

# חינוך, מיינדפולנס ולמידה חברתית-רגשית

תוכנית לתואר שני (M.A.) – במסלול ללא תזה ועם תזה

## הודעה חשובה:

לאור הצלחתה של התוכנית וקבלת ההסמכה הקבועה מטעם המועצה להשכלה גבוהה, החל מתשפ"ו ישתנה סימול התוכנית מ M.Ed ל M.A. אנו מרחיבים את היריעה ומזמינים קהלים חדשים להצטרף לתוכנית הייחודית, ללמוד, להתנסות ולהתפתח ברמה האישית והמקצועית: מדריכים/ות, מנחים/ות, נשות ואנשי טיפול-חינוך, פעילות ופעילים חברתיים, סיעים/ות, יועצות/ים – וכל מי שפועל/ת במרחב החינוכי, הפסיכו-חינוכי, והקהילתי-חברתי – גם אם אינם מורים/ות בפועל וגם אם פעולתם/ן מחוץ למסגרות הפורמליות.

הדגש בתהליך ההכשרה בתוכנית יישאר בתחום החינוכי\*, על פי עקרונות הפדגוגיה הקונטמפלטיבית, בעדיפות לקבוצות ילדים/ות – ויהיה פתוח להבנייה משותפת גם של הדרכת צוותים, הורים, מתנדבים/ות, תומכים/ות וכד'.

## תנאי הקבלה המעודכנים לתוכנית המורחבת יהיו:

- תואר ראשון מוכר בציון 80 לפחות (85 בחלק המחקרי, למתעדתים לבחור במסלול התזה).
- יתרון לבעלי/ות ת. הוראה, אך לא חובה.
- ניסיון בעבודה עם ילדים/ות, ו/או בהנחייה, ייעוץ והוראה במסגרות חינוכיות-קהילתיות.
- מוטיבציה גבוהה ויכולות אמפתיות ובינאישיות גבוהות.
- מוכנות לעבור תהליך-אישי במקביל להתפתחות המקצועית.
- ראיון אישי.

\* (התוכנית אינה כוללת הכשרה קלינית-טיפולית)

ראש התוכנית: פרופ' חן למפרט

[KHEN.LAMPERT@beitberl.ac.il](mailto:KHEN.LAMPERT@beitberl.ac.il)

ראש מנהל סטודנטים: רוני מסרנו

[ronny@beitberl.ac.il](mailto:ronny@beitberl.ac.il) | 09-7473177

מיקום: אורן 117

**סגל התוכנית:** ד"ר אסף (סטי) אל-בר; ד"ר שמרית תלרז-כהן; ד"ר נטע בר-יוסף; ד"ר יעל קסנר-ברוך; פרופ' חן למפרט; פרופ' אריאל שריד; פרופ' מריאנה רוח-מדבר; גב' אביגיל פן; ד"ר אילנה פאול בנימין; ד"ר מאיה לבנון

תוכנית לימודים, הכשרה והתנסות של שנתיים. התוכנית מבוססת על שלושה תחומי-דעת ומחקר המשולבים בפרקטיקה ותרגול ברמה גבוהה: מיינדפולנס, למידה חברתית-רגשית וחקר האמפתיה והחמלה – שלושה תחומים שמהווים את עמודי התווך של הפדגוגיה המתבוננת (קונטמפלטיבית); ומניחים את הבסיס להתפתחות עתידית אפשרית של מערכת החינוך בכלל, ושלנו כבני-אדם שמבקשים למצב עצמנו כדמויות משמעותיות ומיטיבות עבור ילדות וילדים.

## מאפייני התוכנית

- מסגרת לימודים אקדמית המשלבת בין מחקר ותיאוריה, לפרקטיקה ותרגול ברמה גבוהה.
- ייחודית וחדשנית – הראשונה מסוגה בארץ.

- תואר שני – M.A כולל אפשרות ללמוד במסלול עם תזה.
- תהליך הכשרה מובנה לפדגוגיה מתבוננת ושילוב מיינדפולנס ולח"ר בעבודת ההוראה במסגרות חינוך\*.

## מטרות התוכנית

- לאפשר לילדות, ילדים ובני-נוער, את המפגש עם דמויות משמעותיות, שתעננה להם תחושת ערך ונראות - ותסייענה להם לפעול מתוך מודעות אישית וחברתית.
- לתרגל קשיבות והתבוננות, כבסיס לחוסן-אישי, התפתחות אישית ושכלול העבודה המקצועית של המחנך. כת.
- להתוודע לתחומי מחקר ודעת חדשים ומרתקים (כולל האפשרות להתפתח כחוקרים.ות).
- לפעול לשינוי המציאות – עבור הפרט, הכיתה, הקהילה ו/או החברה כולה באמצעות פעולה מיטיבה.

## תנאי קבלה

- תואר ראשון מוכר בציון 80 לפחות (85 בחלק המחקרי, למתעדתים לבחור במסלול התזה). יתרון לבעלי/ות ת. הוראה, אך לא חובה.
- ניסיון בעבודה עם ילדים/ות, ו/או בהנחייה, ייעוץ והוראה במסגרות חינוכיות-קהילתיות.
- מוטיבציה גבוהה ויכולות אמפתיות ובינאישיות גבוהות.
- מוכנות לעבור תהליך-אישי במקביל להתפתחות המקצועית.
- ראיון אישי.

\* התוכנית אינה כוללת הכשרה קלינית-טיפולית

## מבנה התוכנית

### מסלול ללא תזה:

18 ש"ש – 16 ש"ש בקורסי-חובה שיתקיימו באחד מימי השבוע בשעות אחה"צ – ערב, כולל 2 ש"ש בריטריטים בני 4 ימים שיתקיימו בקייץ ו/או בחופשת סמסטר; + 2 קורסי בחירה מתוך הקורסים הייחודיים שיוצעו בתוכנית במהלך שנתיים.

### מסלול עם תזה:

19 ש"ש – 14 ש"ש בקורסי חובה כולל הריטריטים; ובנוסף: 1 ש"ש סדנה לכתיבת עבודת מחקר; 4 ש"ש כתיבת העבודה.

### בנוסף:

- בשני המסלולים יתקיים פרקטיקום – הכשרה בפדגוגיה מתבוננת במסגרות חינוך; במסגרת הפרקטיקום כל משתתף.פת מחוייב.ת ל - 12 תרגולים מעשיים עם תלמידים.ות או חניכות.ים (במסגרת חינוכית - באחריות המשתתפות.ים), במהלך שנתיים – עם הנחייה וליווי צמודים.
- כל משתתפי ומשתתפות התוכנית מחוייבים להשתתף בשני ריטריטים (אחד בכל שנת לימודים – בחופשה, במועדים נוחים); של 3-4 ימים, כולל לינה, שיתקיימו בהנחיית והשתתפות סגל התוכנית.

## נושאי הלימוד וסדר הלימודים

| שנה א'                                                 |                                  |                 |
|--------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------|
| מיינדפולנס וחמלה עצמית - מושגי יסוד ופרקטיקה           | סדנה + תרגול + עיון              | 1ש"ש (2 ש"ס)    |
| מבוא ללמידה חברתית רגשית במערכת החינוך                 | שיעור סדנה                       | 1ש"ש            |
| אמפתיה, למידה חברתית רגשית וקשיבות                     | שיעור                            | 1ש"ש            |
| אוריינות מחקרית איכותנית מתקדמת.                       | שיעור                            | 1ש"ש            |
| דידקטיקה של הוראת מיינדפולנס ולח"ר.                    | פרקטיקום א': שיעור והכשרה מעשית  | 2ש"ש            |
| סדנת אתיקה                                             | שיעור                            | 1ש"ש            |
| תרגול מונחה                                            | סדנה/הנחיה אישית                 |                 |
| ריטריט - מיינדפולנס וחמלה מנקודת המבט של מקורות התרגול | ריטריט לימודי חובה (בחודשי הקיץ) | 1ש"ש            |
| שנה ב'                                                 |                                  |                 |
| דידקטיקה של הוראת מיינדפולנס ולח"ר;                    | פרקטיקום ב': שיעור והכשרה מעשית  | 2ש"ש            |
| פדגוגיה של קשיבות אמפתית.                              | סמינריון                         | 2ש"ש (4 ש"ס)    |
| הובלת תהליכי שינוי בית ספרי - ללא תזה.                 | שיעור                            | 1ש"ש            |
| אמפתיה ותנועה קשובה בחינוך - ללא תזה                   | סדנה + תרגול                     | 1ש"ש            |
| ריטריט - מיינדפולנס מעורבות חברתית ופדגוגיה ביקורתית   | ריטריט לימודי חובה               | 1ש"ש            |
| נירופדגוגיה יישומית                                    | שיעור                            | 1ש"ש            |
| במסלול עם תזה                                          |                                  |                 |
|                                                        | שיעורי חובה                      | 4ש"ש            |
|                                                        | סדנה לכתיבת תזה                  | 1ש"ש            |
|                                                        | כתיבת התזה                       | 14ש"ש           |
| במסלול ללא תזה                                         |                                  |                 |
|                                                        | שיעורי חובה                      | 16ש"ש           |
|                                                        | שיעורי בחירה                     | 2 ש"ש           |
| סה"כ למסלול בלי תזה                                    |                                  | 18 ש"ש (36 ש"ס) |
| סה"כ למסלול עם תזה                                     |                                  | 19 ש"ש (38 ש"ס) |