

Mindfulness-based Intervention Teaching Assessment Criteria (MBI:TAC)

A Hebrew Translation

קריטריונים להערכת ההוראה בהתערבויות מבוססות מיינדפולנס

על פי גרסה אנגלית מעודכנת 2017.

ניתן לקרוא את הגרסה האנגלית של 2016 באינטרנט בקישור הזה:

<https://www.bangor.ac.uk/mindfulness/documents/MBI-TACmanualsummaryaddendums05-16.pdf>

Rebecca S Crane, Judith G Soulsby, Willem Kuyken, J. Mark Williams, Catrin Eames
and

Trish Bartley, Lucinda Cooper, Alison Evans, Melanie Fennell, Eluned Gold, Jody Mardula
and Sara Silverson

This is an abbreviated version, translated by

Asaf Federman

The Muda Institute for Mindfulness, Science and Society,

Baruch Ivcher School of Psychology

IDC, Herzliya, Israel

גרסה עברית 10/1/2019

תרגום וערך: אסף פדרמן

All rights reserved to Bangor University's CMRP

Hebrew translation's rights are reserved to Muda Institute.

Copying of any part of this document is not allowed without a written permission

תחומים של מיומנות בהוראת מיינדפולנס

MBI-TAC

המודל שלפניכם פותח על-ידי ד"ר רבקה קריין מאוניברסיטת בנגור כדי לסייע בהערכה של מיומנויות המנחה של קורסי מיינדפולנס בגישת MBSR ו MBCT. המודל כולל שישה תחומים בהם מנחי הקורס שולטים היטב כשהם מלמדים. השימוש במודל יכול להיות כפול. מצד אחד, הוא יכול לשמש לפיתוח למידה של מורי מיינדפולנס באמצעות תוכניות הכשרה ובמיוחד באמצעות הדרכה. כל אחד יכול לבדוק את עצמו, ולבקש ממדריך מנוסה יותר פידבק. התחומים עוזרים להבין אילו מיומנויות נדרשות בזמן ההוראה. מצד שני, המודל יכול לשמש להערכה אובייקטיבית של איכות ההוראה ברגע נתון, ולכן הוא משמש ככלי המרכזי להסמכת מורי מיינדפולנס.

ששת התחומים שכלולים במודל הינם:

תחום 1 – כיסוי, קצב, ואירגון הלו"ז בשעור

תחום 2 – יחסים בינאישיים

תחום 3 – גילום של מיינדפולנס

תחום 4 – הנחייה של תרגול מיינדפולנס

תחום 5 – העברה של נושאי הקורס באמצעות חקירה והוראה דיזקטית

תחום 6 – החזקה של סביבת למידה קבוצתית

כל תחום מחולק ל 3-5 מאפיינים שמהווים היבטים שונים של התחום, וניתן להעריך אותם בנפרד. בהמשך המסמך המאפיינים מפורטים. במסמך באנגלית מפורטות דוגמאות נוספות ודרכי הערכה לכל תת תחום, ומומלץ לקרוא אותו לשם כך.

בכל תחום, המנחה שמלמד מיינדפולנס יכול לבצע את מלאכת ההוראה בדרגות שונות של מיומנות ומומחיות. בהסתמך על מודלים דומים מתחומי ההערכה של מיומנות בהוראה, המודל MBI:TAC מצוין שש דרגות שונות של מומחיות. באופן טבעי מנחים המלמדים בתחילת דרכם יהיו בקצה הפחות מיומן, ומנחים מנוסים שעברו תהליכי התפתחות משמעותיים יהיו בקצה המיומן יותר. חשוב להבין את דרגות המומחיות בנוגע לכל אחד מהתחומים. הבנה כזו יכולה לעזור להתפתחות האישית והמקצועית של המנחה, והיא גם תשמש בתהליך ההערכה וההסמכה על-ידי בוחנים מומחים.

דרגות מומחיות

בקיצור

לא מתאים (incompetent), כלומר אינו יכול ללמד, ואם ילמד יחמיץ את המטרה ויגרום נזק.
מתחיל, ומתחיל מתקדם (advanced beginner) מתאימים למורים בתחילת או אמצע תהליך הכשרה שלהם.

מוכשר (competent) מתאים למי שסיימה את מסלול ההכשרה המלא, כולל הדרכה.
מיומן (proficient) מתאים למורה שלימד מספר משמעותי של קורסים ומכיר היטב את תהליכי הלימוד והקורס.

מומחה (expert) – בעלת עומק ונסיון משמעותיים בהוראה, ובגרות בתרגול מיינדפולנס אישי.

פירוט דרגות המומחיות בהקשר של הוראת קורסי מיינדפולנס

לא מתאים (incompetent) או לא מיומן

ברמה זו המורה אינו מציג כמעט אף אחד מהמאפיינים בכל תחום מיומנות. הוא עושה טעויות רבות וההוראה אינה מתאימה ואינה הולמת, מעמידה בסיכון את המשתתפים, ומובילה לתוצאות שליליות מבחינה בריאותית נפשית. המורה לא תפס את עקרונות ההוראה של תרגול מיינדפולנס, ואינו מזהה את עקרונות וכללים בסיסיים. קיים חוסר עקיבה אחר מבנה הקורס.

מתחילה

ברמה זו המורה מציגה מאפיין אחד מתוך 4 או 5 בכל תחום ומבין את אבני הבניין הבסיסיים של קורס MBSR. היא עדיין פועלת במסגרת של הוראה ע"פ עקרונות. כלומר, עוקבת אחרי כללים מנוסחים לגבי מבנה השיעור ואופי הלימוד. הכנה להוראה לרוב תכלול שינון של תסריטים, תמלול, והתעכבות על הדברים שיש להגיד בכל שלב של השיעור. למרות שיש כבר היבטים של מיומנות, עדיין יש בעיות יסודיות ובאופן כללי חוסר בעקביות. כדי להתקדם, נחוץ נסיון – והזדמנות לצפייה וקבלת פידבק.

מתחיל מתקדם

ברמה זו ניתן להבחין בשני מאפיינים בכל תחום. שלב זה מבטל בדרך כלל אחרי אימון בהוראה, המורה יכול להיזכר בקלות ב"כללים" שיש להפעיל (למשל, השלבים השונים בהנחיית תרגול מדיטציה בישיבה, הדרך לפתוח החקירה בתום התרגול). הוא מצליח ליישם את הכללים באופן מתוחכם ולא מילולי. תהליך ההוראה ממשך להיות מכוון וכוון במאמץ, ויש עדיין מספר רב יחסית של ארועים בלתי עקביים בשיעור. אך המיומנות כבר ניצפית וקיימת. המצב הנפשי והגופני של התלמידים מקבל מענה סביר, והמורה הוא באופן מינימלי 'מתאים להוראה' – בשלב הזה התלמידים לא יחוו נזק מהשתתפות בקורס.

מוכשר

ברמה זו ניתן להבחין בכל המאפיינים בכל תחום, אך לא באופן עקבי. המיקוד בכללים נעשה פחות נחוץ, ודורש פחות משאבים קוגניטיביים. המורה עוברת בשלב הזה משימוש בכללים לפתרון בעיות והתקדמות השיעור, להוויה וגילום של הנוכחות בגוף (embodiment), וגישה "זורמת" יותר של תגובה למה שעולה בשיעור. למרות שיש עדיין קצת חוסר עקביות ובעיות, ההוראה בשלב הזה היא ללא ספק הולמת ומשרתת את המטרה.

מיומן

ברמה זו כל המאפיינים באים לידי ביטוי באופן עקבי למדי בשיעורים. ישנן רק בעיות קטנות ומינוריות בהוראה. המורה הוא בעל מיומנות אינטואיטיבית שבאמצעותה הוא משתמש בתבניות שלמד מבלי לפרק אותן באופן אנליטי לרכיבים, ובאופן שמאפשר להגיב בחופשיות ובגמישות רגע אחר רגע למתרחש בכיתה. המורה עובדת מתוך מגע מידי וקרוב עם החווייה המתעוררת בזמן אמת אצלה, אצל תלמיד, ואצל הקבוצה כולה.

מומחה

ברמה זו כל המאפיינים נמצאים באופן עקבי, גם אל מול בעיות וקשיים בכיתה. המיומנות בהוראת מיינדפולנס היא חלק בלתי נפרד מהאישיות של המומחה. בזמן ההוראה, הוא שקוע בתהליך ולא משתמש יותר בחוקים או כללים, הנחיות או עקרונות עבודה. יש לו הבנה אינטואיטיבית ועמוקה של ההוראה והוא פועל באופן מקורי, גמיש, וזורם. העומק והרוחב של הידע של המורה בשלב זה מהווים השראה לאחרים. בשלב זה מיומנות המורה נשאר גבוהה גם מול קושי גדול כמו עוינות של משתתף או רגשות עזים. התהליך אינטואיטיבי, והמורה עלול להיות לא מסוגל להסביר בדיוק כיצד הוא מלמד.

פירוט ששת התחומים והמאפיינים שלהם

תחום 1: כיסוי, קצב, ואירגון הלו"ז בשעור

תיאור כללי:

תחום זה בוחן באיזו מידה המנחה מכסה באופן הולם את חלקי המפגש. זה כולל יצירה של איזון מתאים בין הצורך של היחיד, הקבוצה, והצורך להעביר את נושא השעור. המורה מאורגן ומוכן עם חומרי הקורס הרלוונטיים. החדר מוכן ומתאים לקבוצה. מהלך השעור כולל עמידה בזמנים בהתאם לתוכנית השעור. הקצב מתאים ויותר תחושה של מרחב, יציבות, והעדר תחושה של לחץ זמן. סטיות מהתוכנית מנוהלות במיומנות ובקלות, כך שמתקיימת חזרה אל מסלול השעור ללא צרימה או מתח מיוחדים.

5 מאפיינים של תחום זה:

- (א) היצמדות לתוכנית וכיסוי של נושאי הלימוד והתכנים
- (ב) גמישות ביחס לתוכנית השיעורים
- (ג) התאמה של נושאי הלימוד והתכנים למשתתפים ולשלב בקורס
- (ד) מידת האירגון של המורה, החדר והחומרים.
- (ה) הזרימה של השעור והקצב בו מתקדמים

פירוט:

- (א) היצמדות לתוכנית וכיסוי של נושאי הלימוד והתכנים
כל שעור חייב לכלול לפחות:
 - 1) לפחות 30 דקות תרגול בתחילת השעור (מלבד השיעור הראשון, בו התרגול אינו בהתחלה)
 - 2) חקירה, כולל של שעורי הבית. מתן שעורי בית לשעור הבא
 - 3) סגירה של השעור עם תרגול קצר או עצירה אחרת שמגלמת מיינדפולנס
 - 4) נושא השיעור ברור גם דרך התוכן, וגם באמצעות האופן בו השיעור מועבר.יש לדעת מה מבנה הקורס לצורך ההערכה, אם MBSR או MBCT או מותאם לאוכלוסייה. האם הדיאלוג היה מותאם לשלב בקורס? האם אבני הבנין של התוכנית הונחו בסדר הנכון?
- (ב) גמישות ביחס לתוכנית השיעורים
על הקורס להתקיים במרחב בין נוקשות והיצמדות לתוכנית הקורס, לבין גמישות ותגובה מושכלת למה שמתעורר בכיתה. בכלל זה יש לתת את הדעת לתרומה של המשתתפים, ולאפשר להם להסיט את הדיון במידת מה, כדי ליצור אווירה של פתיחות וגמישות שמגלמת את עקרונות המיינדפולנס – להגיב באופן מושכל למציאות המשתנה. למנחה תהיה תוכנית שיעור עם זמנים משוערים לכל חלק בשיעור, ומצופה ממנו לעקוב אחרי המבנה מתוך גמישות ומוכנות לשינוי בהתאם למה שעולה. גמישות זו כוללת החלטה ספונטנית, במהלך השיעור, לזנוח חלק מסויים או להדגיש חלק אחר מתוך כוונה והבנה של ההשלכות של החלטה כזו (ולא מיתוך אילוץ כמו חוסר זמן או היסחפות).
- (ג) התאמה של נושאי הלימוד והתכנים למשתתפים ולשלב בקורס
על המורה להתאים את הקצב, ואת רמת הדיון לרמה של המשתתפים ולצרכיהם. ראשית, אופי הדיון ועומקו יהיו מושפעים מהשלב בקורס וייעודו בין השיעור השני לחמישי, לדוגמה. בנוסף, מנחה מיומן יתאים את צורת ההוראה למצב הקבוצה החי כפי שמתגלה בשיעור - למשל, כשמתעורר קושי או סערה, יש להקדיש לכך זמן רב יותר מהמתוכנן. אם הקבוצה צעירה מאוד או מבוגרת מאוד – זה יכול להכתיב את אופי הדיון והקצב. במקרים כאלה נושאי הקורס יכולים להתערבב ולשנות מקום, להידחות אפילו לשעור הבא. במקרים קיצוניים יש לערוך במקום

שינויים קיצוניים אפילו, אם מתעוררת מצוקה גדולה שמחייבת זאת.

(ד) מידת האירגון של המורה, החדר והחומרים.
האם המורה דאג לאירגון החדר מראש, כולל כיסאות ומזרונים כשהם דרושים, חוברות, הקלטות. האם החדר מתאים להוראת הקורס. יש לשים לב לרמת המודעות להפרעות כרוניות או רגעיות בחלל הלימודים – קור, חום, רעש וכו'.

שימו לב: במידה שמדובר ביכולת של המורה להתמודד עם מגבלות החדר והציוד, יש לבחון זאת במסגרת התחומים האחרים – למשל תחום 5, או במסגרת מאפיין אחר כמו "גמישות" שתואר למעלה.

(ה) הזרימה של השיעור והקצב בו מתקדמים.
לשים לב האם הקצב אינו אחיד במהלך השיעור, היינו אם יש חלקים שרצים מהר וחלקים איטיים, באופן לא הולם. במיוחד לשים לב לזירוז השיעור, ותחושה של ריצה אצל המורה והמשתתפים. האם היה די זמן למשתתפים לחלוק ולהרהר? מן הצד השני לשים לב האם המורה מתעכב יתר על המידה על נקודה שכבר הובהרה והובנה על ידי משתתף? האם יש התעכבות יתר על "לשים לב לתחושות" או כל דבר אחר, באופן שאינו פרופורציונלי? זה עלול ליצור תחושה של שיעור נגרר ואיטי מדי.
כיצד המורה מתיחס להפרעות – בנימוס, תקיפות, או כניעה? האם המעבר בין חלקי השיעור נעשה באופן מקוטע ולא נעים, או באופן חלק.
באיזה אופן, אם בכלל, משתמש המנחה במשפטים ומחוות מדוייקים כדי לקדם את השיעור או לעצור. למשל "נכנסנו לדיון צדדי לכמה רגעים... בואו נחזור לנושא השיעור", "בואו נעצור כאן רגע. העליתם נושא חשוב ואני רוצה להתייחס אליו", "הייתי רוצה לבדוק איתכם שמה שעשינו עד כה ברור. בואו נקדיש לזה כמה דקות" וכולי.

תחום 2: מיומנות בינאישית

הוראת מיינדפולנס מעוגנת ביחסים בינאישיים ומקדמת מיומנות של יחסים בין אדם לעצמו ובין אדם לחברו. האיכות הבינאישית שמביא המנחה למפגש עם הקבוצה מגלם ומשקף את האיכות הנלמדת במהלך הקורס. האיכות קשורה אם כן למיינדפולנס באופן ישיר: המנחה מתייחס למשתתפים באופן מכוון, יזום, וממוקד. ההתייחסות מעוגנת ברגע הנוכחי, ובנוכחות המנחה בזמן המפגש. ההתייחסות מתבצעת באופן לא שיפוטי, לא ביקורתי פתוח וחומל.

תחום זה נושק לתחומים אחרים כמו הדרך בה מבצעים "חקירה" (תחום 5) וגילום של מיינדפולנס (תחום 3). חשוב להבין היכן משורטט הגבול בין התחומים השונים.

5 מאפיינים:

- (א) סמכות ומסוגלות – התייחסות אותנטית, ישרה, ובטוחה.
- (ב) קשר והכלה – יצירה מכוונת של קשר עם המשתתפים, ועם החוויה שלהם כאן ועכשיו, מתוך אמפתיה וקבלה.
- (ג) חמלה וחום – הבעה של מודעות, רגישות, הערכה ופתיחות כלפי החוויות של המשתתפים, מתוך רצון אמיתי לעזור.
- (ד) סקרנות וכבוד – הבעה של עניין אמיתי בכל משתתף ובחוויות שלהם, תוך מודעות והכרה ברגישויות והפגיעויות שלהם, בגבולות ובצורך לפרטיות.
- (ה) הדדיות – תקשורת מתוך שיתוף פעולה וחקירה משותפת.

פירוט:

(א) סמכות ומסוגלות – התייחסות אותנטית, ישרה, ובטוחה. המנחה פתוח וכנה עם המשתתפים, ופועל באופן שמתאים לאישיות שלו. הבעות הפנים הולמות את מערך הרגשות האמיתי של המנחה. הוא פועל ומשדר נינוחות, נוכחות טבעית בכאן ועכשיו, באופן שמשדר סמכות טבעית ולא כזו שנכפית מבחוץ או מתוך עקרונות. האותניות באה לידי ביטוי בכך שאין תחושה שהמנחה מתחפש או מעמיד פנים, וישנה נינוחות בתוך התפקיד ומחוצה לו.

(ב) קשר והכלה – יצירה מכוונת של קשר עם המשתתפים, ועם החוויה שלהם כאן ועכשיו, מתוך אמפתיה וקבלה. המנחה מסוגל להכנס לנעלי התלמידים ולהבין את עולמם ואת רגשותיהם בכל הרבדים – גופני, קוגניטיבי ורגשי. אמפתיה זו תבוא לידי ביטוי ביכולת להקשבה פתוחה וסקרנית, ובהדהוד מדוייק של רגשות ומצבי תודעה. ישנה תחושה שהמנחה מוכן ורוצה לפגוש את העולם הפנימי של התלמיד באופן מלא ופתוח. מתוך המפגש האמפתי המנחה עובר לתת מענה למה שהתעורר (ללא תגובתיות אוטומטית שלילית). דוגמאות לשיח של אמפתיה וסקרנות יהיו שאלות כמו "אני רוצה לבדוק איתך שהבנתי נכון... ", "אני רוצה להבין טוב יותר את מה שאת אומרת...". מבחינה גופנית קשר עין, נטיית הגוף, והבעות פנים ייתנו מידע נוסף על מידת החיבור והקשר בין המנחה לתלמיד.

(ג) חמלה וחום – הבעה של מודעות, רגישות, הערכה ופתיחות כלפי החוויות של המשתתפים, מתוך רצון אמיתי לעזור. בעוד אמפתיה היא "להרגיש עם" התלמיד. עם חמלה המנחה עובר להבעה ברורה של רצון לעזור ולפגוש באופן פעיל את הקושי או האתגר שעולה בשיחה. חמלה מלווה בענווה, ובהכרה של המשותף לכולם (מנחה ותלמידים) בהקשר של המפגש עם קושי ואתגר. הרצון לעזור אינו מובע בהכרח בפעולה – וודאי שלא בפעולה הנכפית על התלמיד כמו עצה או פיתרון – אלא כהבעה של חום ורגישות בזמן שקושי עולה, ומוכנות לשהות להקשיב ולשוחח על זה עוד.

(ד) סקרנות וכבוד – הבעה של עניין אמיתי בכל משתתף ובחוויות שלהם, תוך מודעות והכרה ברגישויות והפגיעויות שלהם, בגבולות ובצורך לפרטיות. הדגש בהוראת מיינדפולנס הוא על החוויות של התלמידים, ולא המומחיות של המורה ושליטתו "בחומר" או "בתרגול". האמונה העמוקה בכוחות של התלמיד באה לידי ביטוי בחופש שניתן בשיעורים לחקירה חופשית ובחירה ביחס לתרגולים, ומתן כבוד גדול לבחירות שהתלמידים עושים. המנחה אינו יוצר אווירה של תובענות או דרישה, ותחת זאת מאפשר לקבוצה למצוא את הכוחות הפנימיים של כל אחד ואחת. היבט נוסף של מאפיין זה הוא הכבוד ביחס לפרטיות של המשתתפים, חסיון, ורגישות לחוסר רצון לשתף או להחשף. מנחה מיומן ישאל את התלמיד אם זה מתאים לחקור נושא מסויים לפני שהחקירה גולשת לפרטים אינטימיים, ויאפשר מרחב גדול לנסיגה ועצירה של שיתוף גם בלי נימוק כלל. האחריות תמיד תינתן בידי התלמיד לבחור את גבולות הפרטיות בשיחה.

(ה) הדדיות – תקשורת מתוך שיתוף פעולה וחקירה משותפת. מאפיין מרכזי בהוראת מיינדפולנס הוא ההכרה בכך שלחוויות יש היבט אוניברסלי, שמשותף לכל בני האדם ובכלל זה המנחה והתלמידים האחרים. אין אפשרות למנחה להפריד עצמו מהקבוצה – וברגעים מסויימים זה יהיה נכון ומתאים לשתף בתהליכים אישיים ובחוויות דומות. אפשרות זו יוצרת תשתית טובה יותר לחקירה משותפת של החוויה, ויצירת אווירה של המסע משותף. בכלל זה, אפשר לזהות שימוש בהומור, קלילות, והומור עצמי כחלק מההוראה.

* במידה והמנחה מלמד עם מנחה נוסף (co-teaching) היחסים בין המורים יכולים להכנס לתהליך ההערכה בתחום זה.

תחום 3: גילום של מיינדפולנס

מיינדפולנס במסגרת הזו מגולם בשני אופנים – בהתמקדות בהווה, במיוחד בחווייה, ובהבאה של ההתכוונות אל ההתבוננות הזו (סקרנות, סבלנות, חוסר שיפוטיות, אי מאמץ, תודעת המתחיל, קבלה, שחרור). עיקר ההערכה של תחום זה תבצע באופן לא מילולי, תוך התבוננות בשפת הגוף, הטון, ושיקוף של מצבי תודעה במבעי הפנים.

תחום זה נבדק בין השאר באמצעות התחושה הכללית שהמנחה משרה מיינדפולנס בשיעור מעצם נוכחותו, צורת הדיבור ואופי התגובות. במובן זה לא ניתן להפריד את האיכות של מיינדפולנס מאישיותו של המנחה. ניכר מאופן התנהלותו של המנחה שהוא מרגיש בנוח עם "להיות" ולא נכנס שלא לצורך למצב של "לעשות" (being / doing).

5 מאפיינים

- א) מיקוד ברגע הנוכחי – כפי שמובע בהתנהגות ובתקשורת מילולית ובלתי מילולית
- ב) יכולת להגיב באופן מושכל למה שקורה בזמן אמת, לחווייה פנימית או התרחשות חיצונית
- ג) רגיעה וחיות – יכולת להציג יציבות, קלילות, חוסר תגובתיות, ועירנות
- ד) גילום של ההתכוונות בדיבור ומעשה
- ה) הוראה באמצעות דוגמה אישית

שים לב שביטויים מסוימים מוערכים במרחבים אחרים:

מאפיין ב) קשור לתגובה המושכלת למה שמתעורר כאן ועכשיו, אבל לא לתגובה המילולית של המנחה למשתתפים בקבוצה – זה יהיה שידך למרחב 2 כישורים בינאישיים. החלטות בזמן אמת שקשורות לניהול סדר השיעור כלולות במרחב 1, והיכולת להבהיר את נושאי השיעור באופן חי על ידי חקירה אותנטית בזמן אמת כלול במרחב 5.

פירוט

- א) מיקוד ברגע הנוכחי – כפי שמובע בהתנהגות ובתקשורת מילולית ובלתי מילולית. הנוכחות של המנחה תהיה מובעת גם באופן לא מילולי על ידי תנוחה יציבה ונינוחה, קצב הדיבור, גובה הקול, באופן שאפשר לכוון באופן כללי "להרגיש בבית". אפשר לכלול בזה גם איכויות נוספות של מסירות, משמעת עצמית, וכוונה שהמנחה מביא לשיעור. מבחינת התלמיד אפילו אם המילים אינם ברורות או הנושא מעורפל, עדיין אפשר יהיה "לקלוט" את הלך הרוח ואיכות התודעה של המנחה באמצעות הגוף והקול.
- ב) יכולת להגיב באופן מושכל למה שקורה בזמן אמת, לחווייה פנימית או התרחשות חיצונית הכוונה כאן היא ליכולת של המנחה להגיב ולהענות באופן מושכל לחווייה הפנימית בזמן ההוראה. זה במיוחד בולט כשמתעוררים קשיים פנימיים, או שיכחה, היסחפות או כל מצב תודעה שמפתיע את המנחה בזמן ההוראה. שימו לב: היכולת להגיב לדברים חיצוניים לא תהיה כלולה במאפיין זה! היא תהיה כלולה בתחומים האחרים (יחסים בינאישיים, ניהול הקבוצה, או קצב השיעור למשל).
- ג) רגיעה וחיות – יכולת להציג יציבות, קלילות, חוסר תגובתיות, ועירנות. יכולת זו כמובן תבוא לידי ביטוי ברגעים רבים של השיעור, אך גם לפעמים לא תהיה נוכחת. במקרים האלה מנחה מיומן יידע להכיר בכך, להגיב בהתאם, ובסופו של דבר לעורר מחדש את היציבות הנדרשת להמשך ההוראה.

(ד) גילום של ההתכוונות בדיבור ומעשה
התנהגות המנחה והדיבור יביעו באופן ברור : חוסר שיפוטיות, סבלנות, אמון, אי-מאמץ, קבלה
וסקרנות. (רשימה מעט שונה מזו שהגדיר במקור קבט זין, אבל היא מופיעה ככה בנוסח הבריטי
א.פ.).

(ה) הוראה באמצעות דוגמה אישית.
המורה מביא את עצמו ואישיותו באופן מלא לשיעור, ובאופן שמעורר השראה וביטחון
בתלמידים. ללא נסיון להתחפש או להעמיד פנים, הוא יוצר תחושה של נוחות ופתיחות והפער בין
איך שהוא מתנהל מחוץ לשיעור ואיך שהוא מתנהל בתוך השיעור אינו גדול ואינו צורם. המנחה
מתייחס לעצמו ככלי להוראה, במקום להיות בעמדה סמכותנית שממנה ההוראה כביכול נובעת.

תחום 4: הנחייה של תרגולי מיינדפולנס

המורה מנחה ומסביר את התרגולים באופן הולם. התרגול מאפשר לתלמידים להתייחס באופן נכון לנדידת מחשבות (לראות את התופעה כטבעית, ללמוד לזהות את הרגע שזה קורה, וללמוד להחזיר את תשומת הלב בעדינות). מציאת האיזון הנכון בין מיקוד לבין פתיחות בכל אחד משלבי הקורס. שימוש נכון במילים ומושגים באופן שאינו מטעה את המשתתפים, ובאופן שהולם את ההתכוונות ורוח הקורס.

מאפיינים של תחום זה

- (א) שפה ברורה, מדויקת, ומובנת שבעת ועונה אחת מאפשרת התרחבות ולא יוצרת נוקשות המנעות משפה טכנית או מקצועית. שימוש מגוון במילים כדי להתאים לצורות למידה והבנה שונות של המשתתפים: לחוש, להרגיש, לשים לב, לציין לעצמנו, לדעת וכו'... בלי להתעקש על מונח טכני מסויים, אבל עם קונסיסטנטיות ובהירות. בכל תרגול יש להבהיר להיכן פונה תשומת הלב (האובייקט), מה עושים עם נדידת מחשבות, להזכיר את ההתכוונות והגישה. שימוש מושכל בזמנים שקטים, בהתאם להתקדמות הקורס.
- (ב) המורה מנחה את התרגול באופן שמעביר את עקרונות המפתח של כל תרגול בכל שלב. העקרונות מפורטים מאוד במסמך באנגלית.
- (ג) המורה מנחה את האלמנטים ההכרחיים לכל סוג תרגול

הערות:

בתחום זה (תחום 4) מעריכים את ההנחיות המילוליות, אבל ככל שהנחיה תלויה בהדגמה וגילום של מיינדפולנס – למשל הטון, מנח הגוף, עצם התרגול בזמן ההנחייה – זה יהיה שייך לתחום 3.

פירוט:

הנחיות לתרגול מיינדפולנס דורשות נסיון רב ומיומנות, והבנה של ההתכוונות שמאחורי התרגול וההנחיות. זאת כדי לאפשר למשתתפי הקורס לחקור בעצמם ולהתנסות בחוויות שיובילו ללמידה מיטיבה. בחירת המילים מצטרפת להבנת העומק של משמעות כל תרגול, המטרות שלו, והדגשים השונים.

מאפיין א: שפה ברורה, מדויקת, ומובנת שבעת ועונה אחת מאפשרת התרחבות ולא יוצרת נוקשות המנעות משפה טכנית או מקצועית.

- שימוש במילים פשוטות וברורות, וזהירות מפני שפה טכנית או מקצועית מדי שלא תהיה מובנת למשתתפים. יש לזכור את רמת ההשכלה של המשתתפים, והרקע שלהם כדי להתאים את השפה ולהשתדל עד כמה שניתן שהשפה תהיה קרובה לשפת היומיום, ופחות להשתמש במונחים מעולם המדיטציה / מיינדפולנס / דהרמה / פסיכולוגיה שאינם מובנים לכל אדם.
- להשתמש במילים שעוזרות להפנות תשומת לב למה שחשוב בכל תרגול, ובמיוחד להבחנה בין היבטים שונים של החוויה – למשל להזכיר תחושות גוף, רגשות, מחשבות, זכרונות, תמונות, כדי לעודד הבחנה טובה יותר ביניהם, ולהשתמש במגוון מילים כדי לתאר את ההתבוננות עצמה: לשים לב, להתבונן, להיות מודעים, להקשיב, לראות, וכו'.
- להיות מדויקים לגבי היכן תשומת הלב נמצאת, ולהיכן לכוון אותה (איברי גוף, חושים שונים, מחשבות וכו')
- דיוק בהנחיות לגבי נדידת מחשבות:
 - להיות ברור לגבי ההבדל בין **לשים לב לנדידת המחשבות** באופן שעוזר להחזיר את תשומת הלב לאובייקט התרגול, לבין הציפייה **שלא תהיה נדידת מחשבות**, שגוררת ביקורת עצמית לגבי הסחות דעת באופן שמעודד תחושה של כישלון.

- בתוך ההנחיות : להפנות תשומת לב לכך שהיתה נדידת מחשבות, להדגיש **עדינות ורכות** בהזמנה להחזיר את תשומת לב לאובייקט, לעשות זאת שוב ושוב בלי ביקורת עצמית (עד כמה שניתן)
 - להשאיר מרחב של שקט כדי שהתלמידים יוכלו לנסות בעצמם, בלי הנחיות. באופן שמתאים לרמה ולהתפתחות הקורס.
 - כל ההנחיות צריכות להדגיש את הגישה, יחד עם ההנחיות לתשומת לב לאובייקט. במיוחד, להימנע מהנחיות הכוללות צווי, מאמץ, השתדלות יתר, מאבק, ביקורת, וכיוצא באלה. תחת זה, להדגיש את 7 ההתכוונות שניסח ג'ון קבט זין, או מושגים חופפים.
- מאפיין ב' וג':** קשורים לתרגולים ספציפיים. המידע על כל תרגול ותרגול מופיע בחוברת של הכשרת המורים. כאן מופיעים רק דגשים קצרים לשם המחשה.

הצימוק:

- ההבדל בין טייס אוטומטי לבין מודעות קשובה
- תשומת לב חושפת דברים חדשים על האובייקט, ועל **היחס שלנו** לאובייקט
- הרגע הזה מכיל המון פוטנציאל וכל מה שקורה, קורה בזמן הווה
- להבחין בתודעה שנודדת או מלאה מחשבות
- דגש על סקרנות, פתיחות, וחקירה
- לשים לב להיבטים הלוגיסטיים של התרגול הזה – הסבר מקדים, הגיינה, איפסור להשתתף או לפרוש באמצע.

סריקת גוף:

- הקדמה ואיפסור להשתתף בצורות שונות בתרגול, בחירה וחופש לנהל את עצמי בזמן ולפני התרגול
- דגש על החוויה, לעומת המחשבה על הגוף או התרגול
- הנחיות על ניהול הקשב – לאן הוא עובר בכל שלב. כמו כן, קשב ממוקד או רחב יותר.
- איך להתייחס לנדידת המחשבות (ראה סעיף למעלה), ואיך להתמודד עם קשיים אחרים כמו הרדמות או אי שקט או תחושות לא מוכרות
- דגש על "להיות" במקום "לעשות"
- דגש על היחס לחווייה, ולא רק החוויה עצמה.
- לזכור איך לפתוח ולסגור את התרגול – בתחושת הגוף כולו, ונוכחות פתוחה יותר.

תרגול בישיבה:

- להתאים את ההנחיות להתקדמות הקורס. מבחינת הנושא, האובייקט, כמות השקט, בחירת המילים.
 - התנוחה – איך יושבים
 - הקדמה: להסביר מה עושים ומה האובייקט והגישה
 - להזכיר אובייקט וגישה תוך כדי התרגול (לפירוט, ראו חוברת קורס הכשרת מורים, לכל תרגול ותרגול)
 - לאפשר זמנים של שקט.
- מרחב נשימה בשלושה צעדים:

- הקדמה על המטרה ואופי התרגול הזה
- הסבר ממצה על שלושת החלקים של התרגול (ראו חוברת הכשרת מורים)

- להסביר כיצד לשלב את התרגול בחיי היום יום, בהתאם ל 3 הוריאציות של התרגול הזה לאורך הקורס (1. אימון קבוע, 2. להתמודדות עם לחץ, 3. לבחירת תגובה מיטיבה).

תרגול בתנועה :

- לחבר לסריקת הגוף. תחושות הגוף בתנועה (דגשים דומים על האובייקט עצמו של תשומת הלב, ועל הגישה)
- הקדמה על אופי התרגול, ודגש על בטיחות המשתתפים, אחריותם על גופם, בחירה חופשית כמה ואיך להשתתף
- להתייחס לגוף בידידות ונועם.
- ללמוד לעבוד עם תחושות לא נעימות, קושי, ואתגר ברמה הגופנית והפסיכולוגית
- תשומת לב בזמן תנועה, ובזמן תנוחה בלי תזוזה
- (שאר הדגשים מופיעים בחוברת המורים)

תחום 5: העברה של תימות הקורס באמצעות חקירה והוראה דידיקטית

תחום זה עוסק בתהליך הלמידה הקבוצתי. לעתים הלמידה נעשית ישירות על ידי המורה. לעתים על ידי דברים שעולים מהקבוצה. דומיין זה כולל חקירה, שיחה בקבוצה, שימוש בסיפורים, משלים, שירה, תרגילים בקבוצה (בזוגות), ואוריאנטציה של התלמידים לנושאי השעורים וההוראה הדידיקטית.

מאפיינים:

- א) מיקוד בחווייה – תמיכה והכוונה של הקבוצה לשים לב ולדווח על ההיבטים השונים של החווייה וכיצד הם משפיעים זה על זה.
- ב) מעבר בין הרבדים השונים של החקירה – חווייה מיידי, רפלקסיה על החווייה וחיבור לנקודות הלמידה המתאימות. דגש על התהליך עצמו על חשבון התוכן.
- ג) המחשבה של נקודות באמצעות התיחסות לחומרים שמחוץ לקבוצה (סיפורים, דוגמאות) וקישור למה שעולה בדיון בקבוצה.
- ד) מיומנות הוראה – הלמידה מובהרת באמצעות תקשורת בהירה, מערבת ומשתפת, משחקית ועם הומור, חי, וברעיונות.
- ה) רהיטות – המורה מבהיר את הנושאים באופן רהוט, ברור, מתוך הכירות וביטחון במושגים וברעיונות.

הערות:

בתחום זה נושאי הקורס מועברים על ידי חקירה, הוראה דידיקטית, ותרגילים בקבוצה (אך לא תרגול מיינדפולנס כמדיטציה). יש להעריך כיצד המורה מעביר את החלקים האלה. השאלה האם הם קיימים במקום הנכון שייכת לתחום 1, ולא לכאן. תרגול מדיטציה לא שייך לכאן. כמו כן, השאלה האם המורה מגלם בגופו מיינדפולנס אינה שייכת לכאן.

לכל שיעור תימות משלו, ולקורס כולו תימות כלליות. על החקירה וההוראה הדידיקטית לשקף את התימות האלה באופן שיהיה מובן למשתתפי הקורס.

תחום 6: החזקה של סביבת למידה קבוצתית

הלימוד בקבוצה, כשהוא נעשה היטב, מאפשר למשתתפים להתחבר לתשתית האוניברסלית העומדת בבסיס הסבל והיציאה ממנו. המורה יוצר מיכל שמחזיק את הקבוצה, שבתוכו הלמידה המשמעותית מתקיימת. המורה עובד עם הקבוצה במיומנות תוך שימוש בכישורי מנהיגות בהוראה. בכלל זה, שמירה על ביטחון הקבוצה, שמירה על גבולות, התייחסות הולמת לכל אחד במסגרת הקבוצה, ומציאת איזון בין צרכי הפרט לצרכי הכלל.

המורה לוקח בחשבון את השלבים השונים בהתהוות קבוצה, ומתאים את ההוראה לכך. הוא לוקח בחשבון את התפקידים השונים של הפרטים בקבוצה, ומתאים את ההוראה לכך. מתוך התייחסות לקבוצה, הוא מצביע על תימות אוניברסליות המלוות את הקורס. המורה מצליח להתייחס, להתאים, ולנווט את האנרגיה ומצב הרוח בקבוצה במשך הקורס ובמשך המפגש.

מאפיינים:

- (א) יצירה של המיכל על ידי עיסוק קפדני בגבולות, חוקי התנהלות ודיון, חסיון, באופן שמאפשר למשתתפים לחקור בחופשיות ולקחת סיכונים
- (ב) ניהול הקבוצה לאורך 8 השבועות. במיוחד בניית הקבוצה בהתחלה, אתגרים שעולים מבית ומחוץ, וסיום הקורס.
- (ג) מתן גוש על האנושיות המשותפת – מעבר מהאישי לקבוצתי ולכללי בתהליך הלמידה, מונחה על ידי המורה בכל שלבי הקורס
- (ד) מנהיגות המובעת באמצעות החזקה של המרחב המשותף, הדגמה של סמכות ואסרטיביות, מבלי לכפות את דעות המורה על המשתתפים.

טופס הערכה להערכת מורים למיינדפולנס

מורה

שעור מספר :

תאריך המפגש

המעריך

תאריך הערכה

וידאו / אודיו / לייב



מכון מודע למיינדפולנס,
מדע וחברה



תחום	היבטים מרכזיים	לא מתאים	מתחיל	מתקדם	מוכשר	מיומן	מומחה
1. כיסוי, קצב, אירגון הלוח	<p>(א) היצמדות לתוכנית וכיסוי של נושאי הלימוד והתכנים</p> <p>(ב) גמישות ביחס לתוכנית הלימודים</p> <p>(ג) התאמה של נושאי הלימוד והתכנים למשתתפים ולשלב בקורס</p> <p>(ד) מידת האירגון של המורה, החדר והחומרים.</p> <p>(ה) הזרימה של השעור והקצב בו מתקדמים</p>						
2. יחסים בינאישיים	<p>(א) סמכות ומסוגלות – התייחסות אותנטית, ישירה, ובטוחה.</p> <p>(ב) קשר והכלה – יצירה מכוונת של קשר עם המשתתפים, ועם החוויה שלהם כאן ועכשיו, מתוך אמפתיה וקבלה.</p> <p>(ג) חמלה וחום – הבעה של מודעות, רגישות, הערכה ופתיחות כלפי החוויות.</p> <p>(ד) סקרנות וכבוד – עניין אמיתי בכל משתתף, הכרה בפגיעות ובגבולות ובפרטיות.</p> <p>(ה) הדדיות – תקשורת מתוך שיתוף פעולה וחקירה משותפת.</p>						
3. גילום של מיינדפולנס	<p>(א) מיקוד ברגע הנוכחי – בהתנהגות ובתקשורת מילולית ובלתי מילולית</p> <p>(ב) תגובה מושכלת למה שקורה בזמן אמת, לחוויה פנימית או התרחשות חיצונית</p> <p>(ג) רגיעה וחיות – יכולת להציג יציבות, קלילות, חוסר תגובתיות, ועירנות</p> <p>(ד) גילום של ההתכוונות בדיבור ומעשה</p> <p>(ה) הוראה באמצעות דוגמה אישית</p>						
4. הנחיית התרגול	<p>(א) שפה ברורה, מדויקת, ומובנת שמאפשרת התרחבות ולא יוצרת נוקשות. לא טכנית. מה האוביקט? מה הגישה? זמנים שקטים</p> <p>(ב) המורה מנחה את התרגול באופן שמעביר את עקרונות המפתח של כל תרגול בכל שלב.</p> <p>(ג) המורה מנכיח את האלמנטים ההכרחיים לכל סוג תרגול</p>						
5. העברה של נושאי הקורס באמצעות חקירה והוראה	<p>(א) מיקוד בחווייה – תמיכה והכוונה של הקבוצה לשים לב ולדווח על ההיבטים השונים של החווייה וכיצד הם משפיעים זה על זה.</p> <p>(ב) מעבר בין הרבדים השונים של החקירה – חווייה מיידיה, התגובה לחווייה וחיבור לנקודות הלמידה המתאימות. דגש על תהליך יותר מאשר על תוכן.</p> <p>(ג) המחשה של נקודות הלימוד באמצעות התייחסות לחומרים שמחוץ לקבוצה (סיפורים, דוגמאות) וקישור למה שעולה בדיון בקבוצה.</p> <p>(ד) מיומנות הוראה – תקשורת בהירה, מערבת ומשתפת, משחקית והומור.</p> <p>(ה) רהיטות – המורה מבהיר את הנושאים באופן ברור, עם ביטחון במושגים וברעיונות</p>						
6. החזקה של סביבת קבוצתית	<p>(א) יצירה של "המיכל" הכיתתי על ידי עיסוק קפדני בגבולות, חוקי התנהלות ודיון, חסיון, באופן שמאפשר למשתתפים לחקור בחופשיות ולקחת סיכונים.</p> <p>(ב) ניהול הקבוצה לאורך 8 השבועות. במיוחד בניית הקבוצה בהתחלה, אתגרים שעולים מבית ומחוץ, וסיום הקורס.</p> <p>(ג) מתן דגש על האנושיות המשותפת – מעבר מהאישי לקבוצתי ולכללי בתהליך הלמידה, מונחה על ידי המורה בכל שלבי הקורס.</p> <p>(ד) מנהיגות המובעת באמצעות החזקה של המרחב המשותף, הדגמה של סמכות ואסרטיביות, מבלי לכפות את דעות המורה על המשתתפים.</p>						

טבלת הערות בטקסט חופשי		
צרכי פיתוח ולימוד נוספים	חוזקות בהוראה	תחום
		1. כיסוי, קצב, אירגון הלוח
		2. יחסים בינאישיים
		3. גילום של מיינדפולנס
		4. הנחיית התרגול
		5. העברה של נושאי הקורס באמצעות חקירה והוראה
		6. החזקה של סביבת למידה קבוצתית