

---

**עורכות: לילך ניישטט-בורנשטיין ונטע בר יוסף-פוז**

## **педагогія мітбоннот та тикон уолм**



---

**עורכות: לילך ניישטט-בורנשטיין ונטע בר יוסט-פז**

## **פדגוגיה מתבוננת ותיקון עולם**



הקלטה למלון  
לנכונות&אלגמונת



הוצאת הקיבוץ המאוחד  
[www.kibutz-poolim.co.il](http://www.kibutz-poolim.co.il)



בית ספר למחקר ולפיתוח תוכניות  
בגהשות עבדי ייון וורוה בכלכליות  
(עיר)

# **Contemplative Pedagogy in Israel: Practicing Equanimity for a Better World**

*Editors: Lilach Naishtat-Bornstein and Netta Bar Yosef-Paz*

**עורכות: לילך ניישטט-בורנשטיין ונטה בר יוסף-פאז**

**עורך מדעי: נמרוד אלוני**

**הוצאת הקיבוץ המאוחד - סדרת קו אדום: גיורא רוזן (עורך ראשי)**

**הוצאת הספרים של מכון מופ"ת: דודו רוטמן (עורך ראשי)**

**מערכת הסדרה מחשבה חינוכית: נמרוד אלוני, נעם ברוך, יהודית וינברגר,  
גיורא רוזן, דודו רוטמן, יהודית שטיימן, שרה שמעוני**

**עורכת תוכן וلغונ: עירית שטייניץ**

**עורכת תוכן וلغונ אחראית: אדוה חן**

**עורכת גרפית: אורית לידרמן**

**עיצוב הסדרה: דפנה גרייף**

**מסת"ב: 6-1164-02-978**

© הזכירות לשירו של נתן זך "מזמור לשיר יroke", ולשירה של רחל חלפי "הצחרת כוונות"  
שמורות למחברים ולאקו"ם

© כל הזכויות שמורות להוצאת הקיבוץ המאוחד בע"מ, למכון מופ"ת ולמכלאת סמינר הקיבוצים

הוצאת הקיבוץ המאוחד בע"מ: טל' 03-5785811; פקס 03-5785810  
[www.kibutz-poalim.co.il](http://www.kibutz-poalim.co.il)

מכון מופ"ת: טל' 03-6901428  
<http://www.mofet.macam.ac.il>

**נדפס בישראל | תשפ"ג - 2022**

לזכר חברנו אורן ארגן,  
שהלך לעולמו בדמי ימיו.  
איש רוח, מורה וחוקר דגול,  
שהעתיר על העולם חוכמה, ענווה ונעם.  
מורשתו היא בבחינת מים חיים.

יהי זכרו ברוך



## תוכן העניינים

**מבוא | נטע בר יוסף-פז ולילך ניישטט-בורנשטיין** ..... 9

### שער ראשון: מסגרת תאורטית

פדגוגיה מתבוננת: השראות ההיסטוריות ופרקטיות עכשוויות   נמרוד אלוני	21
38..... <b>מופעי החינוך הקונטפלטיבי   אורן ארגז</b>	
49..... <b>לחזור לנשימת החינוך   עדירה מיזלס</b>	

### שער שני: המרכז לפדגוגיה מתבוננת במכלאת סמינר הקיבוצים

הקמת המרכז לפדגוגיה מתבוננת   יוסי בן אשר	59
מרגולין ואני: טبع התבוננות   נירית אסף	65
טksi מעבר למרחב התבוננות   אורנה אוריין	75
גוף-תודעה וпедagogיה מתבוננת   דניאל (חיים) מישורי	85

### שער שלישי: התבוננות וחינוך

103..... <b>מ התבוננות באחר ורואה את עצמו   זהבה סМОוחה-ברקנַי</b>	
117..... <b>"טוב לנסוע מהגיא": פדגוגיה מתבוננת בקורס הערכה החינוכית   ورد רפאל</b>	
144..... <b>בין מחקר לה התבוננות   סיגל עוזרי-רויטברג</b>	
156..... <b>התבוננות בהתרמודדות עם קונפליקטים למרחב החינוכי   שירי בר, שירי לוינס ומיכל לוי-קרן</b>	
167..... <b>הطبع למרחב התבוננות מופלא   ענת רפאל</b>	

## **שער רביעי: התבוננות בהוראת שפות ואמנוויות**

איך אנחנו כותבים כשאנו מדברים על אהבה   דנה פריבר-חפץ .....	181.....
הספרייה כמפתח לה התבוננות   טלי אשר .....	192.....
התבוננות ככלי ללימוד שירה   טלי סגל ולילך ניישטט-בורנשטיין .....	205.....
AMILI DICKINSON פוגשת את בודהה   רחל קוואסטל .....	216.....
מיינדפולנס ומוסgalות עצמית בהוראת אנגלית   ריבי כרמל וטינה ולדמן .....	229.....
הצלום ככלי בפדגוגיה מתבוננת   ליאת ארלט סידס .....	243.....

## **שער חמישי: התבוננות בבתי ספר בישראל**

אתיקה יוגית וה התבוננות בחינוך לאמנויות   סיגל ברקאי .....	261.....
הוראת ספרות בתיכון בגישה מתבוננת   אהובה לוין .....	285.....
מיינדפולנס בעבודה עם ילדים: יומן מסע   אלונה איזנברג .....	297.....
הAPA   שלומית ירון ולילך ניישטט-בורנשטיין .....	313.....
על המשתתפים .....	325.....

## מבוא

### נתע בר יוספִּף זילר ניישטט-בורנשטיין

התבוננות היא פשוטה ומסובכת, אקטיבית ודוממת, דרך ומטרה. אריסטו טען כי היא הפעולה הנשכנת ביותר; הבודהה תפס אותה כבסיס לתובנה משחררת; פטנגיili חתר להשקייט את תנודות התודעה באמצעות תרגולה; מרטין בובר תיאר אותה כאמצעי להתמזגות עם הטבע; א"ד גורדון הציג את פוטנציאל הריפוי שהיא נושא; יהושע מרגולין שיבח את איכיותה בעירור הסקרנות; ורייצ'ל קרסון ראתה בה דרך לשימור הפליה הילדית. היא נחוצה תמיד, וביחוד בעיתות משבר, כפי שטען לאחרונה דויד גרוסמן: "התבוננות היא ליבת האמנות שלנו, היא הדבר שעשו אותנו לסופרים, והוא أولי הדבר שעשו אותנו לבני האדם שאנו".<sup>1</sup> התבוננות מגלה את היפה ואת הטוב באני ובסולת, בעולם המוחשי ובעולמות הדמיון והרות. היא טבעית לאמן, לפילוסוף ולהוקר, ולטענתנו - גם למורה, למחנכת, לגננת ולאקטיביסטית.

"פדגוגיה מתבוננת" (contemplative pedagogy) היא שם כולל לגישות חינוך, הוראה ולמידה שמפנה את המבט לנפש האדם ולרווחו, לזיקתו אל זולתו ולעלום.<sup>2</sup> במרכז עומד טיפול מודעות קשובה, והוא פועלת לקידום רוחחתם (well-being) של התלמידים והמורים ולהתפתחות הרוחנית והמוסרית. באמצעות למידה המפעילה את הנשימה, הגוף, החושים, הדמיון והרות היא מכוננת את הלומדים להגיע ל밋בם. מתרגליה מעמידים על פיתוח שלווה נפשית, פנויות רגשית, תודעה ערנית ומודעות רוחנית, תחושת משמעות וערך עצמי, יצירתיות ואפתחיה, יכולת ריכוז והקשבה, מוטיבציה פנימית, שמחה והתנהלות הרמוניית עם הסביבה האנושית והטבעית.

<sup>1</sup> גרוסמן (2020, 27 באוקטובר). תיקון זuir לצרימה הכלכלית. ספרים, הארץ. <https://www.haaretz.co.il/literature/.premium.HIGHLIGHT-1.9264897>

<sup>2</sup> בغالל מגוון הגישות המתכנסות תחת המושג "פדגוגיה מתבוננת", יש המעדיפים לשון רבים ("פדגוגיות מתבוננות"), ויש הקוראים לה בשם הלועזי - "פדגוגיה קונטמפלטיבית". כך גם חלק מן הכותבים בספר זה. למען הבארות, במאמרינו בМОונח העברי ובלשון יחיד.

педагогія матбонната новута матпіса акрохомністичт, додголт вкідом  
загатпачот аіштіт, мімуш уцмі и хармонія хчбртіт вкраб тлмідім  
и анші хінук. Гіа мшлбт шітот (сілон мдітціа, шітот бтбув, кшб лншіма  
и тнуга мудут) и коллат дгмім мгновім сл трголот гопніот и нпшіот (кдогмат  
мініндполенс, юга и таї ці) бзд тіпіх цішорі чім ргшім-хчбртім (лмшл  
амптия, діалогіот и хмлла). Шілоб пдагогія матбонната бмурк хінукі хоа бул  
урк бшні мішорім: кідом мтровіт лімодіот и хінукіт мкобліт вбті  
хспр и пітюх аікоіт гопніот, нпшіот и хчбртіот лкірат чім мітбім.

педагогія матбонната руочт іотр и іотр вбті спр, бмклот и бноіврсітіот  
вішраловбуолм. Зонхоза бміход ноках тнуга махіра и хсрт шкет, хшоафта  
лсіпок мідіи сл тшокот холпот, зорк ао рцон біду - сл ала нмзакім бхішг  
ацбув ул мкшир дігітлі. Уод и уод гннот, морот и мхнкот мкіліт ат дрчи  
хореа слхн бтхомі ду мгновім ал убр пдагогія матбонната.

тлмідім и тлмідіт шохім, уօцрім, матбоннім и мбайім ат хптихот  
хдіалогіт и ат рцон хтоб ал ток тхліцім хінукім. Гім уօцмім унімім  
и мрцзім ат тшомт лібм бншіма, бтхомт гопф и хнпш; мглім тхшост  
ропг фнмі, гашма уцміт и аховоа хчбртіт. Бфокхм ат уніхм лроща хм  
матбоннім бтбув нмзака бхіті и мхоза лі; мсцітім и мкшібім роб кшб  
лтнуга сбібм; мтрглім мініндполенс (Mindfulness, Кшібіт), ці Конг,  
таї ці и юга. Лміда мтракшт іотр и іотр мток тшомт лб и шхія, хтромот  
лхоійт лміда бхішгім и бтхомт хсіпок.

бабів 2020 уцра мгпа хкорона ат уолм коло, и хіурікот мхдш ла  
псха гем ул тхом хінук. Лхтбоннот носфо штмуюіт и хібтім хдши  
цшалмот и цітот лімод хтансо лток рібуюім сл ткшоріт и діао. Тіюком сл  
хмцломот и хмсцім хосіф ндбцим шуд іхкру. Бут магтера кмо зо ндрешт  
бітар шат пдагогія матбонната.

спр зе нольд мток пуйіт мтмшчт бшті хінук. Убр ол ахд и ахт  
махотбім и хкотбіт аан хтбоннот гіа кль мрцзіи бмлакт чім и хореа.  
лаорк хшнім пітхано дрчи хтбоннот юхдіот, иано мштмшім бхн бубодтно  
и хінук. Хтбоннот мзмана мпгш рк и діалог кшб и мштмш гшр бін аншім  
и бін тхомім шонім. Греін хкотбім аан тгбш бкбозт анші хінук шакіма  
ат мрцзі пдагогія матбонната бмкліт смінр хківцім, илаор мкн бкбозт  
хмхкар пдагогія матбонната бмсгра хмкун хінук мткдм.

מתוך העשייה היום-יומית והשוטפת, בנסיבות מיישרת מבט ובספה דיאלוגית ובהירה, מתארים כאן הכותבים את השיטות שפיתחו לאורך השנים בעבודתם כמורים ומחנכים, כמכשiry מורים, כמנהלים, כיוצרים וכהוקרים בדיסציפלינות מגוונות - מדעים, אמנויות, חברה ורוח - ופורסם מניפה של מעשים ומחשבות חינוכיות המלוות בדוגמאות ובניתו מושכל. הנתונים, המדדים והכਮויות אינם עיקרו של ספר זה. אנו מבקשות לחלוק כאן את שאנו יודעת בתבונת הלב; את מה שהתנסינו בו עם תלמידי בית הספר היסודי, עם תלמידי בית הספר התיכון ועם פרחי ההוראה. התבוננות היקרות המוצעת במאמרי הספר נאפסו, נחקרו והתבטסו בתאוריה ובמעשה. כמה מהן הקשורות במשקדים של התבוננות בכמה מישורים:

- **האישי:** התבוננות מפילה את החומר בין האיש למקצוע. היא מחדירה אל תוך ההוראה את כוחות החיים הגועשים, הופכת אותה לאישית, קרובה, נוגעת ומשמעותית. ברבים מן המאמרים כאן משולבים קטיעי יומן אישיים המשקפים את התהליכי המשמעותיים שחווים מורים ותלמידים אחד.
- **היצירה:** התבוננות היא הקרע שמננה צומחת יצירה, ודרך נחות יוצרות אמנות. לא במקורה רבות מה משתפות בקובץ זה הן נשות אמנות וספרות. התבוננות מאפשרת מבט רענן בעולם, הזנת הידע והמוכר לטובת גילוי תובנות חדשות.
- **הגוף:** התבוננות מציעה קשב عمוק לתחושים הגוף, לנשימה, לתנועה ולקלול כمفחה ללמידה משמעותית. על פי תפיסה זו הלמידה אינה מתרחשת רק "מהצואר ומעלה". לרובד האנליטי-קוגניטיבי-אקדמי מוסיפה הпедagogיה המתבוננת עושר של רבדים חשובים.
- **הטבע:** הטבע זמין לכל. האדמה, השימוש, השמיים, הרים, הרוח, העצים, גופנו אנו. התבוננות קוראת ללמידה לצאת מחדר הכתיבה, לחוות את הטבע במלוא עוצמתו ולחזור אותו ככוח מניע, רפואי ומעורר השראה בתקليف הלמידה.
- **האקטיביזם:** בניגוד לדימוי שעlol להציג, רבות מהכותבות והכותבים כאן הם אקטיביסטים. פדגוגיה מתבוננת קשורה קשר עמוק לפדגוגיה ביקורתית. התבוננה למבט בוחן, להאזנה ולמודעות מחייבת כנות, התיחסות ומעורבות. ההכרה בטוב הנמצא בטבע, באדם, בחברה ובתרבות מעוררת רבים מה התבוננים לפעול להגשמה הפוטנציאלי שבתוכם ובסביבתם.

המאמרים בספר מאוגדים בחמישה שערים: המסתגרת התאורטית; המרכז לפדגוגיה מתבוננת במכילת סמינר הקיבוצים; הקשר ההדתי בין חינוך להתבוננות; התבוננות בהוראת השפות והאמניות; והתבוננות כפי שהיא מיושמת בבתי ספר בישראל.

השער הראשון מציג את המסתגרת המושגית בספר. הוא נפתח במאמרו של נמרוד אלוני, פילוסוף של החינוך, מבחן וاكتיביסט, המוביל את המכון לחינוך מתקדם במכילת סמינר הקיבוצים. במאומו מציג אלוני את הפדגוגיה המתבוננת כמשמעות דחוף לצורכי השעה. לטעنته, צמיחה של הפדגוגיה המתבוננת בעשרים השנה האחרונות היא מענה ישיר ותגובה נגד למצוקות עכשוויות. התנסיות בתרגולות גופניות ונפשיות, מפנות את תשומת הלב מKENIIT דעת אל טיפוח מודעות קשובה של הלומדים. אלוני מדגיש כי הפדגוגיה המתבוננת אינה בא להחליף את הלמידה האקדמית אלא מענירה אותה בחיפוש אחר אמת, טוב ויופי, המקדים חינוך לשולם, לצדק חברתי ולתיקון עולם. אורן ארוג, מומחה לחינוך מודע, מפנה את מופעי החינוך הקונטמפלטיבי בן זמננו. נקודת המוצא של ארוג היא הגדרת מעשה התבוננות עצמו כפעולה פנימית המתחוללת ב"מרחב פנים האדם". הדוגמאות במאמר ממחישות שפדגוגיה מתבוננת ניתנת לשילוב במידה שונה של אינטנסיביות ובאופן מגוונים. ארוג מדגיש את המיומנות הנדרשת ביחסם תרגולי התבוננות ואת פוטנציאל העומק הגלום בהם. עפרה מייזלס, ראש המרכז לחקר וטיפוח רוח האדם באוניברסיטת חיפה, מתארת במאמרה את אמצעי החינוך, ההוראה והלמידה ליישום פדגוגיה מתבוננת. מאחריו המגון הרחב עומדת ליבה משותפת שמייזלס מכנה "נשמה". במאמרה היא קוראת למוחנים לחזור אל נשמה החינוך ולכוון את פעולתם ליבת קיומו המיטבי של האדם ולפוטנציאל התפתחותו.

בשער השני מוצג המרכז לפדגוגיה מתבוננת במכילת סמינר הקיבוצים. יוסי בן אשר, שהוביל את הקמת המרכז עת שימש כראש המנהל האקדמי במכילה, מציג את תהליך הקמה מנוקודת מבטו של מנהל ויזם. התהליך מתואר כمسע רוחני אישי וכתוואי פעולה ודרך היכולים לשמש את מי שרוצה להקים מרכז כזה במוסד חינוכי. בן אשר מתעד בגלוי לב את החיפוש אחר סגנון ניהול מתאים למהלך העדין בהקמת המרכז הראשון לפדגוגיה מתבוננת בארץ. נירית אסף, מהחוג להוראת המדעים במכילת סמינר הקיבוצים, מתארת שיטה פדגוגית מקורית שפיתחה בזיקה לשנתו של יהושע מרגולין, ממייסדי המכילה. שיטה

"טבע התבוננות" מתמקדת בלומד המתבונן בטבע בהפעלה רב-חושית. המורה משמשת מתועכת, מנחה ושותפה בתהליך. התבוננות והשאלות של הלומדים מצמיחות את הידע מתוכם ומעוררות סקרנות ומעורבות. במאמר מוצג תהליך השינוי שعبارة אסף בתפיסת ההוראה שלו: מרצה המנחים ידע למורה המוביילה התבוננות. אורנה אוריין, אמנית יוצרת, חוקרת ומוחנכת, בוחנת במשמעותם אנטropולוגיות את המפגשים של קבוצת המחקר למרחב התבוננות. לטענתה, למפגשי הקבוצה מאפיינים דומים לטקס מעבר טרנספורטטיבים. באמצעותם קטעים מיוםנה האישי המתעד את חוויותה במפגשי הקבוצה, היא מספקת תיאור גדוש ועשיר של המפגשים למרחב התבוננות. מתוך התיאור עולה דמותה של מורה שהטמיעה את חווית התבוננות ומפתחת יכולת שיטת ה"יציבות" (Firmness), מתאר במאמרו את חווית היישבה על الكرקע למרחב התבוננות ובחילים חינוכיים אלטרנטיביים. במערכות החינוך מנה הגוף ותחשוטיו מודחקים בדרך כלל. תלמידים ומורים מתנכרים לגוף, לסביבה, לטבע ולמקום. בשונה מכך, הпедוגוגיה המתבוננת מtabסת על תחשות גוף ותחשוט מקום ומכבדת את התנועה הפנימית. מישורי מציג את הרוח שהпедוגוגיה המתבוננת מביאה עימה גוף ולנפש: פיתוח היציבות והמנה על الكرקע, קרבה לטבע ולסביבה והנחלת תרבויות גוף נטולות CISאות ומאפשרת תנוצה.

השער השלישי עוסק בקשרים בין התבוננות לחינוך. את השער פותח מאמרה של האקטיביסטית, האמנית והמחנכת זהבה סמוחה-ברקני, החוקרת קורס שהנחתה ברוח הпедוגוגיה הביקורתית על מושג "האחר". המאמר מתאר את התהליך המורכב שבו הסטודנטיות מתבוננות פנימה - אל תוך עצמן - ובד בבד החוצה - אל החברה הישראלית. הקורס כולל התבוננות באמצעות למידה חוויתית ברוחב, ביטוי אמנות, האזנה למוזיקת מהאה ולסיפורי חיים, צפיה בסרטים וכתיבה אישית ביום. המאמר מציג בפירוט את יתרונות הלמידה החוויתית ככלי לפיתוח תודעה דיאלוגית ומודעות חברתית-פוליטית אצל סטודנטיות. השימוש בין התפתחות אישית לפיתוח אקטיביזם חברתי ופוליטי מוצג כמקור של משמעות קיומית. ורד רפאל, חוקרת, מחנכת ומורה לMINDFULNESS, בוחנת במאמרה קורס שהנחתה במכיליה. הקורס, "זהות המורה כמעירך", מבסס את הלמידה וההוראה על התבוננות פנימית. במהלך הקורס למדו המשתתפים לזהות את החוויה הפנימית שלהם בהקשרים של הערכה בחינוך, גילוי דפוסי תגובה,

ניסוח ערכיים חינוכיים וחקירתם. המאמר מתאר את התשתית התאורטית לקורס ואת יישומה המעשי רבי-הערך, כפי שניכר מן הרפלקציות של המשתתפים. סיגל עוזרי-רויטברג, אנטרופולוגית ומחנכת החוקרת את היחסים שבין פוליטיקה לתרבויות, מציגה את הניגודיות-לכאה בינהן מחקר האמפיריפוציטיביסטי ובין חקירה רוחנית-קונטמפלטיבית. על ידי עיון במתודת המחקר האנטרופולוגי, עוזרי-רויטברג מערערת על התפיסה הבינרית ומתראת מפגשים בין מחקר להתבוננות באמצעות המושגים הבובייאניים "אני-הלו". מכיוון שהמחקר איכוטני כרוך בהתבוננות ובכתיבה רפלקטיבית, חקר الآخر והעיוון בו קשורים בחקירת העצמי. החקירה החוויתית האיכוטנית-אנתנוגרפית מזכירה באיכותו את הטרגול הקונטמפלטיבי. שניהם דורשים נוכחות, התבוננות, הקשבה, הchèלה של מתחים ושהייה בהם, ללא שיפוט והכרעה. את המאמר הבא כתבו שלוש מחברות: **שiri בר היא** אקטיביסטית רוחנית המקדמת נושא סביבה, **שלום וצדκ חברתי**, **שiri לוינס** חוקרת מגדר ויישוב סכוסוכים, ומיכל לויקמן **היא ראש התוכנית לתואר שני בהערכה בחינוך בסמינר הקיבוצים**. במאמרן הן מציגות מודל המכונה *Mind the Conflict*, המאפשר לאנשי חינוך להתמודד עם מצב אי-הסכמה וקונפליקט על ידי התבוננות. המאמר מציג סיפור מקרה מפורט של מורה חדשה המתמודדת עם מצב משברי בבית הספר. באמצעות שימוש במודל שרכשה, המורה יוצרת הבנה עם תלמיד, עם הורה ועם הנהלת בית הספר, ויחד הם מוצאים פתרונות בונים. המאמר מציג את תרומת המודל להתמודדות של מורים עם מצבים מأتגריים ואת הרוח שbehoraton לסטודנטים במכלה לחינוך. **ענת רפאל** היא פסיכותרפיתית ואקטיביסטית המכשירה סטודנטים באקווריור רפואי. מאמרה מתאר מסע התבוננות בטבע באמצעות מודל אקויתרפיזטי של למידה. לטענתה, הטבע הוא מרחב למידה אולטימטיבי, ומודל האקויתרפיה יוצר חיבורמשמעותי בין המשתף לטבע. השיטה המקורית שפיתחה יונקת מן האקויתרפיה האמריקנית ומן התפיסה האקולוגית-חברתית של א"ד גורדון. המאמר ממחיש כי התבוננות בטבע ופיתוח מודעות אקולוגית מקדים תפיסה של אחריות וערבות הדדיות.

השער הרביעי עוסק בתבוננות בהוראת שפות ואמנוויות. פותח אותו מאמרה של דנה פריבך-חפץ, סופרת, ביבליותרפיתית ועורכת דין חברתי, הכותבת על הוראת כתיבה באמצעות "שפה של אהבה". במסגרת סדנת כתיבה אקדמית לפוחחי הוראה הציגה פריבך-חפץ לסטודנטיות את הכתיבה כמערכת יחסים: מערכת יחסים בין הכותבת לטקסט, בין ובין קוראה, ובין הטקסט הנכתב

לטקסטים אחרים. בהסתמך על תפיסה זו, היא ממריצה את הסטודנטיות לטפח כתיבה אישית, מלאה בה, מקורית ונוגעת. המסנה מציגה את הסדנה ואת התהילכים שעוברים הסטודנטים במהלך - מפחד ועד אהבה. טלי אשר, סופרת, חוקרת ויזמית ספרותית, מציעה את הספרייה כמושג מפתח להתבוננות. התבוננות זו מציעה מפגש בין-אישי ובلتיאי אמצעי עם טקסטים ספרותיים ומנגישה את הספרות לקהלים רחבים. לטענת אשר, מתוך קריאה בספריות אישיות מתפתח גם "שריר הקריאה" בעולם. באמצעות קריאה מעמיקה ביצירותיהם של לאה אני, צרואה שלו ולOID ג'ונס היא מתראת מתחומי של עבודה עם ספריות המיועדות לתלמידים ולסטודנטים. טלי סגל, חוקרת ספרות, מורה ומדריכה פדגוגית, ולילך נייטט-בורנשטיין, חוקרת יוצרת המלמדת שירה, אמןויות והיסטוריה, מציעות עקרונות להוראת ספרות המשלבת בין תאורייה לחוויה לצד שימוש באמצעים בתחום הпедagogיה המתבוננת. המאמר של השתיים מעמיד את החוויה במרכז ההוראת ספרות בהכשרת מורות ומציע סדרת תרגילים להוראת שירה. רחל קוואסטל היא טריפיסטיית, מרצה וחוקרת ספרות אנגלית המלמדת מיינדפולנס למורים ולמורים. מאמרה מציג קורס לסטודנטים להוראת אנגלית בהנחייתה בשם "מיינדפולנס ושירה". הקורס החווייתי משלב קריאת שירה, מיינדפולנס, כתיבה יוצרת, מדיטציה ותרגול בטבע. המאמר מציע פרקטיקות של פדגוגיה מתבוננת בהוראת הספרות לפראחי הוראה, לצד בסיס תאוריתי לקריאת שירה בגישה בודהיסטית רוחנית. רבי כרמל, מרצה וחוקרת אוריינות וההוראת כתיבה באנגלית, וטינה ולדמן, מלמדת וחוקרת ההוראת אנגלית ותרגולת מיינדפולנס, מציגות מחקר על שילוב מיינדפולנס בקורס "הוראת הכתיבה באנגלית כשפה זרה" במכילה. כתיבה, בפרט כתיבה בשפה זרה, מעוררת לחץ, מתח ומצוקה. המחקר מציג את השפעתו החיוונית של תרגול מיינדפולנס על הסטודנטים בקורס. בעקבות תרגול קצר שנערך פעם בשבוע, עלתה תפיסת מסוגלות העצמית של הסטודנטים בקורס, ירד הלחץ הנפשי והתעצם חוסם הרגשי בהתמודדות עם הכתיבה באנגלית. המאמר מציג את תרגול המיינדפולנס בקורס ואת התבוננות שදלו הסטודנטים מתוך התנסות. *לייאת ארלט סיידס*, חוקרת לימודי תרבות, פילוסופיה ואמנויות חזותית, חוותה את השער בתיאור אישי של מסע, באמצעות התבוננות בשני צלומים מתוך האלבום המשפתי. סיידס מובילה את הקורא בנבכי הצילומים ופorschת במהלך מرتתק את רובדי הסוציאולוגיה והאסתטיקה של משפחה יהודית במצרים הбурגרנית במחצית הראשונה של המאה העשרים. בהישען על מושגים של רולאן בארט וז'קלין

כהנוב, סידס מציגה את הצלום כמכשיר מכונן של התודעה הלבנטינית. מאמרה בוחן את הצלום ככלי לבחינוך להתבוננות ומודגים למוד פרשני המשלב בין התבוננות ובין כלים תאורטיים מתחום הצלום וביקורת התרבות.

השער החמישי והאחרון עוסק ביישום הפדגוגיה המתבוננת בבתי ספר בישראל. פותח אותו מאמרה של סיגל ברקאי, אמנית חוקרת ומורה ליוغا, מנהלת תחום האמנויות במשרד החינוך. ברקאי פותחת בהצגת הקשר העמוק בין התבוננות, אמננות והוראת האמנויות. לטענתה, התבוננות היא המקור ליצירה, כלי למידה עיוני, מקור השרהה, דרך הערכה ובסיס להקשבה רגישה של המורה והתלמיד. בדומה להוראת היוغا, הוראת האמנויות תובעת התמסרות, קרביה ואמון عمוק. ראיונות עם תלמידים ועם מורה בתיכון לאמנויות ממחישים את החשיפה ואת הקשר הרגשי בהוראת אמנויות. על רקע זה בוחנת ברקאי באמצעותם את הסכנות ואת התחומיים האתיים האפורים. המאמר מציע אתיקה של הוראה ראוייה, כפי שפותחה בחוכמת היוغا העתיקה, כمفatha להצבת גבולות ביחסו למורה-תלמיד בהוראת האמנויות. אהובה לוין, מורה לספרות ומחנכת בתיכון, מציגה גישה מבוססת התבוננות להוראת ספרות. לפיה לוין, התבוננות מופנית לשלושה מוקדים: אל תוך נפשו של הלומד, אל העולם ואל תוך הטקסט. המאמר מציג את התבוננות כאמצעי חוויתי וככלי להעשרה הידע והנפש. התבוננות, המעוררת את המחשבה ואת הדמיון ומרחיבה את אפשרויות הלמידה, מודגמת בסדרת יצירות ספרות שנושאן קונטמפלציה. על ידי שימוש בדיםויים חזותיים ובסמליים אימוג'י מציגה לוין לתלמידיה מושגים בפואטיקה וברטורייקה וממחישה כיצד יהיה ממושכת נוכחות טקסטים ודיסמיים חזותיים יוצרת קשרים חדשים ברובד האישី והקיים.-alone איזנברג, מנהלת תחום מנהיגות ומלווה בתיה ספר בתוכנית בית ספר סגול של אוניברסיטת רייכמן. בתחום סיפורה האישី והמקצועי כמורה לשפת הקשב משולבים קטיעים מיוםנה. איזנברג טווה בעדינות קשרים בין התאוריה הבודהיסטית ובין הפרקטייה החינוכית ומשלבת דיוון עמוק בעקרונות המינידפולנס עם הדגמה מלכובת של תרגילי קשב בכיתה. **כAPHILOG** בספר מובה דיאלוג בין שתי יצרות-חוקיות: **לייל ניישט-בורונשטיין** משוחחת עם שלומית ירוזון, רקדנית, מורה ומטפלת במחול ותנוועה. בשיחתן הן תוחות על הקשר בין הוראה, יצירה והתבוננות. הן משתפות בחוויות למידה והוראה ומהרהורות בקהל על משמעות מושגים כדוגמת אמנות, פחד, שיעור, מורה, תלמיד, הצלחה וכישלון.

## תודות

שותפים רבים מספור ליוו אותנו בדרך ותרמו לנו מחווכמתם ומניסיונם. תודתנו העמוקה נתונה לפרופ' נמרוד אלוני, שליווה מקרוב את הקמת המרכז לפדגוגיה מתבוננת, את קבוצת המחקר ואת כתיבת הספר. תרומתו לגיבוש המתווה הרעיוני והמעשי של שלושתם - אין לה שיעור.

תודה להנהלת מכללת סמינר הקיבוצים בהובלת פרופ' ציפי ליבמן על האמון, על התמיכה ועל העידוד לאורך כל הדרך. תודה לעדינה יונג, רכוזת המזכירות האקדמית בסמינר הקיבוצים, על סיועה בארגון ענייני המרכז בשנותו הראשונות, ולילען אוחיון, המתאמת האקדמית של המכון לחינוך מתקדם, על ריכוז נאמן של המערכת הארגונית של המרכז ושל קבוצת המחקר.

תודותינו לד"ר דודו רוטמן, ראש הוצאת הספרים והעורך הראשי של מכון מופ"ת, ולגיורא רוזן, העורך הראשי של סדרת "קו אדום" בהוצאה הקיבוץ המאוחד, על האמון והעידוד המתמשך. תודה לד"ר יהודית שטיימן, על העורותיה השביבה מאוד את כתבי היד, ולאדוה חן, עורכת הלשון האחראית, שסייעה בדיקת המשמעויות ובביעור שגיאות ומעקשים. תודה לאורית לידרמן, עורכת הגרפיקה, על עובודתה המקצועית והיסודית, ולחני שושטרி, רכוזת ההוצאה, על הליווי המסור ועל מאור הפנים.

תודה לסטודנטיות ולעמיתיות שלקחו חלק במאות הסדנאות, המפגשים והשיעורים במרכז לפדגוגיה מתבוננת. הרבה לנו מרבותינו, ומחברינו יותר מרבותינו, ומתלמידינו - יותר מכל.

