

רב שיח בנושא SEL | גילי לייבושר, אבני ראשה

ממה מורכבת למידה חברתית רגשית?

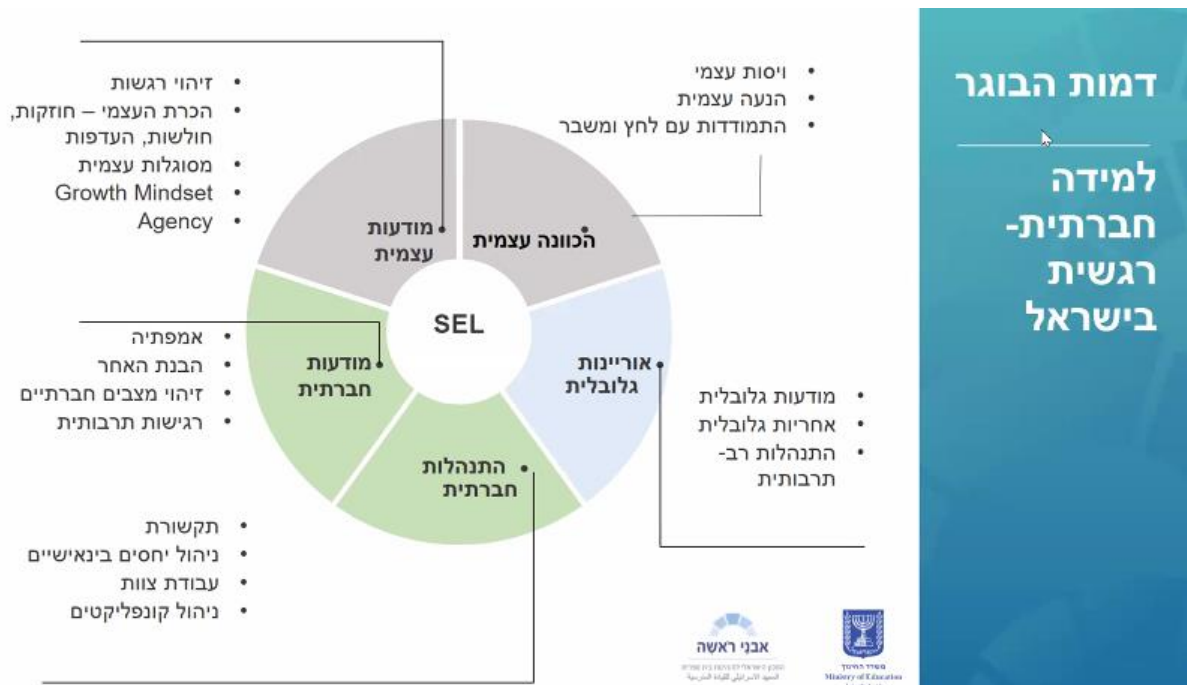
 <p>קבלת החלטות באופן מושכל</p> <p>היכולת לעשות בחירות בנות לגבי התנהגות אישית ואינטראקציות חברתיות בהתבסס על סטנדרטים אתיים</p>	 <p>בניית מערכות יחסים</p> <p>היכולת ליצור ולשמר מערכות יחסים בריאות ומתגמלות עם מגוון אינדיבידואלים וקבוצות</p>	 <p>מודעות חברתית</p> <p>היכולת לקחת את הפרספקטיבה של האחר, לחוש אמפטיה לאחר כולל אלו מרקע שונה ומתרבות שונה</p>	 <p>מודעות עצמית</p> <p>היכולת להכיר באופן מדויק במחשבות, רגשות וערכים של עצמך ובאופן שבו הם משפיעים על התנהגותך מתוך תחושת אופטימיות ותבנית חשיבה מתפתחת</p>	 <p>מיומנויות ניהול עצמי</p> <p>היכולת לווסת באופן מוצלח רגשות מחשבות והתנהגויות במגוון סיטואציות</p>
--	--	--	--	---

(CASEL, 2017)



תוך אישי מסומן באדום כל היכולת לנהל את עצמנו במצבי דחק ויום יום- ניהול מוטיבציה ורגשות, לא רק להיות מודעים לרגשות שלי אלא איך זה משפיע על היחסים שלי והעמדה שלי בעולם

בינאישי מסומן בירוק- הערכה של השלכות הרגשות שלי מול מערכת היחסים



דמות הבוגר

למידה חברתית-רגשית בישראל

סט הערכים שמשרד החינוך בחר לבוגרי מערכת החינוך בתחום ה SEL איפה סט הערכים פוגש אותנו כמרכיבים לסטודנטים שיעבירו את זה לתלמידים

הפורום הכלכלי העולמי ניסח את 10 המיומנויות החשובות לשוק העבודה בעתיד

- פתרון בעיות מורכבות <
- חשיבה ביקורתית <
- יצירתיות <
- ניהול אנשים <
- יכולת תיאום עם אנשים אחרים <
- אינטליגנציה ריגשית (EQ) <
- יכולת קבלת החלטות <
- אוריינטציה שירותית <
- יכולת משא ומתן <
- גמישות מחשבתית <

עולם של

V U C A

(Harvard Business School)

SEL
למה עכשיו?

מיומנויות
המאה-21

(Vidya HattNGdi, 2018)

כשהקורונה נכנסה לחיינו זה אפילו VUCA חזק יותר כיוון שאנחנו נמצאים בעולם כאוטי ועוצמת סטריס רעיל מתמשך שתופסת את הסטודנטים את אחרי שנה מתוסבכת לשנה חדשה

והשנה יש להכניס את סט המיומנויות הרגשיות החברתיות הללו לתוך למידה מרחוק?!?! הפלטפורמה של הזום קשה ליישום של הסט בדגש על מיומנויות חברתיות.

תנאים מצמיחים לסטודנטים בלמידה מרחוק

1. תחושת שייכות, ביטחון וקשר- אנשים שאנחנו מרגישים חלק מהם. כמו תינוקות הולכים ומדברים בגיל שנה ותלויים באחר שהוא לא אני וזה צורך ביולוגי לטובת שרידות בטבע. איך מייצרים יותר שייכות של הלומדים אליי כמרצה ואל שאר הסטודנטים? ביטחון פסיכולוגים הוא האמונה המשותפת שבטוח בקבוצה הזו לקחת סיכונים אישיים

למה הפחד?	הפעולה	אף אחד לא רוצה להיחשב
אף אחד לא שואל את זה – האם הייתי צריך לדעת את זה כבר קודם?	לא שואל שאלות	בור
אני צריך להגן על התדמית שלי, יש פה סיכון גבוה	לא מודה בחולשות וטעויות	חסר יכולת
אני לא רוצה לפגוע בחבר קבוצה אחר	לא יציע רעיונות	משתלט
המורים לא אוהבים התנגדות	לא לאתגר את הסטטוס קוו	שלילי

Edmondson,2008

- א. גשים יממשו את הפוטנציאל שלהם רק במידה ויש לי ביטחון פסיכולוגי בקבוצה ובהקהילה שלי.
2. הגדרת בעיית ביצוע או בעיית למידה- האם אני כמרצה מודה שאני לא מצליח או טועה? אני שואל הרבה שאלות כמודלינג?
3. תחושת מסוגלות עצמית- הצורך של האדם לחוות את עצמו כמסוגל לממש כוונות ולהשיג תוצרים שלא קל להשיגם, הצורך שאני יכולה להשפיע ולהוציא לפועל תוכניות. מה הסיבה שעושים טקס סיום ולא שולחים את התעודות בדואר? הפרשת סרטונים כאשר מוערכים ע"י הסביבה.
3. תחושת אוטונומיה- קיימת הלימה בין הערכים שלי והיכולות שלי לאיך שאני פועלת בעולם.

באיזה ביזנס אתם?

כבר לא רק בעולם החינוך אלא בעולם המוטיבציה לחבר סטודנטים להוראה וללמידה.

סוגי מוטיבציות



חווית צמיחה כתשתית למוטיבציה ללמידה



https://www.youtube.com/watch?v=lojGjz8iuxl&feature=emb_title&ab_channel=Edutopia

מה ניתן ליישום?

- אותנטיות
- חשיפה עצמית
- חשיפה של פגיעות
- שותפות גורל

עבודה בחדרים-

https://docs.google.com/presentation/d/1zeMSxfrU6uycPUI058H0Nc3zqnOooqFqlfAZ-Qh9qv4/edit#slide=id.g96dc968dd0_0_11

הקול בראש- תרגול של איזה קול אנחנו רוצים שיהיה לסטודנטים שלי

תפיסות עצמי ותפיסות אחרים המבוססות על זכרונות	חוויית זכרונות רצויים	הצורך הבסיסי בהקשר בית ספרי
צורך בקשר, שייכות ובטחון		
"אני חש חלק מהסביבה הזאת ורוצה להמשיך להשתייך אליה, הסביבה בטוחה, ישנם אנשים בעלי ערך שאוהבים להיות איתי, בני אדם מוכנים להעניק חיבה ולעזור"	חוויית זיכרונות של סביבה בטוחה ואכפתית, חוויית של קבלת עזרה, הגנה, הקדשת זמן, אכפתיות, היעדר דחייה	"אני רוצה להרגיש חלק מקבוצה, ממקום שבו אני מרגיש רצוי, שיש משמעות להיותי חלק מהקבוצה, ושאתי מרגיש מוגן."
צורך בתחושת מסוגלות		
"אני יכולה להתמודד עם אתגרים קשים, אחרים מוכנים לעזור ולהביע הערכה"	חוויית של הצלחה בלימודים ובזירות נוספות, ייחוס הצלחה לעצמי	"חשוב לי להרגיש שאני מסוגלת להתמודד היטב עם נושאים ומשימות קשות. אני יכולה לממש תכניות ולהשיג את המטרות החשובות לי"
צורך באוטונומיה (ביטוי עצמי, זהות, היעדר כפייה)		
"אני מכירה את הנטיות האישיות שלי ומשתדלת לקחת אותן בחשבון(ללא תחושת אשמה). אני יודעת מה חשוב לי ועם איזה תרבות וערכים אני מזדהה. מתאפשר לי לבחור דברים משמעותיים לי ולממש נטיות עניין, לגבש עמדות, מטרות ותכניות אישיות ואוטנטיות. אני מסוגלת לבחור בין חלופות משמעותיות בחיי ויש מסגרות ואנשים איכותיים שיהיו מוכנים לאפשר לי לבחור."	מעורבות בפעילות משמעותית, התנסויות של בחירה ושיח בנושאים החשובים לי, חשיפה לדמויות ולקבוצות מעוררות הערכה ורצון להזדהות	"אני רוצה שבלמודים אוכל לממש את יכולותיי ולעסוק בדברים שמעניינים אותי באופן בסיסי, שאעסוק בתכנים הקשורים לזהות שלי, לעמדותיי, חשוב לי שהלימודים שימצאו בהלימה למטרות ולתכניות המקצועיות שלי. אני רוצה להרגיש שיש לי אפשרות לבחור את התכנים שבהם אעסוק והדרך שבה אעסוק בהם"

איזה גורם מצמיח אני רוצה לטמפח היום- אעלינו לשאול את עצמנו לפני כל שיעור (גם במידה ויש רק שיעורי ידע וחומר). חשיבה כזו תוביל למעורבות גבוהה יותר

פרקטיקות מצמיחות בתחום קשר שייכות וביטחון



- להכיר, להאזין, להראות עניין, להקדיש זמן, להראות אכפתיות לכל סטודנטית
- למנוע הדרה, ביוש
- לייצר נורמות וסדירויות, תרבות כיתית ואוריאנטציה ערכית שמגבירות התחשבות, שיתוף פעולה, עזרה, אכפתיות וכבוד בין כל הסטודנטים.
- ליצור אפשרות לכל הסטודנטים להשתתף בדיונים, לקבל תפקידים מוערכים ולבטא את יכולותיהם, ותחומי העניין שלהם.

שיתוף בקבלת החלטות, נגישות למידע ומשאבים, קשר עם קבוצת השווים, קשר עם המרצה, ידיעה כי לתרומה שלי יש משמעות יחודית לכיתה



אבי עשור, 2020

דגש תרומה ועזרה הדדית

פרקטיקות מצמיחות בתחום מסוגלות



- להציב אתגרים אופטימליים לכל סטודנטיית המבוססים על הערכת מצבו. בתחום הנלמד ומתוך שיח
- להציב יעדיי ביניים ברי השגה שהצלחה בהם מחזקת תחושת מסוגלות, באמצעות מפת יעדי משנה
- לתת משוב ספציפי למשימה, לא תכונתי, לא השוואתי
- סיוע בהתמודדות עם כישלון ע"י חיזוק פירושים בונים המתמקדים בהשקעה והוראת אסטרטגיות (ניתוח סיבתי; שימוש באסטרטגיות לויסות רגשות, היעזרות באחר ולהתמודדות משימתית)
- שידור ציפיות גבוהות
- העברת תיאוריה של הגורמים להצלחה לימודית בתחום ספציפי כניתנים לפיתוח ולא קבועים מראש



איך מנתחים כישלונות של הלומדים שלי כמרצה?

פרקטיקות מצמיחות בתחום אוטונומיה



- ניסיון להבין את הפרספקטיבה של הסטודנט ואת הרגשות שלו גם כאשר הוא בהתנגדות ; לאפשר ביקורת, לאפשר לבטא ספקות ורגשות שליליים
- לקדם למידה מתוך ערכים פנימיים מנחים ועניין פנימי (מצפן פנימי) ע"י :
 - עבודה מתוך עניין אישי באמצעות מתן רציונאל, מודלינג, קידום רפלקציה, יוזמה, בחירה
 - לא להתבסס על איום, ביוש, תחרויות שמערבות את האגו, השוואה לאחרים
- שיתוף הסטודנטים בבחירת מטרות, דרכי למידה והערכה
- הבהרת ערך התוכן הנלמד ע"י הבלטת תרומתו לפעילויות ולמטרות שלסטודנט יש בהן עניין פנימי, או ע"י קישור תוכן זה לנושאים ערכיים/חברתיים שהסטודנט עוסק בהם
- הבהרת הערך של התוכן הלמד ע"י עירור עניין הנושא הנלמד באמצעות יצירת קונפליקט קוגניטיבי או דרמטיזציה



הצעה לסייום- איפה התנאים המצמיחים חלים עליכם כמרצים/ות?

https://www.youtube.com/watch?time_continue=41&v=OelkV1qYZhk&feature=emb_title
([ab_channel=KompanoEntwicklungsberatung](#))

סובבו את המצלמה אליכם

באיזה תנאים אתם לא רק גדלים אלא ממש משגשגים? האם אתם דואגים לעצמכם לתנאים האלה?

מה גורם לכם לנבול? איזה תנאים מזיקים לכם והאם ניתן לצמצם אותם?

מה הקורונה עשתה לתנאים המצמיחים שלכם במונחים של שייכות? מסוגלות? אוטונומיה?

מה אתם יכולים לעשות עם זה? באופן אישי/כסגל הוראה

מי הגנן שלכם? כלומר, מה שומר עליכם, איך אתם דואגים לעצמכם/אחד לשני



סוכם ע"י פבי שליט רייטמן