

מה בגיליון הנוכחי: מגוון נושאים וכתבות בנושא השנה - דיבור נכון. וכן, מבזקים, חדשות וטרי מן המכבש. ועוד, ועוד...



מאמרים מאת ד"ר תור גונן וסיגל קרומר



קורס הכשרת מנחי אח"



סיכום פעילות שנה"ל ה'תשע"ד בבי"ס ע"ש רון ורדי



חדשות אח"י

דיבור נכון

מהדורת יולי-אוגוסט 2014

שימו לב: מפגש חשיפה לקורס הכשרת מנחי אח"י
המפגש ייערך ב 20/7/14, ברעננה, בין השעות 18:00-21:00
לפרטים והרשמה, פנו לאתר אח"י

בגיליון שלפניך נמשיך בדיון שמבקש להיות מרחב משותף ומגבש זהות של כולנו. נשמח לקבל מכם תגובות, מאמרים ורעיונות לפרסום בנושא שיוכלו לתרום לדיון שלנו.

סגל מדריכים איכותי שיוכל לתת מענה לצורך המתעורר וההולך וגדל לנושא בשטח. לצורך ההכשרה השתדלנו לאגד את בעלי המקצוע המובילים בתחום. היום הפתוח הראשון של ההכשרה למדריכי אח"י עבר בהצלחה, ואנו עובדים בימים אלו על מיון הנרשמים בעזרת צוות של בעלי מקצוע מובילים בתחומם. שני מפגשים נוספים ב-20 ביולי וב-20 באוגוסט. נשאר מספר מקומות ספורים, אנא הזדרזו להירשם. אשמח אם תפיצו את המידעון בקרב חבריכם. יקירי, עוד נושאים רבים ופעילות ענפה שרציתי לספר לכם אך מפאת קוצר המקום יחכו נושאים אלה לגיליון הבא. אני מודה לכל העושים במלאכה ומאחלת קיץ טוב לכולם.

בברכת קריאה מהנה,

עדי דביר,

מייסדת ויו"ר עמותת אח"י



פתח דבר

סביבת העבודה שלהן ותלמידיהן. בהמשך הגיליון תוכלו לקרוא את חוות הדעת של המשתתפות, אשר מדברות בעד עצמן. ברצוני לשתף אתכן בתחושותי, כי השמחה וההגשמה שבחזון מצויה בדיוק ברגעים הללו. פגשתי קבוצת נשים שבתחילת התהליך הביעו ספק גדול לגבי הרלוונטיות שלו לחייהן הפרטיים והמקצועיים ובסופו הפכו לשגרירות של רצון-טוב והביעו התפעלות מדרכי החקירה הפנימית וההתבוננות וסקרנות לגביהן. מי ייתן ונמשיך לפעול יחד ולהביא לאנשים רבים נוספים את ההטבה וההכרה בנחיצות הדבר.

היעד שלנו בשנה הקרובה הוא להכשיר

יקרים, שלום רב!

אני שמחה לקבל את תגובותיכם הנפלאות למידעונים הקודמים ומודה לכל אחת ואחד על תרומתו ליצירת השיח החשוב הזה. אנא שלחו עוד ועוד קטעים ואנו נפרסמם בהתאם לסדר שבו הם מגיעים אלינו. יצירת והעשרת השיח המתבונן במרחב החינוכי והטיפולי בפריזמה זו, כמו גם העלאתו למודעות בקרב אנשי מקצוע, היא חובה נעימה וזכות גדולה המקיימת הלכה למעשה את ערכי הבסיס של אח"י.

בשנה האחרונה החלה עמותת אח"י לפעול בבתי החינוך. אחת הפעילויות הייתה פיילוט מקסים שהסתיים בימים אלו והובל בידיהן הנאמנות של שוש ליבוביץ ועמליה עדוד. הפרויקט כלל מפגשים לאורך השנה עם קבוצת מורים מובילה מבית הספר. המהלך הצליח לגעת ולשנות בקבוצה זו את השיח הפנימי שלה. כמו כן דיווחו המשתתפות על שינוי בשיח עם עצמן, ועם העמיתות לעבודה ובאופן בו נחוותה

מתוך הספר "עד שחמלה תתעורר"

מאת ד"ר תור גונן

"... בהתחלה אני לא אומרת כלום לאף אחד. אני חייבת לחכות עד שיתפתח אמן, או עד שאראה שהאדם מקשיב, מסוגל לשמוע ואז אני אומרת משהו נקודתי", היא אומרת.

"לפעמים אני מחכה שנים. אולי זו טעות. כי אחרי שאדם מתרגל לאינטראקציה מילולית שאותה הוא מפרש כאוהדת, הוא חווה את מה שאני אומרת לו כעוינות, ונעלב. אבל אין שם שום עוינות. דיבור נכון הוא סוג של אימון. אגב, הבודהה גם המליץ על קצב דיבור איטי, ואת הדבר הזה את חייבת לתרגל. קצב הדיבור שלך לא מאפשר לך להיות מודעת למה שאת אומרת. את מדברת יותר מדי מהר. החיפזון משרה עליך ועל השומעים חוסר שקט. הכול נעשה דחוק ובהול בלי שום צורך. את פוגעת ביכולת שלך לחשוב באופן צלול".

"אני מדברת מהר כי אני חושבת מהר".

"באמת! איזו תשובה אוטומטית! זה בסך הכול הרגל שסיגלת לעצמך בגלל נסיבות שונות. דיבור איטי הוא תרגיל טוב בשבילך".

"איך לעשות את זה?"

"תחשבי שהחיים שלך תלויים בדיבור האיטי שלך! תקליטי את עצמך, תרשמי באילו סיטואציות את מצליחה לדבר באופן איטי יותר ובאילו סיטואציות את לא מצליחה. זה ילמד אותך הרבה על האוטומטיות שלך במפגשים עם אנשים. בהתחלה זה יישמע לך מוזר. כמו בתרגול מדיטציה פורמלית, גם דיבור איטי היא אימון של עצירה. זה פועל על אותו עקרון".

"אנשים לא יחשבו שהשתגעתי?"

"זה לא משנה. הם יתרגלו. אם תדברי לאט, תדעי מה את אומרת למי. היום את שוכחת דברים רבים. דיבור איטי מיטיב גם עם האימפולסיביות שלך. את תתחילי לדבר דיבור איטי כאן, בינינו. אני לא אחשוב שהשתגעתי. אני יודעת שהשתגעתי. הדיבור האיטי שלך הוא חלק מתהליך של חזרה לשפיות".

צחקנו בקול רם. בקול רם אנחנו צחקנו, זו פעם ראשונה לנו מזה זמן רב. בשחרור, בלב אחד.

השר פרץ הגיע לנחם את משפחת אבן-חדיר, בפייסבוק קראו לרצוח אותו
"אמן" שחטו אותך; "הלוא" ירצחו לך את הילדים" - מאות תגובות הקוראות לרצח ולאלימות פורסמו בדף הפייסבוק של השר בעקבות ביקור בשועפאט

התסכול הציבורי בישראל גובר, כל המחסומים הוסרו
ישראל לא רצתה בעימות עם חמאס, אך באין מתווה יציאה, האש רק מתגברת וסיום ההתנגשות אינו נראה באופק. הצדדים נושאים את עיניהם לקהיר



אח"י אלטרנטיבות חינוך בישראל



החלפת מילים, מאת סיגל קרומר

לשמוע את האחר וללמוד ממנו, מבלי כוונה לשכנע, מבלי כוונה להמיר את מחשבתו או את שלי מעגל של החלפת מילים יכול להיות תהליך משותף של למידה וחקירה, אפשרות להעמקת השיח שלנו כאנשים עם העולם הסובב אותנו ועם עצמנו לא בכדי להרשים זה את זה לא בכדי לשכנע זו את זו

תהליך של 'החלפת מילים' הוא תהליך של שכחה יוצרת כל מה שעולה אל פני השטח הוא נכון לפעמים זה דורש סוג של אומץ.

להסכים להביא משהו שאינו פתרון ואינו מובנה להביא את המתהווה, את הלא-וודאי, את השאלה.

לא כדי להרשים וליצור מחנות או לקבל אישור לא כדי להבדיל אלא כדי להשתתף

להביא את הדברים כחלק מחקירה – 'תראו מה מצאתי ...' לסמוך על החוכמה של 'ביחד' שתדע איך להתנהג עם ה'מציאה' הזו.

לא משנה מי אמר מה, חשובים התוכן והיכולת של כל אחד לקחת את הדבר אל חייו. אפשרות של שיתוף בשאלות ובתשוקה הכנה לחקור, תוך השארת החופש לכל אחד למצוא את תשובותיו שלו

להניח את נקודת המבט שלי במרכז המעגל. להשאיר מרווח, לנשום את נקודת המבט של האחר לאפשר לאחר להביא את שלו (לא בניגוד ולא בהוכחה) ואז האפשרות של כל אחד לקחת אל עצמו את מה שמתאים (או חלקים מזה) ושם ... לעשות בו כרצונו זה הרי כבר שלו

מעגלי החלפת מילים - תהליכים של הפריה שמזיזים את העולם - את עולמי שלי, את עולמם של שאר המשתתפים ואולי גם את העולם כולו - מי יודע?

הכשרת מדריכי אח"י – סקירת עומק

מוקד הטמעה בארגונים/מוסדות:
זיהוי השפה בה מדבר המוסד בו אני עומד לפעול, יצירת מכנה משותף מבוסס התבוננות עם מנהל, מורים... תהליכי ליווי של הפרויקט מול מוסד, שקיפות, הטמעת הרעיונות ועוד.. הכול מתוך תרגול מתבונן.

מוקד עבודה עם ילדים ונוער: התאמת כלים מודעים בהתערבות עם ילדים ונוער. במוקד זה יתארח ביום מרוכז אורח מאנגליה שילמד אותנו מודל בריטי על עבודה מבוססת מיינדפולנס עם נוער.

מוקד מחקרי: כאן נעסוק בשני נושאים: הצגת המחקר האקדמאי בתחום ומודלים קיימים בארץ ובעולם. מרצים אורחים מהאקדמיה והמכללות בארץ ובחו"ל בתחומי החינוך/טיפול והמשיקים להתבוננות. תחומי ה MBSR, ה MBCT, חיבור בין פסיכולוגיה והתבוננות, יישומים מן התחומים בארץ.

מוקד מיומנויות: שימושים מגוונים ככלי לשלב בעשייה החינוכית-טיפולית. עבודה עם נשימות, צילום, תנועה, צבע/ ציור, שירה ומשלים, צלילים, נרטיבים, מחשב, יוגה, וכד'.

3. הדרישה בשטח למדריכי אח"י עצומה וכרגע יש לנו מענה מוגבל מאוד. לכן החלטנו לצאת במהלך הכשרה רחב של קבוצה איכותית שתוביל את רוח אח"י בבתי החינוך ובמרחבים הטיפולים. בחודשים האחרונים אנו עמלים על הכשרה החדשה למובילים קהילתיים ולצורך העניין חוברים אלינו מיטב המרצים בתחום. ההכשרה בת שנתיים, בהן שנה ראשונה הקניה ושנה שנייה של התנסות בשטח. ההכשרה מפגישה באופן חווייתי עם ספקטרום רחב בתחום ההתבוננות ומתווה דרך ייחודית להפיכתו לכלי עבודה פרקטיים. עבודה זו מכוונת לאינטגרציה בין החלקים הרגשיים, פיזיים, ומנטאליים (Mental, Emotional, Somatic – MES) בחיבור עם ניסיון וידע שיש בו צורך בהטמעת מערכים מסוג זה בבתי חינוך בפרט ובמוסדות וארגונים בכלל. האינטגרציה מאפשרת נוכחות מודעת, תוך שהיית תגובתיות והתבוננות במציאות בכללותה, כפי שהיא. באמצעותה נוצרת הלימה בינה לבין הזהות בתפקיד. מכאן נוצרת טרנספורמציה שמניעה לרווחה פנימית. תרגול נוכחות מודעת, סבלנות ואחריות והפיכתו לכלי שימושי, להגשמת המטרה של התנהלות חינוכית/טיפולית.

בכדי לייצר מפגש כזה בין העולמות ההכשרה מורכבת מארבעה מוקדים הסובבים את מוקד ההתבוננות:

1. **מוקד התבוננות:** עמוד התרגול האישי, רעיונות הבסיסים בתהליכי חקירה פנימיית, פרקטיקות רפלקטיביות, האני מול האחר, אחריות על המרחב הפנימי וציבורי, ועוד.
2. **מוקד הנחיית קבוצות:** בו נעבור על עיקרי התגבשות קבוצות תוך דגשים והנחיה כיצד לגבש קבוצה ולהנחות אותה ברוח ההתבוננות. תהליכי מדריך מודרך, איך לוקחים אותם לעבודה פנימית ואיך מגיבים עליהם מתוך הלך הרוח המחויב לאי פגיעה, סבלנות, פרגון וכ"ד.

דרושים!

מנחות/ים לעבודה בבתי חינוך
נשות/אנשי מקצוע מתחומי החינוך, הטיפול, הייעוץ, והמקצועות
הפרה-רפואיים.

ההכשרה תתקיים בשנת הלימודים הקרובה. מפגש הצגת ההכשרה
יתקיים ב- 20/7/14

להרשמה: ahi.israel@gmail.com

סיכום הפעילות בשנה"ל ה'תשע"ד

בי"ס ע"ש "רון ורדי"

השנה עפה לה מהר ואיתה ההתנסות המדהימה בבית הספר ע"ש רון ורדי. הפיילוט כלל קבוצה של מדריכות צעירות כולן סטודנטיות לתואר שני במקצועות טיפוליים ובאומנות. ההכשרה התקיימה בשתי קבוצות, כשכל קבוצה נפגשת אחת לשבועיים. את ההכשרה הובילו שוש ליבוביץ ועמליה עדוד שתיהן מנחות ותיקות ומנסות, מתרגלות ותיקות של התבוננות וחקירה למעלה מ 20 שנה ומורות בכירות בבתי חינוך ואקדמיה בארץ.

מתוך התרשמותה של עמליה על התהליך:

"כמו כל רעיון חדש ולידה היה צורך בסבלנות, רגישות והתייחסות לאווירה. ההתחלה אף לוותה בהתנגדויות. ככל שתרגלנו הן אפשרו לעצמן רגעי חסד של הקשבה ונוכחות ונראה שהצלחנו להעביר את החוויה שבשקט והיכולת להתבונן בעצמן ולהתחבר. להבין את הכח האמיתי הקיים בפנימייתו של כל אחד ואחת... במפגשים האחרונים ניכר מאוד שהן אפשרו יותר ונכחו. חוויה של הקשבה ושתוף פתוח שהן לוקחות איתן, הרגשתי שיש נגיעות בשקט וקשב."

תגובות ומשובים של המודרכים למפגשים במהלך הקורס:

"זה מאוד משחרר כשמצליחים להיפגש באמת אחת עם השנייה - גם להתבונן ולראות את האדם האחר וגם להעניק - יוצר תחושה כיפית של שחרור ואינטימיות. מלמד בצורה יפה להסיר חומות ומבוכה, היה נעים להיות חלק ממפגש אמיתי ללא כותרות."

"תחושה של הורדת מחסומים. הרצון להיות אמיתית, לקבל את האחר להוריד את הציניות והספקות. לראות שכשנכנסים לשקט יש יותר סבלנות כלפי החיים. לבטוח בחיים ובדרך שלהם."

"ההרפיה הייתה מעולה ויכולה לעזור בעתיד במצבים של לחץ". (לאחר מפגש מרוכז של 4 שעות לצורכי תרגול).

"התחלתי אותו (את המפגש) מאוד עייפה מהיום שעבר, האינטימיות והחשיפה אל אדם שאינו בן משפחה או חבר קרוב אינן נוחות לי בדר"כ, אבל זה איתגר אותי וגרם לי להרגיש טוב. התרגשתי מהתרגיל והרגשתי מאוד 'חיה' אחריו."

"המכמורת קיימת עבור הדג. משתפסת את הדג, אתה יכול לשכוח את המכמורת."

המלכודת קיימת עבור הארנבת. משתפסת את הארנבת, אתה יכול לשכוח את המלכודת."

מילים קיימות עבור המשמעות. משתפסת את המשמעות, אתה יכול לשכוח את המילים."

מי יתנני אדם ששכח את המילים כדי שאוכל להחליף אתו מילה."

(מתוך 'קולות האדמה')



אח"י אלטרנטיבות חינוך בישראל



משוב סוף שנה שנכתב על-ידי המשתתפות:

"חוויה שניפצה סטיגמות ואפשרה לכל אחת פשוט להיות עם פחות חומות ועכבות. אני חושבת שזה כלי מעניין וחיוני לחיים - המדיטציה עוזרת להתחבר למה שאמיתי, להכניס לפרופורציות אמיתיות, לפעול ממקום של אורך רוח. אני חושבת שזה נכון להסתכל על זה כתפישת עולם לא לגעת בנושא רק ממקום של נשות חינוך. חושבת שזה יהיה מעולה לכל מורה (ולכל אדם) להתנסות בזה. באופן כללי, הרגשתי שזאת חוויה שעזרה לי לקלף שכבות ולהתבונן באחרים ממקום נקי ואוהב."

"לקחתי מהסדנא את המודעת לכאן ועכשיו. אומנם אני מתבוננת בעצמי תמיד, אך העובדה שהנושא נחוה כאן העלתה את ההתבוננות של העצמי. הנשימות אכן סייעו לי באי אלו מקרים שחוויתי. התחברתי יותר לעשייה... בסוף יום עבודה ארוך-ארוך, כשתרגלנו כאן - חשתי הקלה."

"שמחתי לפגוש מקרוב בנות אחרות שלא יצא לי לפגוש קודם. מאוד אהבתי להקשיב. היה לי קשה לא להגיב במידי, אבל הייתי צמאה לשמוע עוד.... עוזר לי להיכנס למצב רוח של שקט, אני תופסת רגעים של שקט באוטובוס, ובכל זמן שאני לבד עם עצמי, עוברת על סיטואציות שקרו לי, בוחנת היבטים - מנסה לא לשפוט את עצמי ומסביבי."

"הסדנא כולה מעניינת מאוד, ברובה מחדשת, לעיתים גם מאשרת נקודות מבט חדשות, ובעיקר ביסוס וחיוק הקשר החברתי בקבוצה, האינטימית בתוכי ובקשר עם האחר, מורה, תלמיד וכד'."

תגובתה של מנהלת הצוות:

"תודה על החוויה והלמידה. שמחתי על ההזדמנות למרחב אחר,

עם הבנות, עם הצוות בתוך מקום עבודה שמזמן יחסים

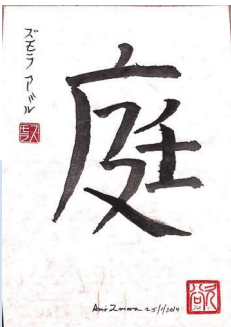
ואינטראקציה מסוג מסוים. החוויות היו מעניינות, התהליך היה

מעניין מאוד. היום הגעתי מאוד עייפה והמרחב הזה היה לי נעים."

"כניסה יותר קלה אל
השקט,
הישארות ברוגע,
התבוננות פנימה,
הקשבה,
סבלנות,
שקט."

כוונה | אמיר זמורה

איזו אמונה מצדיקה ילדים מתים?
בשם איזה אלוהים אנחנו הורגים?
האם אדמה אדומה יותר קדושה?
באיזו שפה התפילה יותר נעלה?



בל'א תשובה אדע כי אני פלוא בתוך עצמי
ומפתחות החופש מונחים בידי.
ביני לבין שלום עומדת רק כוונה:
מהיום אבחר להיות אהבה.

ובכול בוקר מחדש אכיון כוונות
ואבחר מחדש בחופש לחיות,
חופשי מדעות, אמונות או תפיסות,
חופשי לגמרי לאהוב או לשנוא.

אח"י אלטרנטיבות חינוך בישראל



אלטרנטיבות חינוך בישראל
עמותת אח"י העמותה הישראלית
לפיתוח אמנות תשומת הלב והקשב באדם

קיים בך הרצון להשפיע, ללמוד, להתפתח וללמד אחרים, להתמסר מהלב,
ולהשפיע על השיח החינוכי והערכי בישראל ?

קורס להכשרת מנחים יעודי עם אפשרות לעבודה בבתי חינוך

- + היכרות אינטגרטיבית עם גישות חינוכיות וטיפוליות עדכניות, מבוססות מחקר.
- + הכשרת מנחים ייעודית לעבודה במרחב הקהילתי-חינוכי עם צוותי מורים והורים. הכשרה מיוחדת למתאימים לעבודה עם תלמידים.
- + אפשרות לבוגרי הקורס לעבוד בעבודה חינוכית למתאימים.
- + קורס רחב וחווייתי במתכונת לימודי תעודה.

מזהה את הצורך הקיים לשינוי עומק בחינוך ?
מוצא שהמילים האלו פוגשות אותך ממקום שבלב ? מאמין בהתפתחות אישית ?

הנך מוזמן למפגש מבוא להצגת התוכנית של עמותת אח"י
שיתקיים ביום ראשון בתאריך 20/7/2014 בין השעות 18:00-21:00
לפרטים נוספים והרשמה באתרנו

או במייל: Ahi.israel@gmail.com WWW.Ahi.org.il