

מרכז סגול
למוח ותודעה

הבינתחומי
הרצליה



מכון מודע למיינדפולנס,
מדע וחברה

הבינתחומי
הרצליה

השתלמות מורים באימון מוחי
לטיפול מודעות קשובה (מיינדפולנס)

מכון מודע



מדעי המוח למען שינוי אישי וחברתי



התועלת בלימוד מיינדפולנס

אימון במיינדפולנס מפתח מודעות עצמית ומחזק את צוותי הקשב במוח. הוא עוזר לחשוף ולשנות דפוסי חשיבה והתנהגויות אוטומטיות ומשפר את הוויסות הרגשי. מחקרים מראים כי האימון מוביל לפיתוח איכויות כגון:

1. נוכחות
2. קשב והקשבה
3. התבוננות ומודעות עצמית
4. פתרון בעיות באופן יצירתי
5. יכולת לויסות עצמי והרגעה
6. אמפתיה והבנת האחר
7. הפחתת מתח וחרדה

משתתפי התוכנית מספרים

"המפנה הגיע בשלב בו התחלנו להרגיש את הנשימה שלנו. התחלתי להיות בקבלה ולומר לעצמי שזה המצב עכשיו. **ברגע שנכנסתי רגועה ומחייכת לשיעור - ההתנהגות שלי השתקפה גם אצלם, ותוך שיעור-שניים כבר היינו באותו צד.**" (מורה בחינוך על-יסודי)

"באמצעות ההשתלמות למדתי לגלות יותר מודעות והקשבה לעצמי, לבן השיח שמולי, לרגשות שמציפים אותי, לבצע חשיבה רפלקטיבית בזמן אמיתי, ולהחליט מתוך בחירה איך להגיב לאירוע זה או אחר. מה לומר ולנהל שיח פורה ומקדם." (מורה בחינוך היסודי)

"לא פעם, מוצאת אני את עצמי מותקפת ע"י הורים אשר מתקשים לקבל את תמונת המצב שאני משקפת להם ... **בעקבות ההשתלמות, ניהלתי לא מעט שיחות, מורכבות ולא פשוטות שהסתיימו לשביעות רצוני ולא הותירו בי כעסים ומשקעים גם אחרי.** אני מגלה יותר הקשבה, מודעת למתרחש בשיחה, בוחרת איך להגיב ומסיימת את השיחות תוך גיוס ההורים לשיתוף פעולה וקידום הילד, גם בשיחות מורכבות." (מורה בחינוך היסודי)

"דוגמה להשפעת התרגול על חיי האישיים מתייחסת למצבים שבהם אני מתעוררת באמצע הלילה (חלק מתופעות גיל המעבר...) בניסיון להירדם שוב אשר בד"כ אינו צולח. ההתעוררות בשעה מוקדמת מאוד, פוגעת בתפקוד שלי למחרת...עייפות רבה וחוסר ריכוז. **היום, בעקבות ההשתלמות...אני מתחילה בתרגול ההקשבה לנשימות שלי וכך אני נרגעת ומצליחה להירדם עד לבוקר. מיומנות זאת מאפשרת לי יותר מנוחה, ערנות ושקט.**" (מורה בחינוך היסודי)

מורות ומורים במערכת החינוך נדרשים בעבודתם למיומנויות קוגניטיביות גבוהות.

השפעתם על התלמידים ועל עמיתיהם קשורה באופן הדוק ליכולתם לכוון ולווסת את הקשב ואת המנגנונים המוחיים הקשורים לרגש וקוגניציה.

אימון במודעות קשובה (מיינדפולנס) נועד להחזיר את המיומנויות האלה אל קדמת הבמה הן אצל התלמידים והן אצל המורים. המחקר מראה שאימון כזה מונע שחיקה ומתחים פסיכולוגיים, וכך תורם ליצירת אווירה מיטיבה בכיתות ובחדר המורים.

מה זה מיינדפולנס?

מיינדפולנס מוגדר כתשומת לב המופנית באופן שיטתי ולא ביקורתי לחוויות השונות המתרחשות בזמן אמת, תוך מתן דגש על חושים, תחושות גוף, מחשבות ורגשות. אפשר לפתח מיינדפולנס על ידי אימון הנמשך מספר שבועות והמחקר מעיד על שיפורים שונים ברמת המוח והקוגניציה. האימון מוביל לשיפור בקשב וריכוז, ויסות וניהול עצמי, מגביר אמפתיה וחשיבה יצירתית, ומגביר מודעות עצמית.

החזון

לרתום את הפוטנציאל של חקר המוח והאימון הקוגניטיבי במטרה להיטיב עם האדם והחברה.

הפעולה

מכון מודע מקדם פרקטיקות של מודעות והתבוננות המבוססות על ידע מדעי באופן שיסייע לטפח איכויות מיטיבות: הקשבה, ריכוז, אמפתיה, יצירתיות וחוסן נפשי. המכון מתמקד בהכשרה של אנשי מקצוע מתחום החינוך והטיפול.

מכון מודע למיינדפולנס, מדע וחברה

המכון הוקם בשנת 2009 על ידי חוקרת המוח ד"ר נאוה לויט בן-נון, במטרה להגדיל את רווחתו הנפשית של הפרט ולשנות לטובה את היחסים הבינאישיים בחברה הישראלית. עבודת המכון משלבת בין חזית הידע המדעי בתחום חקר המוח והפסיכולוגיה עם מומחיות מתחום האימון הקוגניטיבי במיינדפולנס. מכון מודע פועל בתוך מרכז סגול למוח ותודעה בבית ספר ברוך איבצ'ר לפסיכולוגיה במרכז הבינתחומי הרצליה, בו מתקיים מחקר פורץ דרך על ההיבטים המוחיים והפסיולוגיים של קשר בין אישי. במכון פועלים אנשי חינוך, פסיכולוגים וחוקרי מוח.

3 השתלמויות מוכרות לגמול בנושא אימון מוחי לטיפול מודעות קשובה

1. מבוא למינדפולנס

ההשתלמות נפרסת על פני 10 מפגשים שבועיים וכוללת 30 שעות אקדמיות. המפגשים נערכים במתכונת סדנאית ומוגבלים ל-25 משתתפים. בהשתלמות ייחשפו המשתתפים לתכנים ממדעי המוח והפסיכולוגיה ובנוסף, יתנסו באופן פעיל באימון מוחי במינדפולנס. כל זאת, במטרה להגביר את הקשב, הוויסות הרגשי, להפחית שחיקה ולתרום ליחסים הבין-אישיים במסגרת בית הספר.

2. פדגוגיה של מינדפולנס

תוכנית המשך לבוגרי ההשתלמות "מבוא למינדפולנס". התוכנית מורכבת מ-30 שעות על פני 10 מפגשים ובה ילמדו המורים להשתמש בתרגול בכיתה ויפתחו יכולת להטמיע את השפה והאיכויות של מינדפולנס בבית הספר. כמו כן, תעשה העמקה של התרגול והבנה של תחום הידע.

3. לזוי והדרכה לשימוש במינדפולנס

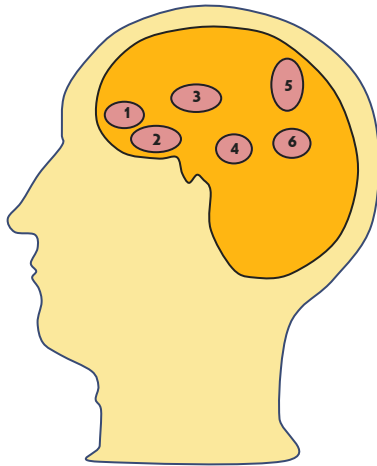
תוכנית המשך לבוגרי ההשתלמות "מינדפולנס כפדגוגיה". תוכנית המורכבת מ-30 שעות בתדירות המותאמת לצורך המורים ובה תתאפשר למידת עמיתים בין המורים והתייעצות עם המומחים של מכון מודע.

ממצאים מחקריים

משנת 2000 נערכו אלפי מחקרים מדעיים על מינדפולנס בתחומי הבריאות, הפסיכולוגיה, מדעי המוח ולאחרונה גם בתחום החינוך. הממצאים מראים שאימון במינדפולנס במשך שמונה שבועות מביא לשינויים משמעותיים, במיוחד בהפחתה של לחץ ומתח, שיפור במצב הרוח, וירידה במדדי דיכאון וחרדה. מחקרי מוח מעידים על שינויים בתפקוד ובמבנה של אזורים האחראיים למודעות עצמית, ויסות עצמי, זיכרון, ותחושות גוף.

מחקרים מראים כי אימון מינדפולנס משנה את האינסולה, אזור מוחי האחראי לניטור המצב הפיסיולוגי של איברים פנימיים ולאמפתיה. הגברת המודעות העצמית ויכולת הייצוג העצמי המתרחשים כתוצאה מהאימון מחזקים את המיומנויות החברתיות של האדם.

אזורים מוחיים המושפעים מהתירגול



1. החלק הקדמי בקליפת המוח הקדם מצחית (APC) - תהליכי מודעות
2. קליפת המוח הקדם מצחית (OFC) - ויסות עצמי ורגשי

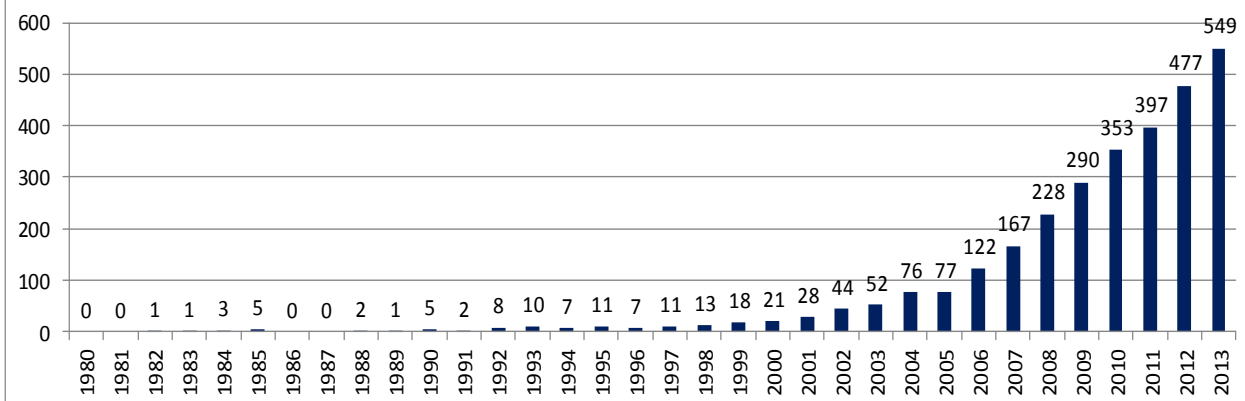
3. פיתול החגורה הקדמי (ACC) - ויסות עצמי, רגשי, ויסות כאב וקבלת החלטות

4. היפוקמפוס (HIPPOCAMPUS) - זיכרון ולמידה

5. קליפת המוח התחושתית (SENSORY CORTEX) - ניטור תחושות גוף

6. אינסולה (INSULAR CORTEX) - ניטור המצב הפיסיולוגי של איברים פנימיים

מספר מאמרים מדעיים על מינדפולנס 1980-2013



בחמש השנים האחרונות התפרסמו בעולם מחקרים רבים על תכניות הכוללות תרגול מיינדפולנס לתלמידים ולמורים בבתי ספר. להלן מספר מחקרים מהעת האחרונה:

הפחתה של שחיקה ולחץ פסיכולוגי אצל מורים

במחקר פיילוט (Flook 2013) שכלל מורים מבתי ספר יסודיים בארה"ב חולקו המשתתפים לשתי קבוצות באופן רנדומלי. קבוצת הניסוי עברה קורס סטנדרטי של הפחתת מתחים באמצעות מיינדפולנס, הדומה לקורס אותו אנחנו מעבירים במכון מודע. בהשוואה לקבוצת הביקורת, נמצא שיפור במדדי שחיקה של עובדי הוראה, ירידה במדדי מצוקה פסיכולוגית כללית, ושיפור במדדי קשב אצל המורים.

מחקר נוסף שהתקיים בבריטניה (Gold 2010) הראה שיפור במדדי דיכאון, חרדה ולחץ אחרי השתתפות בקורס דומה. מחקר אחר (Franco 2010) שהתקיים בספרד וכלל 68 מורים בבתי ספר על-יסודיים הראה שגם אצלם ניכר שיפור משמעותי במדדי לחץ פסיכולוגי אחרי השתתפות בקורס.

Flook, L. et al. (2013). Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout, and teaching efficacy. *Mind, Brain, and Education* 7, pp. 182-195.

Gold, E., et al. (2010). Mindfulness-based stress reduction (MBSR) for primary school teachers. *Journal of Child and Family Studies* 19, pp. 184-189.

Franco, C. et al., (2010). Reducing teachers' psychological distress through a mindfulness training program. *The Spanish journal of psychology* 13, pp. 655-666.

קשב, כבוד לאחר ושליטה עצמית

מחקר שנערך בבתי ספר יסודיים באזורים המאופיינים בקבוצות מיעוטים ממעמד סוציו-אקונומי נמוך באוקלנד, ארה"ב, בדק את ההשפעה של קורס במיינדפולנס בן 15 שבועות על 400 תלמידים. התנהגות התלמידים השתפרה בכל המדדים שנבדקו: קשב, שליטה עצמית, השתתפות בכיתה, וכבוד לאחר. ההישגים האלו נשמרו גם אחרי שבעה שבועות מתום הקורס.

Black, D. S. & Fernando, R. (2014). Mindfulness training and classroom behavior among lower-income and ethnic minority elementary school children. *Journal of Child and Family Studies*. 23(7). pp. 1242-1246.

הפחתת דיכאון ומתח סביב בחינות בחטיבת הביניים

מחקר שנערך בבריטניה בדק את ההשפעה של תשעה שעורי מיינדפולנס על תלמידים בגילאי 12 עד 16. תלמידים שהשתתפו בקבוצת הניסוי דווחו באמצעות שאלונים על פחות סימני דיכאון בתום הקורס. כמו כן בזמן בחינות סוף השנה שנערכו שלושה חודשים אחרי תום הקורס, דווחו התלמידים על פחות סימני לחץ, דיכאון ועל עלייה באיכות החיים (well being) בהשוואה לקבוצת הביקורת. ככל שהתלמידים דווחו על שימוש רב יותר במיינדפולנס, כך גם ציוניהם היו גבוהים יותר.

Kuyken, W., et al. (2013). Effectiveness of the Mindfulness in Schools Programme: non-randomised controlled feasibility study. *The british journal of psychiatry*, 203(2), pp. 126-131.

שיפור פונקציות ניהוליות בבית ספר יסודי

מחקר שנערך בשנת 2010 בדק את ההשפעה של אימון במיינדפולנס על תלמידים בגילאי 7-9. תוכנית ההתערבות כללה שעורים בני 30 דקות פעמיים בשבוע במשך שמונה שבועות. הממצאים הראו שתלמידים בעלי קושי בניהול עצמי הראו את השיפור הגדול ביותר אחרי התוכנית בתחום של פונקציות ניהוליות הכוללות ויסות התנהגות, שליטה בקשב, שליטה ברגשות, יוזמה, זכרון עבודה, ארגון ותכנון, ארגון סביבה ופיקוח עצמי.

Flook, L. et.al (2010). Effects of mindful awareness practices on executive functions in elementary school children. *Journal of Applied School Psychology*. 26(1). Pp 70-95.

שיפור מיומנויות חברתיות

מחקר שפורסם שנת 2015 הראה שיפור משמעותי במיומנויות חברתיות של 68 תלמידי בית ספר שהשתתפו בקורס מיינדפולנס. ניתוח הנתונים הראה שהגורמים המתווכים היו ככל הנראה שיפור היכולת לדחיית סיפוקים וגמישות קוגניטיבית. תלמידים שנקודת המוצא שלהם במיומנויות חברתיות היתה נמוכה יותר הראו את השיפור הגדול ביותר.

Flook, L., et al. (2015). Promoting prosocial behavior and self-regulatory skills in preschool children through a mindfulness-based kindness curriculum. *Developmental Psychology*, 51(1), 44-51.

בית ספר ברוך איבצ'ר
לפסיכולוגיה



מכון מודע למיינדפולנס,
מדע וחברה



המרכז הבינתחומי הרצליה
רחוב כנפי נשרים פינת רחוב נתן אלתרמן
ת.ד. 167 הרצליה, 46150

09-9602885

www.muda.idc.ac.il

MudaCenter@idc.ac.il