



# איך מיומנויות רגשיות ובינאישיות מתפתחות לגורמי הגנה?

ד"ר דפנה קופלמן-רובין

אוניברסיטת  
רייכמן  
SEL.IL

"מלקויות ללמידה" הכנס השנתי החמישי

9.3.23



נעים להכיר

**SEL.IL**

אוניברסיטת רייכמן



**חשבי על מישהו צעיר/ה שאת אוהבת.  
מה הכי היית רוצה בשבילו/ה?**

# לקויות למידה כגורם סיכון



חרדה, דיכאון



תפקוד חברתי



תפקוד לימודי



בעיות התנהגות

דוח המועצה לשלום הילד  
פורסם בסוף ינואר 23  
2019-2021



# עדשות של מיומנויות רגשיות- חברתיות



# חשיבותן של מיומנויות רגשיות-חברתיות

ילדים שבגיל 4 המיומנויות הרגשיות חברתיות היו גבוהות יותר, לאורך השנים  
ועד מעקב בגיל 25:

סיכון נמוך יותר ל:

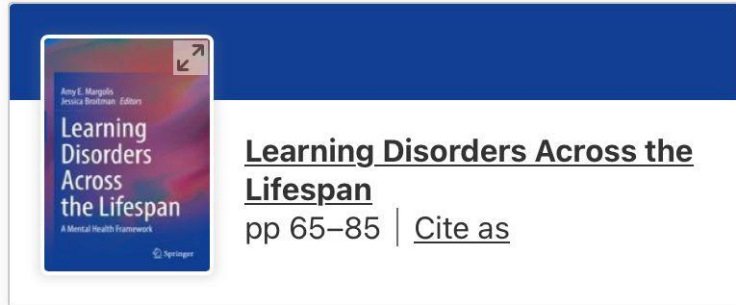
הסתבכות עם החוק  
צורך בתמיכה של שירותי רווחה  
מבחינה כספית ודיור  
פחות שימוש בתרופות  
פסיכיאטריות בתיכון

סיכוי גבוה יותר ל:

סיום תיכון  
להיות בעלי תואר אקדמי  
יציבות תעסוקתית

רמות גבוהות יותר של ביטחון עצמי, וויסות רגשי,  
בריאות כללית





[Home](#) > [Learning Disorders A...](#) > Chapter

## An Evidence-Based Psychological Treatment Program for Learning Disorders: The I Can Succeed Program

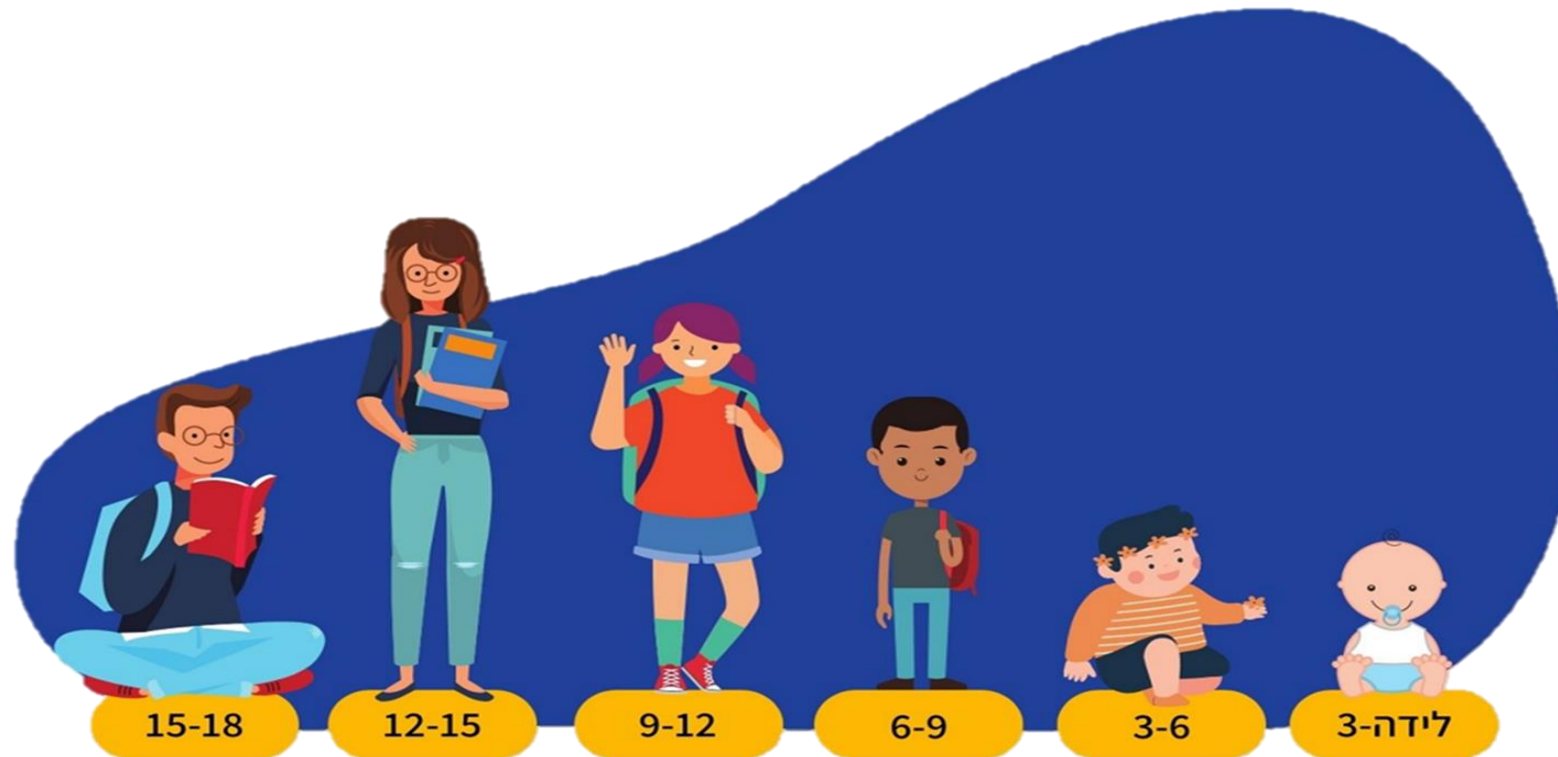
[Daphne Kopelman-Rubin](#) , [Anat Brunstein-Klome](#) & [Laura Mufson](#)

Chapter | [First Online: 18 January 2023](#)

**94** Accesses

# מיומנויות רגשיות- חברתיות כגורמי חוסן

# איך מיומנויות רגשיות וחברתיות מתפתחות?

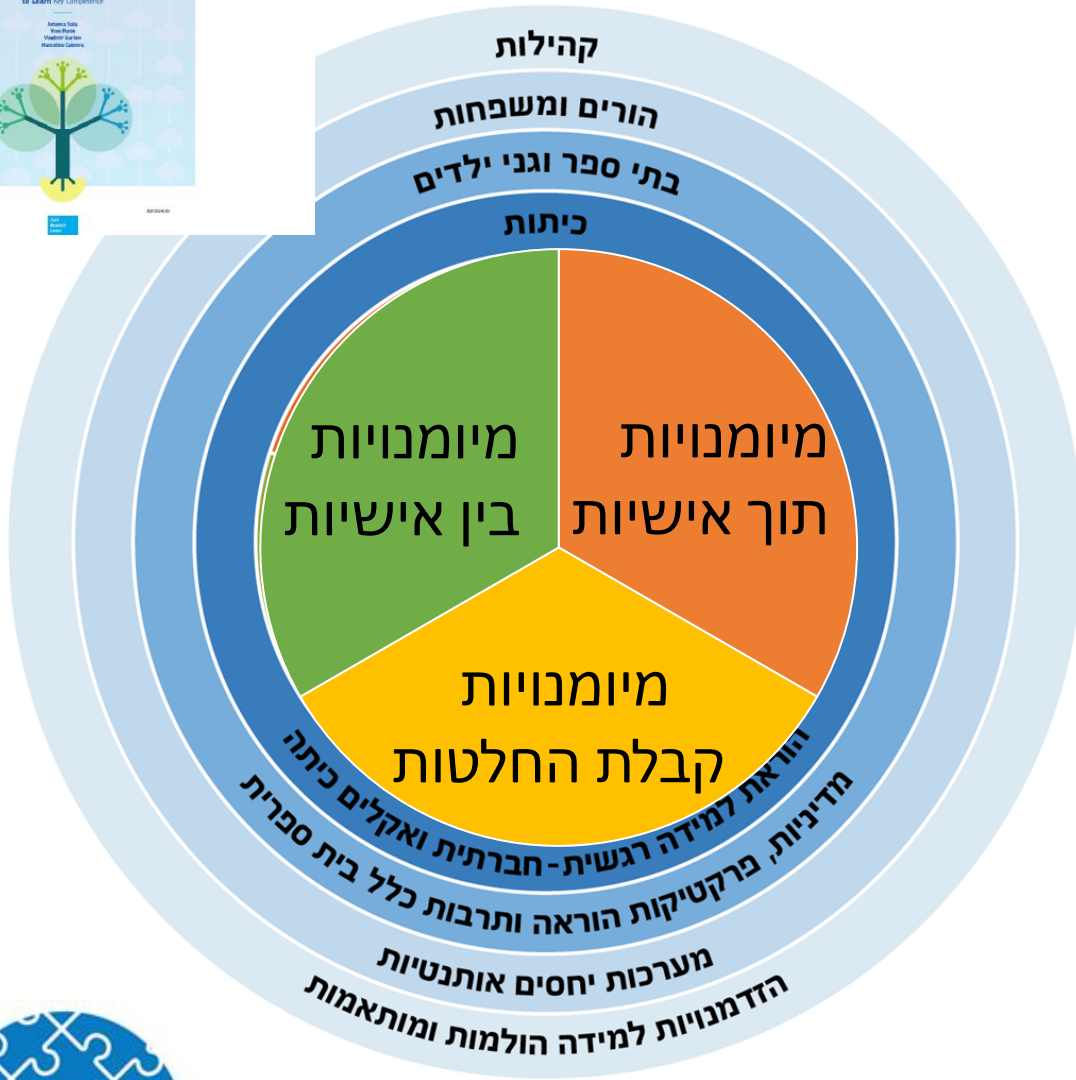
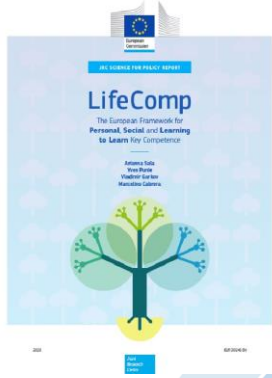


.1

# מה ילדות וילדים אמורים לדעת ולהיות מסוגלים לעשות בהתאם לגיל ולתרבות?



# הגדרת המסגרת המושגית



- על בסיס סקירת מסגרות מושגיות שונות\*
- עיבוד 4 מסגרות מושגיות נבחרות (אילינוי, מישיגן, אירופה, ומשרד החינוך) למסגרת מושגית אחת, ממוקדת וישימה לעבודה בשטח



- על סמך סקירה זו:
- שיפוט מומחיות
- דיונים עם צוותי עיר מובילים במנהל החינוך

- משוב מצוותי החינוך בגנים ובתי ספר (כולל ח.מ.)

\*An Examination of K-12 SEL Learning Competencies/Standards in 18 States. Dusenbury et al., 2020





**1.א. זיהוי רגשות של עצמי**

**1.1.ב. ביסוס זהות עצמית**  
(מאפיינים אישיים, תחומי עניין, חוזקות וחולשות)

**1.1.ג. ניהול רגשות והתנהגות**  
(וויסות עצמי, שליטה עצמית, ביטחון עצמי ואחריות אישית)

**1.1.ד. תודעה של צמיחה**  
(מסוגלות עצמית וניהול הלמידה)

**1.ה. הצבת והשגת מטרות אישיות וחברתיות**

**1.1.ו. התמודדות עם מצבי שינוי, לחץ ומשבר** (גמישות והסתגלות לשינוי, שימוש יעיל בעזרה חיצונית וחוסן)

**2.א. הבנת האחר** (הבנת נקודת מבט של הזולת וביטוי אמפטיה)

**2.1.ב. הפגנת רגישות חברתית-תרבותית**

**2.2.ג. ביסוס מערכות יחסים חיוביות**  
(פיתוח קשר, ניהול תקשורת מיטבית וניהול קונפליקטים)

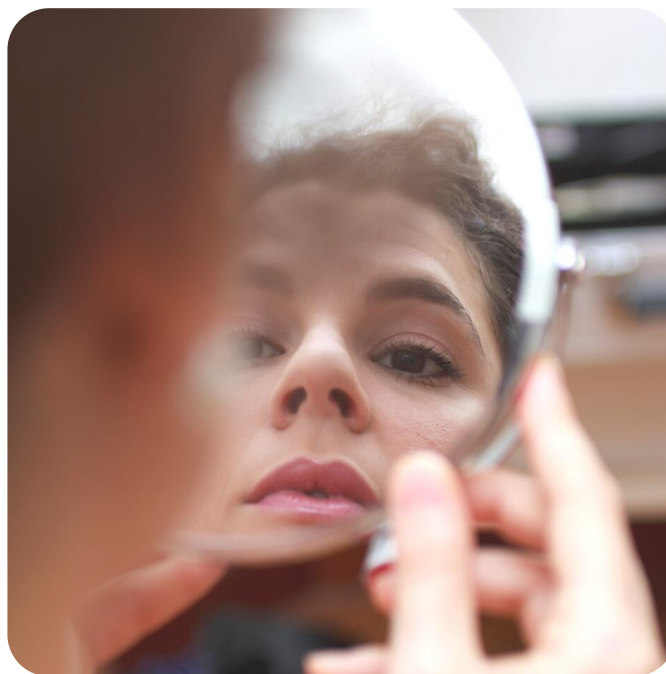
**2.2.ד. עבודת צוות**

**3.א. שימוש בשיקולי דעת אתיים, בטיחותיים, וחברתיים**

**3.1.ב. התמודדות אחראית עם מצבים מאתגרים**

**3.1.ג. תרומה לרווחת הכלל**

## תרגיל רפלקציה אישית

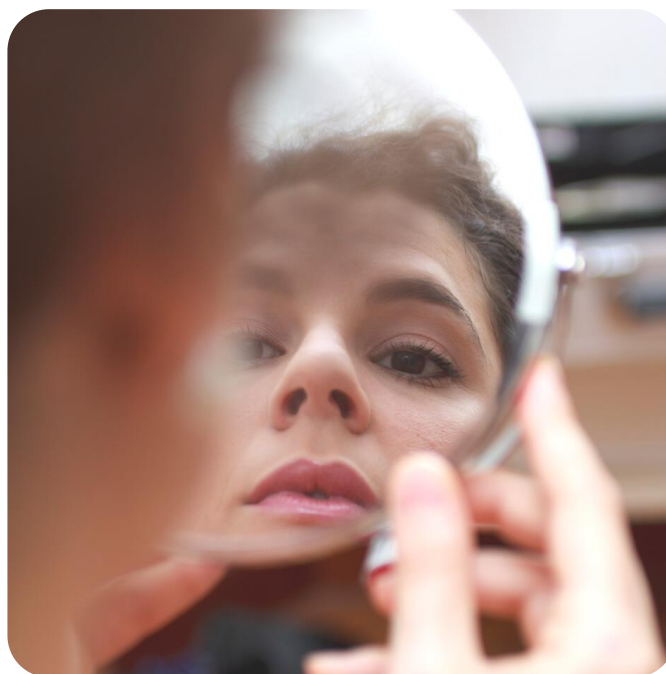


**מיומנויות ה SEL שלי: תרגיל רפלקציה אישית**  
סמני את המידה בה האמירות הבאות מאפיינות אותך:

1 2 3  
לעיתים רחוקות מידי פעם לעיתים קרובות



<b>מודעות עצמית</b>
מציבה מטרות לעצמי
מזהה איך אני מרגישה ומדוע אני מרגישה כך
חושבת על הזהות האישית שלי וכיצד היא מתקשרת לאירועים המתרחשים
מבינה כיצד רגשותיי משפיעים על ההתנהגות שלי, על זכרים שאני אומרת וכותבת.
מבצעת תהליך הערכה אודות העבודה שלי
<b>ניהול עצמי</b>
עובדת באופן עצמאי כדי להשיג מטרות
עוצרת וחושבת לפני שפועלת.
מנצלת ביעילות את הזמן
מעבדת רגשות מורכבים המתעוררים בעקבות אירועים המתרחשים
מודעת להטיות שלי ופועלת כדי לאזן אותן
<b>מודעות חברתית</b>
מבינה את נקודת המבט של אנשים אחרים
חשה אמפתיה כלפי חוויות של אנשים אחרים
מודעת להטיות ולסטראוטיפים חברתיים וכיצד הם משפיעים על אינטראקציות
מנבאה/מבינה כיצד התנהגותי משפיעה על אחרים
<b>מיומנויות של מערכות יחסים</b>
נשארת בקשר עם קולגות ועם הממונים עלי
מסתדרת טוב עם בני משפחתי
מסבירה את עצמי לאחרים, מקשיבה לאחרים כדי להבין אותם
יוצרת מערכות יחסים חזקות וטובות עם אנשים שונים ממני
<b>קבלת החלטות אחראית/מושכלת</b>
משתדלת ליישם את מה שלמדתי
קובעת סדרי עדיפויות/ מתעדפת במטרה לדאוג לעצמי ולאחרים
מבקשת עזרה מאחרים
מסנגרת / מסבירה באסרטיביות את סדר העדיפויות / קדימויות שלי
פועלת כדי לקדם צדק חברתי



- אילו רגשות/מחשבות עולות לי לאחר מילוי השאלון?
- אלו מיומנויות מפותחות אצלי יותר ואילו פחות?
- מה מושך את תשומת ליבי?





There is no such thing as thinking without emotion.  
There is no such thing as thinking in an absence of a  
culture context or identity.

**Mary Helen Immordino-Yang**

# איך המיומנויות מתפתחות?

---



# למידה רגשית חברתית SEL

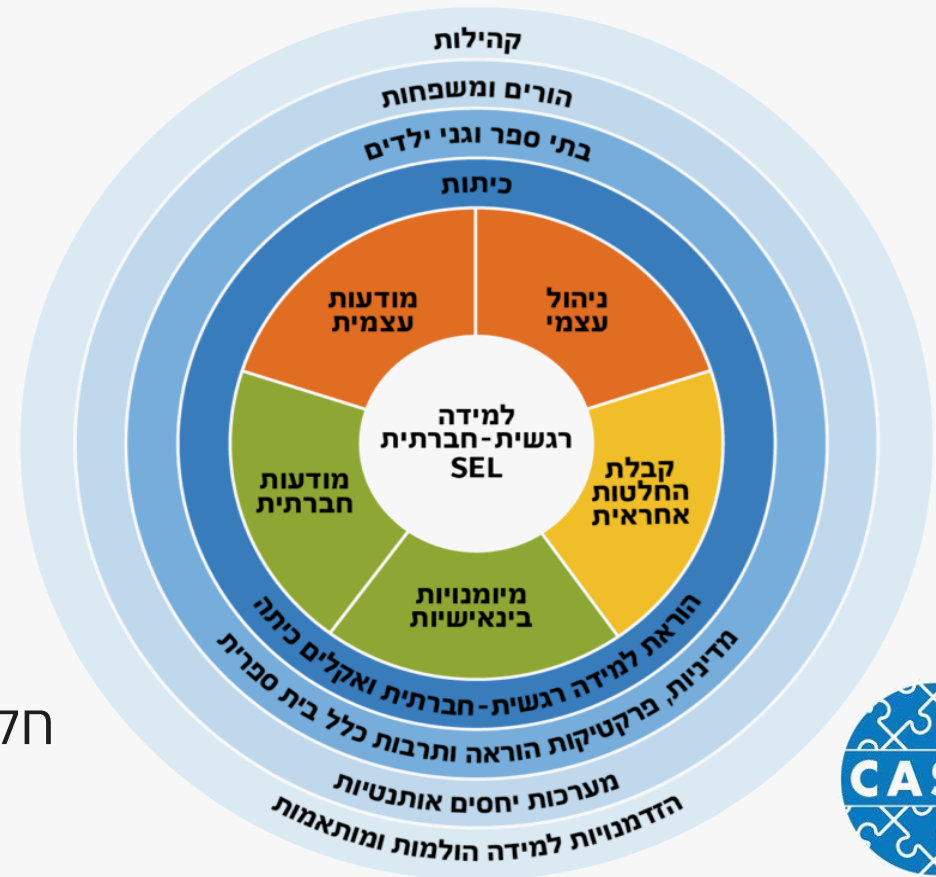
תהליך באמצעותו כל הילדים והמבוגרים רוכשים

ומיישמים ידע, כישורים, מיומנויות ועמדות

על מנת:

- לפתח זהות עצמית בריאה
- לנהל רגשות
- להשיג מטרות אישיות וקולקטיביות
- להרגיש ולהפגין אמפתיה
- לבסס ולשמר מערכות יחסים תומכות
- לקבל החלטות באופן אחראי ואיכפתי

חלק בלתי נפרד מהחינוך והתפתחות האדם



תהליך הדרגתי  
ומתפתח לאורך החיים



של רכישת מיומנויות  
רגשיות חברתיות



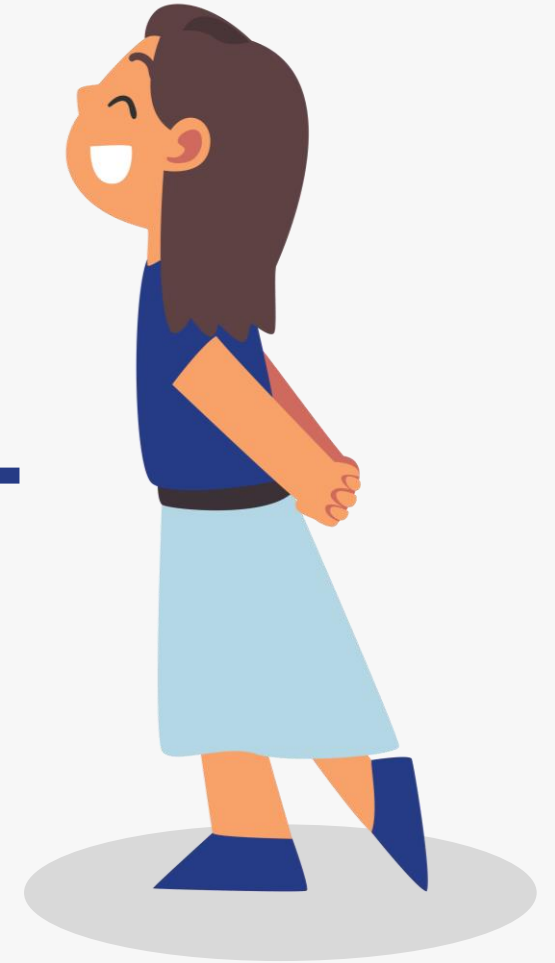
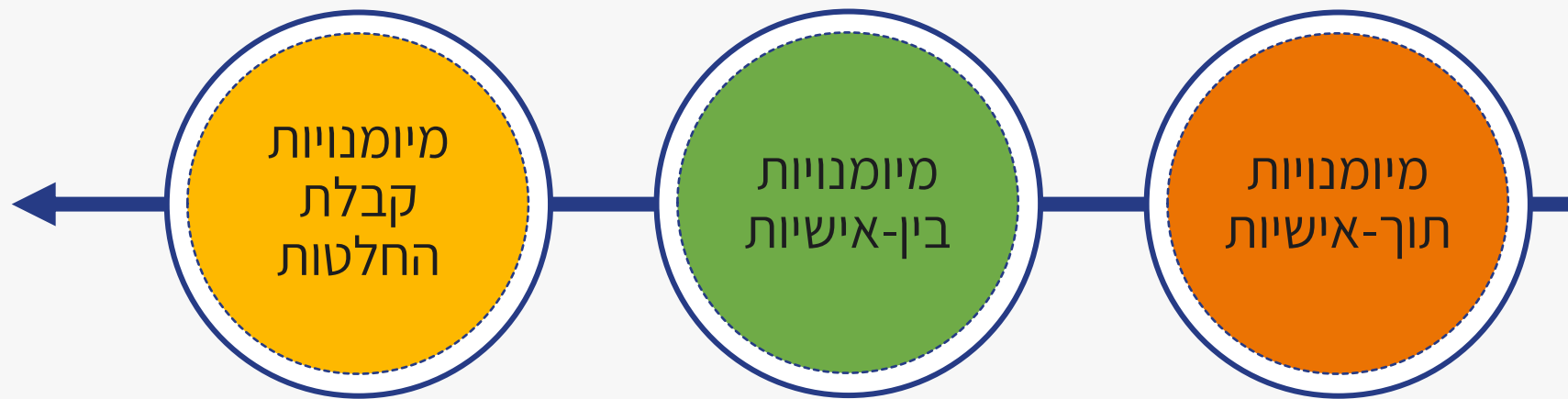
תוך אינטראקציה  
עם הסביבה



עם שונות על פני  
גיל ותרבות



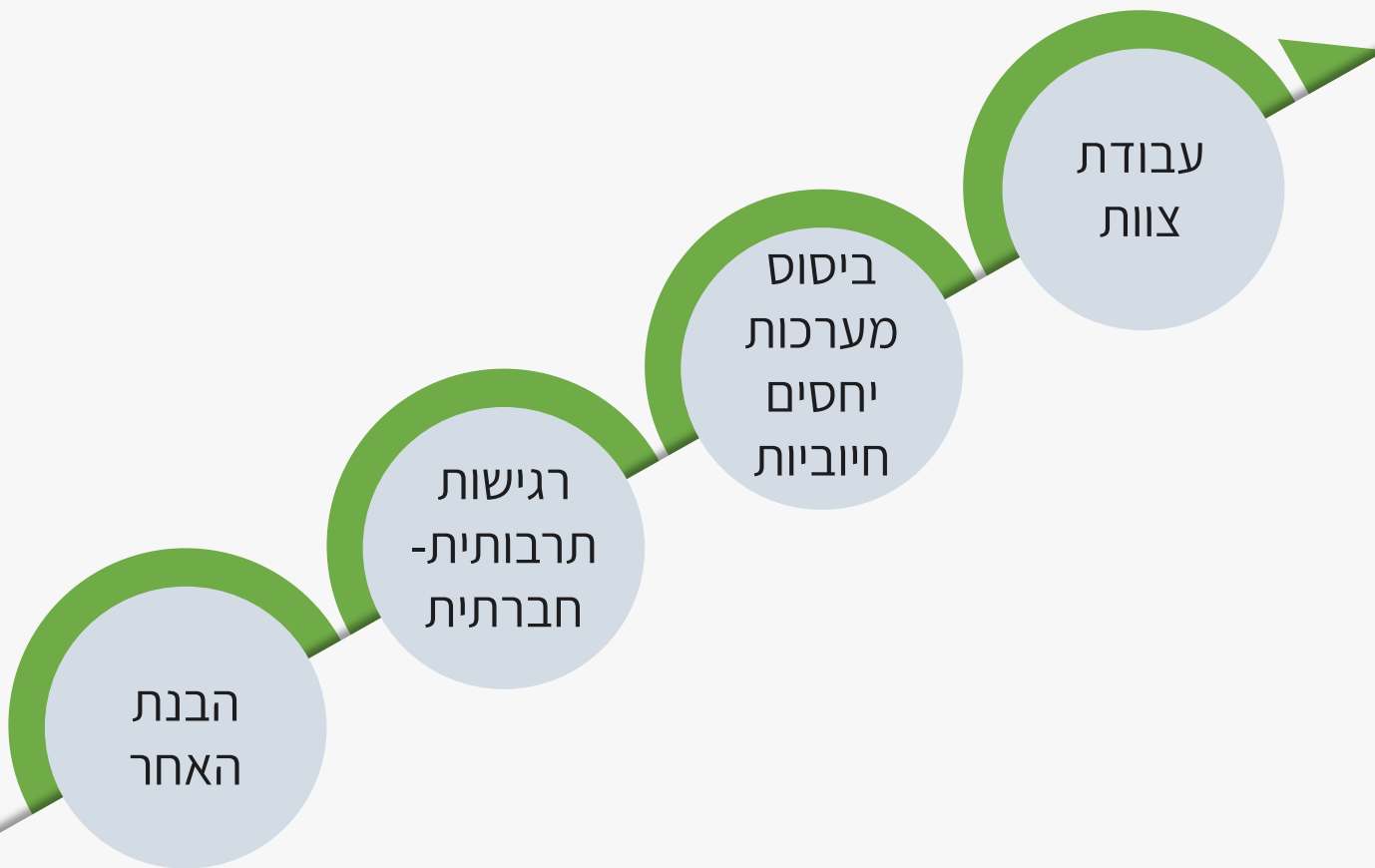
# איך מיומנויות SEL מתפתחות?







# מיומנויות תוך-אישיות



# מיומנויות בין-אישיות

# דוגמה להתפתחות מיומנות "זיהוי רגשות" יעדים (standards)

לידה עד 3	קדם יסודי	א-ג	ד-ו	ז-ט	י-יב
מזהה חלק מהרגשות הבסיסיים העצמיים	משיים.ת רגשות בסיסיים עצמיים (עצב, שמחה, פחד, וכעס)	משיים.ת מגוון רגשות שחווה.תה	מבחין.ה בין רגשות שעשוי.ה להרגיש בסיטואציות שונות או באותה סיטואציה	מזהה שינויים ברגשות ומציין.ת את הגורמים לשינויים אלה	מזהה את הקשר בין מצבים רגשיים מסוימים (כגון: לחץ מול נינוחות רגשית) ליכולת להתמודד עם אתגרים או בעיות

**What is not assessed is not addressed**

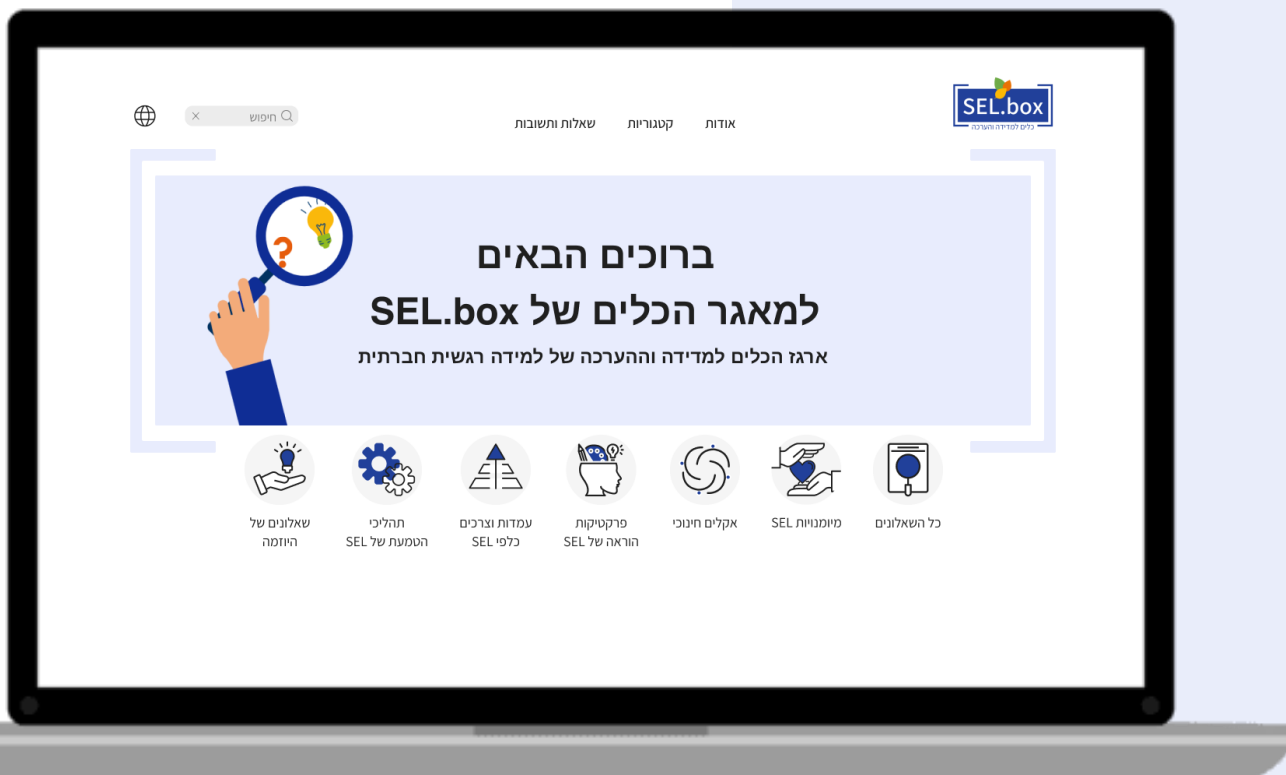


SEL.box

כלים למדידה והערכה

# למה SEL.box?

- מחסור בכלי הערכה ומדידה בתחום ה SEL בישראל, בעברית ובערבית
- צורך בכלים בעלי תוקף פדגוגי ופסיכומטרי
- צורך בכלים שיהוו בסיס ללמידה ושיפור מתמיד
- צורך בכלים שיאפשרו מחקר ולמידה לטווח ארוך, מעבר לכל מהלך מקומי בפני עצמי

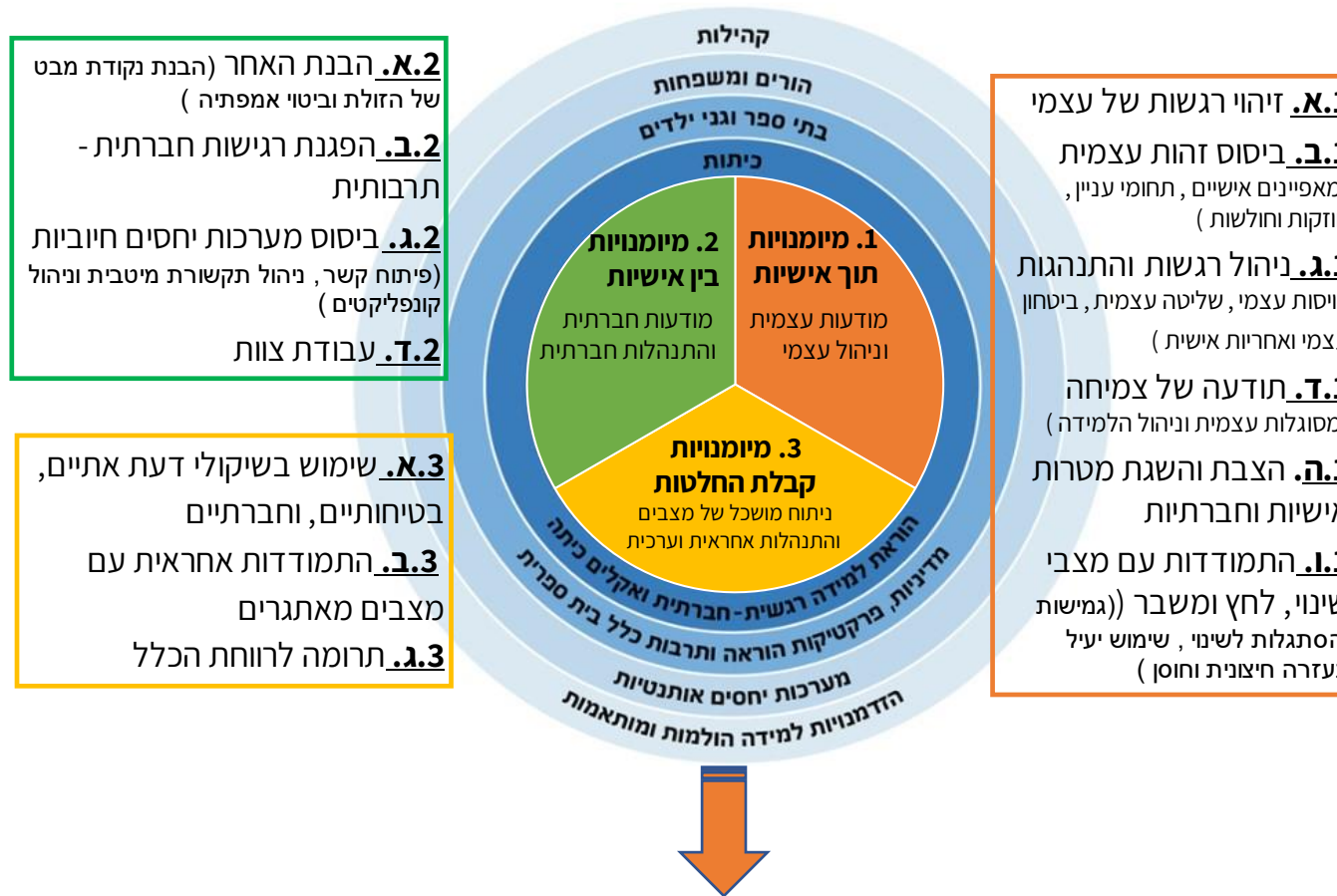


**Using Data as a flashlight not as a hammer**

# תיקוף המסגרת המושגית

- תהליך התיקוף של המסגרת המושגית התבסס על המיפוי המקיף שבוצע בפרויקט Explore SEL של אוניברסיטת הרווארד, בהובלת פרופ' סטפני ג'ונס (<http://exploresel.gse.harvard.edu>).
- התאמה גבוהה בין מיומנויות הכלולות במסגרת המושגית של למידה רגשית-חברתית בעיר תל אביב-יפו לבין מיומנויות הנכללות ומופיעות בשכיחות גבוהה במסגרות המושגיות המובילות בתחום.
- בקטגוריות השכיחות ביותר, מצאנו התאמה של 80% ומעלה ובאף לא קטגוריה אחת פחות ממחצית הפריטים נמצאו בהתאמה למסגרת המוצגת.





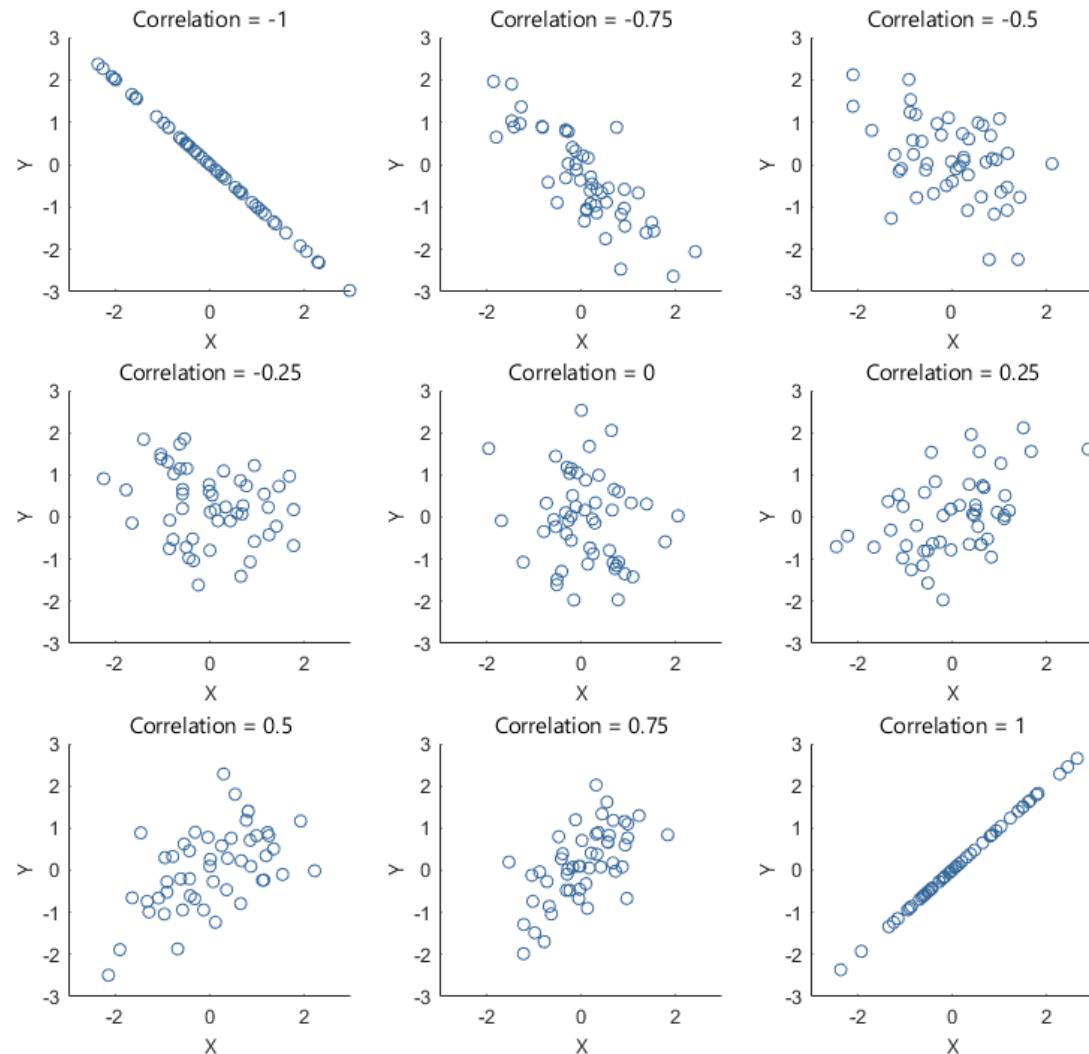
**2.א.** הבנת האחר (הבנת מקודת מבט של הזולת וביטוי אמפתיה)  
**2.ב.** הפגנת רגישות חברתית - תרבותית  
**2.ג.** ביסוס מערכות יחסים חיוביות (פיתוח קשר, ניהול תקשורת מיטבית וניהול קונפליקטים)  
**2.ד.** עבודת צוות

**3.א.** שימוש בשיקולי דעת אתיים, בטיחותיים, וחברתיים  
**3.ב.** התמודדות אחראית עם מצבים מאתגרים  
**3.ג.** תרומה לרווחת הכלל

**1.א.** זיהוי רגשות של עצמי  
**1.ב.** ביסוס זהות עצמית (מאפיינים אישיים, תחומי עניין, חוזקות וחולשות)  
**1.ג.** ניהול רגשות והתנהגות (וויסות עצמי, שליטה עצמית, ביטחון עצמי ואחריות אישית)  
**1.ד.** תודעה של צמיחה (מסוגלות עצמית וניהול המידה)  
**1.ה.** הצבת והשגת מטרות אישיות וחברתיות  
**1.ו.** התמודדות עם מצבי שינוי, לחץ ומשבר (גמישות והסתגלות לשינוי, שימוש יעיל בעזרה חיצונית וחוסן)

המיומנות	תת-המיומנות	מדד ביצוע	שאלוני דיווח עצמי (מותאמי גיל)	בכלל לא	במידה מעטה	במידה בינונית	במידה רבה	במידה רבה מאוד	
1. מיומנויות תוך אישיות מודעות	1. א. זיהוי רגשות של עצמי	1.א.1) אני יודע איך אני מרגיש בכל מיני מצבים (לדוגמה: שמתי לב שאני מתרגש כשאני עונה על תשובה מול כל הכיתה).							
		2.א.1) לפעמים אני מרגיש כמה רגשות בבת אחת (לדוגמה: גם התרגשות וגם פחד).							
		3.א.1) כשאני מרגיש משהו בגוף, אני מבין לאיזה רגש זה קשור (לדוגמה: כשאני מתוח - כואבת לי הבטן).							
		4.א.1) אני יודע איך הרגשות שלי קשורים להתנהגות שלי (לדוגמה: כשאני עצוב, אני מתבודד בחדר).							

# מתאמים: כיוון ועוצמה



0.25  
קטן

0.50  
בינוני

0.75  
גדול

# ניתוח גורמים – התאמה למסגרת מושגית

פריטים	גורם 1	גורם 2
רגשות והתנהגות - אני יודע איך להגיב כשאני מרגיש שפגעו בי (לדוגמה: אני נושם עמוק ואומר לחבר או לחברה שהם פגעו בי)	0.60	0.15
רגשות והתנהגות - אני אומר את מה שאני מרגיש בצורה נעימה (לדוגמה: כשאני מקבל ציון שאני לא מרוצה ממנו, אני לא צועק אלא מסביר שאני מאוכזב מהציון)	0.56	0.10
רגשות והתנהגות - כשאני מתרגש, אני יודע איך להרגיע את עצמי לבד (לדוגמה: אני אומר לעצמי שבפעם הבאה אצליח יותר; אני יוצא לריצה)	0.54	-0.01
זיהוי רגשות - לפעמים אני מרגיש כמה רגשות בבת אחת (לדוגמה: גם התרגשות וגם פחד)	-0.11	0.72
זיהוי רגשות - אני יודע איך אני מרגיש בכל מיני מצבים (לדוגמה: שמתי לב שאני מתרגש כשאני עונה על תשובה מול כל הכתה)	0.23	0.61
זיהוי רגשות - אני יודע איך הרגשות שלי קשורים להתנהגות שלי (לדוגמה: כשאני עצוב, אני מתבודד בחדר)	-0.01	0.53
זיהוי רגשות - כשאני מרגיש משהו בגוף, אני מבין לאיזה רגש זה קשור (לדוגמה: כשאני מתוח – כואבת לי הבטן)	0.16	0.52

טעינות (Loading) – מדד לעוצמת השייכות של הפריט לגורם קוהרנטי (מעל 4 נחשב גבוה). מחושב על סמך דפוס המתאמים בין הפריטים – בתוך גורם מתאמים גבוהים; בין הגורמים מתאמים נמוכים (ניתוח על מדגם של כ 1200 תלמידי ד-ו)



י-יב	ז-ט	ד-ו	
אני מבינה מה גורם לי להרגיש בדרך מסוימת (לדוגמה: כשאני עייפה, אני עצבנית יותר)	אני יודעת איך אני מרגישה בכל מיני מצבים (לדוגמה, כשאני מתרגשת לקראת מבחן)	אני יודעת איך אני מרגישה בכל מיני מצבים (לדוגמה, כשאני מתרגשת לקראת מבחן)	<b>זיהוי רגשות</b>
אני מבינה את הקשר בין מצבי הרגשי לבין היכולת שלי להתמודד עם אתגרים	אני מבינה מה גורם לי להרגיש בדרך מסוימת (לדוגמה: כשאני עייפה, אני עצבנית יותר)	לפעמים אני מרגישה כמה רגשות בבת אחת (לדוגמה, גם התרגשות וגם שמחה)	
כשאני מרגישה משהו בגוף, אני מבינה לאיזה רגש זה קשור (לדוגמה, כשהבטן שלי מתחילה לכאוב, אני מבינה שאני במתח)	כשאני מרגישה משהו בגוף, אני מבינה לאיזה רגש זה קשור (לדוגמה, כשהבטן שלי מתחילה לכאוב, אני מבינה שאני במתח)	כשאני מרגישה משהו בגוף, אני מבינה לאיזה רגש זה קשור (לדוגמה, כשהבטן שלי מתחילה לכאוב, אני מבינה שאני במתח)	
אני יודעת איך להגיב ולהביע את רגשותיי באופן טוב עבורי ועבור אחרים	אני אומרת בצורה נעימה איך אני מרגישה ומה גורם לי להרגיש ככה	אני אומרת את מה שאני מרגישה בצורה נעימה	<b>ויסות רגשי</b>
כשאני מתרגשת, אני מצליחה להסביר לעצמי איך אני מרגישה, וזה עוזר לי להירגע וללמוד מהמצב	כשאני מתרגשת, אני מצליחה להסביר לעצמי איך אני מרגישה, וזה עוזר לי להירגע	כשאני מתרגשת, אני יודעת איך להרגיע את עצמי לבד	
במצבים בהם אני נסערת, אני משתפת אחרים ומסבירה איך אני מרגישה	אני יודעת איך לא להתפרץ גם כשאני מרגישה שפגעו בי	אני יודעת איך לא להתפרץ גם כשאני מרגישה שפגעו בי	

שיקולים: תיאורטיים, פסיכומטריים-סטטיסטיים, פרקטיים

2.

## כיצד צוותי חינוך יכולים לקדם מיומנויות רגשיות וחברתיות?



# מה המחקר אומר לנו ?

## הוראה המשלבת SEL

- מחזקת התמקדות בלמידה
- מגבירה רמת מעורבות
- מגבירה אפקטיביות והנאה מהלמידה
- מחזקת קשר מורה-תלמיד

## בקרב מורים ומורות

- הגברת תחושת המסוגלות
- הגברת המוטיבציה
- well-being
- צמצום שחיקה

## תוכניות SEL

- מפחיתות בעיות התנהגות
- מפחיתות מצוקה רגשית

## תוכניות SEL

- משפרות מיומנויות SEL
- עמדות והתנהגות פרו חברתית
- הישגים אקדמיים



[Durlak, J. A., Mahoney, J. L., & Boyle, A. E. \(In press, accessed Feb 23\).](#)

# מה עדיין לא ידוע? מה השלב הבא ?

אלו משתנים ברמת הפרט, הסביבה וההקשר  
וברמת מאפייני התוכניות  
מקדמים או מעכבים את התפתחותן של  
אלו מיומנויות  
בהתאם לקבוצת גיל ולתרבות



[Durlak, J. A., Mahoney, J. L., & Boyle, A. E. \(In press, accessed Feb 23\).](#)

# דוגמא: תחושת שייכות לביה"ס



Daphne Kopelman-Rubin, Alana Siegel, Noa Weiss, Inna Kats-Gold, The Relationship between Emotion Regulation, School Belonging, and Psychosocial Difficulties among Adolescents with Specific Learning Disorder, *Children & Schools*, Volume 42, Issue 4, October 2020, Pages 216–224, <https://doi.org/10.1093/cs/cdaa022>



# מה רלוונטי בעיניי?



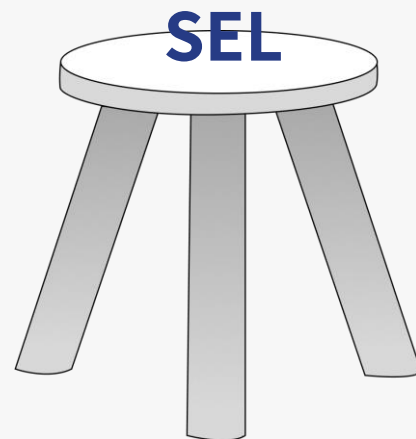
**א.2.** הבנת האחר (הבנת נקודת מבט של הזולת וביטוי אמפטיה)  
**ב.2.** הפגנת רגישות חברתית-תרבותית  
**ג.2.** ביסוס מערכות יחסים חיוביות (פיתוח קשר, ניהול תקשורת מיטבית וניהול קונפליקטים)  
**ד.2.** עבודת צוות

**א.3.** שימוש בשיקולי דעת אתיים, בטיחותיים, וחברתיים  
**ב.3.** התמודדות אחראית עם מצבים מאתגרים  
**ג.3.** תרומה לרווחת הכלל

**א.1.** זיהוי רגשות של עצמי  
**ב.1.** ביסוס זהות עצמית (מאפיינים אישיים, תחומי עניין, חוזקות וחולשות)  
**ג.1.** ניהול רגשות והתנהגות (וויסות עצמי, שליטה עצמית, ביטחון עצמי ואחריות אישית)  
**ד.1.** תודעה של צמיחה (מסוגלות עצמית וניהול הלמידה)  
**ה.1.** הצבת והשגת מטרות אישיות וחברתיות  
**ו.1.** התמודדות עם מצבי שינוי, לחץ ומשבר ((גמישות והסתגלות לשינוי, שימוש יעיל בעזרה חיצונית וחוסן)



# עבודה מערכתית לקידום מיומנויות



סביבה בטוחה\  
אקלים תומך



שילוב בהוראה ולמידה



הקנייה ישירה



אני יכולה להצליח  
מיומנויות אקדמיות, רגשיות, חברתיות

# עקרונות מנחים



מעגלים מהירים



פרסונליזציה – כיתה,  
קבוצה, פרט



מדידה, מעקב, שיפור

# באילו מיומנויות חברתיות

## ורגשיות נתמקד?



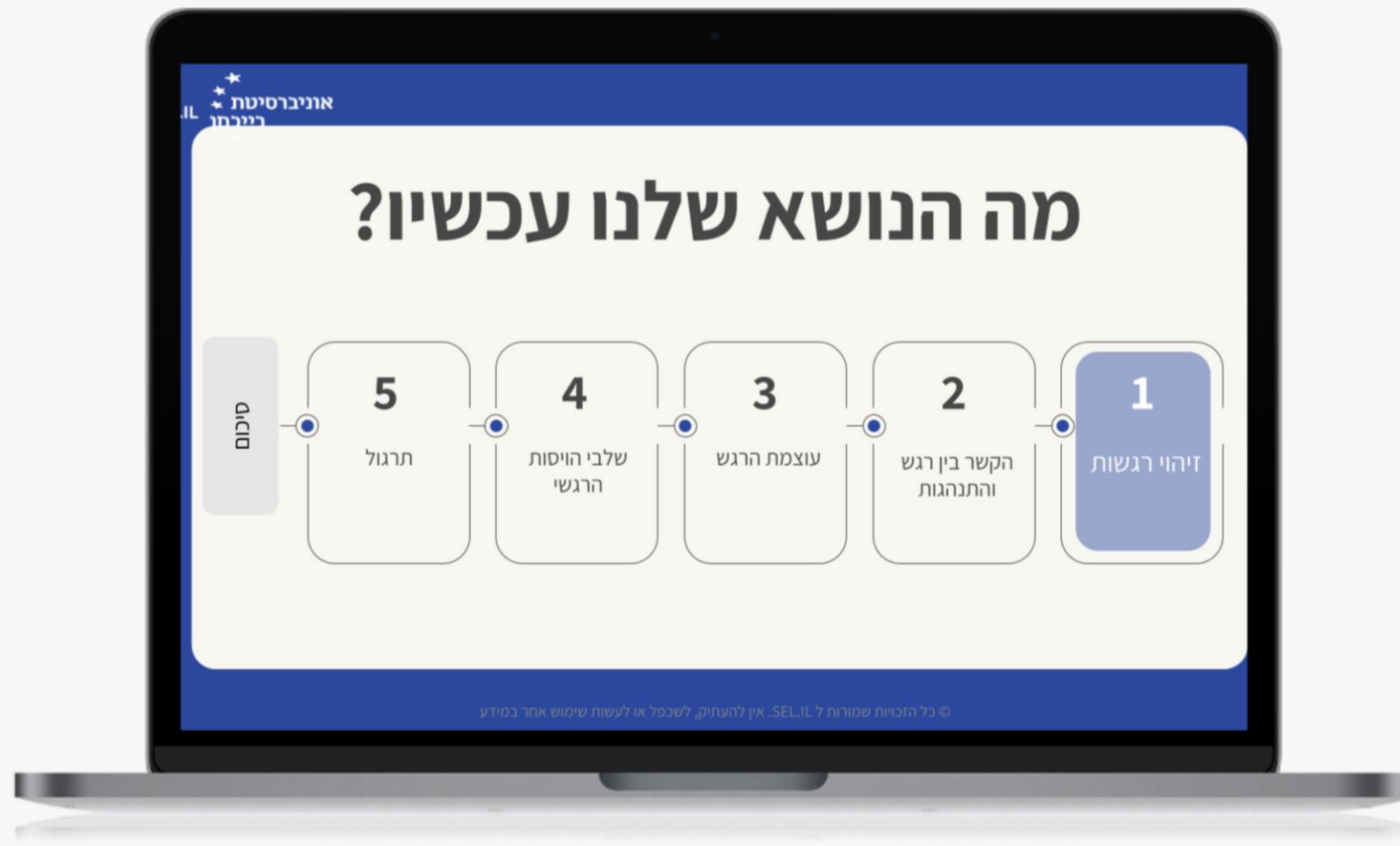


A laptop screen displays a colorful digital poster. The poster has a white background with blue wavy borders at the top and bottom. In the top left corner, there is a logo for 'אוניברסיטת רייכמן' (Reichman University) with 'SEL.IL' and three stars. In the top right, there is a logo featuring a cartoon animal inside a triangle, with the text 'אני יכולה להצליח' (I can succeed) and 'מיומנויות אקדמיות, רגשיות, חברתיות' (Academic, emotional, social skills). The main title is 'זיהוי וניהול רגשות' (Identifying and managing emotions) and 'והתנהגות' (and behavior). Below that is 'יסודי - כיתה ד' (Basic - 4th grade) and 'מספר המפגשים המומלץ: 4-6' (Recommended number of sessions: 4-6). At the bottom, it says 'להרחבה תיאורטית והנחיה להצגת המצגת לחץ כאן' (For more theoretical information and guidance on presenting the presentation, click here) with a blue link icon. A small copyright notice at the very bottom reads '© כל הזכויות שמורות ל SEL.IL אין להעתיק, לשכפל או לעשות שימוש אחר במידע' (All rights reserved to SEL.IL. No copying, reproduction or other use of the information).

# כיצד נלמד את הילדים והילדות בכיתה ד' ניהול רגשות והתנהגות?

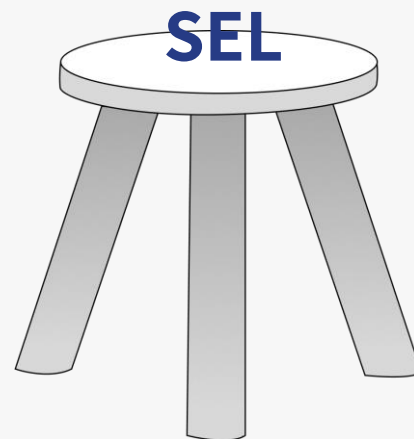


אני יכולה להצליח  
מיומנויות אקדמיות. רגשיות. חברתיות





# עבודה מערכתית לקידום מיומנויות



סביבה בטוחה\  
אקלים תומך



שילוב בהוראה ולמידה



הקנייה ישירה



אני יכולה להצליח  
מיומנויות אקדמיות, רגשיות, חברתיות



**SEL by Milgo מסייעת למורים לקבל תמונה של  
המיומנויות החברתיות-רגשיות של התלמידים, יחד  
עם המלצות וכלים ספציפיים לשיפור**

## מה נקבל? ברמת הכיתה והמורה



4

פרופיל אישי של  
תלמיד.ה (מותנה בכך  
שהתלמיד בחר  
להזדהות) והמלצות  
מותאמות לעבודה עם  
התלמיד בהתאם  
לאתגרים שאותרו

3

כלים לקידום  
המיומנויות -  
פרקטיקות פדגוגיות  
לכל מיומנות, בהתאם  
לגיל ברמת הכיתה /  
הקבוצה

2

מצגת לצורך דיון עם  
התלמידים בתמונה  
שהתקבלה

1

נתונים אודות הערכת  
התלמידים את  
המיומנויות של עצמם



3

המלצות ודגשים  
לשיח פדגוגי עם  
הצוות החינוכי

2

מדד מסכם של  
הנתונים בהתייחס  
לשכבה הרלוונטית/כלל  
בית הספר

1

נתונים אודות  
מיומנויות התלמידים  
בשכבה / בכלל ביה"ס

מה נקבל?  
ברמת מנהלת ביה"ס / רכזת שכבה

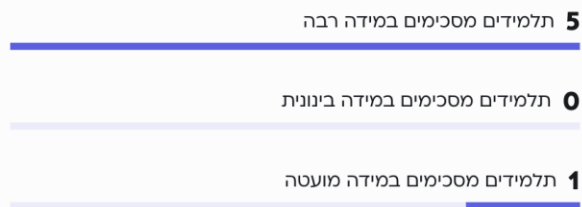
# איך נראית תמונת מצב של SEL by Milgo?



## בנינו את הסטוריו של מילגו על פי עשרת הכללים לפידבק אפקטיבי\*

**83% מהתלמידים מרגישים שהם מסוגלים להביע את רגשותיהם ולהסביר אותם לאחרים (לדוגמא: כשאני שמח, אני משתף אחרים ויודע להסביר להם למה אני שמח).**

התלמידים נשאלו "אני יודע להביע את רגשותי ולהסביר אותם לאחרים (לדוגמא: כשאני שמח, אני משתף אחרים ויודע להסביר להם למה אני שמח)."



עוד קצת נתונים!

### 1. ספציפי ומבוסס נתונים

2. בעיתוי הנכון
3. מותאם למקבל
4. ממוקד שיפור
5. מוכוון מטרות
6. מציע פתרונות
7. נטול סיכון
8. תכוף והרגלי
9. פותח שיחה

05:00

- .1 ספציפי ומבוסס נתונים
- .2 בעיתוי הנכון**
- .3 מותאם למקבל
- .4 ממוקד שיפור
- .5 מוכוון מטרות
- .6 מציע פתרונות
- .7 נטול סיכון
- .8 תכוף והרגלי
- .9 פותח שיחה

הקדמה    תובנות כיתתיות    תובנות פרטניות    הצעדים הבאים

תשובות התלמידים לשאלה ששאלת:

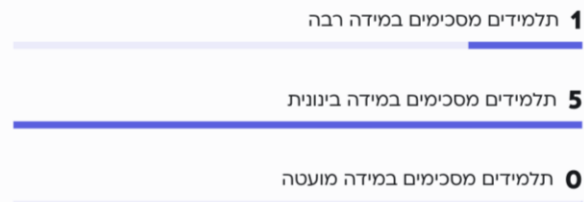
**"מה זה אומר לדעתך לדעת "לנהל רגשות"?"**

- "לדעת לעשות דברים עם הרגשות ולעשות דברים מסויימים כשמרגישים רגשות חזקים"
- "לשלוט ברגשות"
- "להיות חזקה"
- "לדעתי על הרגשות שלי. למייל אם אני רוצה לדעת לקריאת 6 תשובות"

1. ספציפי ומבוסס נתונים
2. בעיתוי הנכון
3. **מותאם למקבל**
4. ממוקד שיפור
5. מוכוון מטרות
6. מציע פתרונות
7. נטול סיכון
8. תכוף והרגלי
9. פותח שיחה

**אתגר למיקוד: 17% מהתלמידים מדווחים שהם משתדלים לא לפגוע באנשים אחרים, בבע"ח וברכוש ואם בטעות פגעו, הם יודעים לקחת אחריות על הפגיעה (למשל: להתנצל).**

התלמידים נשאלו "אני משתדל לא לפגוע באנשים אחרים, בבע"ח וברכוש ואם בטעות פגעתי, אני יודע לקחת אחריות על הפגיעה (למשל: להתנצל)."



בעמוד המסכם של הסטורי מחכות לך הצעות מעולות בנושא! ❤️



1. ספציפי ומבוסס נתונים
2. בעיתוי הנכון
3. מותאם למקבל
4. **ממוקד שיפור**
5. מוכוון מטרות
6. מציע פתרונות
7. נטול סיכון
8. תכוף והרגלי
9. פותח שיחה



<p><b>באיזו מידה התלמידים יודעים לזהות את רגשותיהם ולשיימם?</b></p> <p>משיבים: התלמידים מקבלים סטורי: המורים שלב הגיל: וההנהלה זי-ט'</p>	<p><b>באיזו מידה התלמידים יודעים להתמודד עם שינוי, לחץ ומשבר?</b></p> <p>משיבים: התלמידים מקבלים סטורי: המורים שלב הגיל: וההנהלה די-י'</p>	<p><b>עד כמה התלמידים מאמינים ביכולתם ללמוד ולהתפתח?</b></p> <p>משיבים: התלמידים מקבלים סטורי: המורים שלב הגיל: וההנהלה די-י'</p>
<p><b>באיזו מידה התלמידים מצליחים לנהל את הרגשות שלהם?</b></p> <p>משיבים: התלמידים מקבלים סטורי: המורים שלב הגיל: וההנהלה די-י'</p>	<p><b>באיזו מידה התלמידים מצליחים להציב מטרות ולהשיגן?</b></p> <p>משיבים: התלמידים מקבלים סטורי: המורים שלב הגיל: וההנהלה די-י'</p>	<p><b>האם השיעור ותכניו רלבנטיים לעולמם של התלמידים?</b></p> <p>משיבים: התלמידים מקבלים סטורי: המורים שלב הגיל: על-יסודי על-יסודי</p>

1. ספציפי ומבוסס נתונים
2. בעיתוי הנכון
3. מותאם למקבל
4. ממוקד שיפור
5. מוכוון מטרות
6. מציע פתרונות
7. נטול סיכון
8. תכוף והרגלי
9. פותח שיחה

# milgo

## באיזו מידה התלמידים שלך יודעים להתמודד עם שינוי, לחץ ומשבר?

ריכזנו עבורך מבחר פעילויות, רלוונטיות לכל היגד שהופיע בשאלון שהפצת לתלמידים:

### תרגול המיומנות לקראת מבחן

**לאחר שניתן על ידכם מועד למבחן עוררו שיח כיתתי בסוגיה:  
"תחושת לחץ לקראת המבחן" - למה היא נוצרת? למה היא מקדמת אותנו אך גם מפריעה לנו?**

← עודדו את התלמידים לשתף במחשבות וברגשות שמתעוררים בהם ניתן לבקש מהתלמידים להעלות את האסוציאציות הראשונות שעולות להם כאשר הם חושבים על המבחן הקרוב.  
← לאחר מכן בקשו מהם לחשוב מה עוזר להם להתמודד עם מצבים מלחיצים (ניתן לכתוב את הרעיונות על הלוח).  
מומלץ לבחור רעיון אחד מהרעיונות שהעלו התלמידים להתמודדות עם לחץ ולפתח אותו יחד כך שיהפוך לברור וישים לתלמידים (כדאי להעלות את האסטרטגיה על מצגת או פדלט).

מומלץ לעשות את הפעילות המתוארת כאן לפני כל מבחן ובכל פעם לבחור אסטרטגיית התמודדות אחרת ולפתח אותה יחד עם התלמידים (מומלץ לרכז את כל האסטרטגיות על מצגת אחת או על פדלט שיוכלו לעמוד לרשות התלמידים)

בסוף מחצית או בסוף השנה ניתן להעלות את המצגת (או הפדלט) עם כל אסטרטגיות ההתמודדות בהן עסקתם בכתה, ולשאול את התלמידים:

1. ספציפי ומבוסס נתונים
2. בעיתוי הנכון
3. מותאם למקבל
4. ממוקד שיפור
5. מוכוון מטרות
6. **מציע פתרונות**
7. נטול סיכון
8. תכוף והרגלי
9. פותח שיחה



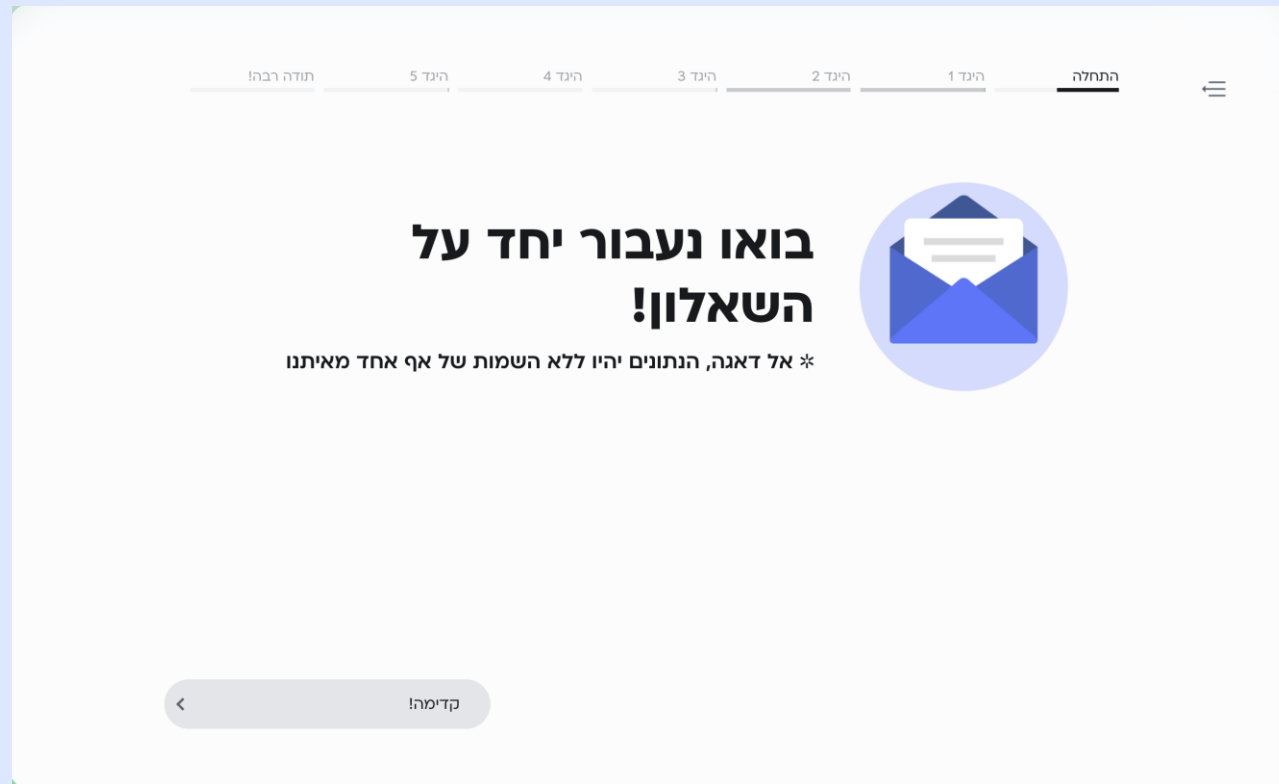
חשוב לנו להזכיר: הנתונים שלך ושל תלמידיך  
יישלחו רק אליך!

הנהלת בית-הספר תקבל תמונה כללית, ללא זיהוי של מורים  
או תלמידים

1. ספציפי ומבוסס נתונים
2. בעיתוי הנכון
3. מותאם למקבל
4. ממוקד שיפור
5. מוכוון מטרות
6. מציע פתרונות
7. **נטול סיכון**
8. תכוף והרגלי
9. פותח שיחה



- .1 ספציפי ומבוסס נתונים
- .2 בעיתוי הנכון
- .3 מותאם למקבל
- .4 ממוקד שיפור
- .5 מוכוון מטרות
- .6 מציע פתרונות
- .7 נטול סיכון
- .8 תכוף והרגלי**
- .9 פותח שיחה



1. ספציפי ומבוסס נתונים
2. בעיתוי הנכון
3. מותאם למקבל
4. ממוקד שיפור
5. מוכוון מטרות
6. מציע פתרונות
7. נטול סיכון
8. תכוף והרגלי
9. **פותח שיחה**

**חשבי על מישהו צעיר/ה שאת אוהבת.  
מה הכי היית רוצה בשבילו/ה?**

# SEL can create a better future for young people

The OECD's Survey on Social and Emotional Skills (SSES)

**Social and emotional skills help shape individuals' behaviors  
and lifestyles, which, in turn, shape their socio-economic outcomes**

**Well-being**





תודה!

אוניברסיטת  
רייכמן  
SEL.IL

Daphnekr@runi.ac.il

