

האוניברסיטה העברית בירושלים

סילבוס

מיינדפולנס, תרגולי התבוננות ולמידה חברתית-רגשית בחינוך -
34223

תאריך עדכון אחרון 26-07-2021

נקודות זכות באוניברסיטה העברית: 2

תואר: בוגר

היחידה האקדמית שאחראית על הקורס: חינוך

השנה הראשונה בתואר בה ניתן ללמוד את הקורס: 0

סמסטר: סמסטר ב'

שפת ההוראה: עברית

קמפוס: הר הצופים

מורה אחראי על הקורס (רכז): ד"ר אורן ארגז

דוא"ל של המורה האחראי על הקורס: oren.ergas@mail.huji.ac.il

שעות קבלה של רכז הקורס: בתיאום מראש לפני השעור

תאור כללי של הקורס:

בעשורים האחרונים הולכים ומשולבים בחינוך תרגולי התבוננות (practices contemplative) ובראשם תרגול מיינדפולנס, שמיושם כיום באופן נרחב במסגרות רפואיות, טיפוליות וחינוכיות. התרגולים הללו, שמושגות על הפניית תשומת לב לחווית הגוף והתודעה באופן מכוון, מופיעים בשדה החינוך מתוך שני כיוונים עקרוניים שבהם נעסוק בקורס: כיוון אחד מגיע מתוך גישה מדעית שמתוכה עולה כיום הכרה בחשיבותם של היבטים רגשיים וחברתיים בהוראה ולמידה ובתכונות כמו ויסות רגשי, ומודעות עצמית כתכונות מפתח ביכולתו של אדם ללמוד ולשגשג בחייו; כיוון שני מותווה מתוך מקורותיהם של התרגולים במסורות חוכמה כמו הבודהיזם, ובאופנים בהם תפיסות אלו מבטאות את רעיון ה"ידיעה העצמית" כרעיון יסוד בחינוך.

לאורך הקורס נערוך היכרות עם התחום הרחב המכונה "חינוך קונטמפלטיבי" שעוסק בקשרים בין תרגולים כמו מיינדפולנס, יוגה, טאיצ'י ואחרים לבין חינוך כפי שאלו עולים מתוך שני הכיוונים שצויינו, אך מוקדו של הקורס יהיה תרגול מיינדפולנס שאותו נכיר מתוך השיח האקדמי ומתוך התנסות. ההיכרות האקדמית עם התרגול תושגת על קריאה ודיון במקורותיו ובתיאוריות נויורפסיכולוגיות עכשוויות התומכות בשילובו בתוכניות בית ספריות ללמידה חברתית-רגשית ואחרות. ההיכרות מתוך ההתנסות תיעשה מתוך למידה של התרגול לאורך הקורס, אשר תהווה נדבך מרכזי ובסיס לדיון. במסגרת זו נלמד לתרגל מיינדפולנס באופנים שונים (בעמידה, בישיבה וביומיום). מתוך התרגול נרצה לבחון באופן ביקורתי את ממצאי המחקר המדעי מצד אחד, וטענות של מסורות חוכמה כמו הבודהיזם מן הצד השני. נרצה גם לבחון את הקשר של תרגול מיינדפולנס לחינוך ואת האופנים בהם הוא מיושם כיום בבתי ספר ובחינוך הגבוה. הדרישה המרכזית בקורס, בדומה לקורסים מסוגו המועברים כיום במוסדות להשכלה גבוהה, תהיה תרגול יומיומי של הפרקטיקה, וניהול יומן חקר אישי שיתעד את התרגול.

מטרות הקורס:

הרחבת ההבנה של מושג ה"חינוך".
היכרות אקדמית והתנסותית עם תרגול מיינדפולנס, וחקר אישי של טענות המדע בדבר התועלות שבו.
בירור מושגים שגורים כגון "מודעות-עצמית" באופן אנליטי והתנסותי
פיתוח מודעות אישית לעולמנו הפנימי התחושתני, רגשי, מחשבתי.
שיפור חוסנם הנפשי של הסטודנטים.

תוצרי למידה

בסיומו של קורס זה, סטודנטים יהיו מסוגלים:

בתום הקורס סטודנטים:

יוכלו לתרגל מיינדפולנס באופן עצמאי.

יחזקו את עמידותם.

יוכלו לתאר את מקורות התרגול ואת הקשרים שלו לחינוך.

יוכלו להסביר תיאוריות מוחיות בסיסיות ואת ההשפעות של התרגול עליהן.

שיטת ההוראה בקורס: קורס זה נלמד באופן א-סינכרוני מלא. הקורס כולל הרצאות מוקלטות, קריאת מאמרים ובחנים.

רשימת נושאים / תכנית הלימודים בקורס:

- 1-2 מושג החינוך ומינדפולנס
- 4-3 מיינפדולנס, השיח המדעי מול שיח מסורות החוכמה
- 6-5 למידה חברתית-רגשית - התפתחות השיח ומושגי יסוד
- 9-7 תיאוריות נירופסכיוולוגיות בהבנת מיינדפולנס
- 10-11 מקורות התרגול
- 12-13 תיאוריות נירופנומולוגיות בהבנת התרגול והשלכותיו החינוכיות.
- 14 סיכום

חומר חובה לקריאה:

קריאת חובה: (המשך קריאה יינתן לגופן של העבודות הסמינריות)
ארגז, א' (2016). החזון וההיגיון של חינוך קונטמפלטיבי ושל פדגוגיות התבוננות. מגמות, נא 1, 125-101.
ארגז, א' (2016). חינוך קונטמפלטיבי, מודעות קשובה ופדגוגיות התבוננות: מבט-על. גילוי דעת 9, 104-71.
ברק, ד' (2015). אותנטיות חינוכית. בתוך תדמור, י', ופריימן, (עורכים). חינוך - שאלות האדם. (עמ' 179-172) ת"א: מופ"ת.

לויט בן-נון, נ' וארגז, א' (2016) מיינדפולנס והמוח הפלסטי. הד החינוך, צ(3), 50-53.
פרדמן א' (2017). מודעות קשובה. פרקים א-ג. ת"א: פרדס

- Durlak, J. A., Domitovich, C. E., Weissberg, R. P., & Gullotta, T. P. (2015). Handbook of social and emotional learning: Research and practice. New York: The Guilford Press. (Selected chapters) (introduction)
- Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. Science, 330(6006), 932-932.
- Mind and Life Education Research Network (MLERN): Davidson R.J., Dunne J., Eccles J.S., Engle A., Greenberg M., Jennings P., Jha A., Jinpa T., Lantieri L., Meyer D., Roeser R.W., and Vago D. (2012) Contemplative Practices and Mental Training: Prospects for American Education. Child Development Perspectives, (6)2, 146-153.
- Schonert-Reichl, K. and Roeser, R. (Eds.) (2016). Handbook of mindfulness in education. New York: Springer. Pp. 3-16

חומר לקריאה נוספת:

מרכיבי הציון הסופי :

מידע נוסף / הערות:
ניתן לראות בדיוק מה היקף הקורס ומה נושאים באתר מודל