



משעמום למשמעות

רציונל התוכנית

שעמום הוא תופעה נפוצה במיוחד בגיל ההתבגרות, כאשר כ-91% מבני הנוער מדווחים כי לעיתים קרובות "משעמם להם". מחקרים מהשנים האחרונות מצביעים על עלייה ברמות השעמום בקרב מתבגרים, ועל כך ששעמום כרוני עלול להוביל לתוצאות שליליות כגון ירידה בהישגים לימודיים, מעורבות בהתנהגויות סיכון, תחושת ריקנות, תסכול קיומי, ציניות, נסיגה חברתית ואף דיכאון או חרדה. האתגר גדול במיוחד עבור נוער מחונן, אשר מתמודדים לא פעם עם פער בין העושר הקוגניטיבי והסקרנות האינטלקטואלית שלהם לבין מציאות כיתתית איטית או חסרת אתגר. התחושה שאין משהו מעניין לעשות עלולה לעורר חוויות שליליות, אך בה בעת היא עשויה להפוך גם לטריגר חיובי ליצירה, לחדשנות ולצמיחה אישית. אכן, מחקרים מראים כי לשעמום יש גם יתרונות: הוא עשוי לעודד חשיבה יצירתית, מקוריות ופיתוח כישורי פתרון בעיות – אם לומדים לנהל אותו ולנצל אותו בצורה נכונה.

מטרות התוכנית

התוכנית השנתית בנושא *שעמום* נועדה להפוך את תחושת השעמום מאויב להזדמנות לצמיחה, יצירה ומשמעות. מטרתיה המרכזיות הן:

- הבנת תופעת השעמום** – הכרת ההגדרות והגורמים הפסיכולוגיים והניורולוגיים, זיהוי סוגי השעמום וההבדל בינו לבין רגשות קרובים (כגון אפתיה ותסכול), והענקת הקשר חדש וחיובי באמצעות מחקרים עדכניים, דיון פילוסופי ופעילויות פסיכו-חינוכיות.
- התייודות עם השעמום** – פיתוח הקשבה רגשית המאפשרת לראות בשעמום אות פנימי לצורך או לרגש, להבין מה הוא מסמל עבורנו ולתת לו מענה מודע ופרואקטיבי- לראות בו הזדמנות לעיבוד קוגניטיבי- ריגשי ולצמיחה.
- פיתוח אסטרטגיות להתמודדות** – הקניית "ארגז כלים" מעשי הכולל:
 - כלים קוגניטיביים: הפיכת משימה משעממת למאתגרת או בעלת משמעות אישית.
 - כלים רגשיים: מיינדפולנס ושהייה נינוחה בריקות
 - כלים התנהגותיים: טרנספורמציה של הרגש לפעולה חיובית.
- טיפוח סקרנות ויצירת משמעות** – הפיכת השעמום מקרקע פסיבית (כגון גלילה במדיה) לקריאה לפעולה: חקירה, יצירה, פרויקטים אישיים והצבת יעדים חדשים, המגבירים מוטיבציה פנימית ואחריות אישית.
- יצירת קהילות למידה מבוססת עניין** – בניית בסיס לקבוצות שייכות תוססות סביב תחומי עניין משותפים, שימשו כמרחב חברתי תומך וכקרקע להתפתחות אישית וחברתית. קהילות אלו ימשיכו להתקיים גם מעבר למסגרת התוכנית.

מבנה התוכנית

אוכלוסיית יעד: תלמידים מחוננים בכיתות ט'-י'.

מסגרת הפעילות:

- מפגשים שבועיים באורך שעה וחצי.
- ימי העמקה: 3 ימים מרוכזים במהלך השנה באורך 6 שעות כל אחד.
- קמפ תדר: סמינר קייצי (במדבר) 2-3 ימים עם לינה, המהווה שיא תהליכי וחוויות בתוכנית.
- אופציה להרחבה – אימונים אישיים



עקרונות מנחים ושיטות פדגוגיות

התוכנית פותחה בהתאם לגישות אימוניות וטיפוליות שונות המבוססות על קשר גוף-נפש, כמו: מיינפולנס, פוקוסינג (התמקדות-Focusing), NLP והואפופנופנו. כמו כן, התוכנית מתוכננת ברוח חינוך חדשני המותאם לנוער מצטיין, מתוך הבנה לצרכיהם המיוחדים. להלן העקרונות והשיטות שינחו את פעילותנו:

- למידה התנסותית וחוויתית – חיבור בין תאוריה להתנסות אישית וקבוצתית, שמאפשר הפנמה דרך חוויה. שימוש במשחקים, סימולציות ותחרויות כדי להפוך את הלמידה לחווייתית ומעוררת.
- התבוננות פנימית ורפלקציה – טיפוח מודעות עצמית והיכולת לנתח רגשות, לשנות דפוסי חשיבה ולבחור בתגובות אחרות. התנסות בתרגילים שיטתיים של כתיבה ושיתוף, כדי לעבד חוויות ולפתח תובנות חדשות.
- שילוב גוף-נפש – שימוש בכלים של מיינדפולנס, נשימה, תנועה ויצירה לשם ויסות עצמי וחיבור פנימי. נלמד להיות בנוח עם "זמן ריק" ללא גירויים.
- פיתוח אסטרטגיות וכלים להתמודדות עם שעמום ורכישת ידע תאורטי כדי להבין את תופעת השעמום לעומק. כלים אלו יסיעו לנו לנהל את הזמן בצורה מושכלת, להימנע מבריחה לפעילויות מסיחות, והפיכתו למשאב אישי לניהול חיים מאוזנים ומשמעותיים.
- הפיכת שעמום למנוע יצירתי – שימוש ברגעי רייקות כטריגר ליזמות, התפתחות ויצירתיות.
- יציר קהילות מבוססות עניין: למידה מבוססת פרויקטים (PBL) בקבוצות קטנות סביב נושאים שהתלמידים בוחרים, להגברת תחושת השייכות ויצירת בסיס להתפתחות בתחומי עניין אישיים.

מה בתוכנית?

1. פתיחה

אנחנו עסוקים כל הזמן ב-doing (עשייה) ולא נמצאים מספיק ב-being (הויה) (הויה <-> יהוה: אותיות השם)



אם נצא מה-doing נהיה ב-being ונכיר את עצמנו. נוכל להביא את המוח|התודעה שלנו למצב ריקות, נשיב למוח שלנו את היכולת ליצר רעיונות מעניינים ומחשבות חדשות (כפי שכשהמים שקטים – אפשר לראות את הקרקעית, לראות את העומק).

ברטרנד ראסל, מתמטיקאי ופילוסוף שחי במאה ה-20, אחד האנשים החכמים ביותר שהלכו על פני כדור הארץ, אמר שבמקום לראות שעמום כאויב תבינו שהוא מנוע חשוב להתפתחות האישית ולחיים מלאי משמעות. השתעממות היא מצב שבו האדם מתמודד עם חוסר גירוי חיצוני. מצב זה מחייב אותנו לפנות פנימה, להרהר, לחשוב ולהעמיק – דבר שהוא הכרחי לצמיחה אינטלקטואלית ורגשית.

לראסל, השתעממות היא נקודת מוצא שדרכה אפשר לפתח יצירתיות, מחשבה ביקורתית, ולפעמים אפילו לגלות תחומי עניין חדשים. במקום לברוח מהשתעממות באמצעות פעילות פסיבית או חיפוש אחרי גירויים חיצוניים תמידיים, הוא ממליץ לכם לאמץ את התחושה הזו כדרך להעמיק את ההבנה של עצמנו ושל העולם סביבנו. הוא טען שדווקא בזמנים בהם אנו חשים משועממים מתרחשת האינטראקציה החשובה בין זמן פנוי לחשיבה פנימית – וזאת משום

החומר המוצג במסמך זה, תפיסת העולם, מתודולוגית העבודה, הקניין הרוחני ודרך העברת החומרים שייכים למיזם התדר ואין אישור להשתמש בכל דרך מסחרית מכל סוג במידע המוצג כאן, ללא אישור בכתב מבעלי המיזם 2



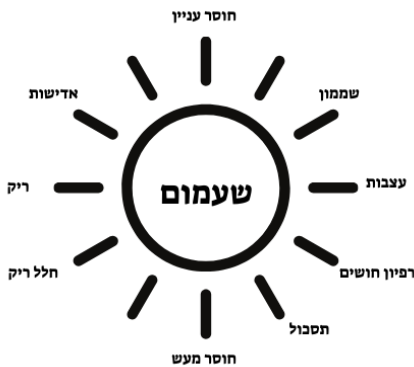
שבאמצעות רגעי השקט והבדידות האלה מתאפשרת התבוננות עמוקה יותר, הרהור בנושאים שחשובים לנו, ואף פתיחת דלתות חדשות לרעיונות ולקשרים שלא היינו מגיעים אליהם אלמלא ההפוגה מהשגרה.

ראסל גם התריע מפני הניסיון המתמיד שלנו להימנע מהשתעממות על ידי חיפוש אחר גירויים חיצוניים אינסופיים, מה שעלול להוביל לירידה באיכות החיים וביכולתנו לחשוב בצורה עצמאית ורציונלית. הוא הדגיש את החשיבות של למידה על עצמנו, של התבוננות פנימית ושל קבלת הרגעים שבהם המוח "נראה כעצור", אך בפועל הוא מתחדש. כך, מבחינתו, השתעממות היא לא סימן לחוסר תכלית או כישלון, אלא הזמנה לאומץ פנימי – אומץ לעמוד בפני הריקנות החיצונית ולגלות את העומק של החיים הפנימיים שלנו. היא כלי מרכזי בדרך אל חיים מודעים, משמעותיים ומלאים יותר.

מריה פופובה: במקום לחפש ריגוש חיצוני כדי למלא את החלל, נסו להיות משועממים מדי פעם. זה עשוי לתת לנו את הזמן והמרחב הנדרשים כדי לגלות קשרים שיכולים להימצא רק בבדידות. "להיות משועמם זה לא לפחד מחיים פנימיים שלנו. המחשבות שאנחנו מוצאים ברגעים האלה הן אלו שהוותרו בקופסאות ובקורי עכביש, חלקים מהסיפורים שלא ידענו שהם חשובים בזמן מסוים, אבל הם נשארים איתנו שנים לאחר מכן.

הגדרה:

שעמום הוא רגש שלילי שקיים אצל מרבית היונקים ונובע מחוסר עניין בגירויים הפיזיים והרגשיים באותו הרגע. נשאל: אילו אסוציאציות עלולות כשאתם חושבית על שעמום (שמש)?



מודל Meaning and Attentional Components (MAC)

המודל פותח על-ידי Timothy Wilson ו Erin Westgate (פורסם ב-2018)

רכיב הקשב (Attention): כדי להיות מעורב בפעילות נדרשת התאמה בין דרישות

המשאבים הקוגניטיביים והקשביים של האדם לבין המשימה. עומס נמוך

מדי או עומס גבוה מדי עלולים לפגוע במעורבות הקשבית ולהוביל לשעמום.

רכיב המשמעות – (Meaning) מתייחס לתחושה שהפעילות מגשימה מטרה חשובה

או בעלת ערך עבור הלומד.

"אם יוצאים מגיעים למקומות נפלאים"

בהצלחה! הגיע היום

אתה יוצא למקומות נפלאים – אז שלום!

עם רגלים בנעליים

ועם שכל בראש

תמצא את הדרך שלך- אל תחשוש

אתה יכול ויודע מוכן ומזומן

ואתה הוא זה שיחליט- לאן" (ד"ר סוס)

2. יצירת מרחב בטוח לשיתוף:

2.1 אמנה קבוצתית

פעילות חווייתית המדגישה את חשיבות השייכות לקבוצה משמעותית והשפעה ההדדית בין המשתתפים. נדגים בעזרת תרגיל "הרמה קבוצתית" את הסינרגיה ואת התדר הקבוצתי הנוצר. נקבע "חוקי ברזל" וננסח אמנה קבוצתית עליה נחתום עם תביעת אצבע.

2.2 הקשבה

החומר המוצג במסמך זה, תפיסת העולם, מתודולוגית העבודה, הקנין הרוחני ודרך העברת החומרים שייכים למיזם התדר ואין אישור להשתמש בכל דרך מסחרית מכל סוג במידע המוצג כאן, ללא אישור בכתב מבעלי המיזם 3



מהי הקשבה פעילה ואיך היא שונה משמיעה? איך אנחנו מקשיבים באמת ואיך זה מרגיש כשמקשיבים לי? תרגול בזוגות שבו יחוו את עוצמת ההקשבה ככלי לאמפתיה ונראות. מיומנויות אלו חשובות להמשך התוכנית.

3. התייחסות עם השעמום

פעילויות מבוססות גוף נפש שמטותן לפתח רגשות חיוביים כלפי רגש השעמום

3.1 מהו שעמום עבורנו?

חקירת התחושה הסובייקטיבית שלי לגבי שעמום. מתי לאחרונה הרגשתם שעמום חזק? מה עשיתם? מתי אני משתעמם? מול מה/מי אני משתעמם? זיהוי הרגעים והמצבים המעוררים אצלי שעמום. מה התפקיד של השעמום מבחינתי? איך הוא משרת אותי? פעילות: תרגילי זוגות תוך ישום הקשבה פעילה

3.1.1 זיהוי רגשות דרך הגוף: הכרת המפה הרגשית והתחושתית של השעמום

השעמום בגוף: התחושות הפיזיות והסימנים הגופניים.

איפה בגוף אנחנו מרגישים? המשתתפים יבינו את הקשר בין רגשות ותחושות גוף.

מיפוי רגשות בגוף הוא כלי עוצמתי שמאפשר לאנשים להבין כיצד רגשות באים לידי ביטוי פיזי בגוף שלהם. לכל רגש ישנם ביטויים פיזיים ייחודיים, והיכולת לזהות את הקשרים בין הרגש והתחושות הפיזיות יכולה לעזור בניהול רגשות, הפחתת מתח, ושיפור המודעות העצמית. המנחה שואל: איפה אתה מרגיש את הרגש בגוף? בבטן? בלב? בראש? בכתפיים? וכו', ואז לנשום לאזור זה.

פעילות: חלוקה לקבוצות, ציור גוף בגודל מלא על נייר - כל קבוצה מסמנת ביטוי של רגשות בתחושות גוף. נבחין בין שעמום לבין מצבי נפש קרובים (תסכול, דכדוך, עצלות). נדון איך שעמום לפעמים מתחפש לרגשות אחרים: אני עשוי לומר "משעמם לי" אבל בעצם לחוש כעס, עצב או בדידות (למשל כשאין חברים זמינים לי). המטרה היא לזהות את הרגש שמתחת לשעמום.

3.1.2 ראיון עם השעמום

פעילות חווייתית שבה כל תלמיד פוגש ומראיין את השעמום שלו. מציבים "שני הכיסאות" זה מול זה והתלמיד מראיין את השעמום שלו: "איך אתה מרגיש בגוף שלי? מה אתה בא להגיד לי? מה אתה צריך ממני?". המטרה היא להפוך את השעמום ממושג מופשט לדמות מוחשית שניתן לנהל איתה שיחה. הדיאלוג מאפשר להכיר את השעמום כחלק מהעצמי ולא כאויב, ולהבין את המסרים שהוא נושא עימו: לפעמים הוא עשוי להסתיר רגשות אחרים (עצב, כעס, פחד), לפעמים הוא מסמן צורך בשינוי. נבחין שההתנגדות לשעמום לפעמים רק מחזקת אותו.

3.1.2 הנכחת השעמום באמצעות פסיכותרפיה באומנות - התבוננות ויזואלית חיצונית בשעמום

3.2 "מוזיאון השעמום החי"

בפעילות "מוזיאון השעמום החי" כל תלמיד יוצר מיצג אמנותי חי לשעמום האישי שלו, מעניק לו שם, הסבר קצר והנחיה לאינטראקציה, לדוג': פסל, מיצג קולי, מופע תנועה, תערוכת חפצים או גלריית הבעות. שאר חברי הקבוצה מבקרים במוזיאון, חווים את היצירות ולומדים זו מזו. דרך ההתנסות מתגלים קווי דמיון ושוני בין חוויות השעמום, מתרחבת הפרספקטיבה והאמפתיה ההדדית, ונוצר חיבור מחודש לשעמום במרחב של ביטוי ויצירתיות. הפעילות מוסיפה קלילות והומור לנושא, הופכת את השעמום לפחות מאיים ומדגישה את הפוטנציאל שלו כמקור השראה וצמיחה.



4. היבטים נוספים בתופעת השעמום

4.1 גלריה תאורטית על השעמום

בפעילות זו התלמידים נכנסים לחדר עם פלקטים המציגים מחקרים, מודלים וקטעי תאוריה על שעמום (כגון: שעמום בקרב מחוננים, הקשר בין שעמום גיל ביולוגי והתפתחות הקורטקס הפרונטלי, הקשר בין מאפיינים אישיותיים לנטיה להשתעממות, מסכים וגירויים פסיכיים, תאורטיקנים על שעמום: קירקגור ושופנאור וכו'). כל תלמיד מסתובב בגלריה ובוחר קטעים שדיברו אליו ומדרג אותם, ושאלה מסקרנת שעלתה להם בעקבות הקריאה. שיתוף במליאה.

לסיום נקיים **משחק קהוט** על החומר שהוצג ונקיים דיון רפלקטיב: האם הידיעה על הקהוט מראש הגבירה את מידת המעורבות? דיון שמחבר לעקרונות מודל משמעות וקשב.

4.2 שעמום ויצירתיות

במפגש מדעי-יצירתי זה התלמידים ייחשפו לממצאי מחקרים על הקשר בין שעמום ליצירתיות ולרשת ברירת המחדל (Default Mode Network) במוח, שפועלת בזמן מנוחה ומקושרת לנדידת מחשבות ורעיונות חדשים. פעילות חווייתית: הפעילות תועבר ע"י אמן אורח, מומחה בהעברת תוכניות מרתקות בקרב מחוננים. נקיים ניסוי בכיתה: התלמידים יחולקו לשתי קבוצות, כל קבוצה תקבל משימות שדורשות אסטרטגיות יצירתיות לפתרון. לפני הפעילות קבוצה אחת תחשף למשימה מטרימה משעממת: קריאת טקסט יבשושי במשך 10 ד' מיון רשימת מספרים ארוכה, הקבוצה השניה תחשף למשימה ניטרלית. נשווה את מידת ההצלחה באתגר היצירתי בין שתי הקבוצות. דיון: האם השעמום עודד יצירתיות? כיצד הרגישו במהלך 10 הדקות המשעממות? נציג מחקרים על אנשים, שכביצעו משימה משעממת לפני המשימה, הפגינו יצירתיות גבוהה יותר ונשווה את התוצאות שקיבלנו בכיתה לתאוריה.

נסכם: שעמום בדרך כלל מרגיש כמו משהו שלילי, אבל מתברר שהוא דווקא יכול לעשות טוב ליצירתיות שלנו. כשאנחנו משועממים ואין שום דבר מעניין בסביבה שיעסיק אותנו, המוח מקבל בעצם הפסקה שמאפשרת לו להתחיל לנדוד. הרגעים האלה של חוסר מעש יוצרים סוג של "מרווח מנטלי" – פתאום צצות מחשבות חדשות והדמיון נכנס לפעולה. מחקרים מראים שגם זמן קצר שבו משעמם לנו, יכול לעודד חשיבה מקורית וגמישה ולעורר את הדמיון שלנו. אפילו משימה משעממת במיוחד, כמו לקרוא שמות מתוך ספר טלפונים, יכולה להוביל לפרץ של יצירתיות אחר כך: אחרי פעילות כזאת אנשים חשבו על רעיונות מקוריים ושונים מהרגיל. אז בפעם הבאה שאתם משתעממים, תזכרו ששעמום יכול להיות הניצוץ שמדליק את אש הדמיון והיצירתיות שבכם.

4.3 מיינדפולנס ותודעה

כיצד נשימה מודעת משפיעה על המוח והרגשות? איך תרגול של שקט וחיבור לתחושת ריקות יכול להפוך לכלי להתמודדות עם לחץ, שיפור ריכוז ופיתוח חוסן נפשי? נתרגל נשימות מודעות, סריקת גוף ומדיטציות קצרות שיאפשרו לשהות בתחושת "אין מה לעשות" בלי להיבהל ואף לתעל אותה לצמיחה אישית. נפתח את היכולת להפוך רגעי שעמום למרחב של עיבוד רגשי, שלווה ובהירות פנימית. נמשיך לתרגל מיינדפולנס ונשימות לאורך הקורס.

5. מסכים

נקדיש תשומת לב מיוחדת להשפעת מסכים. מפגש עם מומחה וחוקר בתחום שיעביר פעילות קבוצתית בנושא. נבין שמסכים לא פותרים את בעיית השעמום אלא רק מחמירים אותה.

5.1 הנאות פסיביות:



הנאות פסיביות הן כל מה שמספק לנו הנאה בלי שנידרש להשקיע מאמץ, יצירתיות או מודעות – למשל צפייה ממושכת בטלוויזיה, גלישה אינסופית ברשתות החברתיות, קניות או "הנאות" שמגיעות מהסחת דעת חיצונית בלבד. **לפי ראסל, הסכנות המרכזיות של הנאות פסיביות הן:**

1. **תלות והתרגלות** – כשהנאה מגיעה רק מגירוי חיצוני, אנחנו הופכים תלויים בו. הרצון "לעוד" הופך למעגל אין-סופי, וכך אנחנו אף פעם לא מגיעים לסיפוק אמיתי.
2. **פגיעה בעומק החוויה האישית** – הנאות פסיביות לא דורשות מחשבה, יצירתיות או השקעה פנימית ולכן הן מחלישות את תחושת המשמעות והעצמאות שלנו. ראסל רואה בכך גורם שמפריד בין האדם לבין החיים האמיתיים, משום שהם לא מלמדים אותנו להתמודד עם עצמנו או לפתח את כישורינו.
3. **מניעת פיתוח תחומי עניין אמיתיים** – הנאות פסיביות "סופגות" זמן יקר שאפשר היה להשקיע בתחומים שמרחיבים את התודעה והמיומנויות שלנו, לדוג': למידה, אומנות, ספורט, חקר תחומי עניין אישיים. כלומר, הן מחלישות את יכולתנו להשיג אושר ממושך.
4. **חוסן נפשי נמוך** – מי שמסתמך רק על הנאות פסיביות נוטה להיות רגיש יותר לשעמום, תסכול או כישלון. בלי חיבור פנימי לעשייה משמעותית, כל אתגר או הפסקה בגירויים החיצוניים מייצרים חרדה או חוסר סיפוק.
5. **הנאה שטחית בלבד** – ראסל מדגיש: הנאות פסיביות מספקות תחושת סיפוק רגעית בלבד, בלי להעשיר את חיינו או לפתח אותנו מבחינה רוחנית, אינטלקטואלית או חברתית.

פעילות: המשתתפים יערכו השוואה בין פעילות פיסיבית לאקטיבית על סמך הפרמטרים הנ"ל. לדוג': שימוש מתמיד בטלוויזיה לעומת קריאת ספר שמפעיל את הדמיון\ אכילה רגשית או גיימינג ללא גבולות לעומת ספורט או למידה יצירתית\ צפייה בתוכן מוכן לעומת המצאת סיפור, משחק או פתרון יצירתי.

משימה בזוגות: משימה בזוגות: להעלות רעיון לפעילות אקטיבית, אבל הטוויסט – הפעילות כן מערבת שימוש בטכנולוגיה. למשל, כשמשעמם – לצאת לריצה בשכונה ולהאזין למוזיקה אהובה או פוסדקסט, לשחק שחמט ב chess.com, ללמוד שפה בדאולינגו, לפתח אפליקציה, למצוא קורס דיגיטלי שמעניין אותי, ללמוד תוכנה כלשהיא. ניצור רשימת "אפשרויות חיוביות למסך" להשראה. בנוסף, נציג בקצרה רעיון של *Digital Detox* (ניקוי דיגיטלי) ונציע לתלמידים לנסות (מרצון) ערב אחד בשבוע ללא מסכים ולתעד מה עשו במקומם במחברת הקורס.

5.1 איך להשתעמם עם המסך?

טלפונים החכמים הפכו לחלק בלתי נפרד מחיינו, אך השימוש התדיר בהם פוגע בכישורים החברתיים, המשפחתיים והזוגיים שלנו ויוצר נתק מהסביבה, ואף מעצמנו. הפודקאסטים, הרשתות החברתיות והזרם הבלתי פוסק של מידע מאפשרים לנו למלא כל חלל בזמן, כך שאיננו צריכים "להישאר לבד עם המחשבות". בריחה זו נובעת מחשש מפני השעמום.

לשעמום יש תפקיד חשוב:

- הוא מאפשר מנוחה ורפלקציה.
 - הוא תורם ליצירתיות, לחלומות בהקיץ ולחשיבה מקורית.
 - מבחינה אבולוציונית, הוא שימש כקרקע להסתגלות ולשיפור תנאי הישרדות.
- אבל... עומס המידע אינו מאפשר לעצמנו להשתעמם.

איך לשלוט בהרגלי מסך?

- מינימליזם טכנולוגי: לקבוע זמנים קבועים ללא מסכים, לכבות טלוויזיה ורדיו, לעבור למצב "טיסה".
- הפחתת גירויים: מחיקת אפליקציות מיותרות, הגבלת שעות גלישה, צמצום מקורות תוכן.
- חוויית חופש: לצאת מהבית בלי טלפון נייד (להפוך ל"נודיסטים טכנולוגיים"), להרגיש את החירות שבניתוק.
- פשטות טכנולוגית: שימוש ב"טלפון טיפס" שמאפשר זמינות בחירום בלבד.



ואז... כאשר אנו מאפשרים למוח להיות "על ריק", הוא לומד מחדש לנדוד בחופשיות, לייצר רעיונות מעניינים ולחבר מחשבות חדשות. בכך השעמום מחזיר לנו את היכולת ליצירתיות, השראה ומשמעות אמיתית (פעילות זו הפוכה מהפעילות הקודמת. מילת המפתח- היא איזון).

6. אסטרטגיות להתמודדות עם שעמום:

6.1 פיתוח הווייה מיטיבה של משמעות ועניין (מצב "זרימה")

המחשבה שאם המציאות תספק לי גירויים מעניינים אני ארגיש משמעות ושמעניין לי (Csikszentmihalyi מגדיר זאת כ"מצב זרימה") עובדת גם הפוך: כשאני אהיה בהווייה זו, אני אזמן לעצמי חוויות מעניינות לחיים.

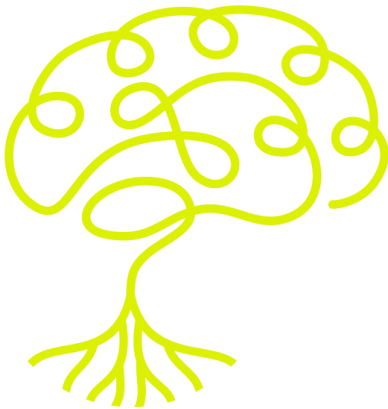
6.1.1 עקרון ה"הווייה המיטיבה" דרך מודל Be do Have

תפיסת המציאות שאנו בוחרים לאמץ משפיעה ישירות על מעשינו ועל התוצאות בחיינו. המציאות היא סובייקטיבית ותלויה במתבונן, כפי שעיקרון אי-הוודאות מצביע על כך שהצופה משפיע על התוצאה. דרך מודל **Be-Do-Have** נבחן כיצד ההווייה שלנו (BE) מעצבת את הפעולות שלנו (DO) שמשפיעים על התוצאה המושגת בחיינו (HAVE). ונלמד לשנות את דפוס המחשבה כדי ליצור מציאות רצויה יותר.

פעילות: באמצעות התאמה של כרטיסיות נדגים איך שינוי בהווייה (BE) מוביל לתוצאות מייטיבות. לדוגמה: אני כל הזמן בטלפון כי זה המקום היחיד שמעניין, ואין לי מה לעשות מחוץ לזה (BE) ← משחק שעות רבות במשחקים, צופה בסרטונים ומזניח פעילויות אחרות (DO) ← חוסר מוטיבציה לפעילויות שאינן קשורות למסך, מרגיש ריקנות ובדידות (HAVE).

החלפת ההווייה: סקרן ופתוח לפעילויות חדשות ומצליח לאזן בין זמן מסך לפעילויות אחרות (BE) ← מקצה זמן מוגבל למסכים, יוזם פעילויות אחרות ומחפש אינטרקציות חברתיות מחוץ למסך (DO) ← יש לי חוויות עשירות ומהנות שלא קשורות למסכים וסיפוק מעשייה (HAVE).

6.1.2 עץ התדר - יצירת עוגן פנימי ל"מצב זרימה" ולטרנספורמציה משמעות למשמעות



פעילות מרכזית בתוכנית: התלמידים יכנסו למצב "זרימה", מצב תודעתי שבו הם שקועים, מרוכזים ונהנים מהעשייה (כמו במשחק, נגינה או יצירה). הפעילות תועבר ע"י מנטור מומחה להעברת פעילויות מרתקות בכיתות מחוננים. כאשר נהיה במצב תודעה זה, נדמיין את עץ התדר ונקרקע אותו בגוף. עץ התדר ישמש עבורנו עוגן מוחשי שיעזור לנו לשנות מצב תודעה בכל פעם שנרגיש שעמום ונזכר בו- הוא יחבר אותנו לתדר של זרימה, נוכחות והתענינות. כשנהיה בתדר זה, העולם יראה מעניין נמגנט חוויות מענינות.

6.2 אני בוחר את הכובע שלי

"איזה כובע אני חובש כשמעמם לי?" האם אני המתנתק, המפריע, המצחיק לדיגיטל (גלילה אינסופית, משחקים, צפייה כפייתית)? התלמידים יתבוננו בדפוס ההתנהגות שלהם כאשר הם חווים שעמום: נזהה כיצד האחרים פוגשים אותי במצבי שעמום, נשאל איזה כובע אחר הייתי רוצה לחבוש במקום- כלומר, איזו תגובה בונה ומיטיבה יותר הייתי רוצה לאמץ, ומה היא תאפשר לי בחיים האישיים והחברתיים.

6.3 התמרת השיעמום- לימוד הטכניקות ותרגול:

תרגול טכניקות למעבר מאסטרטגיות פוגעניות למיטיבות.

- מיינדפולנס/ נשימות
- אופונופנו - טכניקה להחזרת שלוה פנימית ולסלוח לעצמנו ולאחרים, שמסייעת להפוך רגשות של שעמום ומתח למיטיבות.
- עץ התדר



6.4 אסטרטגיות להתמודדות עם משימה משעממת

ארבעת ה"דרכים" שהוצעו ע"י חוקרים

1. שינוי במאמץ המחשבתי: כשהמשימה קלה או קשה מדי, להוריד או להגביר דרגת קושי. איך אפשר להפוך מטלה קלה למאתגרת? (למשל, להציב לעצמך יעד, זמן או תוצאה לשיפור, להוסיף מורכבויות, מוסיקה ברקע).
 2. לטפח משאבים קוגניטיביים – אולי השעמום נובע מעייפות או חוסר ריכוז, ואז פתרון יכול להיות פשוט: הפסקה, שינה טובה, לשתות משהו ולרענן את הגוף. **תנועה:** לפעמים שעמום מגיע מתחושת תקיעות גופנית. נדבר על הקשר גוף-נפש: איך פעילות גופנית משנה מצב רוח ומוציא מתחושת "תקיעות". תנועה יכולה להוריד מתח ולעזור בריכוז, לדוג': תלמיד שקם מהשולחן ונמתח קצת בהפסקות עשוי לחזור ממוקד יותר. נלמד טכניקת **Pomodoro**: ללמוד/לעבוד פרק זמן ואז לקחת הפסקת תנועה יזומה.
 3. לשנות גישה וערך (*Reframing*) למצוא משמעות חדשה במשימה שלנו. נסביר לעצמנו את הטעם מאחורי הפעילות ואז נקבל משמעות מחודשת לעשייה שלנו. (למשל, לשנוא להכין שיעורי בית במתמטיקה, אבל לראות בזה אימון למשמעת עצמית שתעזור לי בחיים או להציב מטרה אישית) נציג את הרעיון של "ערך מטרה" - ליצוק משמעות אפילו לפעילות מונוטונית ע"י הגדרת יעד או ערך חדש
 4. מעבר יזום לפעילות אחרת (Switch). כאשר הדבר מתאפשר, פשוט להחליף פעילות לפני ששוקעים בשעמום עמוק (למשל, אם ניסיתי ללמוד נושא במשך שעה וזה כבר לא נקלט, אולי עדיף להחליף מקצוע/לעשות הפסקה יצירתית).
- פעילות:** חלוקה לקבוצות. כל קבוצה מקבל תרחיש מציאותי ומשעמם. הקבוצה תדמה "סצנות" שבהן היא תדגים ותציג שימוש באסטרטגיות הנלמדות כדי להקל על השעמום. ננתח מה עבד, דרך הפעילות נתאמן בפיתוח מודעות למצב התודעתי שלנו, בלקיחת אחריות והחזרת השליטה לחיינו.

6.5 יצירת תרבות פנאי:

- חלוקה לזוגות ושלשות ויצירת קיט רעיונות לפעילויות לפנאי.
- אמנות שימושית:** ייצור פריטים מחומרים ממחזרים, לתפור בגדים או תיקים, סריגה או קליעה, יצירת תכשיטים, גילוף עץ, נגרות
- פעילויות בחוץ:** טיול רגלי, רכיבה על אופניים, פיקניק, ביקור באטרקציות מקומיות (מוזיאונים גלריות, התיאטרון גנים), שתילת גינה אורגנית.
- ספורט:** פעילות גופנית, ריצה, שחיה, כדורגל, כדורסל, יוגה טאי צ'י, פינג פונג, טניס, מטקות, מכון כושר, ריצה, סקייטבורד, גלגליות,
- פעילות גוף- נפש:** מדיטציות, לימוד מיינדפולנס, ריצה או הליכה בטבע.
- בישול** אפיה, תזונה נכונה
- למידה והתפתחות:** לימוד שפה חדשה באמצעות אפליקציות, קורסים, ספרים, לימוד כלי נגינה
- קורסים מקוונים:** בתחומים מגוונים: תוכנות, עיצוב גרפי, צילום או כל תחום מעניין, פיתוח מיומנויות: כתב עיוור, עריכה ועוד.
- קריאת ספרים** בסגנונות שונים: רומנים, מתח, פנטזיה או ספרים בסגנון אוטוביוגרפי
- שירה, סיפורים קצרים.
- האזנה לפודקאסטים** כמו היסטוריה מדע תרבות או פוליטיקה וכו
- תשבצים פאזלים**
- פעילויות חברתיות:** בילוי עם חברים, משחקי חברה, משחקי לוח, קלפים, צפייה בסדרות בסרטים ובסדרות, בתי קולנוע.

החומר המוצג במסמך זה, תפיסת העולם, מתודולוגית העבודה, הקניין הרוחני ודרך העברת החומרים שייכים למיזם התדר ואין אישור להשתמש בכל דרך מסחרית מכל סוג במידע המוצג כאן, ללא אישור בכתב מבעלי המיזם 8



7. משעמום לתשוקה: קהילות למידה מבוססות עניין

- במחצית השנייה של השנה התלמידים יפתחו **קהילות למידה סביב תחומי עניין משותפים** – קהילות שהן "באותו התדר". הרעיון הוא להפוך את חוויית השעמום להזדמנות ליצירה חברתית תוססת ובעלת משמעות.
1. **בחירת תחומי עניין:** התלמידים יעלו הצעות לנושאי הקהילות, כגון: שפות, תרבויות, נגינה, יציאה לעצמאות כלכלית, חלל, אנימה (קהילה יכולה לעסוק ביותר משני נושאים).
 2. **גיבוש הקהילות:** הנושאים הפופולריים יהפכו בסיס ל-4-5 קהילות, בהתאם למספר המשתתפים.
 3. **הקמת קהילה חיה:** כל קהילה תגדיר גבולות גיזרה: תדירות ואופן מפגשים, מטרות, חלוקת תפקידים, שם וסמל, ותציג בקשות לתכנים ומנטורים מטעם המלד.
 4. **פרויקט מסכם:** כל קהילה תעבוד על פרויקט קבוצתי שימחיש את העבודה המשותפת והישגי הקבוצה, כמו כן, תציג תוואי תוכנית פעולה להמשך חייה גם לאחר סיום התוכנית. התהליך ילווה בהנחיה, משוב וחיבור למקורות ידע.
 5. **אירוע סיום:** בסוף השנה יתקיים מפגש חגיגי עם הורים, צוות חינוכי ותלמידים, שבו יוצגו התוצרים – תערוכה, פרזנטציה או סרטוני וידאו שיציגו את העשייה המשותפת.
- רעיון מנחה:** קהילות אלו ימחישו לתלמידים כיצד "משעמם לי" יכול להפוך למנוע של התפתחות שייכות ויצירה משותפת.

8. סמינר קייצי מסכם: "להתנתק כדי להתחבר" (2-3 ימים)

נצא יחד לסמינר, רצוי במדבר. עם ההגעה נבצע "ניקוי דיגיטלי" - איסוף הטלפונים הניידים, כדי לאפשר חיבור לעצמנו, לקבוצה ולחוויה.

פעילויות מרכזיות:

- a. פעילויות המיועדות לחיבור פנימה: חיבור לשקט של המדבר, לטבע, לעצמי, לחוויה של רייקות. מעין ריטריט אישי שבו כל משתתף נפגש עם עצמו. הנחיות: אפשר לכתוב מחשבות, לצייר, או רק להתבונן בסביבה.
 - b. **סדנת ריברסינג** – תרגול נשימה מעמיק כחוויה של נוכחות, שחרור וחיבור פנימי.
 - c. פעילות סביב המדורה: **ממה אני נפרד?** מה אני משאיר פה ומשליח אל האש...
 - d. **כתיבת "מניפסט אישי לשעמום"** – כל משתתף ינסח מניפסט אישי בסיום התוכנית שמתאר את הדרך שעבר. המניפסט הוא הצהרת עקרונות אישית שמסכמת את מה שלמדת על עצמך ועל השעמום שלך במהלך הסדנה, "חוקי משחק" חדשים שאתה כותב לעצמך בגישה חדשה לשעמום, בנימה אישית ובשפה חדשה(של חמלה) ומותאמת אישית:
- כל אחד כותב על הדפוסים שלו, השעות שלו, הטריגרים לשעמום. המניפסט מציג צעדים קונקרטיים, לא רק הצהרות כלליות, והוא כלי עזר לטווח ארוך: משהו מוחשי שאפשר לחזור אליו בזמנים קשים.

מנחי התוכנית:

- את התוכנית יעבירו מנטורים מאסכולות שונות שכל אחד מהם מביא עמו מומחיות ייחודית:
- **מנטור אמן יצירתיות למחוננים** – מומחה בהובלת תהליכים חווייתיים ופעילויות יצירתיות, מותאמות במיוחד לנוער סקרן ובעל עושר קוגניטיבי.
 - **מנחים מתחום גוף-נפש** – מאמנים/מטפלים המקצועיים בתחומם, ושיש להם ניסיון בעבודה עם בני נוער, כולל: מאמנים אישיים מתחום גוף-נפש, פסיכותרפיסטים באומנות, מנחי מדיטציות/מיינדפולנס, מטפלים בריבסינג ועוד.
 - **מנטורים מקצועיים לקהילות מבוססות עניין** – אנשי מקצוע מתחומים שונים (שפות, מוזיקה, טכנולוגיה, תרבויות, מדע ועוד) שילוו את הקהילות, יספקו השראה ויחברו את התלמידים לעולם הידע הרחב.

החומר המוצג במסמך זה, תפיסת העולם, מתודולוגית העבודה, הקנין הרוחני ודרך העברת החומרים שייכים למיזם התדר ואין אישור להשתמש בכל דרך מסחרית מכל סוג במידע המוצג כאן, ללא אישור בכתב מבעלי המיזם 9



לסיכום,

תוכנית "משעמום למשמעות" נועדה לא רק להתמודד עם תחושת השעמום, אלא להפוך אותה לדלת לעולם חדש. במסע שנעבור יחד – מהבנת התופעה, דרך התיידידות איתה ופיתוח כלים יצירתיים להתמודדות, ועד ליצירת קהילות ופרויקטים מעשיים – ילמדו התלמידים לראות בשעמום לא אויב שיש לברוח ממנו, אלא מנגנון פנימי שמזמין אותם להקשיב, לחלום ולפעול. בסיום התהליך ייצאו המשתתפים מצוידים בארגז כלים אישי ובגישה חדשה לחיים: הם יידעו לעצור, לשהות גם ברגעי הריקנות, ולהפוך אותם למנוע של סקרנות, יוזמה ומשמעות – מתנה שראויה להמשיך איתם הרבה מעבר למסגרת התוכנית.