

התבוננות אישית וזיהוי כוחות צמיחה בהשראת הרב קוק

**ערכות קלפים - משפטו השראה של הרב קוק לה התבוננות אישית,
התפתחות אישית וזיהוי כוחות צמיחה פנימיים**

פרק הכשרה הלבבות, בישורי חיים

בתיבה | אדוה זידמן, מדריכה ארצית בכישורי חיים שפ"י, ומובילת בתחום בחמ"ד.

**שבבת גיל: צוות מורים, יועצות, הורים ותלמידי על יסודי
משך זמן ממוצע - שעה**

מבוא:



הערכה מכילה 25 קלפים לעובדה אישית וקובוצתית, הרלוונטיים לה逞חות האישית ולהתליבי צמיחה פנימיים במסע חיינו כבני אדם, כאנשי חינוך, כהורים וכתלמידים.

בכל קלף תובנה או הדרכה מתווך בתביו של הרב קוק המתיחסים לה התבוננות אישית, הת逞חות אישית וזיהוי כוחות צמיחה פנימיים. הקלפים משמשים ככלי השלבתי המאפשר למתבונן לעסוק בדילמות, אתגרים וההזדמנויות לצמיחה באופן יצירתי והשראתי, ככל המאפשר להרחיב את נקודת המבט ולהתבונן על המציאות ועל המצב הנוכחי מנקודת מבט שונה, חדשה ומעמיקה.

מטרות:



- המשותף ירחב את יכולת הה התבוננות האישית- האינטראספקציה על תהליכי צמיחה וה逞חות בחיהו.
- המשותף ירחב ויעמיק את נקודת מבטו על אתגרים וההזדמנויות במסע חייו בהשראת בתביו של הרב קוק.
- המשותף ייחשף להגותו ולתפיסת עולמו של הרב קוק וילמד על דמותו.

מושגים מרכזים שיילמדו בשיעור



התפתחות אישית ותהליכי צמיחה, מיומנויות רגשיות וחברתיות.

משאבי למידה



ערכת קלפים

דרכי הערכה



ניתן לסיים את המפגש בהמלצה לבחור קף אחד אשר ילווה אותו בעבודתי במסגרת השבוע הקרוב, בחירה בהמלצה להדרכה חינוכית אותה המשתתף ישם בתקופה הקרובה.

מקורות המידע



- המאמר של הרב יוחאי רודיק – משנתו החינוכית של הראי"ה קוק ומשמעותה לדורנו - הנמצא בשער א של חוברת זו.
- מודל SEL משרד החינוך מתוך דמות הבוגר (**נספח 3**).

מבנה השיעור



- שלב א – פתיחה
- שלב ב – התנסות בערכת הקלפים (נספח 1)
- שלב ג' – שיתוף בקבוצה, המלה והמשגה (הסביר המשגה בנספח 2)
- שלב ד' – סיכום: תובנות ויישום אישי

שלב א – פתיחה:

נפתח בהסבר כללי על דמותו של הרב קוק ופועלו, אפשר להיעזר בפרק על קורות חייו של לאה מורייה (ראה שער א).

נאמר למשתתפים שבמהלך הפעולות נפגש את אמירותיו מעוררות ההשראה של הרב קוק העוסקות בתחום התרבות אישית, צמיחה וההתפתחות ונותנות לנו הכוונה להמשך תהליכי צמיחה וההתפתחות אישיים ולפיתוח וטיפוח מיומנויות רגשיות וחברתיות.

שלב ב – התנסות בערכת הקלפים

לביצוע שלב זה ריכזו עבוריכם מספר רעיונות לצירת שיח ושיתוף במסגרת הנחיה קבוצתית של חדרי מורים או מפגש הנחיה של הורים.

✓ אפשרות א' – קלפים גלויים

נפרנס את הקלפים באופן גלוי, ננחה את משתתפי הקבוצה لكم ולעין בכתב על גבי הקלפים ונדרין אותם לעצור לה התבונן ולבחרו בקלט אחד בהתאם להנחה אחת מתוך בנק הרעיון. בחרו הנחיה אחת מתוך בנק הרעיון. בחרו הנחיה אחת מתוך בנק הרעיון לשיחה ולשיתוף שללן בהתאם להרכבת הקבוצה ולמטרת המפגש:

בנק רעיונות לשיחה ושיתוף:

- בחר קלף אשר מושך את תשומת ליבך ומעורר בר עניין.
- בחר קלף המתאר אתגר בחיהך.
- בחר קלף המתאר הדמדמות לצמיחה וההתפתחות עבורך.
- בחר קלף המתכתב עם תפיסת עולמך לגבי תהליכי צמיחה וההתפתחות.
- בחר קלף המביע שאיפה/רצון פנימי שלך.
- בחר קלף המתאר עם אירוע שחוויות והתמודדות איתו בהצלחה.
- בחר קלף המבטא איחול עבורך להמשך מסע ההתפתחות והצמיחה שלך.

✓ אפשרות ב' – קלפים סמיומים

נעבור בין משתתפי הקבוצה כשותplit הקבוצה ומוחזקת בידנו. נבקש מכל משתתף לבחור קלף הפוך-סמי מתוך חבילת הקלפים. נקצת זמן לה התבוננות והתחברות אישית לבחר בקלט. נעודד את משתתפי הקבוצה לשיתף על פי אחת הנחיות מתוך בנק הרעיון.

בחרו הנחיה אחת בהתאם להרכבת הקבוצה ולמטרת המפגש:

בנק רעיונות לשיחה ושיתוף:

- הוציאו קלף סמי באקריא מתוך החבילה, נסו להבין מדוע נבחר דואק קלף זה ואיך הוא מתקשר לחייםם ברגע.
- ניתן לבחור קלף באקריא ולה התבונן בו בזוגות בקלט לשיחה ולשיתוף במחשבות, רגשות ותובנות בעקבות החשיפה לקלט.
- בקש מסר לגבי מצב מסוים בחווי – בחר קלף באופן אקריא ונסה להבין מהו המסר עבורך...
- חשוב על דילמה או אתגר בחיהך, משור 3 קלפים מהחבילה. ושאל את עצמן כיצד התבוננות האלו יכולות לסייע לך?

שלב ג' – שיתוף בקבוצה, המלה והמשגה

שיתוף והמללה

- ניתן לשתף בסבב או לאפשר למי שМОן לשתף ראשון והשאר בעקבותיו.
- נבקש התייחסות לסימול של מיומנויות המופיע על הכרטיסיות. על כל אחד לנסות ללהות את המיומנויות הטור אישית או הבין אישית אליה מתייחס הציגו.
- צמינו את המשתתפים להתבונן על החוויה ונשאלו כיצד חוו את המפגש עם קלפי הרוב קוק? מה חשבו והרגישו? איפה זה פגש אותם?

המשגה: (פירוט בנספח מס' 2)

- תפיסת תפקיד המבחן בתהליכי צמיחה והתפתחות, הדגשים מתוך מאמרו של הרב יוחאי רודיק: **משנתו החינוכית של הראי"ה קוק ומשמעותה לדורנו** (שער א – מאמרים).
- תהליכי התבוננות אישית, זיהוי כוחות ויכולות במפגשי בישורי חיים.
- המשגת מודל ה- SEL המכוון לטיפוח ופיתוח מיומנויות אישיות ובין אישיות בחלוקת מתהליכי צמיחה והתפתחות אישיים של הפרט.

שלב ד' – סיכום: תובנות ויישום אישי

לסיום ניתן לבקש תובנה אחת אותה אני יוצא מהפגש, שהוא שהתחדד והתחדש עבורי בתפיסתי לגבי תהליכי צמיחה והתפתחות אישיים, בעקבות החשיפה לקלפים וההשתתפות בקבוצה.

ניתן לשתף גם בעשייה פרקטית שאני רוצה לישם במהלך השבוע הקרוב בעקבות המפגש.

ניתן לסיים את המפגש בהמלצתה לבחור קלף אחד אשר ילווה אותו במהלך השבוע הקרוב, בחירה בקהל המסלול המלצתה או הדרכה ליישום אותה המשתתף ישם בתקופה הקרובה.

נספחים

* נספח 1 – קלפי הרב קוק

קלף מקרה מפה

סימול בקלפים לפי מודל ases:



מודעות עצמית

"צ'ריך שביל איש ידע ויבין, שבתונך תוכו דזילך נר, ואין נהו
שלו בנבר חבבו, ואין איש שאין לו נר."

"צ'ריך שביל איש ידע ויבין, שעליו לעמול ולגלות
את אור הנר ברבים, ולהדליקו לאבוקה גדולה ולהאיר את
העולם כולם". (רב קוק)

דיהוי האור הפנימי והכוחות הייחודיים

"התשובה הראשית שישוב
האדם אל עצמו"
(רב קוק)



"מה שאנו מרגיש עונג ונחת רוח בעסק הנסתורות האלוהיות בהרחה וחופש. זאת היא עיקר מטרתנו. כל התפקידים של יתר הנסיבות, המעשיים והשכליים, אינם כי אם טפחים לMahonot. אני צריך למצוא את אושרי בקרבי פנימה, לא בהסכמה הבריות, ולא בשום קריירה או איזו שתהיה.

כל מה שאכיר יותר את עצמיותי, וכל מה שייתור אותי לעצמי להיות מקורי ולעמוד על רגלי עצמי, בהכרה פנימית, המmozגת מדעה, הכרה, הרגשה ושירה, יותר יאיר לי אור ה', יותר יפותחו כוחותיי להיות לברכה לי ולעולם.

הזכוכים שאנו מזכיר את עצמי, את מחשבותי, רעונותתי, מידותי והרגשותי. הם יהיו זיכוכים כוללים לכל העולם כולו. חייב אדם לומר בשבילי נברא העולם".

(רב קווקז, ערפלי טויה, עמ' לא)

הכרה פנימית של עצמיותי



" אם תרצה בן אדם הסתכל באור השכינה בכל מקום...

דעת עצמן ואת עולםך...

עליה למלטה עלה כי באה עד לך...יש לך בנפי רוח בנפי נשדים
אדירים אל תכחש בהם פן יכחשו לך, דרוש אותן וימצאו לך מיד".

(אורות הקודש, חלק א', עמ' פג-פד)

התבוננות אישית ודיהוי כוחות



"כל מה שהאדם יודע יותר את ערכו, ככה ערכו
באמת גדול הוא."

(רב קוק, אורות, עמ' קסא)

מודעות עצמית ותחושים מסוגלות



"האדם היישר צריך להאמין בחיו, לומר שיאמין
בחוי עצמו והרגשותיו הholcot בדרכו ישירה מיסוד
נפשו שהם טובים ישרים ושהם מולייכים בדרכו
ישירה... נשמה אלוקית שרואה בקרבו".

(רב קוק, אורות התורה, י"א, ב)

אמונה בעצמי, ביסוד הטוב והיישר שב'



"אהבת האדם את עצמו יכולה להיות רק על
המדרגה התחתונה שלו, (אבל) אותה האהבה
בעצמה, יכולה להיות גם בן קדושה או אידיאלית".

(רב קוק)

אהבה עצמית



"המחשבה על אושר הבא מוחוץ לאדם מביאה
לעצבות ואילו ההכרה בערך הרצון והחופש
שבהתעלותו, מביאה שמחה רבה".

(רב קוק)

אושר פנימי



"חוֹשׁ האהבה מוכחה הוא ליהיפתח בכל פרטיו, להראות את כל אוצרות החיים השכליים, הרגשיים והדמיוניים... כמו"כ צריך החוש האסתטי יפה עד כדי שתוכל הנשמה להתאזר בציור התפוארת האצילי".

(הרבי קוק, ערפפי טוהר, עמ' מב)

אהבה



מי שאין נפשו משופחת במרחבים, מי שאין דרש את אור האמת והטוב בכלל לבבו, אין סובל הריסות רוחניות, אבל אין לו גם בניינים עצמאיים. הוא חוסה בצלם של הבניינים הטבעיים כמו השפניהם שהשלעים הם מחסה להם. אבל האדם, מי שנשנת אדם בקרבו, נשנתו לא יוכל להסוט כי אם בבניינים שהוא בונה בעמלו הרוחני".

(הרבי קוק, אורות הקודש, חלק ב', עמ' שיד)

תהליכי חקירה וגילוי וחיבור אישי - נפשי



הכוונה עצמאית



"כל אדם צריך לדעת שקריו הוא לעובד על פי אופן ההכרה והרגשה המיחודת שלו, על פי שורש נשמתו, ובעולם זה... נמצא את אוצר חייו".

(הרבי קוק, "דרך מינוחה", אורות הקודש, חלק ג', עמ' רכא)

פיתוח אישיות ויצירתיות

הモתאים לעולמו הייחודי של הלומד



"עבודה גדולה ומaira היא להסיר הensus מן הלב למורי,
להביס על הכל בעין יפה".

(הרבי קוק, אורות הקודש ג, יג)

בע�



"מי שיש לו נשמה של יוצר מוכחה להיות יוצר רעיונות
ומחשבות, אי אפשר לו להיסגר בתלמודו השטхи בלבד, כי
שלחת הנשמה עולה היא מלאיה ואי אפשר לעצור אותה
ממהלבها".

(הרבי קוק, אורות הקודש)

יצירה, יצירתיות, נבואה פנימית



"יסוד האושר הוא אהבת האמת בשכל, אהבת היושר
בחיים, אהבת היופי ברגש, אהבת הטוב במעשה. ובכל
הערכיהם כולם, כל אדם בונה לו אמת, יושר, יופי וטוב מפני
עצמם-כפי מידתו".

(הרבי קוק אורות הקודש)



"יש בן חורין שרווח רוח של עבד, ויש עבד שרווח מלאה
חוירות;

הנאמן לעצמותו - בן חורין הוא,ומי שכל חייו הם רק במא
שטווב יפה בעיני אחרים - הוא עבד".

(הרבי קוק)



"ההתקשרות היותר חזקה שבין התקשרויותו של האדם, היא ההתקשרות שהוא מתקשר לדברים שהם טבעים אצלו. קישרו של האדם לדברים בלתי טבאים, היא ההתקשרות מקרית העוללה להיפסק... אנו מבינים שההתקשרות היותר מוכרכה והיוצר נחוצה לו לאדם, היא התקשרות לקדושה "יאני קרבת אלוקים ל' טוב", ותשוכה טבעית חזקה מורגשת תמיד בלב האדם פנימה להתחבר לקדושה עליונה. עריגה פנימית זו צריכה היא עיבוד והכשרה כדי להוציאיה מן הכוח אל הפועל... הניצוץ האלקי לוטה ומכוסה בקיליפות רכות, גסות ודקות. علينا מوطלת חובה ועובדת כפולה, להשליך ולהסיר מעליו את הקיליפות, את ה"חוחים והקוצים הסובבים את השושנה העליונה" ואuch"ב לעבדו וללטשו עד שנוגה ברקו יאיר על פניו העולם כולו".

(אמרי הראי"ה, חלק ב', עמ' 489)

האמונה בה' מtower הקשבה וחיבור לכוחות הפנימיים



"אחד מהיסודות של התשובה, במחשבתו של האדם, הוא הכרת האחריות של האדם על מעשיו, שבאה מtower אמונה הבחירה החופשית של האדם. וזה גם כן תוכן הוויידי המחבר עם מצוות התשובה שמודה האדם שאין שם עביין אחד, שיש להאשים על החטא ותוצאותיו, כי אם אותו בעצמו. ובזה הוא מביר לעצמו את חופש רצונו ועוצם יכולתו על סדרי חייו ומעשייו. ומtower כך הוא מפנה לפניו את הדרכ... לחדש את חייו בסדר הטוב, אשר יכיר שהוא מצליח בעדו".

(רב קוק, אורות התשובה, ט"ז, א)

אחריות אישית



"הספרות, הציור והחיתוב עומדים להוציא אל הפועל את כל המושגים הרוחניים המוטבעים בעמקי הנפש האנושית, ובזמן שחשר עוד אף שרטוט אחד הנגלה ב עמוקי הנפש החושבת והמרגשת, שלא יצא אל הפועל, עוד יש חובה לעובות מהחשבת להוציאו. מובן הדבר מעצמו שרק אלה האוצרות שהhypothecum הם מבסימים את אויר המציאות טוב ויפה לפתח... ואמנם הדברים הגנוים, שקבורות היא ביעורם, עליהם מותקנת היהוד שעיל אוזנו לחפור ולכבות... רק אנשי קדש ראויים להיות שריו קדש".

(רב קוק, עלות ראי"ה, חלק ב', עמ' ג)

ביטוי אישי יצירתיות



"א-להי, עד שלא נצורתני אני בדאי, ועבדיו שמכורתני באלו לא נצורתני. לפני שנכורתני, בכל אותו הזמן הבלתי מגבל שמעולם עד שנכורתני, ודאי לא היה דבר בעולם שהוא צריך לי. כי אם הייתי חסר בשבייל איזה תכליות והשלמה הייתה נצורה, וכיון שלא נצורתני עד אותו הזמן הוא אותן, שלא הייתה בדאי עד אז להבראות, ולא היה בי צורך כי אם לעת צאת שנבראותי, מפני שהגעה השעה שאני צריך למלא איזה דבר להשלמת המציאות. ואילו הייתה מיחד מעשי אל תכליות בריאתי הנסי עבדיו בדאי, אבל ביוון שאין מעשי מוכונים לטוב התכליות הרי לא הגעתו אל תכליות בריאתי ואני עדיין בדאי כמו קודם לך". (רב קוק - עלות ראייה)

תכלית ומשמעות



"כל אדם יש לו המסלול שלו שעיל ידו הוא בא לאחריו, לתכליות הוויתו, שבו הוא מתחבק ליצרו, ולא יוכל לבוא למגמת חפזו במסלול אחר, אף על פי שהוא מסלול ישר بعد אחרים. על בן צרייך כל אחד להיות מוקיר מאוד את מסלולו המיחוד". (רב קוק)

הדרך שלי בחיים, תכלית ומשמעות בחיים

מודעות חברתית



"ההתעניינות מצד הטוב של כל אחד ואחד, מבסה ממנו באמת את כל הצדדים הרעים שרואה".

(הרבי קוק, אורות הקדש ג', שבד)

התמקדות בטוב, עין טובה

התנהלות חברתית



"בשמסתכלים באמת מצד הטוב של כל אחד, מתאהב האדם על הבריות בחיבה פנימית, ואין זקוק לשום אבק של חנופה".

(הרבי קוק, אורות הקדש)

"אינני מדבר כי יש לי כוח לדבר; אני מדבר כי אין לי כוח לשתוק".

(הרבי קוק)



"הרצון להיות טוב לכל, בלי שום הגבלה. לא בכמות המוטבים ולא באיכות הטוב, זהו הגרעין הפנימי של מהות נسمת ישראל".

(רב קוק)



מודעות גלובלית



"יש שהוא שר שירות נפשו ובנפשו הוא מוצא את הכל... ויש שהוא שר שירות האומה, יוצא הוא מתוך מעגל נפשו הפרטית... והוא מתדקק באהבה עדינה עם כלויות בנסת ישראל... ויש אשר עוד תתרחב נפשו עד שיוציא ומתפשט מעל גבול ישראל לשיר את שירת האדם... ויש שמתאחד עם כל היוקם בוילו עם כל הבריות"

(רב קוק, "שיר מרובע", אורות הקודש, חלק ב', עמ' תמד- Thema)

**חיבור והתאמת ייחודה של האדם לספירה הלאומית - כניסה
ישראל וליקום בוילו**

נספח 2

המשגה

הרב יוחאי רודיק במאמרו, **משנתו החינוכית של הראי"ה קוק ומשמעותה לדורנו** (שער א בחוברת זו) מתייחס ל תפיסת תפקוד המחבר- "תפקיד המחבר אים מתבטה רק בעיצוב אישיותו ותוכנותו של הלומד, אלא בעיקר בסיווג לחשוף את ה"אני", הטמון ביסוד אישיותו, ולגלות את התאמה הקיימת בין פנימיות הלומד שנברא "בצלם אלוקים" לבין הבריאה בכלל..."

"באים מחנכים מלומדים, מסתכלים בחיצונית, מסיחים דעתה גם הם מן האני, ומוסיפים לבן על המדרורה, משקימים את הצמאים בחומץ, מפטמים את המוחות והלבבות בכל מה שהוא חז' מהם, והאני הולך ומשתכח, וכיון שאין אני אין הוא, וכל וחומר שאין אתה" (**אורות הקודש**, חלק ג, עמ' קמ).

domani כי מוכל לסכם את העיקרון החינוכי, שהציגו לעיל בדברי בנו ייחדו של הרב קוק, הרב צבי יהודה קוק, שהוגדר על ידי אבינו "כמי שמתרגל לעמוד על דעתו ולהקשיב לשיח נשמתי" (אגרות הראי"ה, חלק א', עמ' קבא).

להרחבה ולמאמר במלואו- משנתו החינוכית של הראי"ה קוק ומשמעותה לדורנו - הנמצא בשער א של חוברת זו.

נספח 3

תכנית בישורי חיים והתבוננות עצמית וקבוצתית

בתוכנית בישורי חיים הנחת היסוד היא כי לאדם יש יכולת להתפתח ולשביל מילומניות לאורח החיים. מטרת התוכנית היא לקדם שיח רגשי, לפתח מיומנויות, ולבוסס דפוסי התמודדות יעילים עם משימות החיים, וזאת על ידי הזמנת המשתתפים ללמידה והתפתחות, מתוך התבוננות עצמית וקבוצתית בשלוש פרספקטיבות: אינטראופבקציה, רפלקציה ומטא- קוגניציה, המתקיימות בהCHOVA האישית של כל משתתף והן בדיעון הקבוצתי. לאורח המפגש, התבוננות האישיות נרכמות יחד לידע קבוצתי המעניק למשתתפים כלים וכישורים לחיים.

מהו אינטראופבקציה? הסתכלות פנימית של האדם על עצמו, התבוננות עצמית, סובייקטיבית. ניסיון של האדם לחקור את החוויות הפנימיות שלו, לבחון את תהליכי הנפשיים ואת הלחץ הרוח שלו באמצעות הסתכלות פנינה על: רגשותיו, מחשבותיו, חוויותיו, תחושותיו הגופניות שמתחוללות באופן ועבשיו (גשימה, דופק, הסמקה, ביווז, חום, נימול).

אינטרא-פנינה, ספקציה=הסתכלות.

בדברי הרב קוק המכובן מתייחס להכרה פנימית והتبוננות אישית אשר יובילו בעזרת ה' לטובה וברכה עבור הפרט והכלל - "בל מה שאביר יותר את עצמיותי, וכל מה שיוטר אתיר לעצמי להיות מקורי ולעמוד על רגלי עצמי, בהכרה פנימית, הממזגת מדעה, הכרה, הרגשה ושירה, יותר יואר ה', יותר יפותחו כחוות להיות לברכה לי ולעולם" (הרבי קוק).

SEL למידה חברתית ורגשית – פיתוח מיומנויות רגשיות וחברתיות על פי מסמך דמות הבוגר

למידה חברתית רגשית היא תהליך של למידת כישורים ומילוי נזקן רגשיות וחברתיות המאפשרת לפתח ולטפח את יכולת של התלמידים, המורים והקהילה להבין ולנהל את הרגשות שלהם עצמם ואת האינטראקציות שלהם עם אחרים.

מוזמנים לצפות בסרטון Social-Emotional Learning: What Is SEL and Why SEL Matters המציג לתאר זאת-

<https://www.youtube.com/watch?v=ikehX9o1jI>

מודל SEL של משרד החינוך מתוקף מסמך דמות הבוגר, מתייחס למילוי נזקן אישיות ומילוי נזקן בין אישיות. כאשר מילוי נזקן תוך אישיות הן מודעות עצמאיות (זהוי רגשות, הכרת עצמו, מוסგולות עצמאית) והכוונה עצמאית (ויסות עצמי, הנעה עצמאית, התמודדות עם מצבים לחץ ומשבר), ומילוי נזקן בין אישיות כוללות מודעות חברתיות (הבנת الآخر, זהוי ממצבים חברתיים, רגשיות תרבותית) והתנהלות חברתיות (תקשורות, ניהול קונפליקטים, עבודת צוות, ניהול יחסים בין אישים) ואוריינות גלובלית- מודעות גלובלית, אחריות גלובלית והתנהלות רב תרבותית. מילוי נזקן חברתיות ורגשיות אלו נלמדות במסגרת תוכנית כישורי חיים.

ממצאי מחקרים מעידים כי למילוי נזקן חברתיות-רגשיות יתרונות לאורך חייו הפרט, הנוגעים להתנהגותם ולרווחתם ואשר תורמים להצלחה בהווה בבית הספר ובעתיד במערכות יחסים ובחוויי האזרחיים (שפפרלינג, 2018). להרחבת בנושא מומלץ לעיין בפרק היבטים כלליים של הקנייה כישוריים חברתיים ורגשיים, עמ' 25, מתוך הסקירה המצח'ב:

שפפרלינג, ד' (2018). למידה חברתית רגשית: **מייפוי מושגי, בסיס תיאורטי ואמפירי**. ל' יוספסברג בן-יהושע (עורכת). סקירה מוזמנת בחומר רקע לעבודת צוות המומחחים לנושא טיפול והטמעה של למידה חברתית-רגשית במערכת החינוך, <http://education.academy.ac.il/SystemFiles/23258.pdf>

