

למידה חברתית-רגשית (SEL) היא התהליך באמצעותו ילדים ומבוגרים מפתחים ומישימים באופן יעיל את הידע, העמדות והמיומנויות הנחוצים על מנת להבין ונהל רגשות, להציב ולהשיג מטרות חיוביות אישיות וקולקטיביות, ליצור ולשמור על מערכות יחסים חיוביות, להרגיש ולהפגין אמפתיה כלפי האחר, לפתח זהויות בריאות ולקבל החלטות באופן אחראי ואכפתי.

למידה חברתית-רגשית מקדמת את יכולתם של המבוגרים והתלמידים לערוך אינטגרציה בין מיומנויות, עמדות והתנהגויות על מנת להתמודד באופן יעיל ואתי עם משימות ואתגרים יומיומיים. המסגרת המשגתית האינטגרטיבית של CASEL ממשיגה חמש יכולות ליבה שניתן ללמד אותן בדרכים רבות, מעבר למצבים רבים. תפיסה זאת ומיומנויות אלו מצאו את ביטויים "בדמות הבוגר" - מהלך אסטרטגי שבחן ודייק את היכולות והמיומנויות החברתיות-רגשיות הרלוונטיות לתלמידי ישראל בהינתן ההקשרים החברתיים והתרבותיים היחודיים המקומיים.

ניהול עצמי

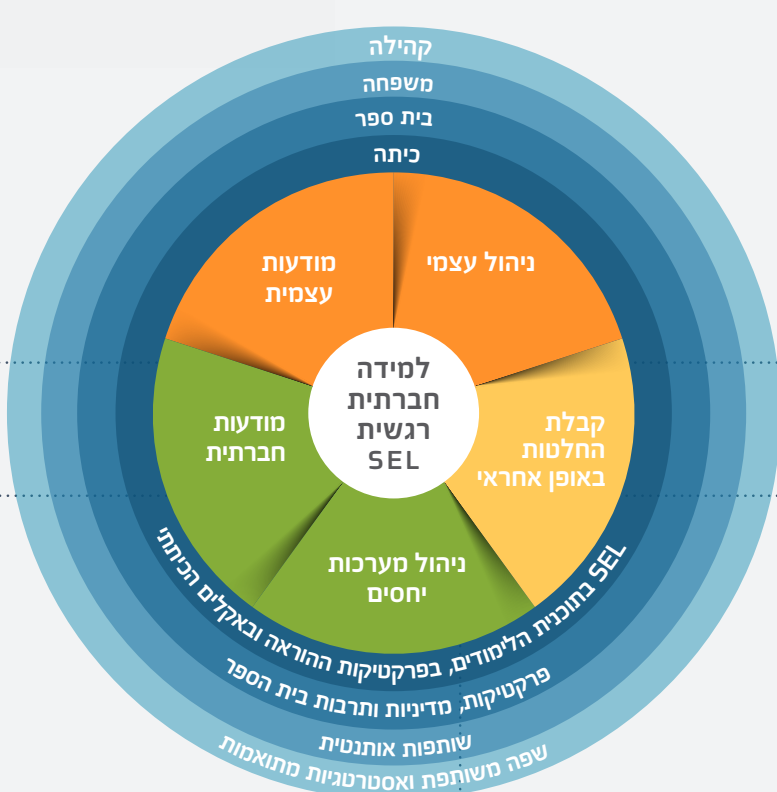
היכולת לנהל את הרגשות, המחשבות וההתנהגות שלך באופן יעיל, מעבר למגוון מצבים ולהשיג מטרות ושאיפות. היכולת לדחות סיפוקים, לנהל דחק, להרגיש מוטיבציה ופעילות (agency) ולהשיג מטרות אישיות וקולקטיביות. יכולת זאת כוללת את המיומנויות הבאות:

- ניהול רגשות
- זיהוי ושימוש באסטרטגיות לניהול דחק
- הפגנת משמעת עצמית ומוטיבציה עצמית
- הצבת מטרות אישיות וקולקטיביות
- שימוש במיומנויות תכנון וארגון

מודעות עצמית

היכולת להבין ולהכיר את הרגשות, המחשבות והערכים שלך ואת האופן שבו הם משפיעים על התנהגותך מעבר להקשרים ומצבים. היכולת לזהות את החוזקות והחולשות שלך מתוך תחושה מעוגנת של ביטחון ותכלית אישית. יכולת זאת כוללת את המיומנויות הבאות:

- זיהוי רגשות
- תחושת מסוגלות עצמית
- Growth Mindset
- אינטגרציה של זהויות אישיות וחברתיות
- זיהוי הנכסים האישיים והתרבותיים שלך
- הפגנת כנות וישרה
- בחינת הטיות ודעות קדומות
- פיתוח תחומי עניין ותחושת תכלית



קבלת החלטות באופן אחראי

היכולת לעשות בחירות בונות לגבי התנהגות אישית ואינטראקציות חברתיות בהתבסס על סטנדרטים מוסריים, שיקולים של ביטחון אישי ונורמות חברתיות. הערכה מציאותית של השלכות של מגוון פעולות ולקייחיה בחשבון של ה well being (שלומות) של העצמי ואחרים. יכולת זאת כוללת את המיומנויות הבאות:

- הפגנת סקרנות ו open-mindedness
- זיהוי פתרונות לבעיות אישיות וחברתיות
- ללמוד לערוך שיפוט מושכל לאחר ניתוח מידע, נתונים ועובדות
- להעריך ולצפות מהן ההשלכות של הפעולות שלך
- להיות כיצד מיומנויות של חשיבה ביקורתית יעילות בתוך ההקשר הבית ספרי ומחוצה לו

ניהול מערכות יחסים

היכולת לייצר ולשמר מערכות יחסים בריאות ותומכות, לנווט באופן יעיל בין מצבים עם מגוון אנשים וקבוצות. היכולת לתקשר באופן ברור, להקשיב באופן פעיל, לשתף פעולה ולעבוד באופן שיתופי על פיתרון בעיות. במצבי קונפליקט היכולת לנהל משא ומתן באופן בונה. היכולת להפגין מנהיגות, להגיש עזרה ולבקש עזרה כאשר זה נדרש.

יכולת זאת כוללת את המיומנויות הבאות:

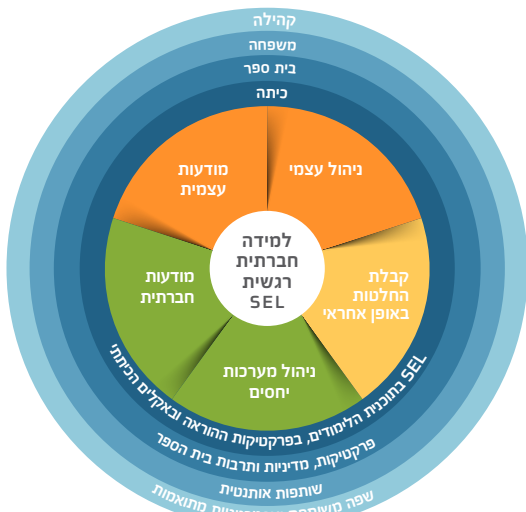
- תקשורת יעילה
- פיתוח מערכות יחסים חיוביות
- עבודת צוות ופיתרון בעיות באופן שיתופי
- התנגדות ללחץ חברתי שלילי
- הפגנת מנהיגות
- הגשת עזרה ובקשת עזרה ותמיכה כאשר יש צורך בכך
- עמידה ליצדם של אחרים בהגנה על זכויותיהם

מודעות חברתית

היכולת להבין את הפרספקטיבה של האחר ולהרגיש אמפתיה כלפיו, כולל כלפי מי שמגיע מרקע, תרבות או הקשר שונה משלך. היכולת להרגיש חמלה כלפי אחרים, להבין באופן רחב נורמות חברתיות והיסטוריות של התנהגות בהקשרים שונים. היכולת לזהות מקורות תמיכה ומשאבים במשפחה, בבית הספר ובקהילה. יכולת זאת כוללת את המיומנויות הבאות:

- ראיית הפרספקטיבה של האחר
- הפגנת אמפתיה וחמלה
- הפגנת דאגה כלפי הרגשות של האחר
- זיהוי חוזקות באחר
- הבנה והבעה של הכרת תודה
- זיהוי נורמות חברתיות מגוונות כולל כאלה שאינן צודקות
- הבנת ההשפעות שיש לארגונים/מערכות
- הבנת מצבים חברתיים- על ההזדמנויות שבהם והדרישות שהם מציבים.

הזירות המרכזיות בהן מפתחים ומיישמים SEL



המסגרת המשגתית הזו ל SEL נוקטת גישה מערכתית המדגישה את חשיבות ביסוסן של סביבות למידה הוגנות, פרקטיקות המתואמות זו עם זו מעבר לזירות על מנת לטפח את הלמידה החברתית-רגשית של כל הלומדים. חשוב לשלב למידה חברתית-רגשית בתכנית הלימודים ובפרקטיקות ההוראה, בתרבות בית הספר מעבר להקשרים נרחבים של מדיניות ופרקטיקות מערכתיות בית ספריות באמצעות שיתוף פעולה מתמשך עם משפחות ועם ארגונים בקהילה. המאמצים המתואמים הללו צריכים לחתור לטיפול המקום שניתן לקולם של התלמידים, לטיפול הפעולות שלהם, מעורבותם, לבסס אקלים כיתתי ובית ספרי תומך וגישות תומכות למשמעת, לקדם את יכולות ה SEL של המבוגרים ולבסס שותפות אוטנטית עם המשפחות ושותפים בקהילה.

כיתה:

המחקר מצביע על כך שניתן לטפח יכולות חברתיות-רגשיות באמצעות שימוש במגוון גישות הניתנות ליישום בכיתה - (1) הוראה ישירה באמצעותה מלמדים ומתרגלים עמדות ומיומנויות חברתיות-רגשיות בדרכים מותאמות מבחינה התפתחותית, מבחינת הקשר ותרבות (2) הוראת פרקטיקות כגון למידה שיתופית ולמידה מבוססת פרויקטים (3) שילוב למידה חברתית רגשית בתחומי הדעת. להוראה איכותית של למידה חברתית-רגשית יש ארבעה אלמנטים המיוצגים באמצעות ראשי התיבות SAFE:

Sequenced - רצף פעולות המטפחות למידה חברתית-רגשית, הקשורות זו לזו ומתואמות זו עם זו

Active - צורות אקטיביות של למידה אשר באמצעותן לומדים לשלוט היטב במיומנויות חברתיות-רגשיות

Focused - מיקוד בפיתוח מיומנויות מהתחום החברתי-רגשי ולא מתחום הנושק לכך **Explicit** - התמקדות מפורשת במיומנויות חברתית-רגשית ספציפית.

הוראת SEL מתרחשת בצורה האפקטיבית ביותר בסביבה מטפחת ובטוחה המאופיינת במערכות יחסים חיוביות ואכפתיות בין מורים ותלמידים. על מנת לקדם הוראה מותאמת גיל ותרבות מבוגרים צריכים להבין ולקבל את הצרכים והכוחות הייחודיים של כל תלמיד ולתמוך בזהות של התלמיד. כאשר מבוגרים נותנים מקום לחוויות האישיות של התלמידים והרקע התרבותי שלהם, הם מייצרים כיתה מכילה שבה תלמידים שותפים לתהליכים חינוכיים באופן שמקדם את הפעלות (agency) שלהם. מערכות יחסים חזקות בין תלמידים ומורים מאפשרות למידה שיתופית, מטפחות צמיחה של ילדים ומבוגרים ומאפשרות לחולל פיתרונות שיתופיים לבעיות משותפות.

בית ספר:

שילוב אפקטיבי של למידה חברתית-רגשית באופן מערכתי בית ספרי מצריכה תכנון, ישום, הערכה ושיפור שנערכים על ידי כל חברי קהילת בית הספר. מאמצי SEL בו זמנית תומכים בו ומנסכים על אקלים בית ספרי שבו כל התלמידים והמבוגרים חשים תמיכה, הערכה ומעורבות. היות ובית הספר כולל מגוון רחב של זירות- כיתות, מסדרונות, חצר, טיפוח תרבות ואקלים בית ספריים בריאים מצריך מעורבות אקטיבית מצד כלל התלמידים והמבוגרים. לתרבות בית ספרית חזקה, המעוגנת בתחושת מציאות מוציאה מן התלמידים, יש תפקיד מכריע במעורבתם של תלמידים. SEL מציע הזדמנות לקדם מערכות תמיכה שכבר קיימות. באמצעות פרקטיקות ותכניות SEL בית ספר יכול להיות סביבה שמטמיעה למידה חברתית-רגשית בכל חלק בחוויה החינוכית של התלמיד ולקדם תוצאות חיוביות מבחינה חברתית, רגשית ולימודית עבור כל התלמידים.

משפחה:

כאשר בתי ספר ומשפחות יוצרים שותפות אוטנטית, הם יכולים לבנות קשרים חזקים שהתומכים בהתפתחות החברתית-רגשית של תלמידים. משפחות הן המורה הראשון של הילדים, הן מביאות מומחיות עמוקה לגבי התפתחותם, חווייתיהם, תרבותם וצרכי הלמידה שלהם. תובנות ופרספקטיבות אלו חיוניות על מנת לתמוך, לשמר ולהעשיר בידע את מאמצי ה SEL של בית הספר. המדע מציע שתכניות SEL מבוססות מחקר אפקטיביות יותר כאשר הן מערבות גם את המשפחה, כמו כן סביר יותר משפחות יצרו שותפות עם בית הספר כאשר הנורמות, הערכים והזהות התרבותית של בת הספר משקפות את החוויה האישית של המשפחות. בתי ספר צריכים תהליכי קבלת החלטות מכילים המבטיחים שמשפחות, במיוחד אלו השייכות לקבוצות שמבחינה היסטורית היו מודרות יותר, יהיו חלק מתכנון, הטמעה ושיפור מאמצי SEL.

בתי ספר יוצרים נתיבים נוספים לשותפות עם המשפחה שיכולים לכלול תקשורת דו כיוונית עם המשפחות, סיוע בהבנת היבטים התפתחותיים של ילדים, עזרה למורים להבין את הרקע והתרבות של המשפחות, מתן הזדמנויות למשפחות להתנדב בביה"ס, הרחבת פעילויות הלמידה והדינמיקה לתוך המרחב המשפחתי ותיאום שירותים למשפחה עם שותפים בקהילה. מאמצים אלו עשויים לסייע למשפחות להיות מעורבות יותר בהבנה, תמיכה ובהעשרת התפתחות החברתית- רגשית של ילדיהן.

קהילה:

פעמים רבות שותפים בקהילה מספקים מרחבים חשובים התומכים בהתפתחות באופן בטוח ועשיר. יש להם הבנה עמוקה של צרכי הקהילה והנכסים שלה, משפחות ותלמידים רואים בהן שותפים שניתן לסמוך עליהם ויש להם נגישות לתמיכות ולשירותים נוספים שמשפחות ובתי ספר זקוקים להם. תכניות בקהילה מספקות גם הזדמנויות לתלמידים לתרגל מיומנויות חברתיות-רגשיות בזירות שהן רלוונטיות להם מבחינה אישית, ומזמנות תמיכות שיוכלו גם לפתח הזדמנויות עתידיות עבור התלמידים. על מנת לשלב מאמצי למידה חברתית-רגשית שיוכלו גם לספק את החסר, אך גם מוסיף להן, צוות ביה"ס ושותפים בקהילה צריכים שפה משותפת וכן תיאום אסטרטגיות להטמעת יוזמות ומאמצי SEL.