

התבוננות אישית וזיהוי כוחות צמיחה בהשראת הרב קוק

ערכת קלפים - משפטי השראה של הרב קוק להתבוננות אישית,
התפתחות אישית וזיהוי כוחות צמיחה פנימיים

פרק הכשרת הלבבות, כישורי חיים

כתיבה | אדווה זיידמן, מדריכה ארצית בכישורי חיים שפ"י, ומובילת התחום בחמ"ד.

שכבת גיל: צוות מורים, יועצות, הורים ותלמידי על יסודי
משך זמן מומלץ - שעה

מבוא:



הערכה מכילה 25 קלפים לעבודה אישית וקבוצתית, הרלוונטיים להתפתחות האישית ולתהליכי צמיחה פנימיים במסע חיינו כבני אדם, כאנשי חינוך, כהורים וכתלמידים.

בכל קלף תובנה או הדרכה מתוך כתביו של הרב קוק המתייחסים להתבוננות אישית, התפתחות אישית וזיהוי כוחות צמיחה פנימיים. הקלפים משמשים ככלי השלכתי המאפשר למתבונן לעסוק בדילמות, אתגרים והזדמנויות לצמיחה באופן יצירתי והשראתי, כלי המאפשר להרחיב את נקודת המבט ולהתבונן על המציאות ועל המצב הקיים מנקודת מבט שונה, חדשה ומעמיקה.

מטרות:



- המשתתף ירחיב את יכולת ההתבוננות האישית- האינטרוספקציה על תהליכי צמיחה והתפתחות בחייו.
- המשתתף ירחיב ויעמיק את נקודת מבטו על אתגרים והזדמנויות במסע חייו בהשראת כתביו של הרב קוק.
- המשתתף ייחשף להגותו ולתפיסת עולמו של הרב קוק וילמד על דמותו.

מושגים מרכזיים שיילמדו בשיעור



התפתחות אישית ותהליכי צמיחה, מיומנויות רגשיות וחברתיות.

משאבי למידה



ערכת קלפים

דרכי הערכה



ניתן לסיים את המפגש בהמלצה לבחור קלף אחד אשר ילווה אותי בעבודתי במסגרת השבוע הקרוב, בחירה בהמלצה להדרכה חינוכית אותה המשתתף יישם 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, המללה והמשגה (הסבר המשגה בנספח 2)
- שלב ד' – סיכום: תובנות ויישום אישי

שאלה – פתיחה:

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

נאמר למשתתפים שבמהלך הפעילות נפגוש את אמירותיו מעוררות ההשראה של הרב קוק העוסקות בתהליכי התבוננות אישית, צמיחה והתפתחות ונותנות לנו הכוונה להמשך תהליכי צמיחה והתפתחות אישיים ולפיתוח וטיפול מיומנויות רגשיות וחברתיות.

שאלה ב – המסלל בלדרכך בקאליפס

לביצוע שלב זה ריכזנו עבורכם מספר רעיונות ליצירת שיח ושיתוף במסגרת הנחיה קבוצתית של חדרי מורים או מפגש הנחיה של הורים.

✓ אפשרות א' – קלפים גלויים

נפרוס את הקלפים באופן גלוי, ננחה את משתתפי הקבוצה לקום ולעיין בכתוב על גבי הקלפים ונזמין אותם לעצור להתבונן ולבחור בקלף אחד בהתאם להנחיה אחת מתוך בנק הרעיונות. בחרו הנחיה אחת מתוך בנק הרעיונות לשיחה ולשיתוף שלהלן בהתאם להרכב הקבוצה ולמטרת המפגש:

בנק רעיונות לשיחה ושיתוף:

- בחר קלף אשר מושך את תשומת ליבך ומעורר בך עניין.
- בחר קלף המתאר אתגר בחיך.
- בחר קלף המתאר הזדמנות לצמיחה והתפתחות עבורך.
- בחר קלף המתכתב עם תפיסת עולמך לגבי תהליכי צמיחה והתפתחות.
- בחר קלף המביע שאיפה/רצון פנימי שלך.
- בחר קלף המתכתב עם אירוע שחווית והתמודדת איתו בהצלחה.
- בחר קלף המבטא איחול עבורך להמשך מסע ההתפתחות והצמיחה שלך.

✓ אפשרות ב' – קלפים סמויים

נעבור בין משתתפי הקבוצה כשחבילת הקלפים הפוכה ומוחזקת בידנו. נבקש מכל משתתף לבחור קלף הפוך-סמוי מתוך חבילת הקלפים. נקצה זמן להתבוננות והתחברות אישית לכתוב בקלף. נעודד את משתתפי הקבוצה לשתף על פי אחת ההנחיות מתוך בנק הרעיונות.

בחרו הנחיה אחת בהתאם להרכב הקבוצה ולמטרת המפגש:

בנק רעיונות לשיחה ושיתוף:

- הוציאו קלף סמוי באקראי מתוך החבילה, נסו להבין מדוע נבחר דווקא קלף זה ואיך הוא מתקשר לחייכם כרגע.
- ניתן לבחור קלף באקראי ולהתבונן בו בזוגות בקלף לשיחה ולשיתוף במחשבות, רגשות ותובנות בעקבות החשיפה לקלף.
- בקש מסר לגבי מצב מסוים בחייו- בחר קלף באופן אקראי ונסה להבין מהו המסר עבורך...
- חשוב על דילמה או אתגר בחיך, משוך 3 קלפים מהחבילה. ושאל את עצמך כיצד התובנות האלו יכולות לסייע לך?

שאלה ג' – שיגוף בקבוצה, המאלף והמטלף

שיתוף והמללה

- ניתן לשתף בסבב או לאפשר למי שמוכן לשתף ראשון והשאר בעקבותיו.
- נבקש התייחסות לסימול של המיומנויות המופיע על הכרטיסיות. על כל אחד לנסות לזהות את המיומנות התוך אישית או הבין אישית שאליה מתייחס הציטוט.
- נזמין את המשתתפים להתבונן על החוויה ונשאל כיצד חוו את המפגש עם קלפי הרב קוק? מה חשבו והרגישו? איפה זה פגש אותם?

המשגה: (פירוט בנספח מס' 2)

- תפיסת תפקיד המחנך 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 כישורי חיים.
- המשגת מודל ה-SEL המכוון לטיפול ופיתוח מיומנויות אישיות ובין אישיות כחלק מתהליכי צמיחה והתפתחות אישיים של הפרט.

שאלה ד' – סיכום: גאון ואישלם אישי

- לסיום ניתן לבקש תובנה אחת איתה אני יוצא מהמפגש, משהו שהתחדד והתחדש עבורי בתפיסתי לגבי תהליכי צמיחה והתפתחות אישיים, בעקבות החשיפה לקלפים וההשתתפות בקבוצה.
- ניתן לשתף גם בעשייה פרקטית שאני רוצה ליישם במהלך השבוע הקרוב בעקבות המפגש.
- ניתן לסיים את המפגש בהמלצה לבחור קלף אחד אשר ילווה אותי במהלך השבוע הקרוב, בחירה בקלף המסמל המלצה או הדרכה ליישום אותה המשתתף יישם בתקופה הקרובה.

נספחים

* נספח 1 – קלפי הרב קוק

קלף מקרא מפה

סימול בקלפים לפי מודל sel:



מודעות עצמית



"התשובה הראשית שיש
האדם אל עצמו"
(הרב קוק)



"צריך שכל איש ידע ויבין, שבתוך תוכו דולק נר, ואין נר
שלו כנר חברו, ואין איש שאין לו נר.

וצריך שכל איש ידע ויבין, שעליו לעמול ולגלות
את אור הנר ברבים, ולהדליקו לאבוקה גדולה ולהאיר את
העולם כולו". (הרב קוק)

זיהוי האור הפנימי והכוחות הייחודיים



"מה שאני מרגיש עונג ונחת רוח בעסק הנסתרות האלוהיות בהרחבה וחופש. זאת היא עיקר מטרתי. כל התפקידים של יתר הכישרונות, המעשיים והשכליים, אינם כי אם טפלים למהותי. אני צריך למצוא את אושרי בקרבי פנימה, לא בהסכמת הבריות, ולא בשום קריירה איזו שתהיה.

כל מה שאכיר יותר את עצמיותי, וכל מה שיותר אתיר לעצמי להיות מקורי ולעמוד על רגלי עצמי, בהכרה פנימית, הממוזגת מדעה, הכרה, הרגשה ושירה, יותר יאיר לי אור ה', ויותר יפותחו כוחותי להיות לברכה לי ולעולם.

הזיכוכים שאני מזכך את עצמי, את מחשבותי, רעיונותי, מידותי והרגשותי. הם יהיו זיכוכים כוללים לכל העולם כולו. חייב אדם לומר בשבילי נברא העולם."

(הרב קוק, ערפילי טוהר, עמ' לא)

הכרה פנימית של עצמיותי



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

דע את עצמך ואת עולמך...

עלה למעלה עלה כי כח עז לך...יש לך כנפי רוח כנפי נשרים
אדירים אל תכחש בם פן יכחשו לך, דרוש אותם וימצאו לך מיד."

(אורות הקודש, חלק א', עמ' פג-פד)

התבוננות אישית וזיהוי כוחות



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

(הרב קוק, אורות, עמ' קסא)

מודעות עצמית ותחושת מסוגלות



"האדם הישר צריך להאמין בחייו, כלומר שיאמין
בחיי עצמו והרגשותיו ההולכות בדרך ישרה מיסוד
נפשו שהם טובים וישרים ושהם מוליכים בדרך
ישרה... נשמה אלוקית שרויה בקרבו".

(הרב קוק, אורות התורה, י"א, ב)

אמונה בעצמי, ביסוד הטוב והיושר שבי



"אהבת האדם את עצמו יכולה להישאר רק על
המדרגה התחתונה שלה, (אבל) אותה האהבה
בעצמה, יכולה להיות גם כן קדושה ואידיאלית".

(הרב קוק)

אהבה עצמית



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

(הרב קוק)

אושר פנימי



"חוש האהבה מוכרח הוא להיפתח בכל פרטיו, להראות את כל אוצרות החיים השכליים, ההרגשיים והדמיוניים... כמו"כ צריך החוש האסתטי יפה עד כדי שתוכל הנשמה להתאזר בציור התפארת האצילי".

(הרב קוק, ערפילי טוהר, עמ' מב)

אהבה



הכוונה עצמית



מי שאין נפשו משוטטת במרחבים, מי שאינו דורש את אור האמת "והטוב בכל לבבו, אינו סובל הריסות רוחניות, אבל אין לו גם בניינים עצמיים. הוא חוסה בצילם של הבניינים הטבעיים כמו השפנים שהסלעים הם מחסה להם. אבל האדם, מי שנשמת אדם בקרבו, "נשמתו לא תוכל לחסות כי אם בבניינים שהוא בונה בעמלו הרוחני".

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

תהליכי חקירה וגילוי וחיבור אישי- נפשי



"כל אדם צריך לדעת שקרוי הוא לעבוד על פי אופן ההכרה וההרגשה המיוחדת שלו, על פי שורש נשמתו, ובעולם זה... ימצא את אוצר חייו".

(הרב קוק, "דרך מיוחדת", אורות הקודש, חלק ג', עמ' רכא)



"עבודה גדולה ומאירה היא להסיר הכעס מן הלב לגמרי,
להביט על הכול בעין יפה".

(הרב קוק, אורות הקודש ג, יג)

כעס



"מי שיש לו נשמה של יוצר מוכרח להיות יוצר רעיונות
ומחשבות, אי אפשר לו להיסגר בתלמודו השטחי לבד, כי
שלהבת הנשמה עולה היא מאליה ואי אפשר לעצור אותה
ממהלכה".

(הרב קוק, אורות הקודש)

יצירה, יצירתיות, נביעה פנימית



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

(הרב קוק אורות הקודש)



"יש בן חורין שרוחו רוח של עבד, ויש עבד שרוחו מלאה
חירות;

הנאמן לעצמיותו - בן חורין הוא, ומי שכל חייו הם רק במה

שעבד ויפה בעיני אחרים - הוא עבד"

(הרב קוק)

שער ג' - הכשר



"ההתקשרות היותר חזקה שבין התקשרויותיו של האדם, היא ההתקשרות שהוא מתקשר לדברים שהם טבעיים אצלו. קישורו של האדם לדברים בלתי טבעיים, היא התקשרות מקרית העלולה להיפסק... אנו מבינים שההתקשרות היותר מוכרחה והיותר נחוצה לו לאדם, היא התקשרות לקדושה "ואני קרבת אלוקים לי טוב", ותשוקה טבעית חזקה מורגשת תמיד בלב האדם פנימה להתחבר לקדושה עליונה. עריגה פנימית זו צריכה היא עיבוד והכשרה כדי להוציאה מן הכוח אל הפועל... הניצוץ האלוקי לוטה ומכוסה בקליפות רכות, גסות ודקות. עלינו מוטלת חובה ועבודה כפולה, להשליך ולהסיר מעליו את הקליפות, את ה"חוחים והקוצים הסובבים את השושנה העליונה" ואח"כ לעבדו וללטשו עד שנוגה ברקו יאיר על פני העולם כולו".

(מאמרי הראי"ה, חלק ב', עמ' 489)

האמונה בה' מתוך הקשבה וחיבור לכוחות הפנימיים



"אחד מהיסודות של התשובה, במחשבתו של האדם, הוא הכרת האחריות של האדם על מעשיו, שבאה מתוך אמונת הבחירה החופשית של האדם. וזהו גם כן תוכן הווידוי המחובר עם מצוות התשובה שמודה האדם שאין שום עניין אחד, שיש להאשימו על החטא ותוצאותיו, כי אם אותו בעצמו. ובזה הוא מברר לעצמו את חופש רצונו ועוצם יכולתו על סדרי חייו ומעשיו. ומתוך כך הוא מפנה לפניו את הדרך... לחדש את חייו בסדר הטוב, אשר יכיר שהוא מוצלח בעדו".

(הרב קוק, אורות התשובה, ט"ז, א)

אחריות אישית



"הספרות, הציור והחיטוב עומדים להוציא אל הפועל את כל המושגים הרוחניים המוטבעים בעמקי הנפש האנושית, וכל זמן שחסר עוד אף שרטוט אחד הנגלה במעמקי הנפש החושבת והמרגשת, שלא יצא אל הפועל, עוד יש חובה לעבודת המחשבת להוציאו. מובן הדבר מעצמו שרק אלה האוצרות שבהיפתחם הם מבסמים את אויר המציאות טוב ויפה לפתח... ואמנם הדברים הגנוזים, שקבורתם היא ביעורם, עליהם מותקנת היתד שעל אוזננו לחפור ולכסות... רק אנשי קודש ראויים להיות שרי קודש".

(הרב קוק, עולת ראיה, חלק ב', עמ' ג)

ביטוי אישי ויצירתיות



"א-להי, עד שלא נוצרתי איני כדאי, ועכשיו שנוצרתי כאלו לא נוצרתי. לפני שנוצרתי, כל אותו הזמן הבלתי מוגבל שמעולם עד שנוצרתי, ודאי לא היה דבר בעולם שהיה צריך לי. כי אם הייתי חסר בשביל איזו תכלית והשלמה הייתי נוצר, וכיון שלא נוצרתי עד אותו הזמן הוא אות, שלא הייתי כדאי עד אז להבראות, ולא היה בי צורך כי אם לעת כזאת שנבראתי, מפני שהגיעה השעה שאני צריך למלא איזה דבר להשלמת המציאות. ואילו הייתי מיחד מעשי אל תכלית בריאתי הנני עכשיו כדאי, אבל כיון שאין מעשי מכוונים לטוב התכלית הרי לא הגעתי אל תכלית בריאתי ואיני עדיין כדאי כמו קודם לכן". (הרב קוק - עולת ראיה)

תכלית ומשמעות



"כל אדם יש לו המסלול שלו שעל ידו הוא בא לאשרו, לתכלית הווייתו, שבו הוא מתדבק ליוצרו, ולא יוכל לבוא לממדת חסדו במסלול אחר. אם נולדו לו נשכוח ממסלול נוצר

בעד אחרים. על כן צריך כל אחד להיות מוקיר מאוד את מסלולו המיוחד". (הרב קוק)

שער ג' - הכשר



מודעות חברתית



"ההתעניינות בצד הטוב של כל אחד ואחד,
מכסה ממנו באמת את כל הצדדים הרעים שרואה".
(הרב קוק, אורות הקודש ג', שכד)
התמקדות בטוב, עין טובה



התנהלות חברתית



"כשמסתכלים באמת בצד הטוב של כל אחד, מתאהב
האדם על הבריות בחיבה פנימית, ואינו זקוק לשום
אבק של חנופה".
(הרב קוק, אורות הקודש)



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

(הרב קוק)



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

(הרב קוק)



מודעות גלובלית



"יש שהוא שר שירת נפשו ובנפשו הוא מוצא את הכל... ויש שהוא שר שירת האומה, יוצא הוא מתוך מעגל נפשו הפרטית.. והוא מתדבק באהבה עדינה עם כלליות כנסת ישראל... ויש אשר עוד תתרחב נפשו עד שיוצא ומתפשט מעל גבול ישראל לשיר את שירת האדם... ויש שמתאחד עם כל היקום כולו עם כל הבריות" (הרב קוק, "שיר מרובע", אורות הקודש, חלק ב', עמ' תמד - תמה)

חיבור והתאמת ייחודו של האדם לספירה הלאומית - כנסת ישראל וליקום כולו

נספח 2

המשגה

הרב יוחאי רודיק במאמרו, **משנתו החינוכית של הראי"ה קוק ומשמעותה לדורנו** (שער א בחוברת זו) מתייחס לתפיסת תפקיד המחנך - "תפקיד המחנך אינו מתבטא רק בעיצוב אישיותו ותכונותיו של הלומד, אלא בעיקר בסיוע לחשוף את ה"אני", הטמון ביסוד אישיותו, ולגלות את ההתאמה הקיימת בין פנימיות הלומד שנברא "בצלם אלוהים" לבין הבריאה בכלל..."

"באים מחנכים מלומדים, מסתכלים בחיצוניות, מסיחים דעה גם הם מן האני, ומוסיפים תבן על המדורה, משקים את הצמאים בחומץ, מפטמים את המוחות והלבבות בכל מה שהוא חוץ מהם, והאני הולך ומשתכח, וכיוון שאין אני אין הוא, וקל וחומר שאין אתה" (**אורות הקודש**, חלק ג, עמ' קמ).

דומני כי נוכל לסכם את העיקרון החינוכי, שהצגנו לעיל בדברי בנו יחידו של הרב קוק, הרב צבי יהודה קוק, שהוגדר על ידי אביו "כמי שמתרגל לעמוד על דעתי 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 כישורי חיים והתבוננות עצמית וקבוצתית

בתוכנית כישורי חיים הנחת היסוד היא כי לאדם יש יכולת להתפתח ולשכלל מיומנויות לאורך החיים. מטרת התוכנית היא לקדם שיח רגשי, לפתח מיומנויות, ולבסס דפוסי התמודדות יעילים עם משימות החיים, וזאת על ידי הזמנת המשתתפים ללמידה והתפתחות, מתוך התבוננות עצמית וקבוצתית בשלוש פרספקטיבות: אינטרוספקציה, רפלקציה ומטא-קוגניציה, המתקיימות הן בחוויה האישית של כל משתתף והן בדיון הקבוצתי. לאורך המפגש, התבוננות האישיות נרקמות יחד לידע קבוצתי המעניק למשתתפים כלים וכישורים לחיים.

מהי אינטרוספקציה? הסתכלות פנימית של האדם על עצמו, התבוננות עצמית, סובייקטיבית. ניסיון של האדם לחקור את החוויות הפנימיות שלו, לבחון את תהליכיו הנפשיים ואת הלך הרוח שלו באמצעות הסתכלות פנימה על: רגשותיו, מחשבותיו, חוויותיו, תחושותיו הגופניות שמתחוללות כאן ועכשיו (נשימה, דופק, הסמקה, כיווץ, חום, נימול).

אינטרו=פנימה, ספקציה=הסתכלות.

כדברי הרב קוק המכוון ומתייחס להכרה פנימית והתבוננות אישית אשר יובילו בעזרת ה' לטובה ולברכה עבור הפרט והכלל - "כל מה שאכיר יותר את עצמיותי, וכל מה שיותר אתיר לעצמי להיות מקורי ולעמוד על רגלי עצמי, בהכרה פנימית, הממוזגת מדיעה, הכרה, הרגשה ושירה, יותר יאיר לי אור ה', ויותר יפותחו כוחותי להיות לברכה לי ולעולם" (הרב קוק).

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

למידה חברתית רגשית היא תהליך של למידת כישורים ומיומנויות רגשיות וחברתיות המאפשרת לפתח ולטפח את היכולת 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 המיטיב לתאר זאת-

<https://www.youtube.com/watch?v=ikehX9o1Jbl>

מודל SEL של משרד החינוך מתוך מסמך דמות הבוגר, מתייחס למיומנויות תוך אישיות ומיומנויות בין אישיות. כאשר מיומנויות תוך אישיות הן מודעות עצמית (זיהוי רגשות, הכרת העצמי, מסוגלות עצמית) והכוונה עצמית (ויסות עצמי, הנעה עצמית, התמודדות עם מצבי לחץ ומשבר), ומיומנויות בין אישיות כוללות מודעות חברתית (הבנת האחר, זיהוי מצבים חברתיים, רגישות תרבותית) והתנהלות חברתית (תקשורת, ניהול קונפליקטים, עבודת צוות, ניהול יחסים בין אישיים) ואוריינות גלובלית- מודעות גלובלית, אחריות גלובלית והתנהלות רב תרבותית. מיומנויות חברתיות רגשיות אלו נלמדות במסגרת תוכנית כישורי חיים.

ממצאי מחקרים מעידים כי למיומנויות חברתיות-רגשיות יתרונות לאורך חיי הפרט, הנוגעים להתנהגותו ולרווחתו ואשר תורמים להצלחה בהווה בבית הספר ובעתיד במערכות יחסיו ובחיי האזרחיים (שפרלינג, 2018). להרחבה בנושא מומלץ לעיין בפרק היבטים כלליים של הקניית כישורים חברתיים רגשיים, עמ' 25, מתוך הסקירה המצ"ב:

שפרלינג, ד' (2018). למידה חברתית רגשית: **מיפוי מושגי, בסיס תיאורטי ואמפירי**. ל' יוספסברג בן-יהושע (עורכת). סקירה מוזמנת כחומר רקע לעבודת צוות המומחים לנושא טיפוח והטמעה של למידה חברתית-רגשית במערכת

החינוך <http://education.academy.ac.il/SystemFiles/23258.pdf>



