



מדינת ישראל
משרד החינוך
מנהל פדגוגי
אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי



בית ספר לקידום לחייה ראשית-חברתית

פעילויות לצוות בנושא למידה רגשית חברתית:
רתימה, השראה, העמקת ידע ויציאה לפעולה



**מפת הדרכים
של בית הספר**



**מערכת לניתוב
דלתות**



**העולם מלא
בהזדמנויות ללמידה
חברתית-רגשית**



**מערכת השעות
הבית ספרית**



**כל זמן הוא זמן
ללמידה חברתית-
רגשית**



**שפה חברתית-
רגשית**



**זמן ללמידה
חברתית-רגשית**



יחידות הוראה



**"כאן פנויים
ללמידה"**

למעבר לסדנה
הרצויה, לחצו על
הבית המתאים

פתיח אסרנה

מומלץ לפתוח כל מפגש צוות בהלימה לתפיסת הלמידה החברתית רגשית ולהקדיש זמן לחיבור רגשי אישי בעזרת כלים שונים, כגון:

1. הקראת שיר או קטע קצר שעוסקים בכוחות, בתקווה או בחוסן לצד לגיטימציה לקושי, נגיעה במורכבות, חיבור למנעד רגשי.
2. תרגול קשיבות (מיינדפולנס)
3. פעילות הפגתית חווייתית – יצירה, שירה, ריקוד, תנועה...
4. חיבור לטבע – האזנה, פליאה, תצפית, הליכה מודעת

בתום הפעילות הקצרה נזמין את המשתתפים להתחלק לזוגות לשם התייחסות קצרה לחווייתם בפעילות. בתום השיחות בזוגות נסיים בסיכום קצר ורפלקטיבי במליאה, מאת המנחים.

לחילופין אפשר לפתוח את המפגש בסבב "מה נשמע?" ובהזמנה לשיתוף ולהקשבה.

חשוב לוודא שהמפגשים נערכים בתנאים נוחים שמאפשרים למשתתפים לשבת בנוחות, לראות את שאר חברי הקבוצה ולשמע אותם היטב. מומלץ להתנהל באווירת שיח ושיתוף ופחות לנקוט במהלכים של הוראה ולמידה.





ברוכים הבאים לבית SELפר, בית הספר הוותיק והאהוב לקידום למידה רגשית חברתית. לפניכם **מערכת לניתוב דלתות**, אנא בחרו דלת דרכה תרצו להיכנס פנימה לבית הSELפר על מנת לקדם יישומים של למידה רגשית-חברתית במסגרת תפקידכם – דלתות לדוגמה ניתן לראות בעמוד הבא.

כל צוות שהתגבש סביב דלת אחת יעבוד יחד.

המשימה: כתבו כמה שיותר רעיונות ליישומים של למידה רגשית-חברתית שאותה מחלקה תוכל להציע לפונים אליה.

הרעיונות שאתם מציעים יכולים להיות יישומים קיימים זה מכבר, יישומים חדשים ופשוטים, יישומים מהפכניים ומורכבים, יישומים גלויים לעין או יישומים סמויים, ובעיקר יישומים שיכולים להתממש ביותר מזירה אחת.

בתום הפעילות כל צוות יציג את היישומים של המחלקה שלו על גבי פלקט.

אם מוזכר יישום שמתאים גם למחלקה אחרת יוכלו החברים מהמחלקה האחרת להציע שותפות בין-מחלקתית ולהדביק מדבקה עם הצבע שלהם על היישום

דלת מספר 3

תפיסה
עצמית
המחלקה
לרכישה,
שכלול
וטיפוח
מיומנויות
אישיות

דלת מספר 2

תפיסה
חברתית
המחלקה
לרכישה,
שכלול
וטיפוח
מיומנויות
בינאישיות

דלת מספר 1

תפיסה
התפתחותית
המחלקה
למענים
התפתחותיים

דלת מספר 6

אמפתיה
ורגישות
לזולת
המחלקה
לראיית
האחר

דלת מספר 5

שיתוף
פעולה
המחלקה
לנקיטת
התנהגויות
שיתופיות

דלת מספר 4

מודעות
רגשית
המחלקה
לטיפוח שפה
רגשית, זיהוי
וביטוי רגשי

דלת מספר 9

התמודדות עם
אתגרי החיים
המחלקה
למחשבה
מתפתחת,
לאיתנות
ולחוסן

דלת מספר 8

התמודדות
עם הצטיינות
המחלקה
לקידום
קבלה עצמית
ושגשוג
מתוך
מחשבה
מתפתחת

דלת מספר 7

התמודדות עם
קושי בלמידה
המחלקה
לקידום קבלה
עצמית
ושגשוג מתוך
מחשבה
מתפתחת

דלת מספר 12

הדלת שלי...
המחלקה
ל...
ל

דלת מספר 11

שלומות
המחלקה
לקידום
רווחה
נפשית,
אופטימיות
ותקווה

דלת מספר 10

שותפות
חינוכית
המחלקה
לקידום קשר
ושותפות בין
הורים לבין
הצוות



מפת הדרכים le בית הספר

ברוכים הבאים לבית SELפר, בית הספר הוותיק והאהוב לקידום למידה רגשית חברתית בימים אלו אנו שוקדים על פיתוח **מפת הדרכים של בית הספר. מפת הדרכים תתאר מהלכים של למידה רגשית-חברתית. המהלכים יופיעו כתחנות לאורך המסלולים. המפה מתוכננת בעשרה מסלולים על פי האינדיקטורים של קאסל.**

אפשר להחליף מסלולים בצמתים ובמחלפים, אפשר לחזור שוב ושוב על אותו מסלול. אפשר לקבוע תחנות שדרכן יעברו כל המסלולים, אפשר לקבוע סוגי תחנות דומות בכמה מסלולים ועוד...

הנכם מוזמנים לבחור אחד מעשרת הנתיבים הבאים ולכתוב בו עשר תחנות שהנוסעים יראו עם הם יהלכו לאורכו. שימו לב שכל תחנה תוכל להופיע בסופו של דבר גם בהצטלבות בין הנתיב שלכם לבין נתיבים נוספים.



מערכת השעות הבית ספרית

ברוכים הבאים לבית SELפר, בית הספר הוותיק והאהוב לקידום למידה רגשית חברתית. בימים אלו אנו שוקדים על **כתיבת מערכת שעות בית ספרית ברוח הלמידה הרגשית-חברתית.**

לצורך המשימה גייסנו שלושה צוותים:

- צוות ראשון – יתכנן מערכת שעות שבועית של כל בית SELפר
- צוות שני – יתכנן מערכת שעות שבועית של תלמיד בית SELפר
- צוות שלישי – יתכנן מערכת שעות של מורה בבית SELפר

אנא, קחו לעצמכם חירות להזיז קירות, לשנות סדירויות, להחליף תפקידים, לבטל טקסים או הרגלים כמו כן קחו לעצמכם חירות גם לדבוק בהרגלים ותיקים.

אנא, העניקו לעצמכם זכות לבנות ארגון חזוני כלבבכם.



העוֹלָם מֵאֵץ בְּהִכָּרְמָנוּיּוֹת אֲלֹמִיָּה חִבְרָתִית-רֵאָסִית

ברוכים הבאים לבית SELפר, בית הספר הוותיק והאהוב לקידום למידה רגשית חברתית. אצלנו בבית הספר מאמינים שהעולם מלא הזדמנויות ללמידה רגשית חברתית

כפי שניסחה זאת המשוררת לאה גולדברג בספרה "מעשה בצייר":
וְמִי שֶׁיֵּשׁ לוֹ עֵינַיִם פְּקוּחוֹת
רוֹאֶה יוֹם יוֹם מְאֹה דְּבָרִים נִפְלְאִים
לְפָחוֹת!

למידה רגשית-חברתית מתרחשת בין אם אנו מתעכבים עליה ובין אם לאו:

- חבר שחייך – והחזרתי לו חיוך: תרגול הדדיות וקשר.
- חבר שנבהל מלטאה שאותי דווקא די הצחיקה: תרגול הכרה בשונות רגשית.
- חשבתי לעצמי - "כמה טוב להם בלב", כשראיתי אח גדול שחיבק את אחיו הקטן: תרגול אמפתיה
- התמודדות עם ציון נמוך במבחן: תרגול חשיבה מתפתחת
- ציון גבוה במבחן: תרגול תחושת מסוגלות
- סיור בעיר ובה ילדים וילדות שלבושים אחרת ממני: תרגול פתיחות
- התנדבות בגן עם ילד נפלא שמתמודד עם מגבלה גופנית: תרגול מודעות חברתית.
- קשיש באוטובוס שקמתי ופיניתי לו מקום: תרגול כבוד
- גול מדהים שהבקייעו במשחק: תרגול פליאה
- מדליה אולימפית למתעמלת ישראלית: תרגול תחושת הישג
- אישה שעקפה אותי בתור שחיכיתי בו בחנות: תרגול ניהול קונפליקטים
- שיעור משעמם: תרגול ניהול רגשות
- תחרות מותחת: תרגול ניהול התנהגות

כאנשי חינוך אנו שואפים להתעכב על רגעי הלמידה הרגשית חברתית, להכיר בהם ולהפיק מהם למידה מודעת.



העורך מאז בהכרזות אחרונה חברתית-רצית - המשך -

כיצד נטפח למידה הרגשית-חברתית?

1. נעודד את התלמידים לפעול במגוון סביבות והתנסויות.
2. נעניק לתלמידים כלים לזהות את היבט הרגשי חברתי בהתנסויות שהם חווים.
3. נעניק לתלמידים כלים לזהות את הלמידה הרגשית-חברתית שהם מפיקים מתוך ההתנסות



בקבוצות:

1. צוות ראשון : אנא בחרו עשר התנסויות שמזמנות למידה רגשית חברתית שיכולות להתרחש בשיעור אחד (בחרו מקצוע, נושא ושכבת גיל). ליד כל התנסות כתבו - מה היבט הרגשי החברתי שהיא מזמנת ואיזו למידה על עצמם ולעצמם תלמידים יכולים להפיק ממנה
2. צוות שני : אנא בחרו עשר התנסויות שמזמנות למידה רגשית חברתית שיכולות להתרחש בפעילויות בית ספריות חוץ כיתתיות. ליד כל התנסות כתבו - מה היבט הרגשי החברתי שהיא מזמנת ואיזו למידה על עצמם ולעצמם תלמידים יכולים להפיק ממנה
3. צוות שלישי: אנא בחרו עשר התנסויות שמזמנות למידה רגשית חברתית שיכולות להתרחש בבית, בהקשר של בית הספר. ליד כל התנסות כתבו - מה היבט הרגשי החברתי שהיא מזמנת ואיזו למידה על עצמם ולעצמם תלמידים יכולים להפיק ממנה



ברוכים הבאים לבית SELפר, בית הספר הוותיק והאהוב לקידום למידה רגשית חברתית. אצלנו בבית הספר התפתחה לה עם הזמן **שפה חברתית-רגשית**, גילינו שאנחנו משתמשים במילים, ביטויים, שאלות, מושגים שנולדים מתוך המבט הרגשי-חברתי בו אנו מביטים על עצמנו ועל הסביבה.

אנו משתמשים בשפה המיוחדת הזו בהזדמנויות רבות כשאנו חוקרים את ההיבט הרגשי חברתי בהתנסות ובעיקר כשאנו מנסים לזהות מה בעצם למדנו על הזולת, על עצמנו ולעצמנו.

עבודה אישית:

נסו לחשוב על היומיום שלכם כאנשי חינוך ולזהות מילים, ביטויים, שאלות, מושגים בהם אתם משתמשים זה מכבר ושמעידים על תהליכי למידה רגשית-חברתית.

עבודה בשלשות:

היעזרו ברשימות המצוינות שליקטתם ונסו ליצור מהן מילון השפה הרגשית-חברתית. אפשר כמובן להוסיף מילים, ביטויים, מושגים ושאלות גם מחוץ לרשימות שלכם. אפשר גם להמציא ביטויים, מילים ומושגים. אחרי הכל זו השפה שלכם!



לא כמן הוא כמן זלמירה חכרתית-רעית

ברוכים הבאים לבית SELפר, בית הספר הוותיק והאהוב לקידום למידה רגשית חברתית. אצלנו בבית הספר כל זמן הוא זמן ללמידה חברתית-רגשית, או כפי שנהוג לומר אצלנו – חגים, מועדים ויום-יום לששון.

אנא, ברביעיות, בחרו מועד, למשל:

- מועד תרבותי או דתי בלוח השנה (חג, בר בת מצווה...)
- מועד מהטבע (עונה, מאפיין אקלימי, מופע טבע, חי, פריחה...)
- מועד התפתחותי (מתחילים ללמוד שפה שנייה)

ערכו רשימה של התנסויות לימודיות וחוייתיות שמועד זה מביא עמו לתלמידים ולכם.

בחרו שלוש התנסויות מתוך הרשימה ובחנו את האספקטים של הלמידה הרגשית-חברתית שהן מזמנות עבור שכבת הגיל מסוימת בה תבחרו.



יחידות הוראה

ברוכים הבאים לבית SELפר, בית הספר הוותיק והאהוב לקידום למידה רגשית חברתית.

בכל יחידת הוראה טמונים אוצרות רבים לטיפול למידה רגשית-חברתית מתוך התוכן, לעזרה בהבנת התוכן ומתוך ההקשרים הרחבים שהוא מזמן. אוצרות הלמידה הרגשית-חברתית הם לעיתים גלויים לעין ולעיתים סמויים. כך או כך חשוב לנסות לאתרם מבעוד מועד ולזהות את הפוטנציאל ההוראתי, הלימודי והמשמעותי שהם מגלמים בתוכם.

אנא, בזוגות, בחרו **יחידת הוראה מקצועית** וטובה שפיתחתם זה מכבר.

הוסיפו ליחידת ההוראה:

- מטרות סאליות
- הקשרים סאלים
- יישומים סאלים נראים לעין
- יישומים סאלים משתמעים
- רפלקציה סאלית

תוכלו להיעזר בחוברת "פסיפס" היעזרו ובמסמך עשרת האינדיקטורים



כאן אנחנו חברתית-רעית

ברוכים הבאים לבית SELפר, בית הספר הוותיק והאהוב לקידום למידה רגשית חברתית. הצוות החינוכי אצלנו בבית הספר הוא צוות מודע ומקצועי אשר מפרגן לעצמו **זמן ללמידה רגשית-חברתית** למען השלמות שלהם, למען הצמיחה האישית שלהם, למען המקצועיות שלהם וכדי להצליח ליהנות מהדרך.

כחלק מהתהליך הרפלקטיבי לעידוד רווחה נפשית, חדות עבודה וזיהוי מקורות חוסן ומשמעות כותבים חברי הצוות יומן אישי. ביומנם הם מתארים את היומיום שלהם מבחינת למידה רגשית-חברתית שהם חווים.

נסו לחבר דף יומן בשם: "יום בחיי מורה בבית SELפר"

התבססו על יום אמיתי שלכם, יום שגרתי ושכיח, על שלל תלאתיו ועומסיו, על שלל אתגריו ושמחותיו. נסו לתאר את אותו יום דרך עיני הלמידה הרגשית חברתית שאפשר להפיק ממנו. תנו מקום לרגעי קושי, משבר, תסכול ופגיעה כמו גם לרגעי נחת, הנאה, הישג וחדווה.

כתבו זאת בכתיבה יומנאית: בלשון עבר – "הדבר הראשון שקלטו עיני כשנכנסתי לכיתה היה..." או בזמן הווה – "אני יושבת וחושבת על היום שהיה נזכרת ב... ומבינה שכשאני מתמודדת עם ... מציפים אותי..."



כאן זאמיזה חברתית-ראסית - המשך -

לעזרתכם, רשימה של נקודות מבט רפלקטיביות:

באותו רגע....

- מה חשתי?
- מה הגוף שלי סימן לי?
- מה חשבתי?
- מה הבנתי על עצמי?
- מה הבנתי על מי שעומד מולי?
- למה הייתי זקוק?
- מה הפעיל אותי?
- מה בלם אותי?
- מה לקחתי לעצמי כלקח?
- מה לקחתי לעצמי כחוק?
- איזו השראה התעוררה בי?

באופן דומה אפשר להזמין מורים, בסדנה אחרת לחבר תיאור של יום בחיי אמיר או עלמה תלמידי כיתה אל"ף, תלמידי כיתה ו"ו, תלמידי כיתה ח, תלמידי כיתה י"א



ברוכים הבאים לבית SELפר, בית הספר הוותיק והאהוב לקידום למידה רגשית חברתית. בכניסה לבית הספר תלה מנהל בית הספר שלט: כאן פנויים ללמידה

פניות ללמידה היא עמדה בה הלומד מאפשר לידע ולחוויות החדשות לחלחל פנימה לתוך עולמו הקוגניטיבי והרגשי ולהתכתב עם הידע והחוויות הקודמות שצבר עד כה.

שיחה: מה צריך לקרות במפגש הלימודי כדי שהתלמידים יהיו פנויים ללמידה רגשית חברתית?

משימה בזוגות: נסו לנסח עקרונות חינוכיים לטיפול מיומנויות ברוח הלמידה הרגשית חברתית. להלן רשימת מיומנויות

- לגלות עניין
- לוודא מוגנות
- לקדם הכלה
- לחוש שייכות
- לפתח מוטיבציה
- לחתור להשגת מטרות
- לעבוד בשיתופיות
- לגלות מודעות לזולת
- לזהות חיבור לבית
- לזהות חיבור לקהילה או לתרבות
- להתבטא בדיבור רגשי
- להתבטא ביטוי אותנטי
- לגלות פתיחות רב תרבותית
- לנקוט עמדה
- לנהל רגשות
- להכיר באיכויות אישיות
- לחשוב חשיבה מתפתחת
- לגלות גמישות
- לגלות נחישות
- לקיים תקשורת יעילה
- למנוע קונפליקטים
- להגיע לכדי פיוס, גישור
- לתרום תרומה חברתית
- להעמיק ערכים
- לקדם שלום
- לבנות חברות