



אוניברסיטת בן-גוריון בנגב
הפקולטה למדעי הרוח והחברה

המחלקה לחינוך סמסטר א'-ב' תשע"ט 2018-9

שם הקורס: מיינדפולנס (קשיבות) בחינוך

מס' קורס: 129-1-0246, 129-1-0247

שם המרצה: ד"ר ורד רפאלי

שעות קבלה: יום ג' 16-17 בבנין 72 חדר 324 (בתאום מראש)

יעדי ההוראה:

- להרחיב ולהעמיק את המודעות האישית והבינאישית באמצעות התנסות ותרגול במיינדפולנס
- להכיר את הבסיס הפילוסופי והפסיכולוגי של מיינדפולנס ואת היישומים שלו בחיי היומיום בכלל ובחינוך בפרט

פרשיות לימודים:

1. מבוא - מה זה מיינדפולנס? ולמה מיינדפולנס בחינוך? הגדרות ורציונאל
2. מבוא - ההקשר שבו צמחה תנועת המיינדפולנס במערב, מיינדפולנס במחקר ובשדה
3. איכויות המיינדפולנס
4. דרכי ידיעה: מיינדפולנס כמתודת חקירה עצמית בהשוואה לחקירה המדעית
5. אופני תגובה ודרכי עיבוד מידע
6. מנגנונים מוחיים: תודעה נודדת, רשת ברירת המחדל
7. מנגנונים מוחיים: סטרס
8. מנגנונים מוחיים: קשב
9. המחקר המדעי אודות מיינדפולנס: מתודות חקירה וממצאים אמפיריים
10. תורת הנפש הבודהיסטית כבסיס לתנועת המיינדפולנס
11. תכניות ברוח המיינדפולנס בבתי ספר בארץ ובעולם
12. למידה טראנספורמטיבית, חינוך קונטמפלטיבי
13. מיינדפולנס בלמידה והוראה (הגישה של אלן לנגר)

דרישות והרכב ציון הקורס *

משקל בציון הסופי **

נוכחות והשתתפות - **חובה**

הגשת עבודה מסכמת מותנית בנוכחות בלפחות 80% מהשיעורים.

עבודה מסכמת - % 90_

הגשת יומני למידה לאורך הקורס - % 10_

סה"כ - 100%

ציון עובר בקורס- ציון סופי 56

- השיעורים יכללו תרגולי מדיטציה, דיונים בקבוצה והרצאות פרונטאליות.
- כחלק מתהליך הלמידה בקורס הסטודנטים יידרשו לתרגול עצמי יומיומי וקבוע ויכתבו יומן למידה אישי המבוסס על הלמידה והתרגול בשיעורים ועל ההתנסויות בתרגול העצמי בבית. היומנים יוגשו באופן קבוע לאורך הקורס ויאפשרו תקשורת אישית בין הסטודנט למרצה לאורך כל הקורס.
- העבודה המסכמת תתבסס על יומנים אלה ותכלול המשגה תאורטית המבוססת על התכנים התאורטיים ועל מאמרים רלוונטיים.
- בשל אופיו של הקורס, הסטודנטים נדרשים להשתתפות קבועה בשיעורים. הגשת עבודה מסכמת תתאפשר אך ורק בתנאי שהסטודנט הראה נוכחות קבועה בכל אחד משני הסמסטרים (לפחות 80% מהשיעורים בכל סמסטר).
- הקורס אינו קורס טיפולי ואינו מכון לטיפול בהפרעות, כגון חרדה ודיכאון.

רשימה ביבליוגרפית (במהלך השנה יינתנו מאמרים נוספים לקריאת רשות):

עברית

אידו טל, י' (2006). בודהיזם: מבוא קצר. הוצאת מפה ואוניברסיטת תל אביב.

ארגז, א' (2015). על הדלת המסתובבת שבין הגוף לתודעה. בתוך י' תדמור וע' פריימן (עורכים), **חינוך – שאלות האדם (כרך א)**. תל אביב: מכון מופ"ת. (עמ' 207-217)

בצ'לור, ס' (2015). בודהיזם ללא אמונות: מדריך עכשווי להתעוררות. כנרת זמורה-דביר.

פולדר, ס' (2016). ערות בחיי היומיום. הוצאת פרדס.

פלד, א' (2007). להרבות טוב בעולם: בודהיזם, מדיטציה, פסיכותרפיה. הוצאת רסלינג.

Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*, 18(4), 211-237.

Langer, E. J. (2000). Mindful learning. *Current Directions in Psychological Science*, 9(6),

