

רפלקציה עצמית על SEL - התבוננות על יכולות חברתיות רגשיות של מבוגרים

הכלי הזה תוכנן לשם רפלקציה עצמית. אין לעשות בו שימוש לשם הערכה. מנהלים, אנשי מנהלה והנהלה, צוות SEL וחברי צוות יכולים להשתמש בו כדי להעריך את החוזקות האישיות שלהם וכדי לחשוב איך הם יכולים לשמש מודל של החוזקות הללו באינטראקציות שלהם עם אחרים. הכלי מספק שאלות המעודדות חשיבה בנוגע לאסטרטגיות לקידום צמיחה בתחומי היכולות החברתיות-רגשיות. אפשר להשתמש באופן יעיל בתבוננות שיעלו מהכלי הזה במהלך הלמידה המקצועית של SEL. לאחר שאנשים ימלאו את הכלי בפרטיות, הם יכולים לדון - בזוגות או בקבוצות קטנות - בתמות כלליות ובדוגמאות לחוזקות ולאתגרים. במהלך פגישות צוות, הצוות יכול לבחון מחדש מטרות אישיות כדי לשים לב להתקדמות.

כיצד להשתמש בכלי

1. קראו כל הצהרה וחשבו על סיטואציות ספציפיות רלוונטיות, דרגו את עצמכם על ידי סימון התיבה המתאימה (לעיתים נדירות, לפעמים, לעיתים קרובות). אם ההצהרה אינה רלוונטית לכם, סמנו קו על עמודות הדירוג.
2. לאחר השלמת ההצהרה, חפשו דפוסים של חוזקות ואתגרים שיוכלו להנחות את תהליך הצמיחה האישי שלכם במיומנויות חברתיות-רגשיות. המידע הזה הוא עבורכם.
3. לאחר מילוי הרפלקציה, פעלו על פי מה שלמדתם:
 - א. קיימו הערכה עצמית על התוצאות כדי להסיק מסקנות על התקדמותכם.
 - ← אם הערכתם את ההצהרה בסימון "לעיתים קרובות", זו יכולה להיות אינדיקציה לחוזקות:
 1. איך החוזקות הללו משפיעות על האינטראקציות שלכם עם תלמידים ועמיתים?
 2. לאילו יכולות חברתיות-רגשיות החוזקות שלכם קשורות?
 3. לדעתכם, אילו מהחוזקות שלכם יעזרו לכם להטמיע SEL מערכתי?
 4. באיזו חוזקה אתם גאים ביותר?
 - ← אם הערכתם את ההצהרה בסימון "לעיתים נדירות", זו יכולה להיות אינדיקציה לאתגר:
 1. כיצד קידום התחום הזה יוכל לתרום לאינטראקציות שלכם עם תלמידים ועמיתים?
 2. לאילו יכולות חברתיות-רגשיות האתגר שלכם קשור?
 3. בחרו אזור אחד או שניים שאתם מאמינים שיעזרו לכם לקדם SEL מערכתי.
 4. פתחו אסטרטגיה שתזכיר לכם לתרגל את ההתנהגויות החדשות, או העלו את זה לפני מנחה/ מדריך/ מנטור כתחום לעבודה.
- ← בהתבוננות על התגובות שלכם, מה הפתיע אתכם? מה אישש את מה שכבר ידעתם על עצמכם?
- ב. רשמו דרכים שבהן אתם יכולים לשמש מודל של החוזקות שלכם לאחרים ולשלב אותן לאורך יום הלימודים.
- ג. רשמו דרכים שבהן אתם יכולים לשפר את אחד האתגרים שאתם מתמודדים איתו עכשיו.

לעיתים קרובות	מדי פעם	לעיתים נדירות	מודעות עצמית	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	אני מסוגל לזהות, להכיר ולשיים את הרגשות שלי בזמן אמת.	מודעות עצמית רגשית
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	אני מכיר בקשר בין הרגשות שלי ובין התגובות שלי לאנשים ולסיטואציות.	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	אני מכיר את עצמי ואני מציאותי בנוגע לחוזקות ולחולשות שלי.	תפיסה עצמית מדויקת
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	אני מעודד אחרים להגיד לי איך הפעולות שלי השפיעו עליהם.	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	אני יודע איך הצרכים שלי, ההטיות שלי והערכים שלי משפיעים על החלטות שלי.	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	אני מאמין שיש לי מה שצריך כדי להשפיע על הגורל שלי וכדי להנהיג אחרים באופן אפקטיבי.	ביטחון עצמי
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	אני מרגיש בטוח ביכולתי להתמודד עם כל אתגר באופן נינוח ובתחושת ביטחון עצמי.	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	אני מאמין שרוב החוויות שעברתי לימדו אותי ועזרו לי להתפתח.	אופטימיות
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	אני יכול לראות את החיובי גם בסיטואציה שלילית.	
לעיתים קרובות	מדי פעם	לעיתים נדירות	ניהול עצמי	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	אני מוצא דרכים יעילות לנהל את הרגשות שלי ולתעל אותם מבלי לפגוע באחרים.	שליטה עצמית
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	אני נשאר רגוע, מתפקד מצוין במתח גבוה במצבי משבר.	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	יש לי סטנדרטים אישיים גבוהים המניעים אותי להשיג שיפור בביצועים עבודה ועבור מי שאני מנהיג.	הצבת מטרות והשגתן
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	אני פרגמטי, מציב מטרות מאתגרות, מדידות ובנות השגה.	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	אני מקבל עליי אתגרים חדשים ומסתגל לשינויים.	הסתגלות
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	אני משנה את החשיבה שלי לאור מידע חדש או מציאות חדשה.	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	אני יכול ללהטט בין דרישות מרובות מבלי לאבד את המיקוד או את האנרגיה שלי.	מיומנויות ארגוניות
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	אני מאזן את דרישות הבית והעבודה ויש לי זמן לעצמי.	

			מודעות חברתית	
לעיתים קרובות	מדי פעם	לעיתים נדירות		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	אני מקשיב באופן אקטיבי ויכול להבין את נקודת המבט של האחר ואת תחושותיו מתוך רמזים מילוליים ולא מילוליים.	אמפתיה
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	אני מאמין שבדרך כלל אנשים עושים את המיטב שלהם ואני מצפה למיטב שלהם.	כבוד לאחרים
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	אני מעריך אנשים ומסתדר עם אנשים בקהילת בית הספר המגיעים מסביבות שונות ומתרבויות שונות, ומיישם פרקטיקות מכילות כדי לוודא שכל הקולות מיוצגים.	הערכה לשונות
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	אני מתנהל באופן "חכם" בסיטואציות ארגוניות ואני יכול לזהות רשתות חברתיות חיוניות.	מודעות ארגונית
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	אני מבין את הכוחות הארגוניים במקום העבודה, את הערכים המנחים ואת החוקים הלא מדוברים שפועלים בו.	
			ניהול מערכות יחסים	
לעיתים קרובות	מדי פעם	לעיתים נדירות		
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	אני מקדם סביבה בטוחה ומטפחת רגשית עבור צוות, תלמידים, משפחות וחברי קהילה.	תקשורת
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	אני פתוח ואותנטי עם אחרים בנוגע לערכים, לאמונות, למטרות ולקווים שמנחים אותי.	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	אני פועל באינטראקציה ומעודד אינטראקציה עם הצוות, עם תלמידים, עם משפחות ועם חברי קהילה.	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	אני יכול לתאר רעיונות החשובים לי בדרכים שמחוללות בקרב אחרים מוטיבציה למעורבות ברעיונות אלה.	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	יש לי עניין אמיתי בטיפוח הצמיחה של אנשים ובפיתוח המיומנויות החברתיות-רגשיות שלהם.	בניית מערכות יחסים
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	אני מסוגל להודות בפתיחות, לפני עצמי ובפני אחרים, בטעויות שלי ובחסרונות שלי.	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	אני מנסה להבין את נקודות מבט ואת החוויות של אחרים לפני שאני מעלה הצעה.	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	אני נותן משוב תדיר ובונה כמאמן או מנטור.	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	נוח לי להתמודד עם קונפליקטים, להקשיב לרגשות של קבוצות שונות ולעזור להבין נקודות מבט שונות.	ניהול קונפליקטים
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	אני מסוגל להנחות אנשים הנתונים בקונפליקט לקראת פתרון משותף.	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	אני טוב בעבודת צוות ובקולבורציה ומייצר אווירה קולגיאלית המעוררת השראה.	עבודת צוות וקולבורציה
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	אני בונה מערכות יחסים עם אנשים ממגוון קבוצות.	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	אני מערב בעלי עניין מרכזיים בקבלת החלטות כדי לוודא שאנחנו בוחרים בחירות חכמות.	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	עבודת צוות היא חלק מסגנון המנהיגות שלי ומהתנהגותי כמודל לצוות, לתלמידים ולמשפחות.	

לעיתים קרובות	מדי פעם	לעיתים נדירות	קבלת החלטות באופן אחראי	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	אני מסוגל להגדיר את ליבת הבעיה ולהבחין בינה לבין אפשרויות לפתרון.	מודעות עצמית רגשית
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	אני מכיר בצורך לשנות, לאתגר את הסטטוס קוו ולעודד חשיבה חדשה בבית הספר שלי.	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	אני מנתח צרכים ומערב את הצוות בזיהוי בעיות לפני שמתחילים ביוזמה חדשה.	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	אני מערב אחרים, סביב בעיות מפתח, ומעודד אותם להעלות מגוון רחב של פתרונות ולנסות לנבא את התוצאות (של כל אחד מהם).	פתרון בעיות
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	אני מוצא דרכים פרקטיות ומכבדות להתגבר על מחסומים, גם אם מדובר בקבלת החלטות שאינן פופולריות.	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	אני משתמש ביותר ממדיה אחת להעריך התקדמות לעבר מטרות לימודיות, חברתיות ורגשיות.	הערכה ורפלקציה
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	אני מספק הזדמנויות לרפלקציה עצמית וקבוצתית על התקדמות לעבר מטרות ועל התהליכים שנעשו.	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	אני מתייחס לאנשים אחרים בדרכים שבהן הייתי רוצה שיתייחסו אליי.	אחריות אישית, מוסרית ואתית
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	אני מעודד פעילויות של תלמידים למען הקהילה.	