

בלי לומר מילה
כלים להפגת מתח ולחץ דרך
תשומת לב לגוף, נשימה והרפיה,
בגישה הנענית לאפשרות
להאט בחינוך

ד"ר עידית פורת

לשכוח את המילים / צ'וּאֲנֶג-טְּסָה

('קולות האדמה', תרגום: יואל הופמן)

המכמורת קיימת עבוד הדג. משתפסת את הדג, אתה יכול לשכוח את

המכמורת. המלכודת קיימת עבור הארנבת. משתפסת את הארנבת, אתה

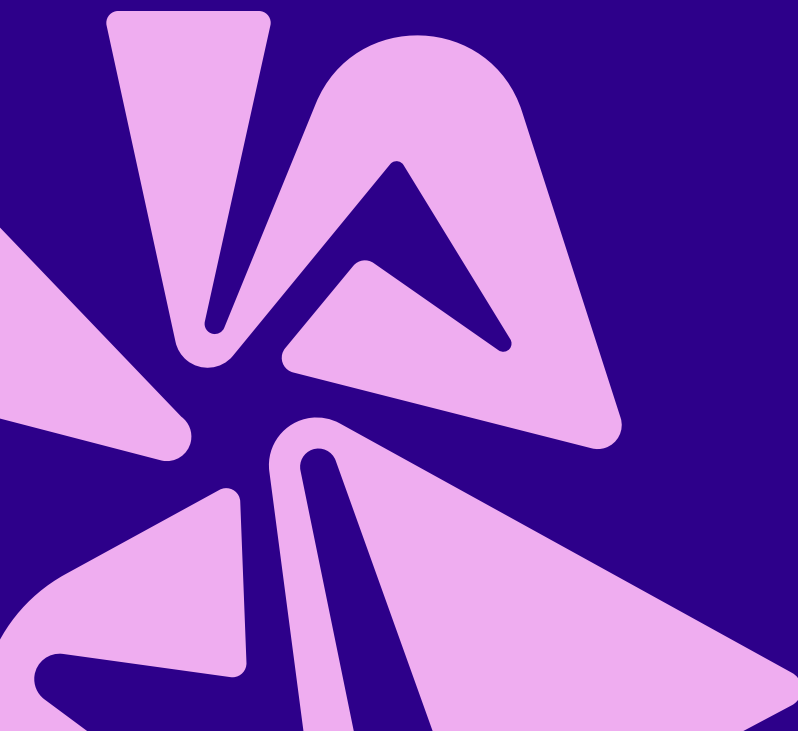
יכול לשכוח את המלכודת. מילים קיימות עבור המשמעות, משתפסת את

המשמעות, אתה יכול לשכוח את המילים.

מי יתנני אדם ששכח את המילים כדי שאוכל להחליף איתו מילה!

ד"ר עידית פורת

קצת עליי, וכיצד נולדה הסדנה



ד"ר עידית פורת

★ כיצד מתרחשת למידה?

★ מהו מקומו של הגוף בלמידה?

★ כיצד תוכל להיטיב תשומת לב

לגוף עם איכות חייה של המורה?

[ומתוך כך על ההוראה .. ועל הלמידה]

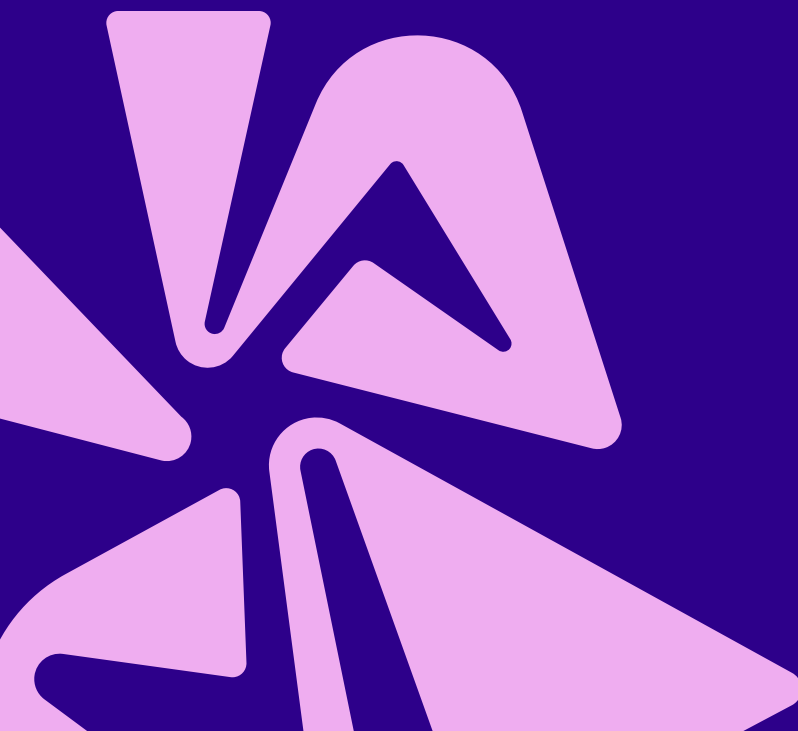
ד"ר עידית פורת

ניצור יחד מרחב בטוח:

מצלמות פתוחות

הקשבה פעילה

השתתפות נוכחת



מתכונת המפגש:

תנועה בין חלקים הרצאתיים

לבין התנסות בהקשבה לגוף

לבין שיח שיתופי והקשבה פעילה

תודה שאתה כאן.

מה שלום הגוף-נפש שלך

היום/ כעת?

קח. ידף חלק, דמייני שהוא

מרחב, ומקמ. את עצמך בו.

היכן אתה ממוקמת?

ד"ר עידית פורת

אורח חיים ישבני

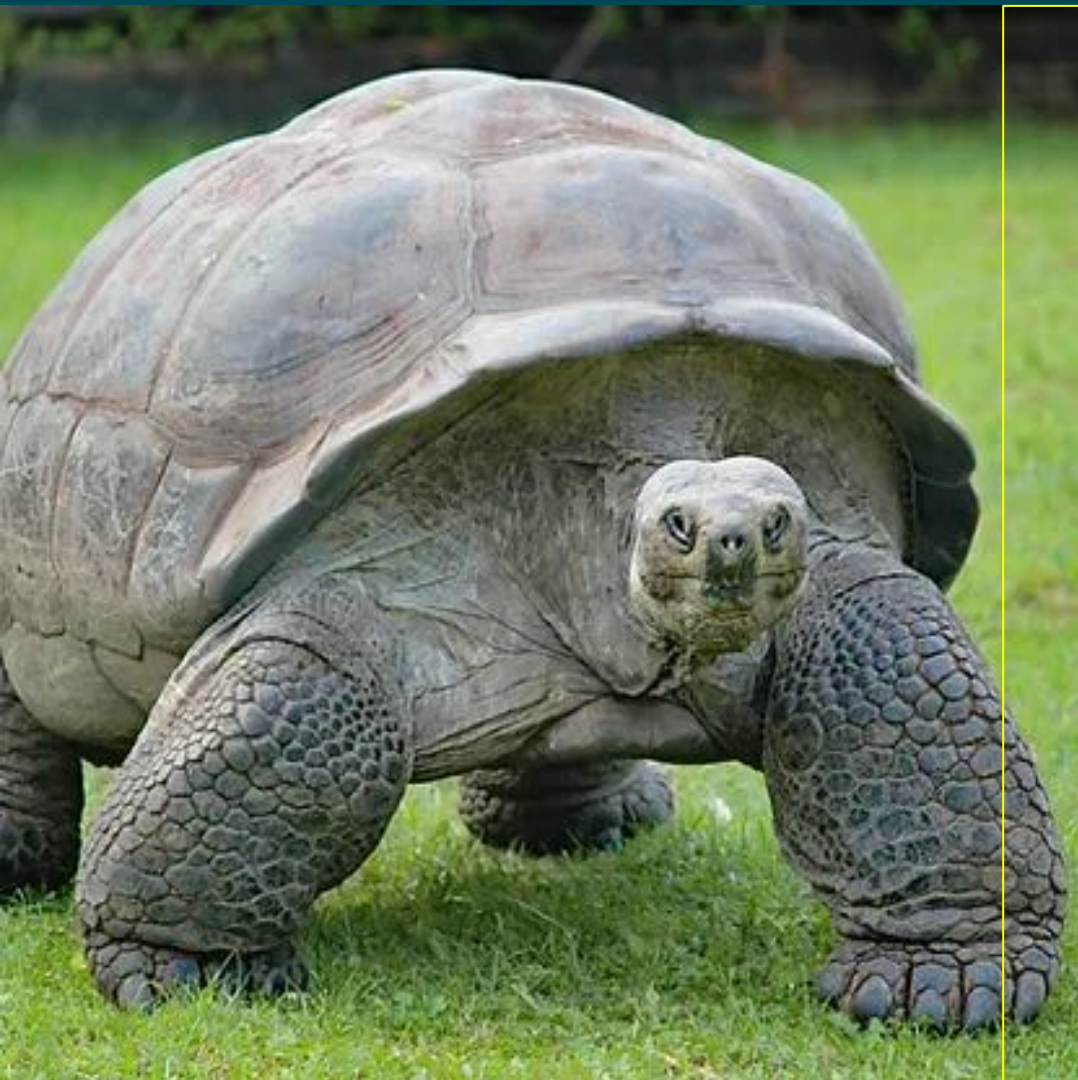
פוגע ביצירת קשרים חברתיים, מונע מגע ישיר ומציאותי עם העולם הסובב אותם, ובעיקר מרחיק ממגע והקשבה פנימה.



ד"ר עידית פורת



האטה בחינוך



הישבנות ביחד עם הקצב המהיר והעומס הכבד עומדים בסתירה לאופן שבו מתרחשת למידה טבעית, מהנה ומונעת מסקרנות ומעניין.

למידה הנתפסת ככיבוש יעד גדול ועמוס במהירות וביעילות, הופכת במקרים רבים לסיזיפית ולמקור לחרדות ללחץ ולמתח.

האטה היא אחד המענים למצב שתואר כאן. האטה צריכה להיות כזו שתאפשר למלמדות.ים וללומדות.ים להיות פעילות.

ים באינטראקציות, בהתנסויות, ובבניית המבנים הפנימיים כחלק ממי שהום (ד"ר אורית פרנפס)

ד"ר עידית פורת



האטה בחינוך

ממיקוד ב"חומר הלימודים" למבט על האדם.

"חומר הלימוד" החשוב ביותר שניתן ללמוד בחיים שוכן ומתהווה באדם עצמו.

אנחנו יכולים "להבריז" משיעור, ללמוד ולשכוח את החומר, אך לא יכולים לברוח מעצמנו..

מה חשוב שנלמד?

בצידה השני של 'תוכנית הלימודים' - מוח, תודעתו וגופו של האדם עצמו, שרוחשים בכל הגע נתון כמערכת דינמית מול סביבה דינמית. כל עוד לא נלמד תלמידים לייצב ולווסת את עצמם, אפשר לומר בוודאות די גבוהה שגם בעשורים הבאים נמשיך לעמוד משתאים נוכח בעיות משמעת, נשירה, שחיקה, שיימינג, אלימות, צריכת אלכוהול וסמים....

אורן ארגז (2017). מוח, תודעה וגוף בכיתה.



ההתבוננות אל פנים הגוף, מציעה:

קשב עמוק לתחושותיו, לנשימה ולקול
כמפתח ללמידה משמעותית.

הלמידה אינה מתרחשת רק מהצוואר ומעלה

הרבדים החושיים מצטרפים לרובד האנליטי-
קוגניטיבי-אקדמי.



ד"ר עידית פורת

תשומת לב לגוף.

כשנביט פנימה נפגוש את תמ"ר:

תחושות

מחשבות

רגשות



התנסות #1:

הינכחות והתמקמות



<https://youtu.be/BpFD1nT38i0>

התנסות #2

בחמש הדקות הקרובות כתבו כל מה שעולה על דעתכם,


ללא שיפוט, ללא צנזורה, ללא מחשבה על נכון או לא נכון, יפה לא

יפה...

תוך כדי הכתיבה שימו לב למכלול התחושות, לנשימה, לרחשי הגוף,

לתנוחת האברים, לשרירים..

ד"ר עידית פורת



"נראה נאיבי להגיד שאנו חושבים עם השרירים שלנו,
אבל אין זה מדויק להגיד שאנו עושים זאת בלעדיהם"

אדמונד ג'ייקובסון (1888-1983), רופא-פסיכיאטר, פסיכולוג ופיזיולוג אמריקאי ממוצא יהודי

ציטוט לפי תלמידו, מק גיגן, בספרם של פול לרר ואחרים, ע' 58

ד"ר עידית פורת



פדגוגיה מתבוננת

גישות חינוך הוראה למידה שמפנות את המבט
לנפש האדם ולרוחו:

• מיינדפולנס, יוגה, טאי צ'י, צ'י קונג, פוקוסינג

שילוב פדגוגיה מתבוננת בתהליכי הוראה למידה:

- קידום המטרות הלימודיות והחינוכיות המקובלות
- פיתוח איכויות גופניות, נפשיות וחברתיות לקראת חיים מיטיבים (נישטט-בורשטיין ובר-יוסף פז, 2022)



התנסות #3: עיניים



פדגוגיה מתבוננת

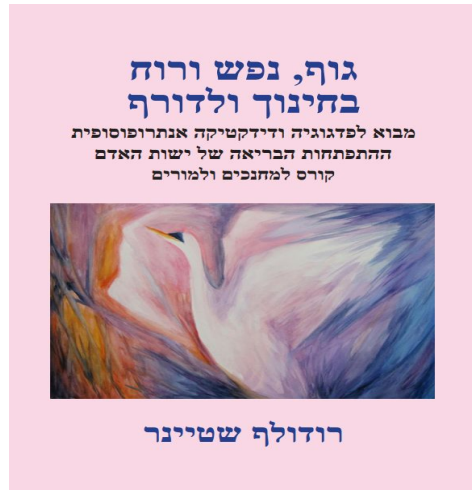
- יותר ויותר תלמידות ותלמידים:

עוצרים

מתבוננים

עוצמים עיניים





גוף-נפש ישות אחת? - שתי ישויות?



מה שאינך יכול למצוא בגופך שלך, לא תמצא בשום מקום אחר

הגוף-נפש מהווים יחידה אחת שלמה.

מה שאנו מרגישים וחושבים, משפיע על מתח השרירים, קצב הלב הנשימה...

החוויות שאנו עוברים במהלך חיינו משאירות חותם לא רק במוח ובתחושות שלנו אלא מצטברות ונטמעות ברקמות הגוף.

רוב האנשים לא זוכרים במודע תהליכים שקרו לפני גיל שנתיים, לפני שהיו המילים, אלא זוכרים זאת בדרך אחרת..

ההתייחסות לגוף מאפשרת לתהליך הפנימי להיות עמוק, וכך ההבנה אינה שכלית בלבד, אלא הגוף יכול לאפשר לכאב ולעומס להשתחרר.

גם אם למדנו לעצור ולהתעלם מהזרימה הרגשית או לחסום את

הזיכרון, הגוף תמיד זוכר!



למידה מתוך תנועת החיים

יוג'ין ג'נדלין (1926-2017), פילוסוף ופסיכותרפיסט אמריקאי:

ג'נדלין - על המושג 'חוויה'

חוויה היא הרגישות הפנימית של הגוף החי.

חוויה מורגשת באופן ישיר – כזרם כמעט חסר צורה של תחושה שיש לנו בכל רגע ורגע.

אנחנו חווים כל הזמן – החוויה מונחת ביסוד כל התרחשות רגעית של חיים.

האדם והגוף הם ביחד, מערכת אחת.

האדם נוכח בגופו, כחל חלק וחלק בגופו.

הגוף מבין בדרכו את מה שקורה, הוא לא רק מכונה פיזיולוגית.

יוג'ין ג'נדלין (1926-2017), פילוסוף ופסיכותרפיסט אמריקאי:

ההבדל בין (למידה) "בערך" לבין (למידה) "ממש" מתייחס

להשתתפות מסוימת של התחושות של האדם בתהליך הלמידה.

"ניתן לדעת ולהבין את משמעותו של מושג, רק אם חשים את המשמעות

שלו. אם אין לנו משמעות מורגשת של מושג, אין לנו את המושג כלל –

רק "רעש מילולי".

כדי להבין "ממש" ולא רק "בערך", חשוב להרגיש ולחוש את מה שמנסים להבין.

כלומר, הייחוד בהבנה משמעותית ולא שטחית בכך שהיא רוויה בתחושות ומסתמכת עליהן.

למשל, בהקשר להבנת מושגים, ג'נדלין כותב:



**התבוננו בתמונות
הבאות,
ודברו עמן את איכות
הקשר שלכם עם
המתמחה/גננת-מורה
חדשה ומאפייניו.
התייחסו להיבטים של
חוויה, גוף, נפש.. ככל
שאתן מבינות.ים
אותם.**

ד"ר עידית פורת













למידה מתוך תנועת החיים

מטרה:

לטפח את היכולת להיות מחוברים לתחושה המורגשת, למשמעות המורגשת, ולדבר מתוכה.

כלומר, להפנות אליה תשומת לב, לחוש את ההתנבעות שלה, את תנועת החיים שמתהווה, ולהניח

למילים להגיע מתוך השהיה במקום הזה, מתוך חישת המשמעות המורגשת הזו.

לחפש דרכים להפנות את הלומד, בנוסף לשימוש בכלי החשיבה הלוגיים, גם אל המשמעויות המורגשות

אצלו ביחס למושגים ותכנים נלמדים.

לאפשר ביטוי דרך מרחבי ידיעה חדשים על ידי הפניה אל משמעויות שאינן מנוסחות אבל מורגשות.

מטרת החינוך בפדגוגיה מוטת עתיד 2030

מצב של רווחה גופנית, נפשית וחברתית המושגת על ידי

אורח חיים בריא, התעמלות, פיתוח מודעות עצמית ועוד.

באנגלית: Well-being

התנסות #4: זה בידים שלכם להוציא את זה מהגוף





מה שלום הגוף-נפש
שלך כעת?
היכן תתמקם/מי כעת
במרחב? מה
השתנה?



באתי


ואני יוצאת





נעמתןם לי
מאוד,
מקווה
שנתרמתןם

ד"ר עידית פורת



משהו קטן-גדול ששמתי לב אליו בתקופה האחרונה
משהו שהאיר עבורי הבנה קטנה-גדולה, שפקח את עיניי;
ו/או: משהו שעשיתי מתוך התכוונות של ממש!!!

ד"ר עידית פורת

מוזיקה לליווי נשימה ולהרפיה,

בברכת חג אורים משיב רוח,

מרפה ומרפא

ד"ר עידית פורת

להיוועצות ובכל שאלה, שלכם בשמחה:

porat.idit@gmail.com

054-4803123 בהשארת הודעת וואצאפ מזהה