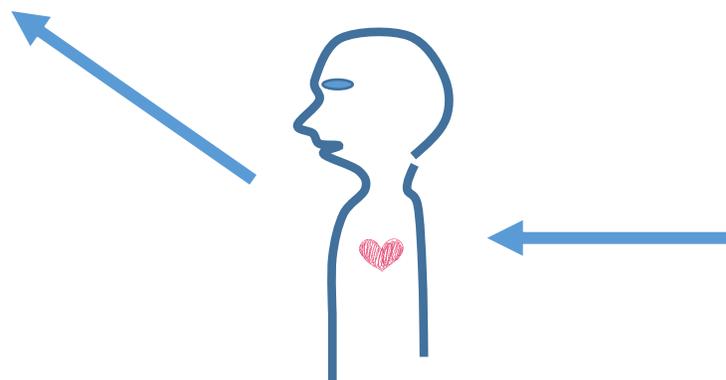


מיינדפולנס מה זה? ואיך זה קשור לבית ספר?



ד"ר אורן אָרְגָז
המכללה האקדמית בית ברל
Oren.ergas@beitberl.ac.il

המכללה האקדמית בית ברל
الكلية الأكاديمية بيت بيرل
Beit Berl College



תוכנית להיום

1. רקע קצר

2. מה זה מיינדפולנס?

1. התרגול: התנסות והגדרות

2. רקע היסטורי ומדעי.

3. מיינדפולנס בחינוך ובבית-ספר.

1. הכניסה של תרגול מיינדפולנס לעולם החינוך

2. מעט על המחקר בתחום

3. מסגרת חשיבה להבנת המקום שמיינדפולנס ממלא או יכול למלא בבית ספר

4. קשיים וביקורות

4. שאלות

האם לתוכנית הלימודים מענה?

- באחת ההזדמנויות אמרתי בפגישת מורים כללית באחד מבתי הספר היוקרתיים בירושלים "לתלמידים שלנו בכיתה י"א יש שתי בעיות: בעיה קלה ובעיה קשה. הבעיה הקלה היא כאשר יש להם בן משפחה חולה סופני או אף אובדן במשפחה. הבעיה הקשה היא כיצד לפתור תרגיל במתמטיקה עם כמה נעלמים". לנוכח המבטים התמהים והגבות המורמות המשכתי בשקט: "עובדה. לבעיה הקשה מערכת החינוך מקדישה 3-4 שיעורים בשבוע ביסודי, 4-5 בחטיבה... ו 5-7 בתיכון. לבעיה הקלה מוקדש במקרה הטוב, שיעור בשבוע, הקרוי שיעור חינוך, וגם הוא אינו עוסק בנושא המדובר, משום שאין ביכולתו להתמודד עימו..." (עמ' 172).
- דובי ברק (2015) (מתוך "חינוך-שאלות האדם" תדמור ופריימן (עורכים))



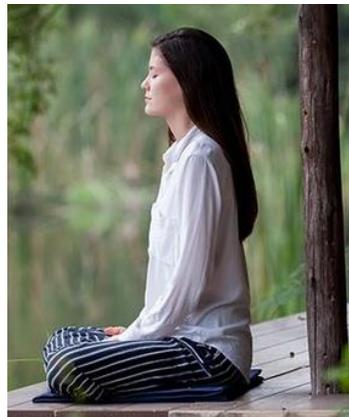
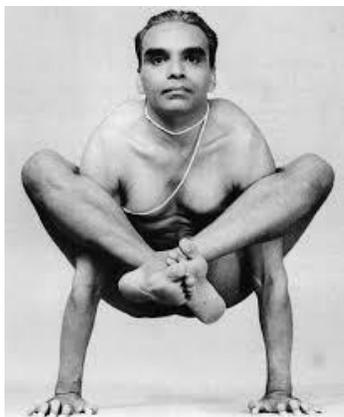
חינוך קונטמפלטיבי הוא תחום שעוסק בחקר, הצדקה, ביקורת ודרכי יישום ושילוב של פרקטיקות קונטמפלטיביות כמו מיינדפולנס ויוגה במסגרות חינוכיות ציבוריות (ואלטרנטיביות) למן גילאי גן ועד לחינוך הגבוה.



ארגז, 2013; 2016א

קונטמפלציה (Contemplation) ותרגולים קונטמפלטיביים

קונטמפלציה: התבוננות, מדיטציה, אינטרוספקציה, עיון פילוסופי...



תרגולי התבוננות: כמה מאפיינים

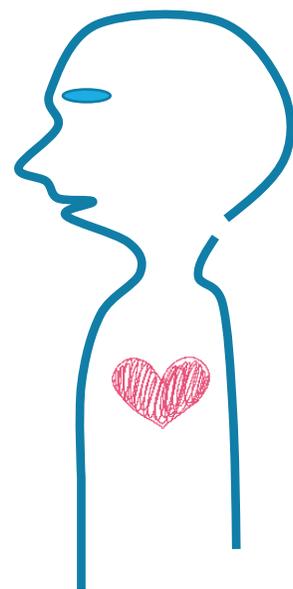
- מושתתים על הפניית תשומת הלב פנימה אל הגוף, הלב, והתודעה.
- בדרך כלל מעוגנים בתפיסה מוסרית ו/או התפתחותית
- מושתתים על עצירה, האטה, התייחסות אחרת אל החוויה היומיומית.

מיינדפולנס (מודעות קשובה/קשיבות) הוא:

1. אוסף של תרגולים שבמסגרתם אדם מפנה את תשומת ליבו פנימה לעבר החוויה הפנימית מתוך התכוונות להווה, וגישה מיטיבה.

2. מצב מנטאלי שבו אדם מודע למה שהוא חווה בהווה ומקבל אותו. סקרנות וערנות הן תכונות שמחזקות את המצב הזה.

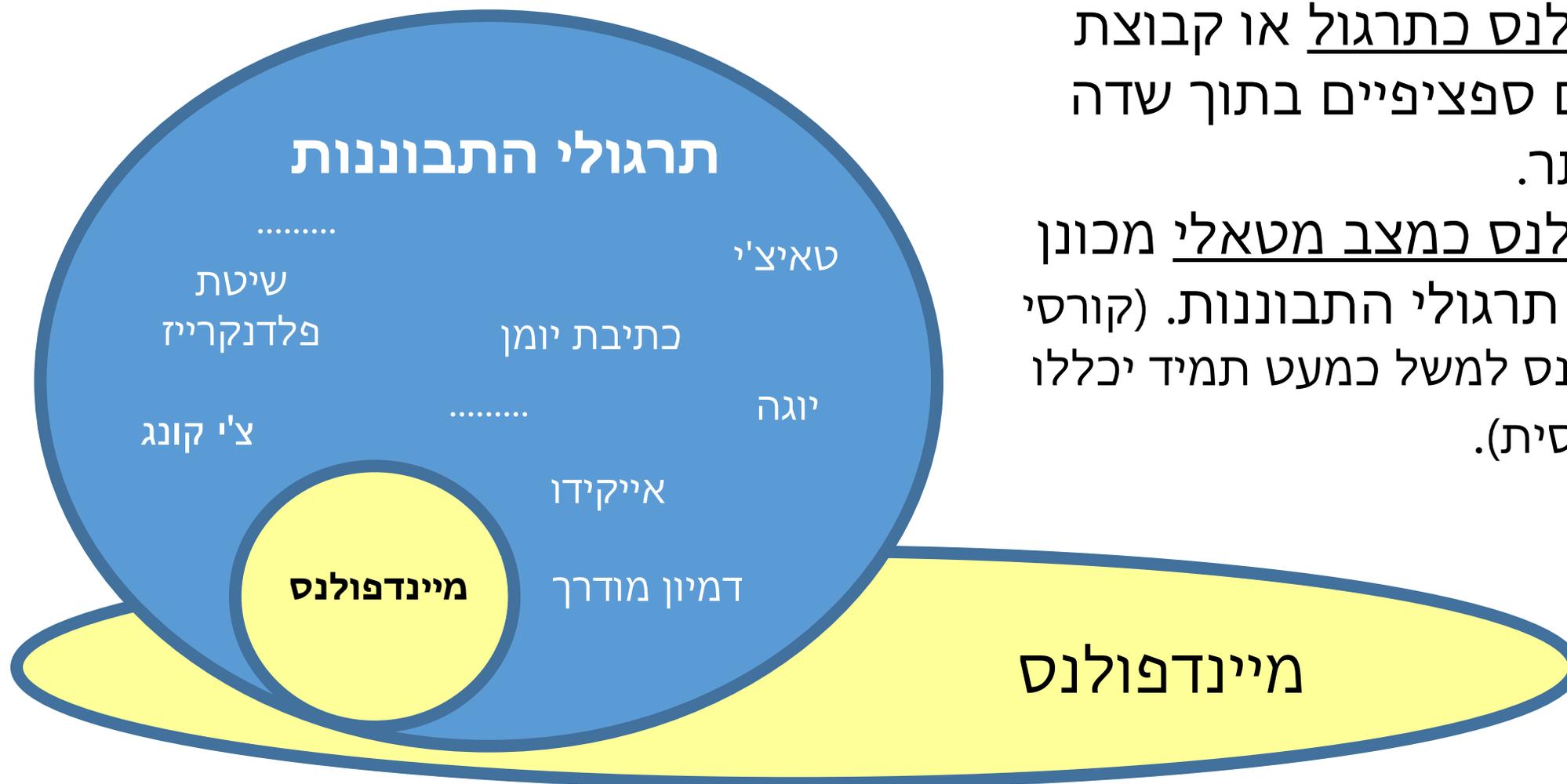
תרגול 1



מיינדפולנס, יוגה, מדיטציה, דמיון מודרך... תרגולים "קונטמפלטיביים"

1. מיינדפולנס כתרגול או קבוצת תרגולים ספציפיים בתוך שדה רחב יותר.

2. מיינדפולנס כמצב מטאלי מכונן בהרבה תרגולי התבוננות. (קורסי מיינדפולנס למשל כמעט תמיד יכללו יוגה בסיסית).

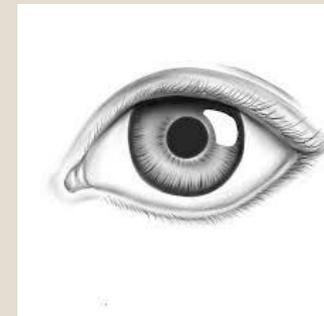
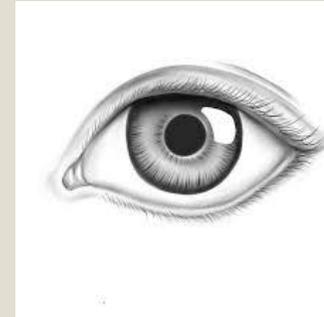


תרגול 2

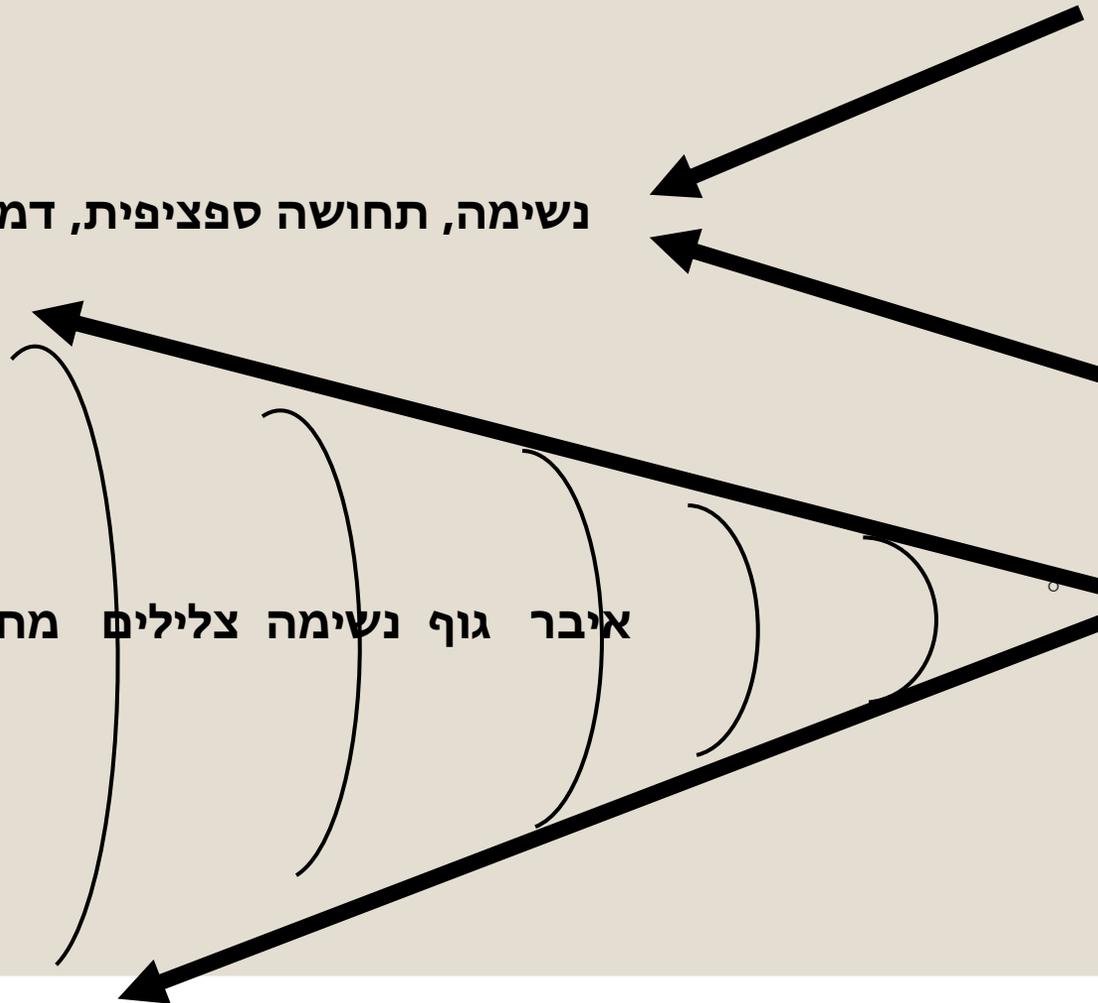


פנס הקשב: zoom in/zoom out

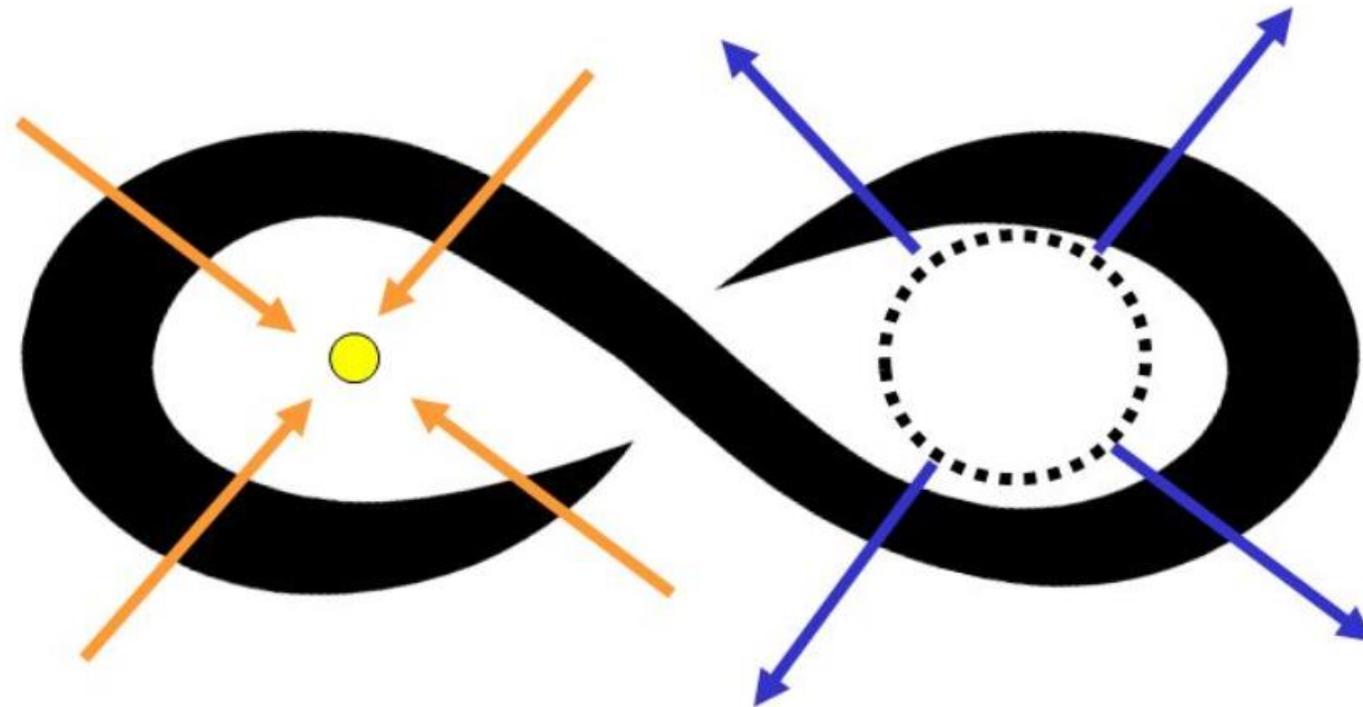
נשימה, תחושה ספציפית, דמיון אובייקט



איבר גוף נשימה צלילים מחשבות.....



תרגול 3



ריכוז חד-נקודתי

מודעות פתוחה

Zajonc (2009)

3 מרכיבים בתרגול (י) מיינדפולנס

תרגולים שונים בד"כ ידגישו היבט אחד, והאחרים יעברו לרקע.

מה אני חווה, מהותי
לפחות כמו איך/מתוך
מה אני חווה.

גישה
attitude

תשומת לב
attention

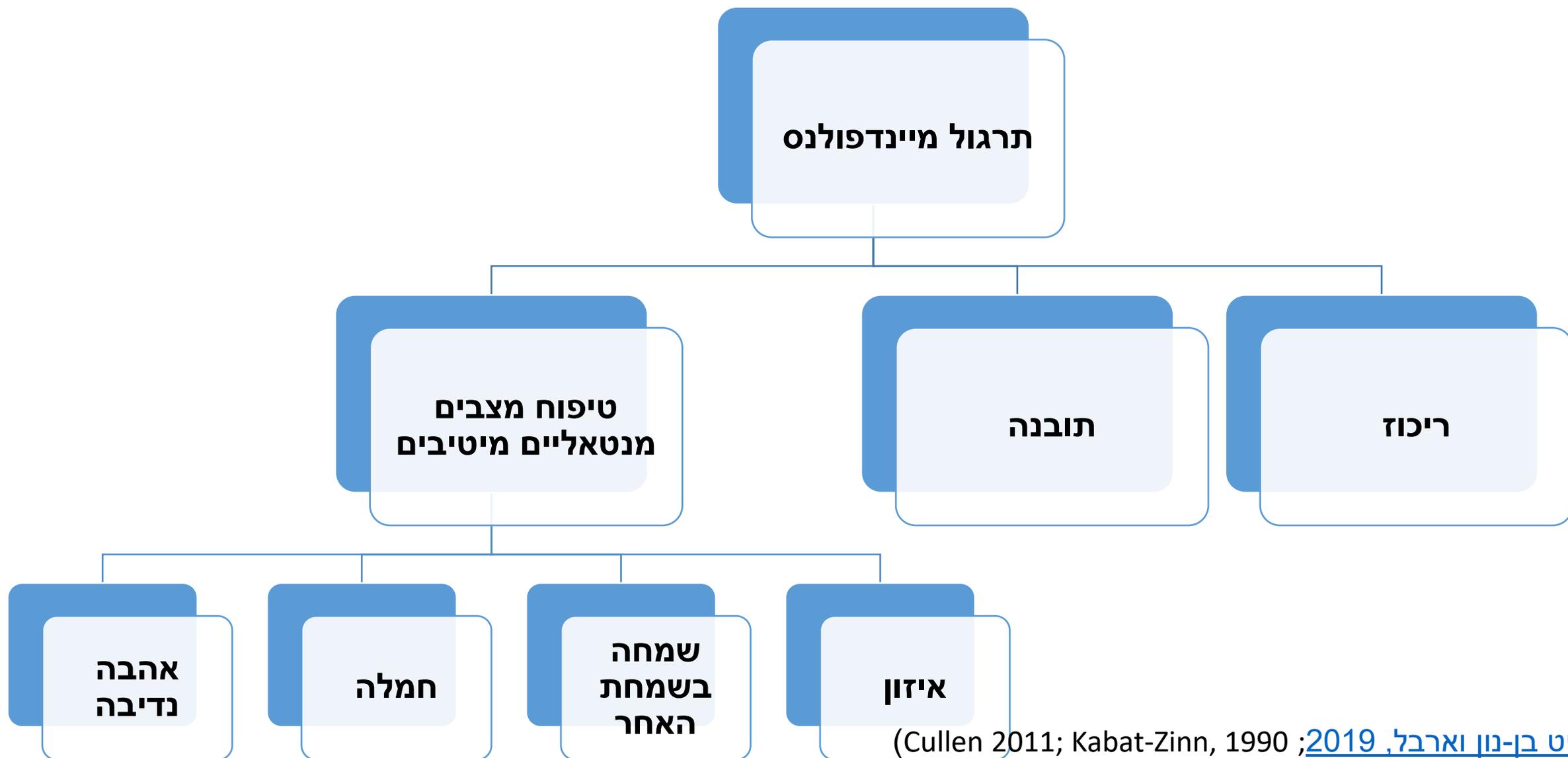
"לרגע זה מה שאנחנו
שמים לב אליו הוא
המציאות"
(James, 1890)

כוונה
intention

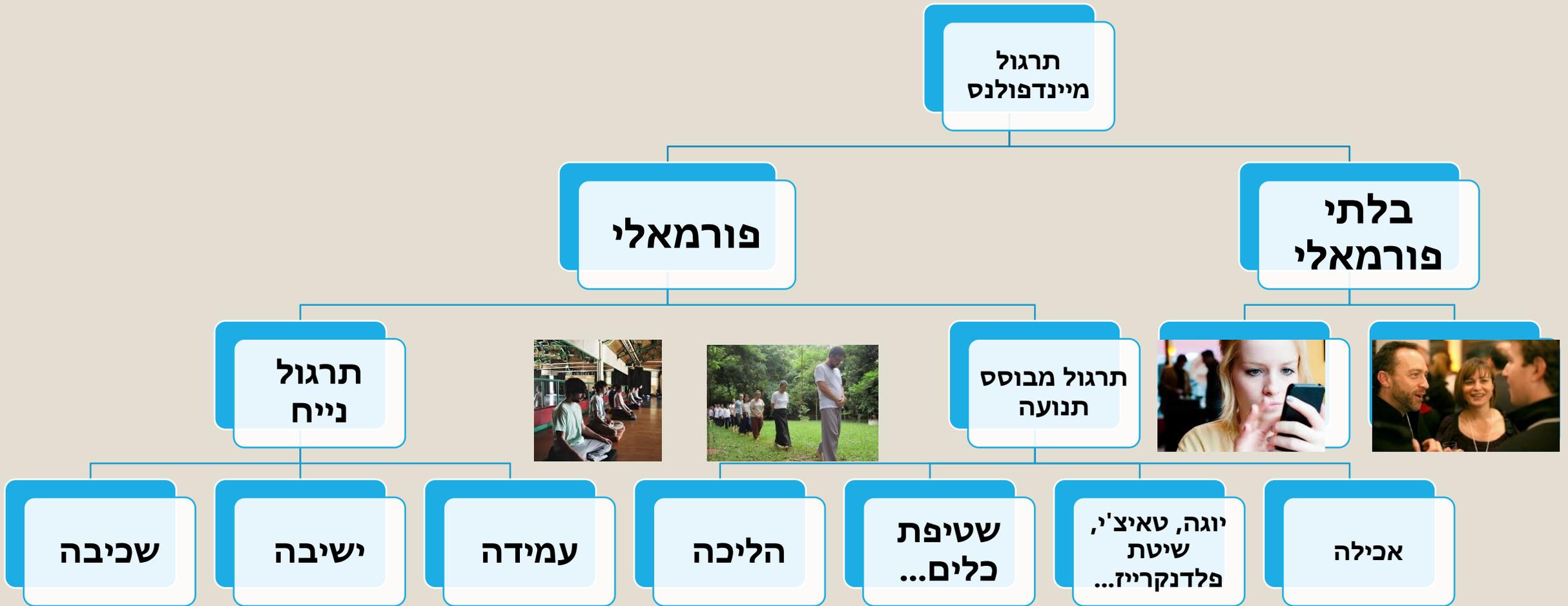
מה אני רוצה לעשות ברגע
זה? מהו הערך זאת?

(אָרְגַז, 2016, בדפוס; פדרמן, 2018)

מיינדפולנס כפדגוגיה: טיפולוגיה בסיסית מתוך שיח עכשווי

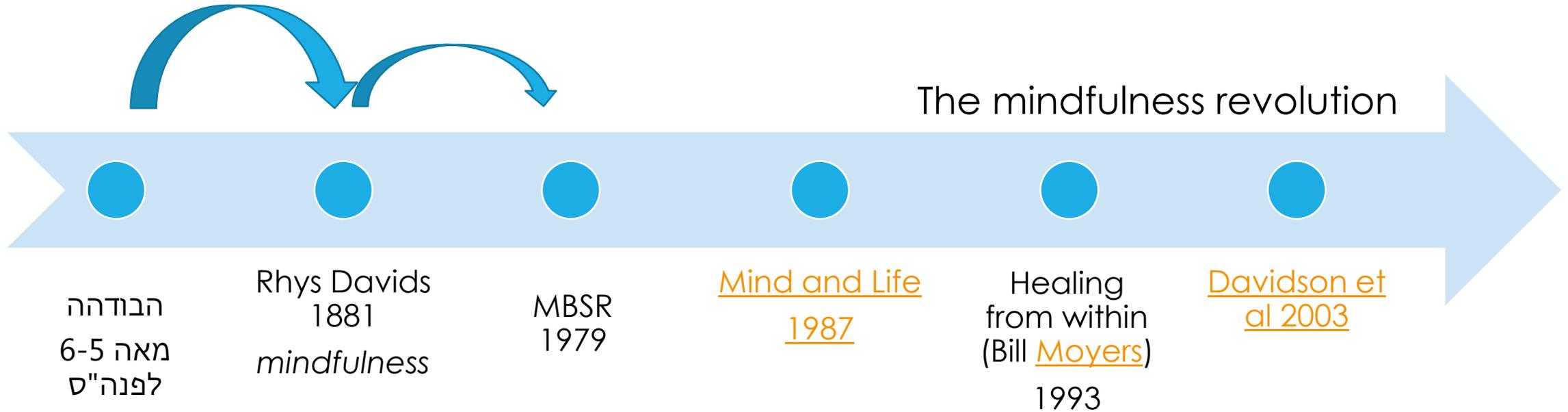
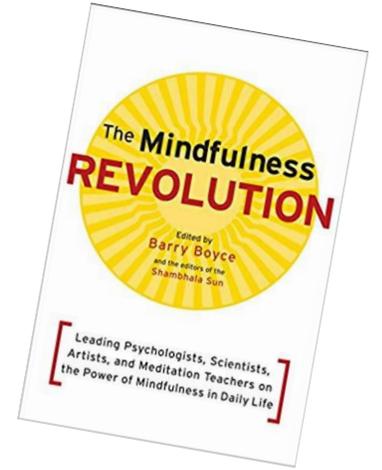


מיינדפולנס: תרגול פורמלי ובלתי פורמלי



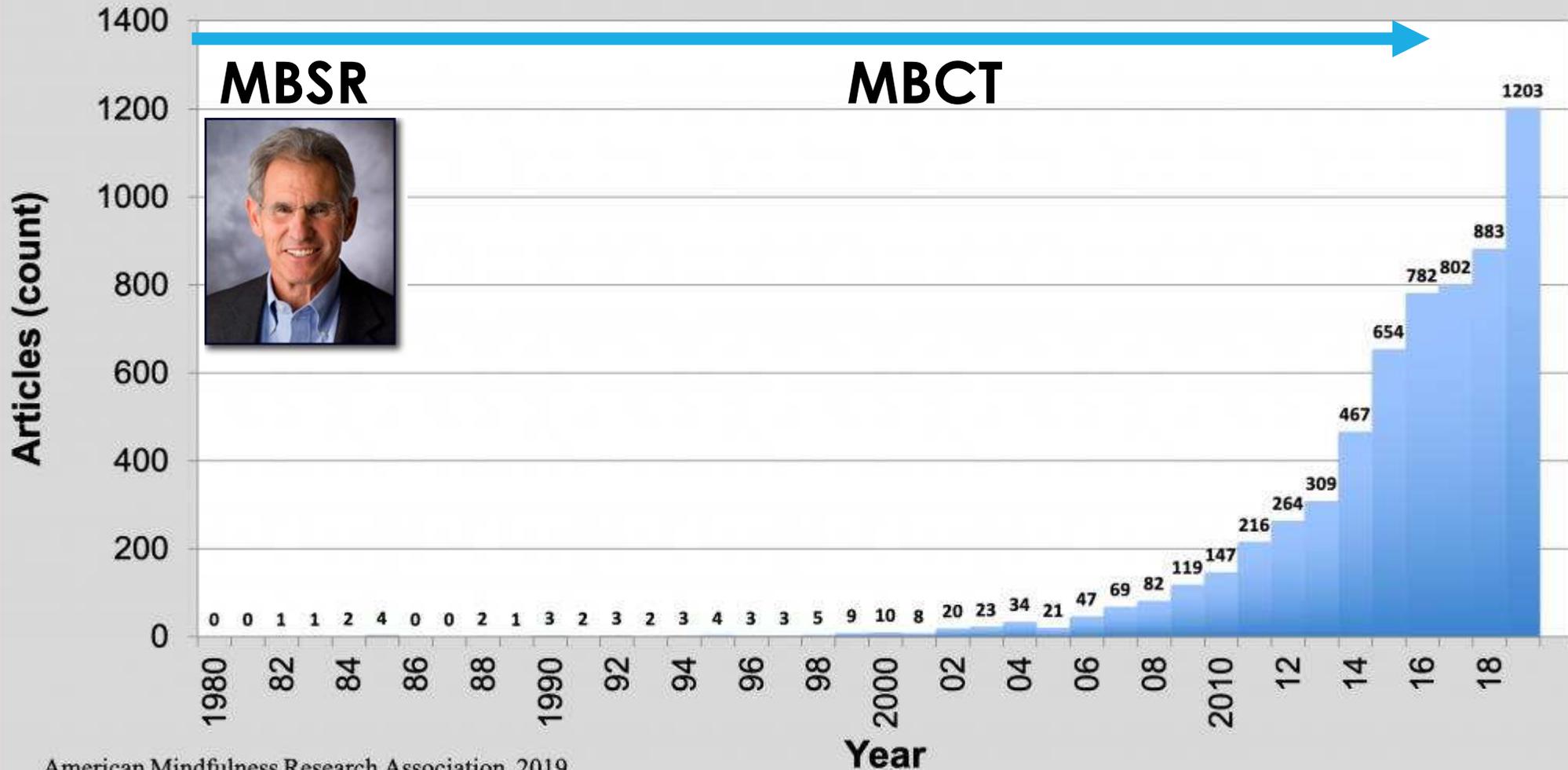
(אָרגז ואבישר, בדפוס; פדרמן, 2018)

מהפכת המיינדפולנס ציר זמן: כשמדע פוגש מסורות חוכמה



מיינדפולנס במדע

"Mindfulness" journal articles published by year: 1980-2019



למעלה מ 6000
מחקרים. הרבה
במימון NIH.

שיפור במערכת החיסונית. נוגדני שפעת לאורך זמן בקרב מתרגלים וקבוצת ביקורת שקיבלו חיסון. Davidson et al (2003)

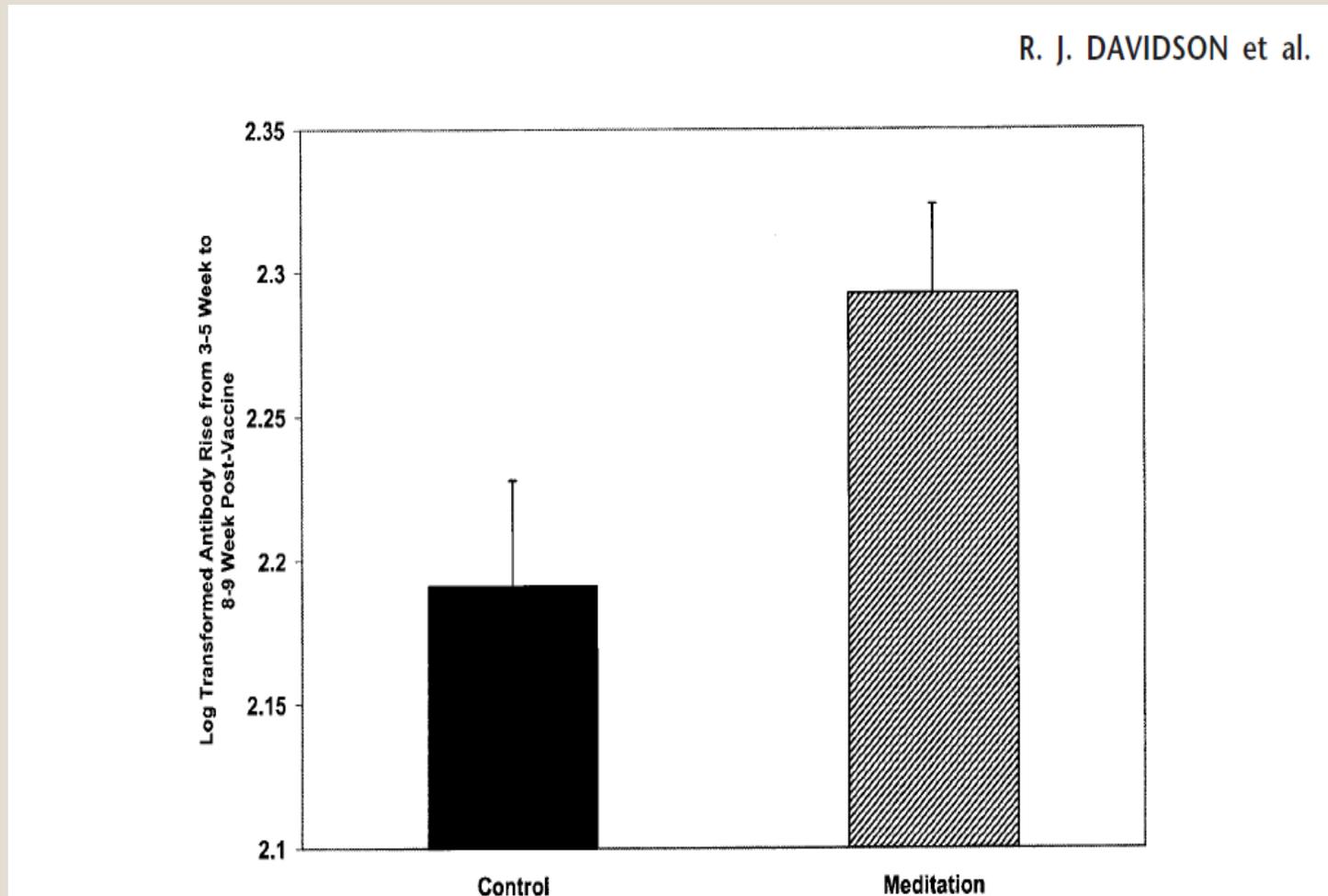
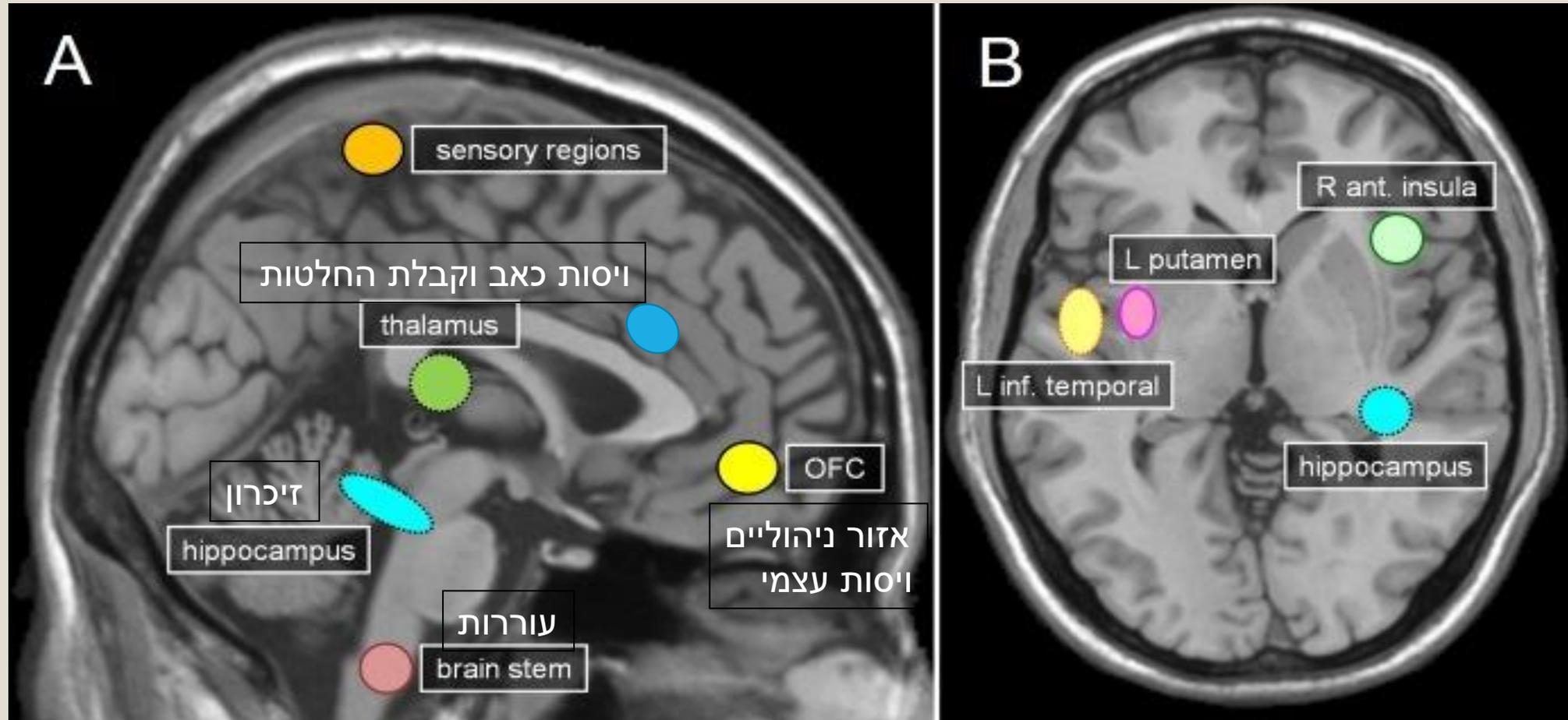
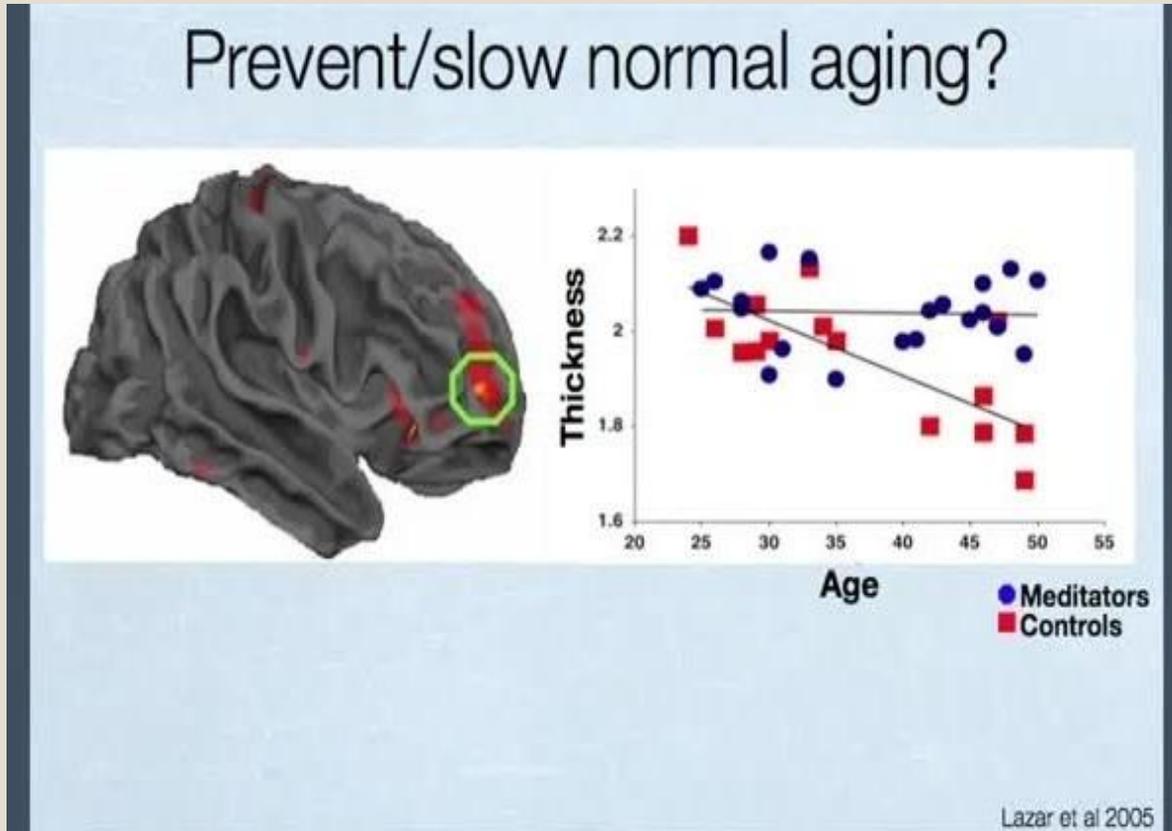


Fig. 5. Means \pm SE antibody rise from the 3- to 5-week to the 8- to 9-week blood draw in the Meditation and Control groups. The ordinate displays the difference in the log-transformed antibody rise between the 3- to 5- and the 8- to 9-week blood draws derived from the hemagglutination inhibition assay.

אזורים מוחיים אשר בהם נמצאו הבדלים בין אנשים שעושים מדיטציה לאנשים ללא ניסיון במדיטציה



שינויים פלסטיים במוח כתוצאה מתרגול והשפעתם על תופעות הזדקנות



הבדלים בין לא מודטים למודטים:

1. במתרגלים בממוצע 10 שנים, 40 דקות ביום: מניעת הידלדלות בשכבת קליפת המוח הקשורה באובדן זכרון וירידה בתפקודים קוגניטיביים. (Lazar et al, 2005)
2. מתרגלים שתרגלו 3 שנים יום יום: שמירה על נפח חומר אפור (תאי המוח) ושמירה על ביצועים קוגניטיביים עם הגיל בניגוד לירידה באוכלוסיית ביקורת. (Pagnoni & Cekic, 2007)
3. עלייה בצפיפות החומר האפור באזורים המזוהים עם זיכרון, למידה, ויסות רגשי ועיבוד עצמי ועיבוי בקליפת המוח, המזוהה עם יכולות קוגניטיביות, רגשיות ותחושתיות. (סקירת מאקרו, Tang et al. (2015)

מיינדפולנס: ממצאים מדעיים



© AFP/GETTY IMAGES



- מפחית מתחים (פדרמן, 2018; Kabat-Zinn, 2011)
- מחדד יכולות קשב וריכוז (טרש, 2018; Lin et al, 2019)
- מועיל למערכת החיסונית (Davidson et al, 2003)
- תורם לויסות-רגשי (Kral et al, 2018)
- מעלה את יכולת האמפתיה והחמלה כלפי האחר (Condon et al, 2013)
- מפחית רומינציה ונטייה לדכדוך ודיכאון (Kingston et al, 2007)
- מסייע ביצירתיות ופתרון בעיות טובנה (Baird et al, 2012).
- עליה בתחושת משמעות ורווחה נפשית (Garland et al, 2015)

בקצרה על מנגנוני הפעולה של מיינדפולנס

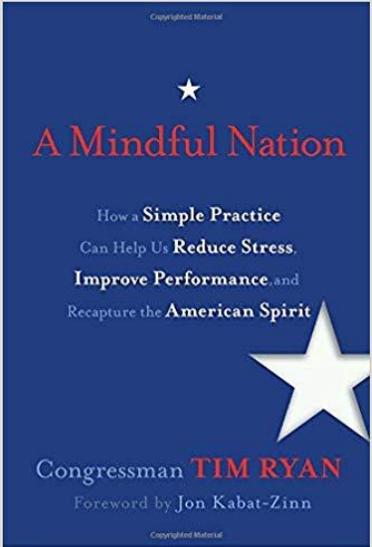
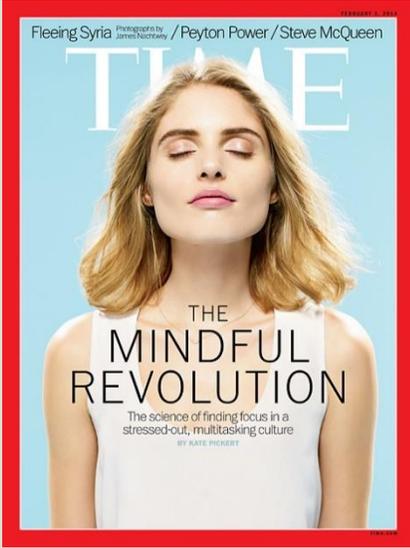
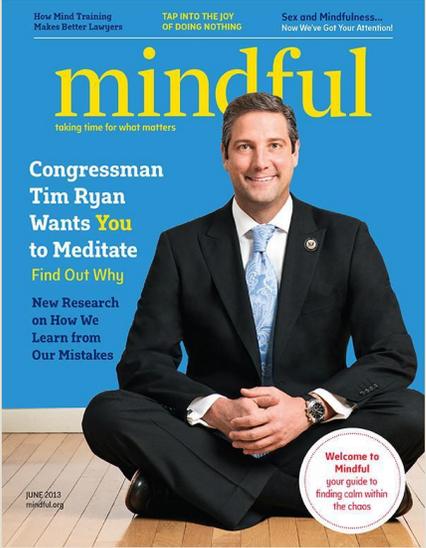
◦ מנגנונים פסיכולוגיים:

- הפחתת מחשבות שליליות (Segal, Teasdale & Williams, 2018)
- מיקוד בפעולה ובהווה (מזוהה עם מצב רוח משופר) (Killingsworth & Gilbert, 2010)
- העלאת תחושת משמעות והרחבת פרספקטיבה (Garland et al. 2015)
- הפחתת הזדהות עם עצמי סובל (לויט בן-נון וארבל, 2019)

◦ מנגנונים ביולוגיים-מוחיים

- הפעלת המערכת הפראסימפטטית (מזוהה עם פעילות הרגעה) (Kabat-Zinn, 1990)
- הפחתת פעילות מוחית באזורים שמזוהים עם מצבי רוח שלילי (Davidson et al. 2003)
- הפחתת נדידת מחשבות (פעילות רשת ברירת המחדל במוח) (Brewer et al, 2011)
- חיזוק יכולת ויסות רגשי (קשרי קליפת מוח קדם מצחית-אמיגדלה) (Kral et al, 2018)

מהפכת המיינדפולנס בהקשרים שונים



(Bristow, 2019; Mantzios, 2015; Ryan, 2012)

מיינדפולנס בחינוך



המרכז לחינוך קשוב ואכפתי

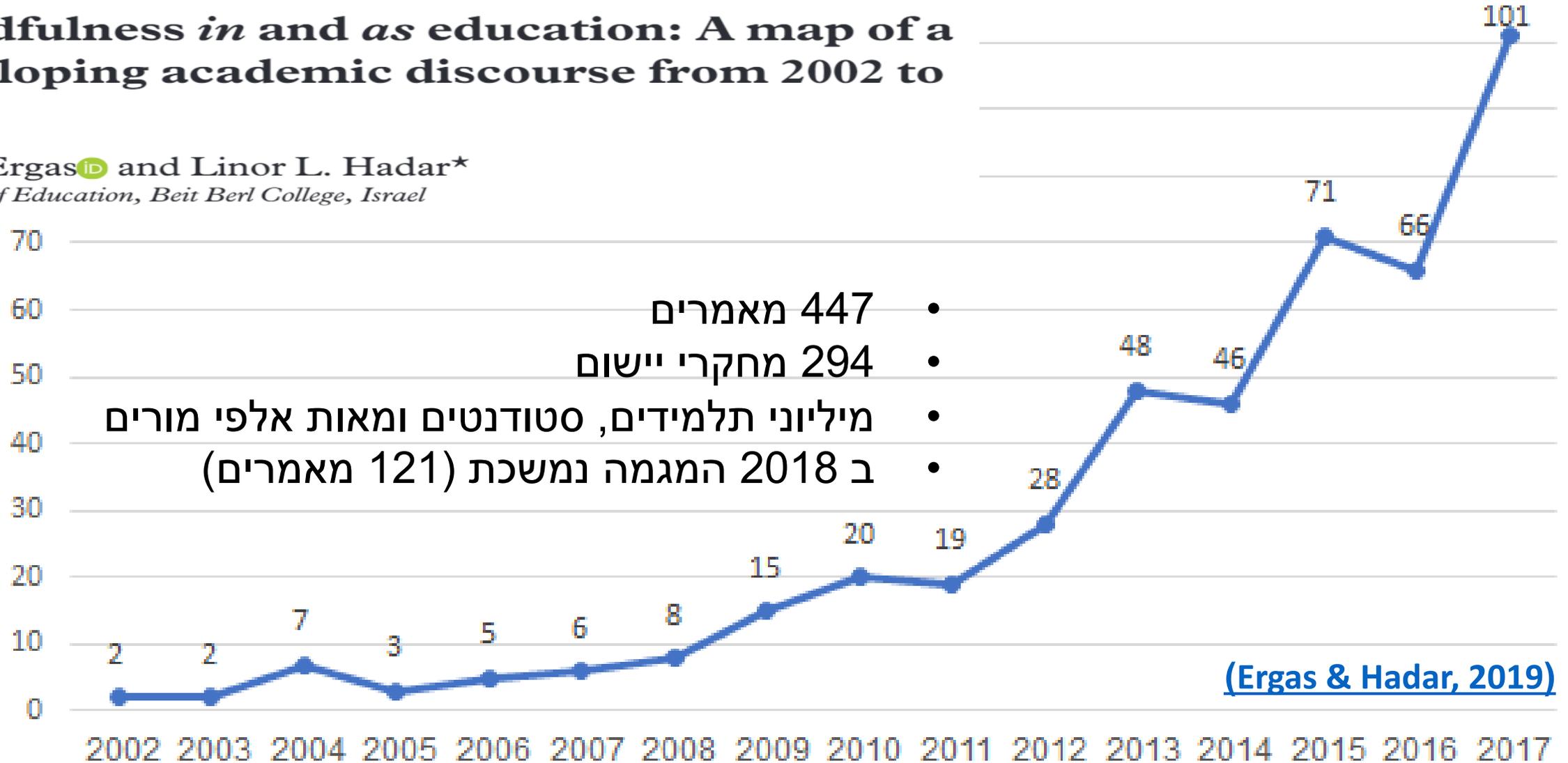


מכון מודע
למיינדפולנס, מדע וחברה

הבינתחומי
הרצליה

Mindfulness *in* and *as* education: A map of a developing academic discourse from 2002 to 2017

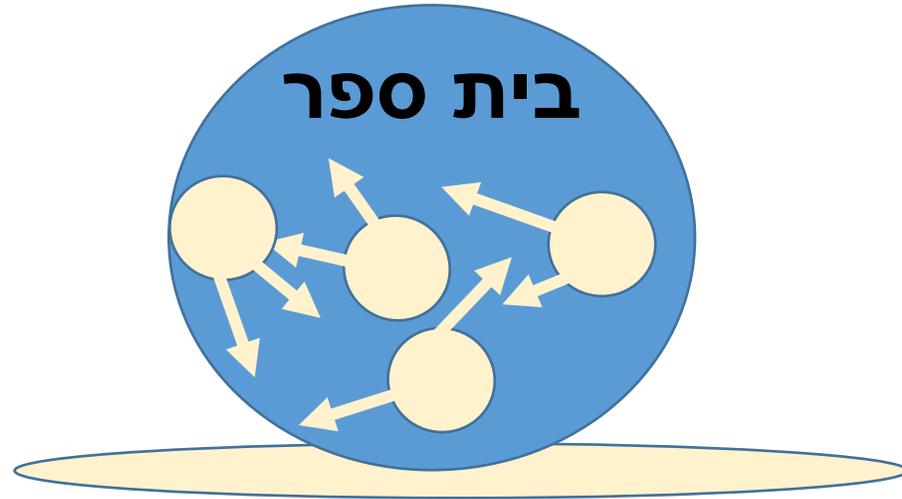
Oren Ergas  and Linor L. Hadar*
Faculty of Education, Beit Berl College, Israel



כיצד זה נראה בשטח? – שתי גישות עקרוניות

בית ספר שלם
הטמעה מערכתית

תוכניות התערבות
הטמעה נקודתית

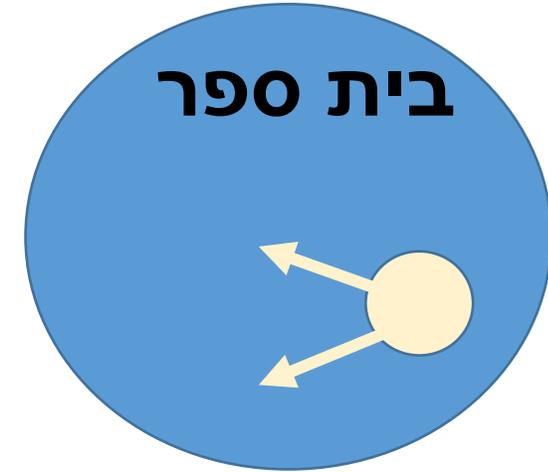


סרטונים:

[תיכון](#)

[יסודי](#)

[גן](#)



- שילוב תרגול לאורך היום ובסדירות בית הספר.
- מיינדפולנס כחינוך (שינוי תפיסה/שפה/תרבות)
- נכון לסוף 2019 סדר גודל של 10 מחקרים...

- כ 8 שעורים של שעה לתלמידים ו/או מורים
- מיינדפולנס בחינוך (מענה לקשיים ולמידה חברתית-רגשית)
- נכון לסוף 2019, סדר גודל של 450 מחקרים

מיינדפולנס ויוגה כחקר עצמי למורים

קורסים מבוססי תרגול בהכשרות מורים בבית ברל.

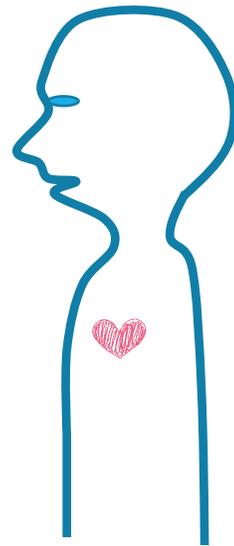
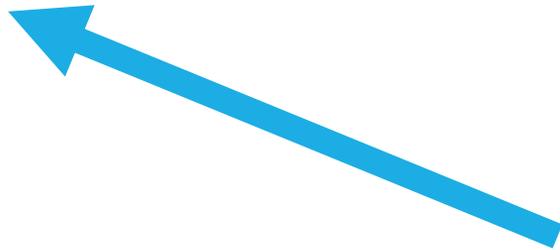
התרגול משמש כדרך לחקור את הגוף והתודעה, ואת האופנים בהם הם מעצבים את החינוך ואת זהותנו המקצועית והאישית כמחנכים.



מטרות של מיינדפולנס בחינוך ובכלל: בין היומיומי לרוחני

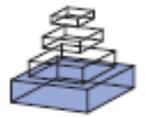
המפגש בין מקורות התרגול העתיקים והמדע מוליד מנעד מטרות רחב שפונה לקהלים מגוונים, וגם ליישומים מגוונים בחינוך (אָרגז, בדפוס)

משמעות
החיים



התמודדות עם
קשיי יומיום
(שחיקה, מתח,
בריאות, דיכאון,
חרדה)

(אָרגז, 2018; בדפוס, מוטולה, 2015; מייזלס, 2014; תדמור ופריימן, 2015)



Mindfulness-based interventions in schools – a systematic review and meta-analysis

*Charlotte Zenner, Solveig Herrnleben-Kurz and Harald Walach**

Institute for Transcultural Health Studies, European University Viadrina, Frankfurt Oder, Germany

- מחקר מט-אנליטי (1348 תלמידים)
- אימון במיינדפולנס בהקשרים בית ספריים משפיע באופן חיובי על התחום הקוגניטיבי, ועל הבטים פסיכולוגיים כמו שיפור בחוסן הנפשי, הפחתת סטרס, ושיפור יכולת התמודדות עם קשיים יומיומיים.



Contents lists available at ScienceDirect

Teaching and Teacher Education

journal homepage: www.elsevier.com/locate/tate



The impact of mindfulness on the wellbeing and performance of educators: A systematic review of the empirical literature



Tim Lomas ^{a,*}, Juan Carlos Medina ^b, Itai Ivtzan ^a, Silke Rupperecht ^c,
Francisco José Eiroa-Orosa ^a

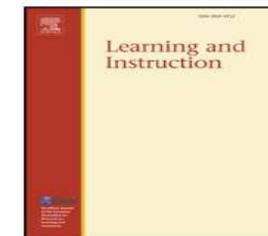
סקירת מחקר מיינדפולנס עם מורים (1981 מורים):
תוכניות התערבות מבוססות-מיינדפולנס משפיעות באופן מיטיב על בריאות
מנטאלית ותחושת רווחה של מחנכים. השפעות חיוביות נמצאו בתחומים
של: הפחתת חרדה, דיכאון ושחיקה, ירידה בחוויית כעס, עליה באמפתיה
וחמלה, שיפור בביסוס רגשי ותחושת סיפוק ואפקטיביות בעבודה.



Contents lists available at ScienceDirect

Learning and Instruction

journal homepage: www.elsevier.com/locate/learninstruc



Integrating mindfulness and connection practices into preservice teacher education improves classroom practices

Matthew J. Hirshberg*, Lisa Flook, Robert D. Enright, Richard J. Davidson

University of Wisconsin Madison, USA



מחקר שהשווה בין 2 קבוצות מורים בהכשרה. 57 למדו קורס מיינדפולנס בהוראה שמשכו 9 שבועות, קבוצה הביקורת (N=31) קיבלו הכשרה רגילה. תצפיות 6 חודשים אחרי הקורס הראו שמורים מן הקבוצה הראשונה הפגינו אינטראקציות טובות יותר עם תלמידים והוראה יעילה יותר.

"זהו מחקר ראשון שהראה שהוראת מיינדפולנס למורים בהכשרה תומך ביכולתם של מורים חדשים להוציא אל הפועל הוראה אפקטיבית בגילאי יסודי" (עמ' 8)

איך זה קשור לחינוך? מסגרת חשיבה למיינדפולנס ב/כחינוך



רצוי



מצוי

(אָרגז, בדפוס)

קשיים תפקודיים במערכת

מטרות תרגול מיינדפולנס בהקשר בית ספרי

חינוך ובית ספר

למידה אקדמית,
ידע ומיומנויות

מט-קוגניטיציה,
למידה מווסתת עצמי

למידה חברתית-
רגשית, מיומנויות
המאה ה-21

מודעות, אמפתיה,
תקשורת, יצירתיות
קבלת החלטות

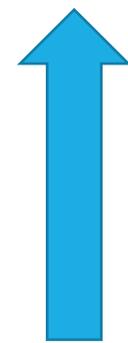
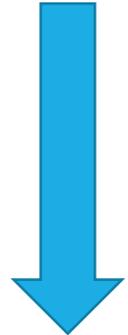
חינוך האדם
השלם, חינוך
למשמעות

דע את עצמך
רוח האדם
ייעוד

מיינדפולנס

הפחתת מתחים, חרדה ושחיקה, חוסן נפשי, יעילות

קשיים תפקודיים במערכת



(אָרגז, בדפוס)

מטרות תרגול מיינדפולנס בהקשר בית ספרי מה נחקר?

חינוך ובית ספר

למידה אקדמית,
ידע ומיומנויות

לא מעט על קשב,
מעט על לקויות למידה
(טרש, 2018)

למידה חברתית-
רגשית, מיומנויות
המאה ה-21

תחום שהולך ומודגש
כיום במחקר ([אלבלדה](#)
[ואחרים, 2019](#))

חינוך האדם
השלם, חינוך
למשמעות

בעיקר כתיבה עיונית
בעיקר בחינוך גבוה
(תדמור ופריימן, 2015)

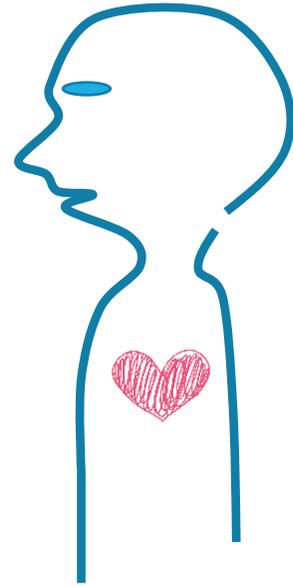
מיינדפולנס

לא מעט על מורים ותלמידים (Jennings et al, 2017)

קשיים תפקודיים במערכת

(אָרגז, בדפוס)

לפני כמה ביקורות על התחום תרגול 4 (בהתאם לזמן) – קימה ועמידה מודעות



Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation.

Van Dam NT^{1,2}, van Vugt MK³, Vago DR⁴, Schmalzl L⁵, Saron CD⁶, Olendzki A⁷, Meissner T⁸, Lazar SW⁹, Kerr CE¹⁰, Gorchov J¹¹, Fox KCR¹², Field BA¹³, Britton WB¹⁴, Brefczynski-Lewis JA¹⁵, Meyer DE¹⁶.

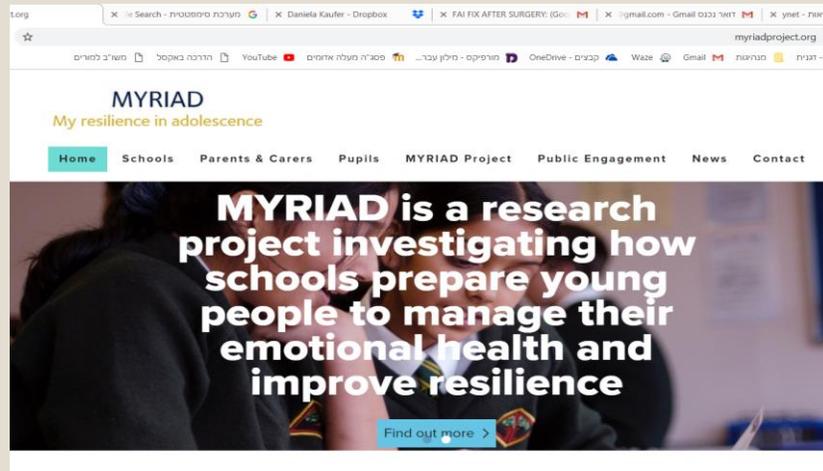
- עם כל ההתלהבות, ישנן בעיות רבות במחקר:
- הגדרות לא מדויקות של תרגולים שונים וערבוב שלהם.
- חוסר בפרטים על אופני יישום שונים.
- שאלוני דיווח עצמי שאינם מודדים את מה שנדמה שהם מודדים, ואינם ברורים.
- חוסר במחקר של השפעות שליליות.
- חוסר ברפליקציות.
- הטיות פרסום (מתפרסם מה שמראה תוצאות).
- ממצאים שמראים שמה שמשפיע יותר מהכל הוא מי מלמד.

ביקורות וקשיים עם מיינדפולנס בבית ספר

- זה רוחני? דתי? בודהיסטי?....
- למי יש זמן לדבר כזה כשהמיצ"ב בפתח?
- איך זה יתרום לכלכלה? תלמידים צריכים להתכונן לשוק העבודה.
- האם זה לא אגוצנטרי? אסקפיסטי?....
- מי בכלל רשאי/יכול ללמד כאלו דברים?
- איך אפשר ללמד מדיטציה כשלחצי מהכיתה יש הפרעת קשב?
- האם יכול להיות שזה מזיק? מה עם אנשים עם טראומות?
- האם מורים ערוכים להתמודד עם שיח רגשי פתוח יותר?
- האם לא הכל קם ונופל על מנהל/מורה חזק שמעוניין בזה?

[שיחה על קשיים ואתגרים ביישום מיינדפולנס בבתי ספר](#)

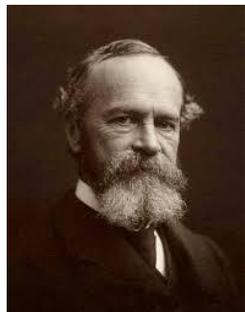
שני מחקרים גדולים על מיינדפולנס בבתי ספר



- פרוייקט "מיריאד" MYRIAD -
- מובל ע"ל המרכז לחקר מיינדפולנס של אוניברסיטת אוקספורד.
- 80 בתי ספר (כ 6000 תלמידים) באנגליה.
- יישום של ב. ובדיקת השפעתו על well-being וירידה בבעיות דכאון, מתח ושחיקה.

- פרוייקט compassionate schools
- מובל על ידי אוניברסיטת וירג'יניה, ארה"ב
- 50 בתי ספר בקנטאקי (כ 20,000 תלמידים) בארה"ב.
- יישום של מיינדפולנס ולמידה חברתית רגשית - מטרות דומות.

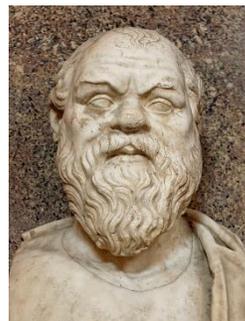
מיינדפולנס ורעיונות חינוכיים גדולים בחינוך



- "היכולת להשיב תשומת לב נודדת פעם אחר פעם היא היסוד לאופי, רצון, ושיפוט. חינוך שיתווה את הדרך לשפר יכולת זאת יהיה 'ה'חינוך בה' הידיעה" (וויליאם ג'יימס, עקרונות הפסיכולוגיה, 1890)



- "קיימות שתי אסטרטגיות עיקריות שאנו יכולים לאמץ על מנת לשפר את איכות החיים. הראשונה היא לנסות להתאים את התנאים החיצוניים כך שיתאמו את מטרותינו. השניה היא לשנות את האופן בו אנו חווים את התנאים..." (Csikszentmihalyi, 1990, עמ' 43, תרגום שלי א.א.)



- "עדיין איני מסוגל, כפי שהציווי הדלפי דורש, לדעת את עצמי, ונראה לי מגוחך לבחון דברים אחרים בטרם הבנתי עניין זה". (סוקרטס, פידרוס (229ה-230א))
- המהלך העמוק ביותר שהתרגול מכניס אל החינוך הוא ההתייחסות ל"מרחב פנים האדם" כאל חלק מתוכנית הלימודים. (אָרְגַז, 2016א; [Ergas, 2015](#))

מיינדפולנס בחינוך וכחינוך: סיכום



- מיינדפולנס הוא שם של קבוצת תרגולים שהם חלק ממשפחה גדולה יותר המכונה "תרגולי התבוננות".
- כניסת מיינדפולנס לחינוך מושתתת על ממצאים מחקריים לגבי השפעותיו על מגוון היבטים בריאותיים, פסיכולוגיים וקיומיים.
- ניתן לשלב את התרגול בחינוך באופנים מגוונים ולמטרות שונות החל מתמיכה בתפקוד המערכת (מיינדפולנס בחינוך) והמשך אל עבר חינוך האדם השלם (מיינדפולנס כחינוך).
- המהלך העמוק ביותר שהתרגול מכניס אל החינוך הוא ההתייחסות ל"מרחב פנים האדם" כאל חלק מתוכנית הלימודים.
- המחקר בתחום מתרחב באופן מואץ, אך קיימים קשיים וביקורות שונות ואין שום דבר מובן מאליו בהכנסת פרקטיקה מסוג כזה לבית ספר.

מקורות מידע נוספים:

(גם במצגת עצמה לינקים רבים למאמרים ולסרטונים בד"כ בתחתית העמוד)

1. מאמרים בעברית ובאנגלית: <https://beitberl.academia.edu/OrenErgas>
2. ספרים כלליים על מיינדפולנס:
 1. אסף פדרמן (2018) *מיינדפולנס: שינוי נפשי באמצעות אימון מוחי*. ת"א: פרדס
 2. מתי ליבליך (2018) *מיינדפולנס: להיות כאן ועכשיו*. בן-שמן: כתר
3. ספרים על מיינדפולנס בחינוך שיצאו בעוד כמה חודשים:
 1. אורן אָרגז ועמוס אבישר (בדפוס) *מיינדפולנס ולמידה חברתית-רגשית בהכשרת מורים*. ת"א: מופ"ת
 2. אורן אָרגז (בדפוס) *מיינדפולנס והמהפכה השקטה בחינוך*. ת"א: רסלינג.
4. [מרכז סגול למוח ותודעה](#), המרכז הבינתחומי: השתלמויות מורים במיינדפולנס מבוססות חקר-מוח, [ופרוייקט בית ספר סגול](#) – ליווי בתי ספר בהטמעת שינוי מערכת.
5. קורס MOOC בקמפוס IL [טיפול סביבה מיטיבה בחינוך](#)
6. [המרכז לחקר וטיפול רוח האדם](#), אוניברסיטת חיפה
7. [שיחה על הקשר של מיינדפולנס לחינוך](#)
8. [שיחה על קשיים ואתגרים ביישום מיינדפולנס בבתי ספר](#)
9. [תרגול מיינדפולנס: סריקת גוף](#)

לשאלות נוספות: oren.ergas@beitberl.ac.il

תודה



תרגישו חופשי לשלוח מייל לשאלות נוספות:

oren.ergas@beitberl.ac.il

המכללה האקדמית בית ברל
الكلية الأكاديمية بيت بيرل
Beit Berl College



מקורות

- אלבלדה, נ', חביב, ת', אבישר, ע', אָרְגַז, א', לויט בן-נון, נ' (2019). למידה חברתית-רגשית מבוססת מיינדפולנס: תוכנית בית ספר סגול. **בימת דיון – ביטאון מכון מופ"ת**. מקור אינטרנטי.
- אָרְגַז, א' (2013). חינוך להבנה עצמית. **הד החינוך, פ"ח (1)**, 92-94.
- אָרְגַז, א' (2016א). חינוך קונטמפלטיבי, מודעות קשובה ופדגוגיות התבוננות: מבט-על. **גילוי דעת 9**, 71-104.
- אָרְגַז, א' (2016ב). החזון וההגיון של תרגולים קונטמפלטיביים ופדגוגיות התבוננות. **מגמות, נ"א**, 101-125.
- אָרְגַז, א' (2018). חינוך מחפש משמעות: על מוטיבציות האדם מול מוטיבציות החברה ועל פדגוגיה מתבוננת כדרך לתווך ביניהן. **דפים 68**, 191-211.
- אָרְגַז, א' (2019). המוח החברתי-רגשי בכיתה והשלכותיו על מיינדפולנס בחינוך. **גילוי דעת, 15**, 13-41.
- אָרְגַז, א' (בדפוס). **מיינדפולנס והמהפכה השקטה בחינוך**. ת"א: רסלינג.
- אָרְגַז, א' ואבישר, ע' (בדפוס). **מיינדפולנס ולמידה חברתית-רגשית בהכשרת מורים**. ת"א: מופ"ת.
- ברגר, ר' (2018). קריאה לנתינה אכפתית: חינוך קשוב, אכפתי ואתי. בתוך ליבליך, מ' (עורכת). **מיינדפולנס: להיות כאן ועכשיו** (255-278). בן-שמון: כתר.
- הרפז, י' (2019). **פרט אחד קטן: מטרת החינוך**. ת"א: ספריית פועלים.
- טרש, ר' (2018). מיינדפולנס מדע ומוח. בתוך ליבליך, מ' (עורכת). **מיינדפולנס: להיות כאן ועכשיו** (284-298). בן-שמון: כתר.
- לויט בן-נון, נ', וארבל, ק' (2018). מה זה מיינדפולנס? מפה להבנת תרגולי מיינדפולנס וצירי השינוי שהם מציעים. מכון מודע: הרצליה.
https://www.muda.idc.ac.il/wp-content/uploads/2018/12/M1234-FINAL-VERSION_V1.pdf
- ליבליך, מ' (2018). **מיינדפולנס - להיות כאן ועכשיו**. בן-שמון: כתר.
- מוטולה, מ' (2015). פדגוגיה מתבוננת הלכה למעשה. בתוך י' תדמור וע' פריימן (עורכים) **חינוך-שאלות האדם** (190-201). ת"א: מופ"ת.
- מיזלס, ע' (2014). רוחניות וחינוך. **עיונים בחינוך, מהדורה מיוחדת 40 שנה לכתב העת**, 99-118.
- פדרמן, א' (2018). **מיינדפולנס**. תל אביב: פרדס.
- קצין, א., בר-שלום, י' (2015). מדיטציית קשיבות בבית ספר: לא לעילית בלבד. **החינוך וסביבו, שנתון המכללה של סמינר הקיבוצים**, ת"א: סמינר הקיבוצים, עמ' 9-28.
- תדמור ש' ופריימן ע' (עורכים) (2015). **חינוך – שאלות האדם**. ת"א: מופ"ת

- Brewer, J. A., Worhunsky, P. D., Gray, J. R., Tang, Y. Y., Weber, J., & Kober, H. (2011). Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *108*(50), 20254-20259.
- Bristow, J. (2019). Mindfulness in politics and public policy. *Current opinion in psychology*, *28*, 87-91.
- Condon, P., Desbordes, G., Miller, W. B., & DeSteno, D. (2013). Meditation increases compassionate responses to suffering. *Psychological science*, *24*(10), 2125-2127.
- Cullen, M. (2011). Mindfulness-based interventions: An emerging phenomenon. *Mindfulness*, *2*(3), 186-193.
- Davidson, R. J. (2012). *The emotional life of your brain: How its unique patterns affect the way you think, feel, and live--and how you can change them*. New York: Penguin.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., Ferris, U., Harrington, A., Bonus, K., & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic medicine*, *65*(4), 564-570.
- Davidson, R., Dunne, J., Eccles, J. S., Engle, A., Greenberg, M., Jennings, P., Jha, A., Jinpa, T., Lantieri, L., & Meyer, D. (2012). Contemplative practices and mental training: Prospects for American education. *Child development perspectives*, *6*(2), 146-153.
- Ergas, O. & Hadar, L. L. (2019). Mindfulness in and as education: A map of a developing academic discourse from 2002 to 2017. *Review of Education* *7*(3), 757-797.
- Ergas, O. (2019). A contemplative turn in education: charting a curricular-pedagogical countermovement. *Pedagogy, Culture & Society*, *27*(2), 251-270.
- Ergas, O. (2017a). *Reconstructing 'education' through mindful attention: Positioning the mind at the center of curriculum and pedagogy*. UK, Palgrave Macmillan.
- Ergas, O. (2017b). Reclaiming "self" in teachers' images of "education" through mindfulness as contemplative inquiry. *Journal of Curriculum and Pedagogy*, *14*(3), 218-235.
- Ergas, O. (2015). The deeper teachings of mindfulness-based 'interventions' as a reconstruction of 'education'. *Journal of Philosophy of Education*, *49*(2), 203-220.
- Ergas, O. (2014). Mindfulness in education at the intersection of science, religion, and healing. *Critical Studies in Education*, *55*(1), 58-72.
- Garland, E. L., Farb, N. A., R. Goldin, P., & Fredrickson, B. L. (2015). Mindfulness broadens awareness and builds eudaimonic meaning: A process model of mindful positive emotion regulation. *Psychological Inquiry*, *26*(4), 293-314.
- Hirshberg, M. J., Flook, L., Enright, R. D., & Davidson, R. J. (2020). Integrating mindfulness and connection practices into preservice teacher education improves classroom practices. *Learning and Instruction*, *66*, 101298-101310.
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, *191*(1), 36-43.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on psychological science*, *6*(6), 537-559.
- Hyland, T. (2017). McDonaldizing spirituality: Mindfulness, education, and consumerism. *Journal of Transformative Education*, *15*(4), 334-356.
- James, W. ([1890]1981). *The principles of psychology*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

- Jennings, P. A., Brown, J. L., Frank, J. L., Doyle, S., Oh, Y., Davis, R., Rasheed, D., & Greenberg, M. T. (2017). Impacts of the CARE for Teachers program on teachers' social and emotional competence and classroom interactions. *Journal of Educational Psychology, 109*(7), 1010-1029.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living, revised edition: how to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*. London: Hachette.
- Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science, 330*(6006), 932-932.
- Kral, T. R., Schuyler, B. S., Mumford, J. A., Rosenkranz, M. A., Lutz, A., & Davidson, R. J. (2018). Impact of short-and long-term mindfulness meditation training on amygdala reactivity to emotional stimuli. *NeuroImage, 181*, 301-313.
- Kreplin, U., Farias, M., Brazil, I. A. (2018) The limited prosocial effects of meditation: A systematic review and meta-analysis. *Nature, 2403*, 1-10.
- Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T., ... & Rauch, S. L. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport, 16*(17), 1893-1902.
- Lindahl, J. R., Fisher, N. E., Cooper, D. J., Rosen, R. K., & Britton, W. B. (2017). The varieties of contemplative experience: A mixed-methods study of meditation-related challenges in Western Buddhists. *PLoS one, 12*(5), e0176239, 1397-1412.
- Mantzios, M., Wilson, J. C., Linnell, M., & Morris, P. (2015). The role of negative cognition, intolerance of uncertainty, mindfulness, and self-compassion in weight regulation among male army recruits. *Mindfulness, 6*(3), 545-552.
- O'Donnell, A. (2015). Contemplative pedagogy and mindfulness: Developing creative attention in an age of distraction. *Journal of Philosophy of Education, 49*(2), 187-202.
- Ott, U., Hölzel, B. K., & Vaitl, D. (2011). Brain structure and meditation: how spiritual practice shapes the brain. In *Neuroscience, consciousness and spirituality* (pp. 119-128). Springer, Dordrecht.
- Purser, R. E., Forbes, D., & Burke, A. (eds.) (2016). *Handbook of mindfulness: Culture, context and social engagement*. Springer International Publishing Switzerland.
- Roeser, R. W. (2014). The emergence of mindfulness-based interventions in educational settings. In *Motivational interventions* (pp. 379-419). Emerald Group Publishing Limited.
- Ryan, T. (2012). *A mindful nation: How a simple practice can help us reduce stress, improve performance, and recapture the American spirit*. Carlsbad, CA: Hay House.
- Scharmer, C. O. (2009). *Theory U: Learning from the future as it emerges*. New York: Berrett-Koehler Publishers.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2018). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. New York: Guilford Publications.
- Semple, R. J., Droutman, V., & Reid, B. A. (2017). Mindfulness goes to school: Things learned (so far) from research and real-world experiences. *Psychology in the Schools, 54*(1), 29-52.
- Sheinman, N., Hadar, L. L., Gafni, D., & Milman, M. (2018). Preliminary Investigation of Whole-School Mindfulness in Education Programs and Children's Mindfulness-Based Coping Strategies. *Journal of Child and Family Studies, 1*-13.
- Siegel, D. J. (2015). *The developing mind*. New York: Guilford Press.
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience, 16*(4), 213-225.
- Tarrasch, R. (2017). Mindful schooling: better attention regulation among elementary school children who practice mindfulness as part of their school policy. *Journal of Cognitive Enhancement, 1*(2), 84-95.
- Van Dam, N. T., van Vugt, M. K., Vago, D. R., Schmalzl, L., Saron, C. D., Olendzki, A., Meissner, T., Lazar, S., Kerr, C., Gorchov, C., & Fox, K. C. (2018). Mind the hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science, 13*(1), 36-61.
- Zajonc, A. (2009). *Meditation as contemplative inquiry: When knowing becomes love*. Great Barrington, MA: Lindisfarne Books.
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychology, 5*, 603-615.