

מיזם אֶתְנַחְתָּא – התפתחות בנינוחות תכנית פדגוגית לפיתוח 'אקולוגיה חינוכית'

merkaz.atnachta@gmail.com

מזה כשנתיים (2018-20) תכנית אתנחתא מיושמת [בגימנסיה העברית "הרצליה"](#). התכנית פועלת בהצלחה בכלל כיתות חטיבת הביניים והתיכון. בימים כסדרם, פועלת התכנית בשני מישורים: אחד, עבודה קבוצתית ופרטנית עם מורים להטמעת התכנית בהוראת מקצועות הליבה. במישור השני, התכנית מתקיימת במתחם ייעודי בבית הספר אליו מגיעים תלמידים ומורים למפגשי 'כישורי חיים' מבוססי אתנחתא.

בימים אלו המאופיינים במשבר בריאותי וריחוק חברתי המצריכים התמודדות עם אתגרים מורכבים, **תכנית אתנחתא** קבלה משנה תוקף. התכנית פעלה בצורה מקוונת הן באמצעות ערוץ יוטיוב אתנחתא אשר יצרנו לטובת תרגול השיטה והן באמצעות מפגשי זום חיים עם תלמידים ומורים. ניסיוננו מראה, כי הטמעת **תכנית אתנחתא** יוצרת השפעה חיובית ומשמעותית ברמה האישית, ברמת הלימודית והחברתית הכיתתית וברמת אקלים בית ספרי.

במסמך זה:

1. [רציונל ומטרות תכנית אתנחתא](#)
2. [זיהוי הצורך](#)
3. [הגדרת הפתרון וייחודיות התכנית: חינוך אקולוגי-הוליסטי](#)
4. [דרכי יישום שיטת אתנחתא בבית הספר](#)
5. [מה נכלל בתכנית ומה נדרש לקיום התכנית בבית הספר ?](#)
6. [התכנית במרחב המקוון – אתנחתא בבית](#)
7. [צוות אתנחתא – מנחי ההשתלמות, הליווי של התכנית בבית הספר](#)
8. [נספחים: דוגמאות יישום כלי אתנחתא, סילבוס השתלמות, משובים](#)

1. רציונל ומטרות תכנית אֶתְנַחְתָּא

מיזם אתנחתא הוא יוזמה חינוכית פורצת דרך, המציעה תכנית המתבססת ומעמיקה את הגישה של אקולוגיה חינוכית,¹ גישה שביסודה תופסת כל אינדיבידואל כחלק בלתי נפרד ממרקם היחסים במעגלים השונים וביניהם (תלמידים, מורים, הורים).

תכנית אתנחתא מציבה במרכז את ההדדיות שבמעשה החינוכי. התכנית מדגישה את הקשרים הבין אישיים במעגלים השונים: בין תלמידים למורים, בין התלמידים לבין עצמם ובמעגלים העוטפים את בית הספר.

לצד גישת האקולוגיה החינוכית, התכנית שואבת השראה ומתבססת על עיקרי הגישה החינוכית "למידה רגשית-חברתית", אשר מתפתחת בעולם החינוך בעשרים השנה האחרונות (SEL-Social Emotional Learning)².

תכנית אתנחתא תורמת לפיתוח גישה זו בכך שהיא מייצרת סט כלים מעשיים ליישום הלמידה הרגשית-חברתית. תרומה זו הופכת למשמעותית בעיקר נוכח הביקורת המושמעת כנגד הגישה הרגשית-חברתית לפיה ריבוי התחומים והטרמינולוגיות הנכללים בה יוצרים קושי רב בהמשגה בהירה של הגישה ושל המיומנויות הקשורות אליה³.

תכנית אתנחתא מציבה במרכז את עקרון המעשיות והמודולריות. התכנית מציידת את המורים במגוון רחב של פרקטיקות הוראה המספקות רמות תמיכה משתנות בהתאם למצבים, לנסיבות ולצרכים שלהם ושל הלומדים.

מטרת העל של התכנית

מטרת התכנית היא בחינת דפוסי הלמידה המתקיימים בכיתות, במטרה להציע אופני למידה המתחשבים ומשלבים בין עולמו הפנימי והחיצוני של התלמיד/ה והמורה. כמו כן, התכנית מכשירה מורים במיומנויות גופנפש לשיפור תהליכי הוראה וליצירת איכות חיים בכיתה ומחוצה לה.

מחקרים מראים כי תרגול יוגה, קשיבות ומדיטציה בתוך בתי ספר עשויים להביא להישגים אישיים, לימודיים וחברתיים עבור הלומדים⁴. אולם תרגול זה לרוב עומד בזכות עצמו או במקביל לתכנית הלימודים ומתבצע ברוב המוחלט של המקרים בבתי ספר יסודיים.

תכנית אתנחתא משלבת כלי גופנפש כחלק בלתי נפרד מההוראה והלמידה. באמצעות פרקטיקות כגון יוגה, קשיבות, אמנויות לחימה וריפוי (טאי צ'י וצ'י קונג) וקליגרפיה, תכנית אתנחתא מפתחת ארגז כלים המיושם בכיתה באופן קבוע במהלך שעורי תוכן עיוני ובשעורי חינוך וכישורי חיים. כיום בגימנסיה העברית "הרצליה", כלים אלה משולבים בשעורי אנגלית ומתמטיקה, למתן פתרונות פרקטיים לצרכים ולקשיים שעולים בזמן שיעור.

מטרות התכנית - המטרות משלימות ונבנות זו אחר זו, בהתאם למבנה ההתפתחותי של התכנית.

1. פיתוח וטיפוח תחושת ערך עצמי, מסוגלות ומשמעות הן של התלמידים והן של המורים.

תלמיד לא נדרש להשתנות כדי להיות כמו אחרים אלא כל שהוא צריך זה שיאירו לו את הדרך אל עבר מיצוי יכולותיו בדרכו שלו.

מתן תשומת לב ומענה לצרכים של כל בני האדם המשתתפים במעשה החינוכי תאפשר למידה והוראה מיטיבות.

2. שיפור באיכות הלמידה ותפקוד התלמיד בכיתה, מה שמאפשר תמיכה בהוראת המורה. בני אדם שלמים עם עצמם עשויים להיות פנויים יותר ללמידה ולהוראה. במצב זה, האווירה בכיתה והתקשורת הבין אישית עשויות להשתפר מתוך יצירת מערכת יחסים תומכת בין תלמידים ומורים.

3. שיפור האקלים והתרבות הבית ספרית. התכנית מקדמת ערכים המיטיבים עם החברה (הדדיות, אחריות אישית וערכות הדדיות), לטיפול סביבה חברתית בטוחה ונינוחה ולהפחתת אלימות (פיזית ומילולית).

4. חיזוק מעמד בית הספר כמוקד קהילתי המקדם רווחה אישית וציבורית. תכנית אתנחתא בבית הספר צפויה לחלחל בהדרגה לקהילה דרך המעטפת הקרובה לתלמידים, משפחותיהם, והסובבים אותם.



איור 1- מטרות התכנית

2. זיהוי הצורך

1. מבנה הלימוד הסטנדרטי בבתי הספר כיתות גדולות, לימוד פרונטלי לרוב, ריבוי תלמידים ומערכת שעות קבועה לא מאפשרים מתן מענה לצרכים הרגשיים השוטפים של התלמידים.

2. מטבע גילם, בני הנוער מצויים במתחים שמייצרים אתגרים התפתחותיים תחושת עומס יתר וחרדה, התמודדות עם סוגיות של זהות עצמית, לחץ חברתי, דימוי גוף שלילי וכן קשיי קשב וריכוז ותחושת בדידות וניתוק מהסביבה העוטפת. על אף מאמציהם

הגדולים של המחנכים וצוותי הייעוץ להיות קשובים לתלמידים ולתמוך בהם, מרבית הילדים זקוקים לתמיכה נוספת וליחס אישי.

3. אתגרי הצוות החינוכי

הצוות מתמודד עם סביבת עבודה רועשת ושוחקת, ריבוי משימות, עייפות ואף פגיעה בבריאות וכן אי וודאות, תחושות של חוסר תגמול וחוסר הערכה. כל אלה מביאים לכך שכ- 20% מהמורים החדשים עוזבים את המקצוע בתום השנה השלישית.⁵

4. קשיים שוטפים

הימים הנוכחים, 'ימי קורונה', מדגישים עד כמה ניתוק משגרה וממסגרת, שינוי המרחב האישי וריבוי לחץ במדיות השונות מערערים את תחושת הביטחון והיציבות של התלמידים ושל המורים עד כדי מצוקה אמיתית.

הקשיים המתוארים כאן פוגעים גם באיכות הלמידה וגם באיכות חייהם הן של התלמידים והן של המורים וביכולתם לתפקד.

3. הגדרת הפתרון וייחודיות התכנית: חינוך אקולוגי-הוליסטי שיטה המתחשבת הן בעולם הפנימי והן בעולם החיצוני של המורה ושל התלמיד יחד.

ייחודיות תכנית אֶתְנַחְתָּא –

ייחודיות תכנית אֶתְנַחְתָּא כמודל פדגוגי טמונה בהקניית מיומנויות גופנפש כגון: יסודות רגשי-גופני-חושי, יציבות מנטלית וגופנית, קשב וריכוז, תקשורת מקרבת ועוד. כל אלה מהווים חלק בלתי נפרד מתהליך הלמידה ומקדמים עקרונות פדגוגיה מוטת עתיד. תהליך למידה שלם מושתת על אינטגרציה של ארבעה ממדים: קוגניטיבי, רגשי, מנטלי וגופני.



איור 2 – ייחודיות שיטת אֶתְנַחְתָּא

1. הממד הקוגניטיבי - פעילות המוח (cognition)

תהליכי למידה מבוססים על פונקציות קוגניטיביות רבות ומגוונות כגון קליטה, זיכרון, עיבוד, שינון, הסקת מסקנות ועוד. על מנת שפונקציות קוגניטיביות אלו תתקיימנה באופן מיטיב יש לשלב לתוכן את הממדים המפורטים להלן.

2. ממד מנטאלי - תשומת לב (mindfulness)

תוך כדי למידה קוגניטיבית, מדגישה התכנית פיתוח מיומנות של תשומת לב. שכלול יכולות תשומת הלב תורם לשיפור היכולת להתרכז לאורך זמן, משמעת עצמית, מודעות למגוון הגורמים המשפיעים עלינו ברגע נתון ובכך לדחות תגובות אימפולסיביות. ממד זה נלמד באמצעות תרגילים חינוכיים קונטמפלטיביים המשלבים רפלקציה והתבוננות באמצעות סוגי מדיטציה שונים, קשיבות, דמיון מודרך והרפיה.

3. הממד הרגשי - לב (Emotion)

נוכח גילם, בני הנוער עשויים לחוות שינויים תדירים במצבי הרוח ובעצמת רגשותיהם. לפיכך, ניתן מקום מיוחד להיכרות עצמית ולוויסות רגשי, הכלה רגשית, שיתוף והבעה. ממד זה נלמד באמצעות כלים כגון מעגלי שיח, תרגילי נשימה, תנועה ודמיון מודרך.

4. הממד הגופני - הפנמה גופנית (embodiment)

כל הממדים הנ"ל קשורים קשר הדוק למצב הגופני. ידוע כי תופעות מגוונות כגון מידת הערנות/עייפות, מצב בריאותי, כאבים, יציבה לקויה, הפרעות בשינה ובאכילה פוגעות בדימוי הגוף ובהערכה עצמית ומכאן גם בפניות התלמיד ללמידה. ממד זה מתייחס לגוף כערוץ למידה המבוסס על הפנמה גופנית. למידה מתרחשת באמצעות אלמנטים של תנועתה ויציבה. לפיכך, ממד זה משלב בשיעורי תוכן תרגילים מעולם היוגה, נשימה, אומנויות לחימה והרפיית הגוף.

שילוב הממדים הללו בצורה מובנית כחלק ממרקם רב ממדי ודינאמי בשיעור מאפשר:
מענה למצוקות/צרכים שונים של המורים והתלמידים; משפר את תנאי הלמידה וההוראה; תומך בהישגי התלמידים לצד טיפוח איכויות רגשיות, חברתיות והתנהגותיות ויוצר רווחה אישית ואיכות חיים (wellness).

4. דרכי יישום שיטת אֶתְנַחְתָּא בבית הספר

רכישת מיומנויות גופנפש מיושמת באמצעות כלי אתנחתא בכיתה

יישום כלי אֶתְנַחְתָּא בכיתות

עבור התלמידים- יכולת לשמור על יציבות וריכוז בכיתה לאורך זמן, פיתוח משמעת עצמית ואחריות אישית וכן כבוד הדדי ושיח מיטיב.

עבור המורים- הכלים תורמים להתמודדות מודעת עם חרדות ועומסים המעודדים הכלה ושימור שלולות הנפש במהלך ההוראה, לבניית ויישום מערכי שיעור בהתאם לצרכים ומצבים שונים, וכן להעצמת מעמדו וסמכותו של המורה בעיני התלמידים, מתוך השיח הקרוב שנולד מיישום הכלים.

כלי אתנחתא מבטאים עקרונות הפדגוגיה מוטת העתיד: פרסונליות, שיתופיות, תכלול של זהות וייעוד אישי ותמורתיות⁶.

הכלים הם פרסונליים ויוצרים התאמה אישית לרצונות והצרכים של הלומד. הכלים הפרסונליים מעצימים את האדם השלם. הנחת היסוד היא שהאדם השלם המקבל את עצמו יטה להכיל יותר את האחר. עקרון הפרסונליות מעודד אם כן, *שיתופיות* בהשגת יעדי הלמידה. הקבוצה הלומדת, מורה ותלמידים, הופכת למקור לחוסן, מוטיבציה ומבנה בתוכה ערכים ללמידה משותפת, "הכיתה עולה יחד".

באופן דומה, עקרון השיתופיות מניח תשתית למימוש עקרון התכלול של זהות וייעוד אישי. למידה בקבוצה עשויה לקדם ערכים של אחריות אישית (האדם כחלק מהקבוצה הלומדת) וערבות הדדית. כמו כן, כלי אתנחתא תורמים לפיתוח יכולת ההסתגלות וצמיחה אישית בתוך תנאי אי וודאות. גם בתקופות קיצון המתאפיינות באי וודאות ניכרת, הכלים מכשירים את הכיתה להתמודד עם שינוי תמידי ועם ריבוי משימות, על פי עקרון התמורתיות.

פרקטיקות למידה והוראה – ארגז הכלים כלי אתנחתא

כלי אתנחתא מורכבים מפרקטיקות הוראה ולמידה המיושמים בשני אופנים: האחד, הפוגות בנות 5 עד 10 דקות בממוצע בתחילת שיעור ובמהלכו לפי הצרכים שעולים מהשטח. השני, כמערך שיעור מובנה באמצעותו נלמד חומר השיעור ([ראו נספח- דוגמא לשיעור אנגלית הנלמד בכלי אתנחתא](#)).

במרוצת הזמן, עם הטמעת התכנית, כלי אתנחתא מיושמים לא רק בזמן שיעור אלא גם בהפסקות, במסדרונות, במגרש המשחקים, בבית לבד או עם בני המשפחה. יעילות השיטה בגמישות תרגול כלי אתנחתא במרחב ובזמן. בין היתר, כלי אתנחתא כוללים את הבאים לדוגמא:

- [תרגילי לחיצות איזומטריות \(להגברת הריכוז, מפתחי כוח וערנות\)](#)
- תרגילי הרפיה (ליצירת אווירה לימודית נינוחה ומהנה)
- [תרגילי נשימה \(להפגת מתחים והפחתת חרדה, כדוגמת "נשימת הגל"\)](#)
- תרגילי מיקוד וריכוז (להתמודדות עם הסחות דעת, מצוקות רגשיות ואף לקויות למידה)
- [תרגילי תנועה וגמישות](#) (להרגעה ושחרור גוף ומפרקים בנסיבות בעלות פוטנציאל מלחיץ כמו מבחן או לשחרור אחרי ישיבה ממושכת)
- תרגילי מיקוד וריכוז (להתמודדות עם הסחות דעת, מצוקות רגשיות ואף לקויות למידה)
- משחקים וסימולציות (ליצירת תנאים להיווצרות שיח מיטיב ואמפתי)
- דמיון מודרך (להעצמה אישית, וויסות רגשי, חמלה ועוד)
- תרגילים לשינוי משקל ואיזון (לריכוז, הגדלת תחושת ביטחון ויציבות וריענון האווירה בכיתה)



בתמונות: 'מרכז אתנחתא' בתיכון גימנסיה הרצליה בתל אביב

מתחם ייחודי ומאובזר בכותלי בית הספר אליו מגיעים מורים ותלמידים. למה להקים מרחב אתנחתא? למרות שניתן לקיים את פעילות אתנחתא בכיתות, למרחב אתנחתא יש ערך מוסף בהשגת המטרות הבאות:

- **המרחב משמש כמקום מפגש/פעילות בעבור תלמידים ומורים באווירה נינוחה.** התלמידים פוגשים במקום מבוגרים משמעותיים לשיתוף והתייעצות באופן בלתי אמצעי. בכך, המרחב מאפשר יצירת קרבה ואמפטיה בין התלמידים למורים ותומך במערכת היחסים ביניהם במפגש המחודש בכיתה.
- **מורים יכולים להעביר פעילויות במרחב בהתאם לרצונותיהם ושיפוט ליבם.** המתחם יכול לשמש כ"חדר שקט" לקיום פעילויות מגוונות עם קבוצות קטנות, שעורים פרטניים ועוד.
- **מרחב בו יכולים להתקיים שעורי חינוך/כישורי חיים מבוססים סילבוס וכלי אתנחתא.**
- **המרחב יכול לשמש תלמידי תיכון במסגרת "מחויבות אישית".**

מה נכלל בתכנית ומה נדרש לקיום התכנית בבית הספר שלך?

התוכנית כוללת:

- **השתלמות מורים** לפיתוח מיומנויות אישיות, על ידי יישום והפנמת כלי אֶתְנַחְתָּא.
- **ליווי פרטני למורי השתלמות**, לשימוש כלי אֶתְנַחְתָּא בכיתה הן כאמצעי הוראה והן כהפוגה.
- **הקמת מרחב הכלה** בכותלי בית הספר המשמש כחדר שקט ומקום לשיעורי אֶתְנַחְתָּא המספקים פרקטיקות בתחום כישורי חיים.
- **מגוון סדנאות ייעודיות** המועברות על ידי צוות אֶתְנַחְתָּא כגון: התמודדות עם לחץ (לפני ובזמן מבחנים), שיפור קשב וריכוז, התמודדות עם אי ודאות וקושי בקבלת החלטות, תקשורת מטיבה. תכני ומשך הסדנאות מותאמים לצרכי בית הספר ולשכבות הגיל השונות. דוגמאות לפורמט
- **למידת עמיתים במסגרת "מחויבות אישית וקבוצתית"**: הכשרת תלמידים בכלי אֶתְנַחְתָּא לצורך יישומם במסגרות מגוונות.
- **אפשרות לקבוצות תרגול ושיח להורים** המשמש אפיק תקשורת בין בית הספר להורים ותומך את תהליך הלימוד של הילדים.

מבנה התכנית

תכנית אתנחתא הינה מודולרית, מורכבת משתי חטיבות המשלימות זו את זו. ניתן ליישם בשנה הראשונה את החטיבה הראשונה בלבד. התכנית מתאימה עצמה לצרכים ולהון האנושי של בית הספר המזמין ונבנית לאורך זמן.

חטיבה ראשונה – לימוד, התנסות והטמעת כלי אתנחתא

חטיבה זו מורכבת משני חלקים משלימים המגיעים כמקשה אחת

א. שלב ראשון: השתלמות מורים

ההשתלמות מיועדת להקניה והטמעה של כלי אתנחתא. ההשתלמות כוללת מפגשים חוויתיים התנסותיים וכן הגות ושיח משותף. ההשתלמות מלווה בסרטונים וכלים נוספים המנגישים את כלי אתנחתא. ראו מבנה ההשתלמות במסמך נלווה.

- היקף ההשתלמות – לפחות 30 שעות, בהתאם לתכנית שתוגדר עבור היעדים והאפשרויות של בית הספר, במסגרת שעות ביה"ס-פסגה או מתוך שעות בית הספר.
- זמן ביצוע חטיבה זו: מחצית א'
- בתום ההשתלמות, בית הספר יקבל חבילת תוכן שכוללת מארז סרטונים שניתן ליישם במסגרת שיעורים רגילים וכן בשעורים מובנים בקבוצות קטנות, לתרגול בכיתה עם המורה ובבתים. הסרטונים מותאמים על פי : שכבת גיל (כל שכבת גיל מאופיינת בדילמות, בשלות רגשית ונקודות עניין שונות), אופי הכיתה (מב"ר, חינוך מיוחד, הקבוצות במקצוע, כיתות מצטיינים) והנסיבות (לקראת בחינות, בשוטף, גיבוש חברתי, פיזי, גיוס לצה"ל). בהכשרה מוסברת גמישות תבנית השיטה. המורה מחליט ובוחר אילו כלים ליישם בכיתתו.

ב. שלב שני: ליווי שוטף של מורים בבית הספר

- מורים שהשתתפו בהשתלמות ומעוניינים בכך, מקבלים ליווי אישי על ידי איש צוות אתנחתא לשם יישום הכלים שנלמדו בעבודה בכיתות. מנחה אתנחתא נכנס עם המורה לשיעור לפי בחירתו/ה, לבחינת דפוסי הוראה והתאמת כלים לצרכים השוטפים של המורה, התלמידים והמקצוע הנלמד. כמו כן, המורה מקבל ליווי פרטני לפתרון בעיות קונקרטיות שעלו בזמן שיעור.
- היקף – שיעור שבועי בכיתה ושעה שבועית נוספת לליווי פרטני.
- זמן לביצוע חטיבה זו: שלב זה יתחיל מייד בתום ההשתלמות. ישנה אופציה להמשך ליווי בשנה העוקבת.

חטיבה שניה – הקמת 'מרחב אתנחתא' בבית הספר

מה נעשה במרחב?

- בית לשיעורי 'כישורי חיים' מבוססי אתנחתא- חלק מרכזי הנלמד בהשתלמות עוסק בהטמעת שיעורי 'כישורי חיים' הנסובים סביב נושאים מגוונים: עומס ולחצים, ביטחון ודימוי עצמי, מוטיבציה והנעה, קבלת החלטות, תקשורת מיטיבה, פיתוח אחריות אישית וערבות הדדית. הנושאים הנ"ל מועברים באמצעות ארבעת המימדים: קוגניטיבי, מנטאלי, רגשי וגופני. בכך, התכנית מאפשרת אפיק נוסף ומשמעותי לתחום כישורי החיים. השינוי במרחב הפיזי (מרחב הכלה) מעודד פתיחות לשינוי פנימי וחברתי ושובר דפוסים מקובעים קיימים.
- למידת עמיתים- במרחב אתנחתא ניתן לקיים הכשרת תלמידים כסוכני שינוי בבית הספר. התלמידים מוכשרים להנחיית כלי אתנחתא, ויכולים להעבירם הן בכיתות שונות בבית הספר והן בקהילה. זאת במסגרת 'מחויבות אישית וקבוצתית'.
- מגוון סדנאות- ניתן להעביר במרחב אתנחתא מגוון סדנאות ייעודיות בתחומים שונים הרלוונטיים לבית הספר וצרכיו.
- 'חדר שקט'- מורים יכולים לשלוח קבוצות קטנות ויחידים למרחב לפי שיקול דעתם. זאת למטרת הפוגה, התכנסות והרפיה במהלך יום לימודים.

איך?

- בית הספר יגיש בקשה למימון 'מרחב הכלה' ממשד החינוך על פי כללי הקול קורא ובהתאם ללו"ז המכרז. לחילופין: בית הספר יקצה בעצמו מרחב (כיתה גדולה, מקלט, מרחב ציבורי בלתי מנוצל) וישקיע משאבים בהכשרתו כמרחב אתנחתא.

מתי?

- זמן לביצוע חטיבה זו: מרחב אתנחתא יכול להיות מוקם במהלך מחצית ב' או בשנה העוקבת או בהתאם לשיקול הדעת של בית הספר.

על מנת להטמיע את שיטת אתנחתא על נגזרותיה אצלך בבית הספר, מוביל אתנחתא מוסמך מלווה את הצוות במשך שנת לימודים מלאה. היקף המשרה נגזר מתכנית העבודה המותאמת לצרכי ואתגרי בית הספר.

6. מבנה התכנית במרחב המקוון – אתנחתא בבית

לצפייה בערוץ היוטיוב שלנו

התקופה האחרונה לימדה אותנו כי רוב רובם של תכני אתנחתא ניתנים להעברה, הדרכה ולמידה במדיה המקוונת. באופן זה, תכנית 'אתנחתא בבית' מספקת מרחב להבעה עבור תלמידים ומורים, מרחב מותאם, בטוח, מעודד ושומר על הקשר גם בתקופות לא שגרתיות.

במסגרת משבר הקורונה אנו מפעילים ערוץ יוטיוב לקהילת בית הספר בו ניתן להשתמש בכלי אתנחתא השונים. כמו כן, אנו פוגשים את המורים ואת התלמידים בשיעורים סינכרוניים מקוונים. לאור השינויים שתקופה זו מזמנת למערכת החינוך, תכנית אתנחתא רלוונטית יותר מתמיד, הן לשיפור ההוראה המקוונת (הוראה של תחומי דעת) והן להעמקת ארגז כלים להתמודדות עם נסיבות לא שגרתיות. תכנית אתנחתא באינטרנט מהווה נדבך מהותי בתפיסת החינוך העתידית.

התכנית המוצעת במרחב המקוון:

למורים-

- השתלמות מקוונת (את ההשתלמות ניתן להעביר גם במרחב המקוון).
- השתלבות בשיעורים תוכן מקוונים לתמיכה במורה ובכיתה ובהעשרת הלמידה בכלי אתנחתא.

לתלמידים -

- מגוון סדנאות: להגברת הקשב והריכוז, להפחתת החרדה ורכישת כלים להתמודדות עם מצבי אי וודאות, להגברת המיקוד ותשומת הלב להתמודדות עם שינויים בהרגלי הלמידה בתנאים לא מטיבים (למשל: איך יוצרים ריכוז למידה בבית בו נוכחים אחים קטנים? איך ניתן ללמוד ולהתרכז בהעדר מקום או פינה שקטה בבית?), לעידוד הרחבת פרספקטיבה למצב-כיצד לצמוח מתוך הקושי? (embrace the change)

לקהילה -

- קבוצת אתנחתא להורים - קיימת חשיבות רבה לשיח עם ההורים בעיקר במצבי משבר או מצבים לא שגרתיים. מפגשי זום סביב תחומי אתנחתא.

7. צוות התכנית - מנחי ההשתלמות ומלווי התכנית בבית הספר

ד"ר רחל שאול: מרצה בחוג ללימודי מזרח אסיה, אוניברסיטת תל אביב, רכזת ויוזמת מרכז אתנחתא בגימנסיה העברית "הרצליה".

איתמר זדוף: מועמד לדוקטורט (אוניברסיטת חיפה). מדריך אומנות הלחימה אייקידו, בעל ניסיון רב בחינוך א-פורמלי במסגרות שונות. ויצירת יחס בינאישי דרך אומנויות לחימה. מורה לקליגרפיה.

אביגיל פן - לוי: סטודנטית לתואר שני בחוג ללימודי מזרח אסיה ומתרגלת בחוג (אוניברסיטת תל אביב). חוקרת את הקשר בין הפנמה גופנית, תנועה ונשימה לתהליכי הוראה ולמידה ויחסי מורה תלמיד. מורה ליוגה במספר סגנונות מזה 8 שנים, מתרגלת ותיקה ובעלת ניסיון רב בשיקום רגשי דרך יוגה ומדיטציה. תלמידת בודהיזם.

נעמי לוסין: סטודנטית לתואר שני בחוג ללימודי אסיה (אוניברסיטה העברית). חוקרת היבטים חינוכיים בפילוסופיה מעשית. מתרגלת ומנחת יוגה ומדיטציה. עוסקת בהתאמת טכניקות קונטמפלטיביות לילדים ונוער. מלווה תהליכים אישיים דרך יוגה-תרפיה.

עובד יחזקאל: עוסק בריפוי בתנועה ומגע ואומנויות לחימה. מנחה מנוסה של טאי-צ'י צ'י גונג ומדיטציה. שהה בסין מספר שנים, שם למד במנזר Wudang, בחסות המורה Master Zhong yung long.

רן גבעון: ארכיטקט של מערכות מידע ויועץ לטרנספורמציה דיגיטלית. מזה כעשרים שנה נמצא על קו התפר שבין עסקים לטכנולוגיה. בעשר השנים האחרונות תלמיד זן בודהיזם, בוגר קורס הנחיית מדיטציה ופעיל חברתי.

8. נספחים

נספח א' - דוגמאות ליישום כלי אתנחתא

דוגמא ראשונה - שיעור אנגלית הנלמד באמצעות כלי אתנחתא

כיתה: י"א 4 מב"ר (גימנסיה העברית "הרצליה")

שיעור: אנגלית 4 יח"ל- הבעה בע"פ

כמות תלמידים: כ-15

מקום: כיתה הלימוד

זמן: מחצית ראשונה- אחת לשבוע, שעה אחת. מספר פעמים הכיתה המשיכה לאחר השיעור למרכז אתנחתא לשיעור במרכז.

השיעור מתנהל על ידי המורה ובלווי איש צוות אתנחתא

תהליך הטמעת כלי אתנחתא בשעור במהלך השנה

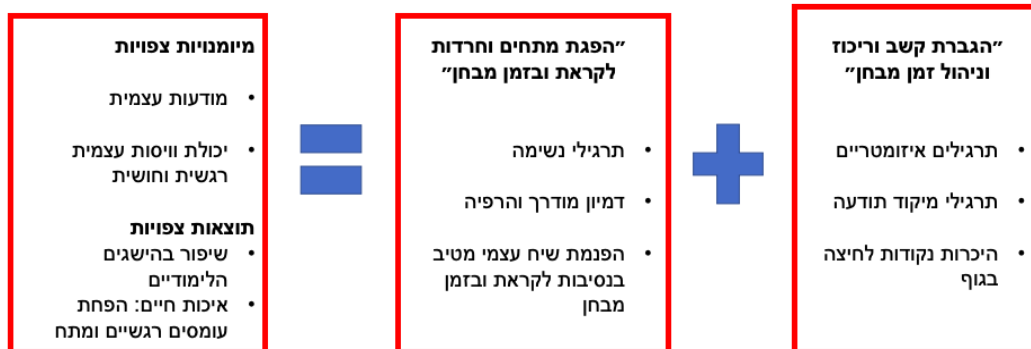
1. מדריכת אתנחתא מגיעה לכיתה ביחד עם המורה. בתחילת כל שיעור הכיתה סודרה על ידי התלמידים במעגל.
2. בתחילה, הצגנו את התכנית, וקיימנו שיח עם התלמידים לגבי הציפיות והצרכים שלהם, כפרטים וככיתה. המורה השתתפה בשיח באופן פעיל.
3. כשלושה שיעורים ראשונים, הועברו לכיתה תרגילי אתנחתא שנשזרו במהלך השיעור. למשל: פתיחת שיעור במתיחות, המשך שיעור תוכן עם המורה, באמצע השיעור הפוגה קלה לנשימות ובסופו- הרפיה, ושיח.
4. עם המשך התקדמות התכנית, ההנחיה של כלי אתנחתא עברה לאנגלית בהתאם לנושא השיעור. כעת, כלי אתנחתא שנלמדו בכיתה (בשלב זה עדיין על ידי מדריכה) נלמדו באנגלית. התלמידים עודדו על ידי המורה לשתף ולהגיב, אך באנגלית.

5. כלי אתנחתא מהותי ששימש בכיתה זו הוא 'שיח מתבונן' שנעשה באנגלית גם הוא. כדי להתאים כלים לכיתה, ניהלנו שיח קבוע במעגל, לפי נושאים שונים (feelings and anxiety and stress, etc. social problems, tests, learning habits, emotions). התלמידים שיתפו את שעל ליבם באנגלית, בעזרת המורה בעת הצורך (חיבור לשפה באמצעות העולם הרגשי).
6. לאור השיתופים, הותאמו לכיתה במקום כלי אתנחתא רלוונטיים. למשל: תרגיל נשימה מסוג מסוים הותאם למצב בו תוארה בכיתה חרדה לקראת מבחן. במעגל השיח נידונו (באנגלית) הרגלי הפחתת החרדה של התלמידים והוצעו דרכים נוספות על ידי המורה, המדריכה והחברים לכיתה.
7. כל שיעור כלל תרגיל תנועה אחד לפחות בתחילת השיעור, כדי לשחרר מתחים ועומסים, ההנחיה באנגלית כדי לאפשר הפנמה גופנית של השפה (למידה באמצעות הגוף).
8. עם התקדמות המחצית, המורה עצמה, שמשתתפת בהשתלמות אתנחתא, החלה להעביר כלים שונים לכיתה לצד המדריכה.

דוגמא שנייה ליישום כלי אתנחתא – "סדנאות: לחץ? בעיות קשב וריכוז? מפגשים נקודתיים לקראת ובזמן מבחנים"

<https://www.mop.education/etnachta-learning-experience/>

סדנאות בעבור תלמידי תיכון המתמודדים באופן תדיר עם בחינות מרובות, לרבות בחינות בגרות— להכרת כלים פרקטיים לשיפור איכות חייהם והישגיהם הלימודיים.



נספח ב' – משוב: תגובות מורי הגימנסיה העברית "הרצליה" אשר המשתתפו בתכנית:

ניצה רון – מורה לאנגלית ומחנכת, כיתה י"א 4, מב"ר .

"עוד בסוף שנה"ל שעברה עודכנתי במיזם אתנחתא. מאוד התלהבתי להכניס זאת לכיתתי היות ובמסגרת השתלמות יוגה, תלמידי כיתת החינוך שלי התעניינו והביעו רצון לעשות יוגה. מיד בתחילת שנת הלימודים הנוכחות, ישבנו צוות שלם ושוחחנו על מטרות כמו, הורדת לחצים, שיפור ריכוז ושיפור ציונים, ראייה חיובית וכיו"ב. אביגיל פן נכנסה לכיתתי והתלמידים (כיתה י"א מב"ר) התחברו אליה. חלקם מידיית ואחרים נפתחו עם הזמן, כולל הסגורים ביותר. היו שיחות של אביגיל עם תלמידי הכיתה, תרגילי מדיטציה ויוגה ששיפרו מאוד תחושת לחץ ועזרו להגדלת ריכוז לפני מבחנים.

אביגיל נכנסה לשיעורי אנגלית איתי ורחל שאול לשיעורי מתמטיקה עם המורה חן כהן. תגובות התלמידים היו מאוד חיוביות ושמנו לב לשיפור בציונים. בד בבד, במסגרת השתלמות אתנחתא, חן כהן, המורה למתמטיקה ואני קיבלנו הדרכה, הסבר ותרגילי יוגה ומדיטציה להפחתת חרדה ושיפור הריכוז. לאט לאט למדתי גם אני לתרגל עם ואת התלמידים כשאביגיל לא הייתה. רוצה לציין שהשתלמות אתנחתא יצרה אווירת חממה תומכת למורים על כל התמודדותיהם הן במסגרת העבודה והן מחוצה לה. האווירה בקרב המורים ובקרב המורים והתלמידים היא מאוד חיובית מאז נכנסה מנהרת הרוח לכיתה...."

חן כהן – מורה למתמטיקה, כיתה י"א 4, מב"ר . גימנסיה העברית "הרצליה"

"היה לי מאוד כיף להתחיל את השבוע במרכז אתנחתא ואני אשמח לעשות זאת גם שנה הבאה. מרגיע ומעניין לעצור רגע ופעם בשבוע לדבר על המערכת והמציאות, מה אפשר לשנות וכולי". היוגה עם אביגיל ובכלל כל הנשימות ממש מועילות, הופתעתי לגלות כמה זה יכול לעזור לכולם (לא רק בכיתה!).

אני מרגישה שלמדתי המון מההצטרפות שלך רחל לשיעורים של י"א4. גם נחמד לשמוע מישהו מהצד שנכנס לרגע למקום המיוחד הזה של הכיתה שלי וגם הטכניקות שלימדתי היו מועילות ומאווררות את הלמידה הסטנדרטית בכיתה. אני מקווה שאמשיך להשתמש בהן. זה יצר רוגע בכיתה ופינה לי יותר זמן קשב של התלמידים...."

- ¹ ברונפנברנר (Bronfenbrenner 1976) טבע את המודל האקולוגי, גישות מנחות דרכי הערכה והתערבות בחינוך. המודל האקולוגי מתמקד באדם המתפתח, בסביבתו וביחסי הגומלין בין האדם לסביבה. הנחת היסוד היא, כי כל פעילות אנושית מתרחשת בהקשר חברתי תרבותי מורכב ודינמי.
- Bronfenbrenner Urie. (1976). "The Experimental Ecology of Education", *Educational Researcher*, 5:9, 5-15.
- Webb Karla Denise. (2011) "Student Centered Homogeneous Ability Grouping: Using Bronfenbrenner's Theory of Human Development to Investigate the Ecological Factors Contributing to the Academic Achievement of High School Students in Mathematics", (Diss. The University of Memphis).
- ² "תכנית לימודים מושתתת למידה רגשית-חברתית מתבססת על ההנחה כי הלמידה הטובה ביותר מתרחשת בקונטקסט של מערכות יחסים תומכת אשר הופכת את הלמידה למאתגרת, מחייבת ומשמעותית". למידה רגשית-חברתית, היא תהליך באמצעותו ילדים ומבוגרים מבינים ומנהלים רגשות, מגדירים מטרות חיוביות, חשים אמפטיה לאחרים, מקיימים יחסים מטיבים ומקבלים החלטות מושכלות.
- <http://www.casel.org/wp-content/uploads/2016/09/Sept.-14-2016-Congressional-Briefing-on-SEL-and-Employability-Skills.pdf>
- <https://casel.org/what-is-sel/>
- <https://www.berkeleyschools.net/teaching-and-learning/toolbox/>
- Jones, S. M., Bailey, R., & Jacob, R. (2014). Social-emotional learning is essential to classroom management. *Phi Delta Kappan*, 96(2), 19-24.
- Jones, S. M. & Bouffard, S. M. (2012). Social and emotional learning in schools: From programs to strategies. *Social Policy Report*, 26(4), 1-33.
- Jones, S. M., Brush, K., Bailey, R., Brion-Meisels, G., McIntyre, J., Kahn, J., Nelson, B., & Stickle, L. (2017). *Navigating SEL from the inside out: Looking inside & across 25 leading SEL programs: A practical resource for schools and OST providers (Elementary School Focus)*. New York, NY: The Wallace Foundation.
- Sklad, M., Diekstra, R., De Ritter, M., Ben, J., & Gravesteyn, C. (2012). Effectiveness of school-based universal social, emotional, and behavioral programs: Do they enhance students' development in the area of skill, behavior, and adjustment? *Psychology in the Schools*, 49(9), 892-909.
- Yeager, D. S. (2017). Social and emotional learning programs for adolescents. *Future of Children*, 27(1), 73-94.
- ³ רבקה ביילי, לורה סטיקל, גרטשן בריון-מייזלס וסטפני מ' ג'ונס, חשיבה מחודשת על למידה רגשית-חברתית: ממצאים מגישה מבוססת אסטרטגיה, יוזמה (מרכז לידע ולמחקר בחינוך), 8 ינואר 2020.
- ⁴ Roeser, R. W., & Peck, S. C. (2009). An Education in Awareness: Self, Motivation, and Self-Regulated Learning in Contemplative Perspective. *Educational psychologist*, 44(2), 119-136. <https://doi.org/10.1080/00461520902832376>
- Impett, E.A., Daubenmier, J.J. & Hirschman, A.L (2006). Minding the body: Yoga, embodiment, and well-being. *Sex Res Soc Policy* 3, 39-48. <https://doi.org/10.1525/srsp.2006.3.4.39>
- ⁵ הנתון מתייחס לשנים 2016-18, לקוח מדו"ח הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה.
- ⁶ משרד החינוך, אגף מו"פ, ניסויים ויוזמות, פדגוגיה מוטת עתיד 2, מהדורת תשע"ח, 2018.