



סרגל-מאמצים רגשי-חברתי

המושג 'סרגל-מאמצים', שלקוח מתחום הספורט והצבא, מכוון למדרג הולך ומתגבר של מרכיבי האימון והמאמץ. השרירים נבנים מתוך המאמץ והקושי. כשהאדם מגיע לקצה הסיבולת שלו, הוא הופך אותה למדרגת ההתנסות הבאה ולומד למתוח את יכולותיו. את סרגל המאמצים חשוב לתכנן וליישם באופן אחראי, מושכל ומבלי לגרום לפציעות.

יש לבנות סרגל-מאמצים אישי בספורט, באימונים ולענייננו, גם בלמידה הרגשית-חברתית. סרגל-מאמצים מותאם אישית צריך להיות מיושם בשילוב אמונה וסבלנות. יש לבנות אותו בשיתוף עם התלמיד תוך גיוס לתהליך והארכת הטווח מיום ליום. חשוב להיזהר מגיוס מאמצי-על לתקופה קצרה וצניחה לתוך הייאוש אלא לשאוף לבנות סרגל מאמצים שיעודד תהליך הדרגתי של התפתחות אישית לצוות ולתלמידים.