

# חינוך, מיינדפולנס ולמידה חברתית רגשית

תוכנית לתואר שני (M.Ed.)

ראש התוכנית: פרופ' חן למפרט

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

מיקום: אורן 117

ראש מנהל סטודנטים: רוני מסרנו

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

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

תוכנית לימודים, הכשרה והתנסות של שנתיים. התוכנית מבוססת על שלושה תחומי-דעת ומחקר המשולבים בפרקטיקה ותרגול ברמה גבוהה: מיינדפולנס, למידה חברתית-רגשית וחקר האמפטיה 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.Ed כולל אפשרות ללמוד במסלול עם תיזה.
- 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, שתענקה 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 - בממוצע 80 לפחות בתואר כולו (85 בחלק המחקרי – סמינריון)
- תעודת הוראה (ניתן להגיש מועמדות גם עם תעודת הדרכה).
- ניסיון בעבודה עם ילדים/ות, בני/ות נוער במסגרת חינוכית.
- גישה אמפתית ומכילה.
- ראיון אישי.

\*מועמדים/ות שאינם עומדות/ים בתנאי הקבלה - אפשר להגיש בקשה לוועדת חריגים

## מבנה התוכנית:

## מסלול ללא תזה:

18 ש"ש – 16 ש"ש בקורסי-חובה שיתקיימו באחד מימי השבוע בשעות אחרה"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.זת 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'		
1ש"ש (2 ש"ס)	סדנה + תרגול + עיון	מיינדפולנס וחמלה עצמית – מושגי יסוד ופרקטיקה ;
1ש"ש	שיעור סדנה	מבוא ללמידה חברתית רגשית במערכת החינוך
1ש"ש	שיעור	אמפתיה, למידה חברתית רגשית וקשיבות
1ש"ש	שיעור	ניורופדגוגיה יישומית
2ש"ש	פרקטיקום א': שיעור והכשרה מעשית	דידקטיקה של הוראת מיינדפולנס ולח"ר.
1ש"ש	שיעור	סדנת אתיקה
	סדנה/הנחיה אישית	תרגול מונחה
1ש"ש	ריטריט לימודי חובה (בחודשי הקיץ)	ריטריט - מיינדפולנס וחמלה מנקודת המבט של מקורות התרגול
שנה ב'		
2ש"ש	פרקטיקום ב': שיעור והכשרה מעשית	דידקטיקה של הוראת מיינדפולנס ולח"ר;
1ש"ש	שיעור	אוריינות מחקרית איכותנית מתקדמת.
2ש"ש (4 ש"ס)	סמינריון	פדגוגיה של קשיבות אמפתית.
1ש"ש	שיעור	הובלת תהליכי שינוי בית ספרי - ללא תזה.
1ש"ש	סדנה + תרגול	אמפתיה ותנועה קשובה בחינוך - ללא תזה

1ש"ש	ריטריט לימודי חובה	ריטריט - מיינדפולנס מעורבות חברתית ופדגוגיה ביקורתית
<b>במסלול עם תזה</b>		
4ש"ש	שיעורי חובה	
1ש"ש	סדנה לכתובת תזה	
14ש"ש	כתיבת התזה	
<b>במסלול ללא תזה</b>		
16 ש"ש	שיעורי חובה	
2 ש"ש	שיעורי בחירה	
18 ש"ש (36 ש"ס)	<b>סה"כ למסלול בלי תזה</b>	
19 ש"ש (38 ש"ס)	<b>סה"כ למסלול עם תזה</b>	