

תקציר הפרויקט

פרויקט "תשומת לב" הינו פרויקט ייחודי לבתי ספר תיכוניים וחיבור, שפועל במשך ארבע השנים האחרונות ומשתלב בתוך מערכת השעות השבועית. בהמשך, ישנו תיאור רחב ומקיף של הפרויקט, אולם בחרנו להביא כאן כתקציר את דבריו העיקריים. כשמו של הפרויקט, כך הוא בא לשים לב אל הילדים וצרכיהם ולפתח אצל הילדים את **תשומת הלב** שלהם לעצמם ולסביבה ובעצם לפעול בכל רגע בתשומת לב מלאה.

הפרויקט הוקם מתוך שליחות וייעוד ובא לתת מענה לשלושה תחומים עיקריים, בעולמם של הילדים:

- **בתחום האישי** - הקניית כלים להשגת תוצאות בחיים. הקניית כלים משמעותיים לעבודה אישית והתמודדות עם רגשות שליליים כמו כעס, תסכול, פחד, לחץ, מתח, בלבול, קנאה, אכזבה ומבוכה. חיזוק האמונה של הילדים במי שהם. שיפור הבטחון העצמי וההקשבה פנימה. פיתוח יכולת הסתגלות לשינויים. מציאת הכוחות הפנימיים לעמידה באתגרים, והפחתת השימוש בסמים ואלכוהול.
- **בתחום הבין-אישי (יחסים)** - יחסים בין הילדים במסגרת בית הספר, יחסים בין הילדים למורים ויחסים בתוך המשפחה: הגברת המעורבות החברתית. שיפור התקשורת והסבלנות. פיתוח יכולת ההקשבה. קבלת האחר והשונה. שימת דגש לשימוש בשפה ערכית מתוך כבוד ואהבה לזולת. הבאת תשומת הלב לבחור ולפעול מתוך ערכים. שימת דגש על לקיחת אחריות אישית על יחסים ועל כל המתרחש בחיינו. העלאת רמת המשמעת בכיתה. הפחתת השימוש באלימות והתנהגות מינית הולמת.
- **בתחום הלימודי והחינוכי** - פיתוח יכולת הריכוז והמיקוד של התלמידים. מציאת השקט הפנימי ויצירת פניות רגשית שמאפשרות לתלמידים להתמודד עם מבחנים ואתגרים לימודיים נוספים. חיזוק האמונה של התלמיד בעצמו וביכולתו, שמאפשר לו להתנסות בלי חשש, לדרוש מעצמו ולהגיע לתוצאות יוצאות דופן. העלאת רמת המוטיבציה האישית ללמוד, להתפתח ולהצליח.

הפרויקט הוכיח את עצמו, בהצלחה רבה, בשנה"ל תשע"ב, תשע"ג, תשע"ד, ב- 35 כיתות וקבוצות, בעשרה בתי ספר וכפר ילדים אחד, באזור המרכז והדרום והביא לתוצאות מרחיקות לכת: בתחום הלימודי – לשיפור של 20 נקודות ויותר בממוצע הציונים ועלייה משמעותית במספר הניגשים והעוברים את בחינות הבגרות. בתחום האישי – תלמידים דיווחו על עלייה משמעותית באמונה שלהם בעצמם, שיפור במצב הרוח והבטחון האישי ורכישת כלים משמעותיים להתמודדות עם כעסים ומתחים. בתחום הבין-אישי – הפחתת מקרי אלימות, הגברת המעורבות החברתית ושיפור היחסים החברתיים והמשפחתיים.

בשנתיים האחרונות הורחבה הפעילות לעבודה פרטנית (אימונית/טיפולית) עם צוותי מורים ועם תלמידים נבחרים. באותם בתי ספר, אנו לוקחים חלק פעיל בדיונים ובוועדות החלטה.

במקביל, אנו מעבירים השתלמויות מורים במשרד החינוך ובמרכזי פסג"ה.

- כל המדריכים והמטפלים עוברים הכשרה, הסמכה וליווי צמוד במרכז שקט סמאדְהִי.

החזון שלנו - להביא אנשים להאמין בעצמם ולהוביל את עצמם כפי שהם.

yariv@samadhi-il.com

טלפון: 052-6950957

יריב גרוסמן

bat-el@samadhi-il.com

טלפון: 052-8343880

בת-אל חמודי

הגישה והפילוסופיה שלנו – 'סמאדהי' (תשומת לב, התבוננות רחבה, תודעה צלולה).

בפילוסופיה שלנו 'תשומת לב', אנו מאמינים מאוד בכלי ההתבוננות הפנימית ועבודה עם נשימות ותחושות. אנו מאמינים שברגע שאנו בוחרים לקחת אחריות ומביאים את תשומת הלב אל הדברים שמעכבים אותנו בתוכנו פנימה, אנו משתחררים מאותם 'מעכבים' וחוזרים להיות נאמנים לערכים ולמה שחשוב לנו באמת ומשנים, בהתאם, את דרכי הפעולה לטובתנו ולטובת האחר. בדרך זו אנו מחזירים לעצמנו את האמון בנו ובעולם ומצליחים להתגבר ביתר קלות על האתגרים של החיים. בדרך זו, בתוספת ההקשבה העמוקה לילדים, אנו יוצרים אצלם פניות מחודשת ללימודים, לחברויות ולכל תחום שייבחרו.

התכנית - מה אנחנו מציעים?

התרומה והערך

מעבר לפילוסופיה, אנו מביאים למפגשים אהבה והקשבה ללא שיפוטיות. אנו יוצרים מרחב מכבד ומכיל, שבו אפשר לדבר על הכל. אנו מביאים את החוויה, השיתופים והנסיון האישי שלנו, כאנשים שמתרגלים, חיים ומתפתחים בדרך הזו.

הערך המשמעותי שאיתו יצאו התלמידים הוא - לדעת, לקבל ולהאמין בעצמם: "אני שלם כפי שאני". התלמידים פתחו יכולת להתמודד עם קשיים ואתגרים אישיים, חברתיים, סוציאקונומיים ולימודיים. התלמידים ירחיבו את רגעי השקט, הרוגע והשלווה בחייהם, יחוו את השחרור שטמון בפיתוח היכולת להיות עם פחד, כאב, כעס ועצב, שהם חלק בלתי נפרד מהחיים. התלמידים יקבלו כלים, בעזרתם יוכלו לזהות ולממש את כל הפוטנציאל העצום שטמון בהם וליצור עולם ובורנו, מציאות טובה יותר. מתוך מקום של רוגע ונינוחות, קבלה ואמונה במי שהם, יהפכו התלמידים לאנשים מועילים יותר לעצמם ולסביבה.

מבנה התכנית

המפגשים מתקיימים אחת לשבוע, לאורך שנת הלימודים. מפגשים חוויתיים, הכוללים לימוד ותרגול התבוננות שקטה, שיחות ושיתופים, שאלות, סיפורים ודיונים פתוחים. כל מפגש בנוי סביב ערך או עקרון המלווים את התכנית (מצורפת רשימה חלקית). במקביל לעבודה עם התלמידים, **אנו מקיימים מפגשים תקופתיים עם צוות המורים והיועצות.**

בנוסף, **קיימת אפשרות לאימון אישי או צוותי למנהלים ולמורים וכמובן גם טיפול רגשי לתלמידים.**

חשוב לציין שישנה **חשיבות גבוהה למעורבות צוות בית הספר** בכלל ובפרט יועצות בית הספר, מנהלות והמחנכות.

החזון שלנו - להביא אנשים להאמין בעצמם ולהוביל את עצמם כפי שהם.

yariv@samadhi-il.com

טלפון: 052-6950957

יריב גרוסמן

bat-el@samadhi-il.com

טלפון: 052-8343880

בת-אל חמודי

מה מאפשרת התכנית?

- הפחתת האלימות בבתי הספר וברחובות.
- הורדת המתח והחרדה בקרב הילדים, ההורים והמורים.
- שיפור תוצאות הלימודים.
- הקניית כלים ופיתוח יכולת שליטה עצמית.
- לקיחת אחריות על מה שקורה לי בחיים.
- שיפור יכולת הריכוז והמיקוד.
- יכולת בחירה בפעולות נכונות ומדויקות שאינן פוגעות בי או באחר.
- שחרור מפחד, תסכול, ייאוש, כעס ורגשות מאמללים נוספים.
- בהירות מחשבה.
- פיתוח יכולת הקשבה ותקשורת בין-אישית.
- שיפור הביטחון העצמי, האמונה העצמית ואהבה עצמית שיאפשרו אהבת הזולת באשר הוא.
- הפחתת הביקורת העצמית, השיפוטיות והאשמה עצמית.
- פיתוח כלים להתמודדות עם קשיים חברתיים וסוציו-אקונומיים.
- פיתוח שקט ושלווה פנימיים.
- פיתוח יכולת מנהיגות וקבלת החלטות.
- ראיית המציאות כפי שהיא, ללא פרשנות וחופש הבחירה בפעולה המדויקת באותו הרגע.
- מימוש היכולות והפוטנציאל העצמי שטמונים בנו.
- לחוות את השלמות העצמית. אני שלם כפי שאני וכולם שלמים ונהדרים כפי שהם.

צוות המדריכים

צוות המדריכים הם אנשים שמתרגלים התבוננות שקטה בחייהם ועוסקים בתחום האימוני/טיפול. כולם נבחרים בקפידה על-ידי המרכז ועברו הכשרה מתאימה לעבודה בפרויקט ייחודי זה.

השתתפות בתכנית

עלויות

עלות השתתפות שנתית לכיתה (למפגשים של שעה שבועית) היא 5830 ₪, כולל מע"מ.
עלות מפגש חוויתי ומעצים לצוות המורים (כ- 90 דקות) היא 888 ₪, כולל מע"מ. (עד כ-50 מורים).
עלויות אימון פרטני לצוות או לתלמידים 260 ₪, כולל מע"מ, למפגש של 45 דקות.

כיתה

השיעור יועבר על-ידי מדריך אחד. מספר התלמידים בכיתה עד כ- 35 תלמידים. אם כי אנחנו ממליצים על קבוצות קטנות יותר.
סידור הכיתה – רצוי במעגל או בצורת ח', כאשר השולחנות מאחור.

החזון שלנו - להביא אנשים להאמין בעצמם ולהאזין את עצמם כפי שהם.

yariv@samadhi-il.com

טלפון : 052-6950957

יריב גרוסמן

bat-el@samadhi-il.com

טלפון : 052-8343880

בת-אל חמודי

מי אנחנו?

חיים זמורסקי. מנהל התכנית.

בעל תואר ראשון בהסטוריה וחינוך. תואר שני במינהל ובמינהל החינוך. תפקידים קודמים :
מנכ"ל ויצו העולמית, בשנים 2002-2010.
מאמן אישי ועסקי ומאמן צוות, משנת 2008.
מנהל המחלקה לבתי ספר וכפרי נוער בויצו העולמית, בשנים 1990-2002.
מנהל אגף החינוך, תרבות נוער וספורט בעיריית באר שבע, 1985-1990 בשנים .
מנהל תיכון מקיף ד' בבאר שבע, בשנים 1983-1985.
סגן מנהל תיכון מקיף ג' בבאר שבע, בשנים 1976-1981.
יועץ פדגוגי במרכזיה הפדגוגית בבאר שבע, בשנים 1972-1978.
מורה, מחנך ומרכז שכבה, בתיכון מקיף ג' בבאר שבע, בשנים 1971-1978.

בת-אל חמודי. יוזמה, פיתוח והדרכה.

בוגרת סמינר דוד-ילין במסלול וולדורף, בעלת נסיון של 8 שנים בחינוך האנטרופוסופי.
מייסדת העמותה לקידום החינוך האנטרופוסופי ברחובות "עמותת ראם".
מורה ומחנכת בבית-ספר יסודי.
מאמנת אישית ומורת דרך לבני נוער והורים בטיפולים פרטניים ובקבוצות.
בוגרת תכנית להתמחות בעבודה עם בעיות קשב וריכוז בחסות אוני' בר-אילן.
מורה ומטפלת מוסמכת בתטא-הילינג.

יריב גרוסמן. יוזמה, פיתוח והדרכה.

בעל תואר ראשון בהנדסת חשמל ואלקטרוניקה ותואר שני במדעי הניהול. מהנדס פיתוח ומנהל פרויקטים בחברות היי-טק.
מאמן אישי ומנחה קבוצות. מדריך מוסמך למדיטציה.
מפתח ומרצה תכניות למורים, בנושא התבוננות והקשבה, במשרד החינוך ובמרכזי פסג"ה.
בעל נסיון בהוראת המתמטיקה בשילוב כלי ההתבוננות פנימה ותשומת לב לנשימות.
שימש כשנתיים יו"ר עמותת "נושמים לרווחה" המפעילה חדרי מדיטציה במחלקות האונקולוגיות בתי חולים. ומשמש כחבר הוועד המנהל בעמותת רוח גבית.
מטפל מוסמך בתטא-הילינג ומורה בתחום.

מרכז שקט סמאדהי מספק שירותים שונים כמו תהליכי אימון לילדים ונוער, תהליכי אימון להורים, סדנאות, אימון וליווי לאנשים המתמודדים עם מחלות מאיימות חיים ואובדן, ותהליכי אימון לאנשים המתמודדים עם חרדות ומוגבלויות שונות. בנוסף, מקיים המרכז קורסים להכשרת מטפלים, מפגשי לימוד ותרגול התבוננות שקטה ומדיטציה, השתלמויות מורים במרכזי פסג"ה ומפעיל את פרויקט 'תשומת לב' לבתי ספר.

*** נשמח לעמוד לשירותכם ***

החזון שלנו - להביא אנשים להאמין בעצמם ולהאזין את עצמם כפי שהם.

יריב גרוסמן	טלפון : 052-6950957	yariv@samadhi-il.com
בת-אל חמודי	טלפון : 052-8343880	bat-el@samadhi-il.com

נספח - רשימת ערכים ועקרונות למפגשים (רשימה חלקית)

1. הקשבה.
2. כנות.
3. מה מגביל אותנו? (על פחדים, דאגות, בושה ובטחון עצמי).
4. מיקוד, צלילות הדעת.
5. אחריות (ולא אשמה).
6. תחושות. להקשיב ולהתחבר לגוף.
7. חופש. מהו חופש?
8. חמלה, עזרה לזולת.
9. אגו. מה אני?
10. אהבה (אהבת עצמי, אהבת האחר).
11. השפה בה אנו משתמשים.
12. התמדה.
13. אמונה אומץ התמסרות.
14. זכויות וחובות (בבית, בחברה, במדינה).
15. נדיבות, טוב לב אוהב.
16. קבלה עצמית.
17. סבלנות וסובלנות.

החזון שלנו - להביא אנשים להאמין בעצמם ולהאזין את עצמם כפי שהם.

yariv@samadhi-il.com

טלפון : 052-6950957

יריב גרוסמן

bat-el@samadhi-il.com

טלפון : 052-8343880

בת-אל חמודי