הארץ

שוברים שורות || הפרעת קצב וקשיבות: המורים שהפכו את המדיטציה לכלי פדגוגי

עשרות מורים באורט גוטמן נתניה, שיש בו כ–1,500 תלמידים, לומדים לתרגל מיינדפולנס. אחד המדריכים המעבירים את ההשתלמות למורים: "ההאטה מאפשרת להגיע למקומות חדשים" ■ שוברים שורות: מסע אחר חלופות חינוכיות

אור קשתי 08.03.2019 09:43

כ–15 מורות מתחילות ללכת באיטיות ברחבי הכיתה, ללא סדר. המדריכה מבקשת להגביר את הקצב. "אני קצת ממהרת. כבר היה צלצול וצריך להגיע לכיתה", היא אומרת. המורות כמעט רצות, נזהרות שלא להתנגש האחת בשנייה, כשלפתע נשמעת הוראה חדשה: לעצור מיד, במקום, לשים לב לנשימה ולגוף, וגם "איפה לוחץ ואיפה רגוע". המורות עומדות כמה רגעים בעיניים עצומות, מרוכזות. המדריכה מבקשת שיביטו בעיניים של האדם הקרוב אליהן ויספרו על התחושה שהתעוררה אצלן: רוך, רגיעה, קשב, חיבור. אחת המשתתפות מגדירה זאת "חידוד של המודעות". הן חוזרות לכיסאות, ששימשו תלמידים זמן קצר קצר קודם לכן. "ההאטה מאפשרת להגיע למקומות חדשים", אומר עמוס אבישר, המעביר יחד עם תמר חביב את ההשתלמות במיינדפולנס למורים בתיכון אורט גוטמן בנתניה.

זה אחד התיכונים המוכרים בעיר, עם כ–1,500 תלמידים, כ–200 אנשי הוראה ושני מבנים נפרדים, בשכונה המתאפיינת ברקע סוציו־אקונומי נמוך יחסית. המנהלת, טל בר־מעוז, אומרת שהאווירה במוסד שבאחריותה מזכירה לה לפעמים חדר מיון בבית חולים. המרוץ לא נפסק: תלמידים, מורים, הורים, אנשי הרשות המקומית, נציגי משרד החינוך ועוד שלל גורמים חיצוניים נאבקים כל הזמן על תשומת לב, על מטרות ודגשים שבדרך כלל מוכתבים מגבוה. אירוע רודף אירוע, וסערות של לחץ ודחיפות אינן מאפשרות להירגע. לפני כמה שנים התחדדה בה ההבנה שמשהו חסר: רווחה גופנית ונפשית, שאולי תהפוך בעתיד גם לחברתית — Well Being. לדבריה, במצב מתמיד של "'הפרעת קצב', צריך לשים נקודה ולנשום". היא חיפשה דרך שתאפשר גם לעצור. בעקבות בנה שהיה אז בהודו, המדיטציה סקרנה אותה.

בתמיכת רשת אורט והרשות המקומית, זו השנה השלישית שבר־מעוז מציעה למורים בתיכון ללמוד קורס במיינדפולנס, שמעבירים אנשי "מכון מודע" במרכז הבינתחומי הרצליה. כ–80 מורים השתלמו בקורס המבוא, שנמשך 30 שעות על פני 15 מפגשים. היא עצמה הצטרפה לקבוצת מנהלים, שמקדמת "מודעות קשובה", כפי שהם מכנים את השיטה. במקביל, צוות פנימי בן שלוש עד ארבע מורות מחפש את הדרך לשלב את עקרונות השיטה בכיתות.

בשנים האחרונות, בקצב הולך וגובר, תרגול מיינדפולנס תופס מקום של כבוד בין יוזמות שמבקשות לשנות את האופן שבו פועלים בתי הספר. בהשוואה לתפיסות פדגוגיות אחרות, ותיקות יותר, זו שיטה העושה את צעדיה הראשונים, בין השאר ביצירת שפה מובחנת, מסגרות הכשרה או הכרה ואף שיתוף פעולה מצד משרד החינוך. ייתכן גם שזאת אחת הסיבות להיקסמות ממנה. סיבה אפשרית נוספת היא ההתבססות על מחקר רחב של המוח, שנעשה עד כה בעיקר בקרב מבוגרים.

ד"ר נאוה לויט בן־נון מנהלת את מרכז סגול למוח ותודעה במרכז הבינתחומי, שמכון מודע הוא הזרוע החינוכית שלו. מבחינתה, אחד התפקידים המובהקים של בתי הספר הוא "ללמד את הילדים גמישות רגשית, שידעו לנהל את עצמם מול כל המידע וההפתעות, שתהיה להם עמידות נפשית. הבעיה היא

שגם מורים לא הוכשרו, לא כילדים ובטח לא כאנשי מקצוע, להכיר את מערכות הקשב והרגש. אם זה המצב, איך הם יכולים לטפח את המיומנויות האלה אצל הילדים שלנו. ואכן, בסדנאות שאנחנו מעבירים, בולט שלא פשוט להם לעצום עיניים ולהסתכל פנימה".

מערכת הפעלה ישנה

את התואר האקדמי הראשון שלה עשתה לויט בן־נון בפיזיקה באוניברסיטה העברית בירושלים ואת התואר השני והשלישי במכון ויצמן, בהתמקדות בחקר המוח. לדבריה, מערכת החינוך מתעלת את המורים לדפוסים של פיקוח ושליטה, במקום לפתח אצלם את היכולת להרחיב את המרחב הנפשי של התלמידים. לא פלא שהשחיקה גבוהה, היא אומרת, ומכאן הדרך קצרה ללחץ, לדיכאון ולחרדה. "בית הספר הוא סביבה רועשת, כזאת שלא מאפשרת מנוחה", מוסיפה לויט בן־נון. לא מדובר רק בדציבלים. "שקט הוא גם היכולת לווסת גירויים, להתמודד עם הצפה. זה הבסיס לבריאות נפשית, יחד עם היכולת להסתכל על כל סיטואציה מכמה נקודות מבט. אין כמעט שום התייחסות למיומנויות האלה בבתי הספר. זה כמו להמשיך לעבוד על מחשב עם מערכת הפעלה של וינדוס 3.11 בעולם שמשתנה בקצב מהיר".

הנחת המוצא של המיינדפולנס היא שאפשר לפתח מיומנויות של קשב וויסות רגשי באמצעות תרגילי מדיטציה. זו שפה שאפשר ללמוד. סקירות בתחום מצביעות על פיתוח גישה חברתית־חיובית, לצד שיפור ביכולת הקוגניטיבית. ב–2014 פורסם מחקר נרחב שבדק 24 תוכניות מבוססות מיינדפולנס בארה"ב, מכיתות א' ועד י"ב. לפי מחבריו, אפשר לראות בשיטה "את התשתית והתנאי המקדים לחינוך". עוד נכתב במחקר כי "תרגול מיינדפולנס מפתח את האיכויות והמטרות של חינוך במאה ה–21, הכוללות עמדות פרו־חברתיות, למשל אמפתיה, חמלה, רגישות אתית, יצירתיות ויכולת לפתור בעיות". מסמך שפרסם בשנה שעברה ארגון OECD על "עתיד החינוך" מתייחס, בין השאר, לצורך הדחוף ב"מיומנויות חברתיות ורגשיות" של תלמידי העתיד. לאחרונה הודיעה ממשלת בריטניה על הכנסת שיעורי מיינדפולנס ל–370 בתי ספר.

תרגול מיינדפולנס מבקש להסיט, באופן מכוון ומודע, את תשומת הלב מן החוץ אל הפנים — אל תחושות הגוף, המחשבות, הרגשות, רצוי עם הרבה קבלה וסקרנות. השיפוט מושעה. הורדת התגובה האוטומטית תאפשר, אולי, אבחנה טובה יותר מה נכון לעשות בכל רגע. יש שיגדירו זאת כמעשה "רוחני", אחרים יעדיפו להשתמש במונחים כמו "אימון מנטלי" או "מוחי". לדברי לויט בן־נון, ההגדרה "רוחני" או "לא רוחני" מעידה יותר על האדם המגדיר — ופחות על מהותו של התרגול. הבחירה אם למסגר את המיינדפולנס כמצב תודעתי זמני, תרגול של כמה רגעים או דרך חיים, נותרת פתוחה לכל אחד. מחקרים שנערכו בעשורים האחרונים מראים כי תרגול מיינדפולנס במשך שמונה שבועות מביא, בין היתר, להפחתה של לחץ, ירידה ברמות דיכאון וחרדה ושיפור במצב הרוח. על רקע התפוצצות של גירויים, לא בטוח שזו תוצאה מפתיעה.

בתחילת הדרך ניסו במכון מודע לעבוד בבתי הספר ציבוריים עם מנחים חיצוניים. ואולם, כאשר אלה עזבו, השינוי דעך ונעלם. בעקבות זאת הוחלט להתמקד בהכשרה של מורים. לאחר שהבינו כי השתלמות של 30 שעות לא מספיקה, הרחיבו במכון את היקף הפעילות גם למנהלים ולהורים, לקראת שינוי שלם יותר, אשר אמור להימשך שלוש שנים. אבישר, שבעבר לימד בכיתות הנחשבות לקשות ביותר בתיכון בבת ים, מוצא יתרון נוסף בעבודה עם מורים. לדבריו, דוגמה אישית של מורה שבעצמו מתרגל מיינדפולנס היא העדות הטובה ביותר להצלחת השיטה.

השנה מועברת ההשתלמות הבסיסית בכ–20 מוסדות חינוך. לויט בן־נון מנסה להגיע למאה בתי ספר, כדי לפתח רשת של תמיכה הדדית והפצת רעיונות. אחד התומכים ביוזמה הוא מנהל בית ספר "מנדל" למנהיגות חינוכית, דני בר־גיורא. "כמה דקות תרגול ביום הן החיסון הטוב ביותר למופעים הרעים של המאה ה–21", הוא אומר. "זו פרקטיקה פשוטה, נגישה וזולה. לא צריך לפצל כיתות או לשבור קירות".

באחד מימי שלישי האחרונים הגיעו חביב ואבישר לאורט גוטמן להעביר שיעור נוסף במסגרת קורס על "פדגוגיה מתבוננת", המיועד למורים שכבר למדו את המבוא. הקורס מתמקד בהכנסת המיינדפולנס לכיתות עצמן, ובדומה להשתלמויות אחרות, גם זו נערכת בסוף יום הלימודים, כאשר המורים מעט עייפים.

השיעור נפתח בתרגיל קצר של שלוש דקות: הראשונה מוקדשת למחשבה על אירועים קודמים בעבר; השנייה מתמקדת בהווה באמצעות תשומת לב לנשימה; והשלישית מיועדת לבירור התחושה הפיזית וגם הרגשית. אבישר מציע לעצום עיניים, לשוטט עם התודעה ולבדוק את "מזג האוויר הפנימי". לדבריו, "כל תשובה היא טובה". בשלב האחרון הוא מבקש לחשוב על דרכים לשיפור המצב הפנימי, אם יש משהו שיכול להועיל. צלצול קצר בפעמון מציין את סוף התרגיל — ואת תחילת השיעור על "הבסיס המוחי של הרגשות".

לדברי המנהלת בר־מעוז, "אני שמה לב שבכל שיחה, המיינדפולנס נמצא אצלי בקופסה. זה כלי שמתחדד כל הזמן". כמה מורות מספרות על ניסיונות ראשונים במיינדפולנס גם עם תלמידים — כאלה שהמשיכו את ההפסקה גם בכיתה או היו לחוצים לקראת מבחן. "חשוב להנגיש את המיומנות הזאת, הבסיסית יותר מכל מקצועות הלימוד. אחר כך זה ירוץ הלאה. זה כבר יהיה בווריד", מגיבה חביב. מורה אחרת מספרת שהצליחה לנטרל כעס ו"תחושה לא נעימה שמתחילה להתפשט בבטן", במפגש טעון עם הורי תלמיד, אחרי שנזכרה בתרגיל שלמדה בשיעור קודם.

לדברי לויט בן־נון, כ–20% מהמורים מדווחים על שינוי משמעותי בעקבות ההשתלמויות שעברו. במענה לשאלה על היחס למי שמתקשים או מסרבים לעבור את התהליך אומרת המחנכת עדי ורמן, כי "כולם מתחברים, ולתלמידים יש עוד פחות עכבות ממבוגרים, כי אין להם עדיין דפוסים מקובעים". לדברי ורמן, החברה בצוות הפנימי שמקדם את יישום המיינדפולנס בבית הספר, "כולנו רוצים שיקשיבו לנו. זה כלי שמאפשר להגיד מי אני ומה אני צריך. זה כמו לתת לילד עיפרון. אולי אפילו יותר חשוב".

אחד הכלים האלה פותח על ידי הצוות הפנימי — "שאלון אתגרים ומחשבה יוצרת", שחולק במסגרת מפגשים עם מורות בית הספר, ותיקות לצד חדשות. "המטרה היתה להבין איך 'נראה' ו'מרגיש' האתגר במפגש עם הכיתה, כדי לאפשר שיח פתוח על הקשיים", אומרת רינת חנניס, חברה נוספת בצוות הפנימי. "דיברנו על כעס ועל פחד, על תגובות של הגוף כאשר נכנסים לכיתה רועשת או לחדר המורים. הרעיון הוא להתחיל לשים לב, לזהות דפוסים והרגלים, לא להגיב באופן אוטומטי". בשביל הצוות ב"גוטמן", תרגילי המדיטציה הם הכרח, ביטוי מוחשי לכך ש"אי אפשר להיות בו זמנית בכמה מקומות", אומרת חנניס. "המיינדפולנס מחזיר אותנו למשהו שכולם יודעים: הצורך להקשיב, לעצור רגע. לא מדובר ברעיונות חדשים. הם תמיד היו שם. ההבדל הוא שעכשיו נפתחה הדלת להשתמש בהם".