוטובה זמיר	zamir.regina@gmail.com

מידע נוסף

שם הארגון: (מרכז שקט סמאדהי (יריב גרוסמן

מספר הארגון: ******** **סוג הארגון**: עוסק מורשה

מטרת הארגון:

איש הקשר בארגון: יריב גרוסמן **מספר טלפון איש הקשר:** 052-6950957

דוא"ל איש הקשר: info@samadhi-il.com

כתובת אתר התכנית: http://www.samadhi-il.com/schools

כתובת אתר הארגון: http://www.samadhi-il.com

כתובת אתר בגיידסטאר:

כתובת התכנית במאגר התכניות הלאומיות :

הערות והארות:

תכנית מספר 2635 במאגר התכניות של המנהל הפדגוגי במשרד החינוך

הקדמה

תכנית *תשומת לב* הינה תכנית ייחודית לבתי ספר, שפועלת בשש השנים האחרונות ומשתלבת בתוך מערכת השעות השבועית של התלמידים. כשמה של התכנית, כך היא באה לשים לב אל הילדים וצרכיהם ולפתח אצל הילדים את *תשומת הלב* שלהם לעצמם ולסביבתם וללמד אותם לפעול ולחיות בכל רגע מתוך *תשומת לב*. התכנית מבוססת על מחקרים רבים מהעולם, על השפעת המדיטציה על המוח ועל גוף האדם.

רקע

המהפכה הטכנולוגית שמתרחשת בשנים האחרונות, מפגישה את הילדים של היום עם התמודדויות שלא הכרנו בעבר: כמויות עצומות וקצב מטורף של מידע, שהמוח נדרש לעבד בכל רגע. אינסוף גירויים שחשופים אליהם בכל רגע. רשתות חברתיות שבהן כולם יודעים הכל על כולם וכולם יכולים לכתוב הכל על כולם ולספר על זה ברגע לכל העולם. מאגר בלתי נדלה של ידע ומידע זמינים ונגישים לכולם בכל רגע ומכל מקום. תחרותיות. שני הורים שמפרנסים ונמצאים שעות רבות מחוץ לבית. חשיפה תקשורתית, הולכת וגוברת, לרוע ולפחד בעולם.

עם כל אלו, חשופים התלמידים לפגיעה ולפוגעניות, למתח רב, לעומס מוחי, רגשי ומחשבתי, לשעמום, לבעיות קשב רבות, חוסר בטחון, חוסר אמון במערכת ובעצמם, בדידות ותחרותיות דורסנית. גם ערכו של המורה, כמקור וסמכות של ידע, נפגע מאוד.

כתוצאה מזה, ההתמודדויות של צוות בית הספר עם בעיות משמעת, אלימות, מוטיבציה, לימודים וחברה, הולכות ומתגברות והפכו להיות קשות ומאתגרות, עד שבמקרים רבים, פוגעות בצורה משמעותית, בשגרת היום וביכולת לממש וליישם את המטרות הבסיסיות של מערכת החינוך.

מטרה

התכנית מפתחת אצל התלמידים את היכולת לעצור ולהסתכל פנימה במקום להסתכל כל הזמן החוצה. היא מלמדת אותם איך לחפש ולמצוא, בתוכם, את התשובות. התכנית מפתחת את אחד המפתחות החשובים לחיים שלמים, מלאים ומוצלחים, והוא *תשומת לב בלתי שיפוטית*. בעצם, התכנית מאפשרת לתלמידים לחזור ולהאמין בעצמם ולפתח אחריות אישית וקולקטיבית שמחליפה את האשמה ומפתחת את יכולת ההכלה העצמית והביטחון העצמי ומעוררת את החמלה ותחושת השייכות.

הערך

התכנית נותנת מענה שלם ומקיף לשלושה תחומים עיקריים, בעולמם של הילדים:

- **בתחום האישי** - הקניית כלים לפיתוח סובלנות וסבלנות, חיזוק ה'עצמי' (ביטחון עצמי, אמונה בעצמי ומסוגלות עצמית) ולהגדלת המוטיבציה להשגת תוצאות בחיים. לימוד דרכים להתמודדות עם כעס, תסכול, פחד, לחץ, מתח, בלבול, קנאה, תסכול, אכזבה ובושה.
- **בתחום הבין-אישי (חברתי)** – קבלת האחר והשונה. כבוד הדדי ואכפתיות. עזרה לאחר. העצמת ה'אני' כחלק בלתי נפרד מהחברה. פיתוח צניעות והכרת ה'אגו'.
- **בתחום הלימודי והחינוכי** - פיתוח יכולת הריכוז והמיקוד של התלמידים. מציאת השקט הפנימי ויצירת פניות רגשית ללמידה והישגיות. העלאת המוטיבציה ללמידה. למידה שיתופית.

התוצאות

פיתוח תשומת לב לבחירות ולתוצאות. פיתוח אחריות אישית. הפחתה משמעותית של בעיות משמעת, מקרי אלימות והתנהגות מינית בלתי הולמת. הצלחה בהתמודדות עם מבחנים ואתגרים לימודיים. שיפור משמעותי של ההישגים והציונים. הפחתת השימוש בסמים ואלכוהול. שימוש בשפה ערכית מתוך כבוד, אכפתיות ואהבה לזולת. החזרת בית הספר כולו לשגרת לימודים מהנה וערכית.

יריב גרוסמן טלפון: 052-6950957 info@samadhi-il.com
בת-אל חמודי טלפון: 052-8343880 info@samadhi-il.com

תכנית מספר 2635 במאגר התכניות של המנהל הפדגוגי במשרד החינוך

מבנה התכנית

המפגשים מתקיימים אחת לשבוע, במהלך שיעור בתוך מערכת השעות ולאורך כל שנת הלימודים. מערכי השיעורים מבוססים על תרגולי התבוננות ותשומת לב - בהקשבה לגוף, לנשימות, לתחושות, למחשבות ולכל חמשת החושים שלנו. תרגילים שנבנים בהדרגה לאורך כל השנה. בנוסף ישנן פעילויות רבות מתוך טקסטים וסיפורים, שיתופים אישיים, שיתופים של המשתתפים, צפייה בסרטים, משחק, תרגילים בעבודה אישית, בזוגות ובקבוצות קטנות, חקירה משותפת של מקרים ותגובות, לימוד סיבה ותוצאה והבנה של המנגנון שמנהל אותנו בחיים. בכל שיעור יש נושא מוביל מרשימת הנושאים לדוגמא שמצורפת בסוף מסמך זה.
המפגשים הם חווייתיים ומתנהלים בצורת סדנה עם מספר כללים ברורים מאוד:

- כשאחד מדבר, כל השאר מקשיבים.
- לא צוחקים על הנאמר, לא פוגעים ולא מעליבים בשום צורה.
- לא נוגעים אחד בשני.
- כל מה שנאמר במהלך המפגשים, נשאר בין המשתתפים ולא יוצא החוצה.
- כל דבר הקשור לאלימות, הטרדה, התנהגות מינית בלתי הולמת והשחתת רכוש ידווח מיידית לגורם המתאים בבית הספר ויקבל התייחסות מתאימה.

גודל כיתה הוא עד 35 תלמידים.

בשטח

התכנית מוכיחה את עצמה בהצלחה רבה, מאז שנת הלימודים התשע"ב. בשנים הראשונות פעלה התכנית עם אישור שבעל-פה ובתחילת שנת הלימודים התשע"ז, קבלנו אישור והכרה על ידי המנהל הפדגוגי - היחידה לתכניות חיצוניות ולקשר הבין מגזרי, וכיום ניתן למצוא את התכנית במאגר התכניות, תכנית מספר 2635. התכנית מביאה לשינויי התנהגות שבאים לידי ביטוי בשינוי השפה וההקשבה, הפחתת אלימות, לקיחת אחריות, אכפתיות ושיפור משמעותי בהישגי התלמידים.

במקביל למפגשים השבועיים עם התלמידים, מתקיימים מפגשים תקופתיים עם צוות המורים והיועצות. מדריך התכנית יהיה זמין לשיחות מעת לעת ומתן מענה לצוות בית הספר. בית הספר יקבל דוחות תקופתיים על-פי דרישתו.

מה עוד?

אפשרויות נוספות (בתשלום נוסף):

- תהליכים פרטניים ו/או קבוצתיים לצוות בית הספר.
- תהליכים פרטניים עם תלמידים, בתוך כתלי בית הספר.
- סדנאות לימי היערכות.
- השתלמות מורים בנושאי הקשבה, הכלה, התבוננות ותשומת לב.
- סדנאות מזדמנות לצוות באירועים שונים לאורך שנת הלימודים.
- פגישות ייעוץ והשתתפות בדיונים.

<u>יש חשיבות רבה לשמירה על קשר רציף ולמעורבות צוות בית הספר ובפרט יועצות בית הספר, מחנכים/ות של הכיתות המשתתפות בתכנית ושל מנהל/ת בית הספר.</u>

יריב גרוסמן טלפון: 052-6950957 info@samadhi-il.com
בת-אל חמודי טלפון: 052-8343880 info@samadhi-il.com

תכנית מספר 2635 במאגר התכניות של המנהל הפדגוגי במשרד החינוך

המדריכים

צוות המדריכים הם אנשים שמתרגלים התבוננות שקטה בחייהם ועוסקים בתחום האימוני/טיפולי והנחיית קבוצות. המדריכים נבחרים בקפידה על-ידי צוות המרכז ועוברים הכשרה וליווי מתאימים לצורך עבודה בתכנית. השיבוצים לגילאים השונים מתבצעים בהתאם לכישורי המדריכים.

הצוות המוביל של התכנית

חיים זמורסקי. מנהל פדגוגי של התכנית.

בעל תואר ראשון בהסטוריה וחינוך. תואר שני במינהל ובמינהל החינוך. תפקידים קודמים:
מנכ"ל ויצו העולמית, בשנים 2002-2010.
מאמן אישי ועסקי ומאמן צוות, משנת 2008.
מנהל המחלקה לבתי ספר וכפרי נוער בויצו העולמית, בשנים 1990-2002.
מנהל אגף החינוך, תרבות נוער וספורט בעיריית באר שבע, 1985-1990בשנים .
מנהל תיכון מקיף ד' בבאר שבע, בשנים 1983-1985.
סגן מנהל תיכון מקיף ג' בבאר שבע, בשנים 1976-1981.
יועץ פדגוגי במרכזיה הפדגוגית בבאר שבע, בשנים 1972-1978.
מורה, מחנך ומרכז שכבה, בתיכון מקיף ג' בבאר שבע, בשנים 1971-1978.

בת-אל חמודי. יוזמה, פיתוח והדרכה.

בוגרת סמינר דוד-ילין במסלול וולדורף, בעלת נסיון של 8 שנים בחינוך האנטרופוסופי.
מייסדת העמותה לקידום החינוך האנטרופוסופי ברחובות " עמותת ראם".
מורה ומחנכת בבית-ספר יסודי.
מאמנת אישית ומורת דרך לבני נוער והורים בטיפולים פרטניים ובקבוצות.
בוגרת תכנית להתמחות בעבודה עם בעיות קשב וריכוז בחסות אוני' בר-אילן.
מורה ומטפלת מוסמכת בתטא-הילינג.

יריב גרוסמן . מנהל מקצועי ומנהל התכנית בפועל. פיתוח והדרכה. מנהל מרכז שקט סמאדהי.

בעל תואר שני במדעי הניהול. מהנדס פיתוח ומנהל פרויקטים בחברות היי-טק.
מאמן אישי, מנחה קבוצות ומדריך מוסמך למדיטציה.
מפתח ומרצה בדרג מומחה של התלמויות, בנושא התבוננות והקשבה, במשרד החינוך ובמרכזי פסג"ה.
בעל נסיון בהוראת המתמטיקה והגשה לבגרות, בשילוב כלי ההתבוננות פנימה ותשומת לב לנשימות.
מטפל ומורה למטפלים ומפתח תודעת חופש.

יריב גרוסמן טלפון: 052-6950957 info@samadhi-il.com
בת-אל חמודי טלפון: 052-8343880 info@samadhi-il.com

תכנית מספר 2635 במאגר התכניות של המנהל הפדגוגי במשרד החינוך

השתתפות בתכנית

עלויות

עלות השתתפות לכיתה/קבוצה במפגשים של שעה שבועית לאורך השנה היא בסה"כ 7,000₪ כולל מע"מ.

עלות מפגש חוויתי ומעצים לצוות המורים (כ- 90 דקות) היא בסה"כ 1000 ₪ כולל מע"מ.

עלות סדנה ליום היערכות היא בסה"כ 1000 ₪ כולל מע"מ.

עלויות אימון פרטני לצוות או לתלמידים היא בסה"כ 300 ₪ כולל מע"מ, למפגש של 45-50 דקות.

כיתה

השיעור יועבר על-ידי מדריך מוסמך מטעם המרכז.

המפגשים יתקיימו, למעט מקרים חריגים, ללא נוכחות איש חינוך מטעם בית הספר.

מספר התלמידים בכיתה עד כ- 35 תלמידים.

סידור הכיתה למפגש – רצוי במעגל או בצורת ח', כאשר השולחנות מאחור.

כמות כיתות וקבוצות

בית הספר יחליט כמה כיתות הוא מעוניין לצרף לתכנית. ישנה אפשרות לצרף כיתות שלמות או להרכיב קבוצות תלמידים בעלי אפיון מסויים, על-פי החלטת בית הספר.

המלצתנו היא להעביר את הסדנה לפחות לכל השכבה הנמוכה (ביסודי לשכבת א', בחטיבה לשכבת ז' ובתיכון לשכבת י') ובנוסף לכיתות נבחרות או שכבות לימוד נוספות.

בית ספר שיבחר להכניס את התכנית כתכנית קבועה, בכל שנה, לשכבה הנמוכה, ייצור מצב שבתוך מספר שנים כל תלמידי בית הספר עברו את התכנית ומכירים את השפה והכלים. ביום הזה, כל ההווי הבית ספרי יקבל תפנית משמעותית.

מורים

לאור ניסיון העבר, מומלץ מאוד שכל המורים והמחנכים של הכיתות המשתתפות בתכנית, יעברו גם הם, השתלמות בנושא, או לפחות סדנה בנושא. הדבר ייצור שפה משותפת בין התלמידים למורים, הבנה עמוקה של התהליך שאותו עוברים התלמידים והכרה של כלים חדשים שיעמדו לרשות המורים, כמו למשל להתחיל את היום בכמה דקות של שקט או להתחיל מבחן בישיבה שקטה ותרגול של מיקוד.

שיבוץ המערכת

על-מנת לאפשר את קיום התכנית בעלות הנמוכה של 7000 ₪ לשנה, יעשה בית הספר מאמץ לשיבוץ השיעורים ברצף. חשוב לציין שהעלות הנקובה אמורה לכסות את שכר המדריכים, את הנסיעות ואת עלות ניהול התכנית ושאר ההוצאות הנילוות.

יריב גרוסמן טלפון: 052-6950957 info@samadhi-il.com
בת-אל חמודי טלפון: 052-8343880 info@samadhi-il.com

נספח - רשימת ערכים ועקרונות למפגשים (רשימה חלקית מתוך מערכי השיעורים)

1. הקשבה.
2. תשומת לב בלתי שיפוטית.
3. כנות.
4. מה מגביל אותנו? (על פחדים, דאגות, בושה ובטחון עצמי).
5. מיקוד, צלילות הדעת.
6. אחריות (ולא אשמה).
7. תחושות. להקשיב ולהתחבר לגוף.
8. חופש. מהו חופש?
9. חמלה, עזרה לזולת.
10. אגו. מה אני? מי אני?
11. אהבה (אהבת עצמי, אהבת האחר).
12. השפה בה אנו משתמשים.
13. חשיבותם של מחשבה, דיבור ומעשה.
14. התמדה.
15. אמונה אומץ התמסרות.
16. זכויות וחובות (בבית, בחברה, במדינה).
17. נדיבות, טוב לב אוהב.
18. קבלה עצמית.
19. סבלנות וסובלנות.
20. שיפוטיות.
21. מוטיבציה.
22. קבלת האחר.
23. ניהול כעסים.
24. ניהול קונפליקטים.
25. מנגנון עונג וכאב.
26. התניות והרגלים.
27. תחושה ← רגש ← מחשבה ← תגובה ← מסקנה.

יריב גרוסמן טלפון: 052-6950957 info@samadhi-il.com
בת-אל חמודי טלפון: 052-8343880 info@samadhi-il.com