



משרד החינוך
מנהל פדגוגי
אגף בכיר - שירות פסיכולוגי ייעוצי



סדנא לצוות החינוכי: זום אין-זום אאוט קידום מיומנויות חברתיות במרחב המקוון

"מתחברים על בטוח"
שבוע גלישה בטוחה תשפ"ב



הקדמה

- המפגש עם הקורונה אילץ את כולנו להסתגל לשינויים ולגלות גמישות במצבי חיים שונים.
- הרשת הפכה למרחב קיום עבורנו והמסכים מסייעים לנו לשמור על **רצפים**, והינם חלק בלתי נפרד מניהול קשרים אישיים, משפחתיים, חברתיים, תהליכי הוראה-למידה ועבודה.
- לאורך כל התקופה המתגרת אותה אנו חווים, תלמידינו "**נעים**" **בין החדר הממשי שלהם, חדר הזום, חדר הכיתה בבית הספר וחוזר חלילה**. בתוך כך, הם מתמודדים לעיתים עם בידודים שמביאים לעתים לריחוק חברתי.
- במסגרת השבוע הלאומי, המתקיים השנה בסימן "**מתחברים על בטוח**", נעודד את התלמידים לשמר יחסים חברתיים מיטביים ומשמעותיים גם באמצעות הרשת מרחוק. לצד זאת, ננחה אותם כיצד **להתנהל ברשת באופן מוגן, בטוח, ורגיש כלפי עצמם וכלפי אחרים**.

מטרות



1. חיבור אישי של המורים לתפקידם בטיפול מיומנויות רגשיות וחברתיות **במרחב המקוון**.
2. זיהוי האתגרים החברתיים וההזדמנויות החברתיות במרחב המקוון.
3. פיתוח כלים לקידום קשרים חברתיים במרחב המקוון.
4. יצירת מאגר בית ספרי לקידום מיומנויות חברתיות.

מתחברים





אפשרות ראשונה לפתיחת המפגש: הרוח נושבת לכיוון כל מי ש... יש צורך בהתאמת ההיגדים !!!

ניתן לקיים את הפעילות במספר אופנים:
הדלקת מצלמה במידה שההיגד מתחבר אליי/נכון לגביי
סקר
reaction

לשיקול המנחה להוסיף/להוריד היגדים בהתאם להיכרות עם הצוות החינוכי, ולאפשר לצוות להוסיף היגדים.

מתגעגע לקפה בשגרה?

הרגיש שהוא ממש צריך "להידחק" על מנת להביע את עצמו במפגש זום?

מרב הודעות בוואטסאפ החמיץ פגישה

במהלך שיעור לימד יותר מצלמות סגורות מאשר פתוחות

במהלך שיעור נאלץ להתייחס במקביל לתלמידים בכיתה ולתלמידים בבית

ברוב השיעורים מחלק את התלמידים לעבודה בחדרים

מרגיש שאינו מכיר חלק מהצוות החינוכי

מרגיש שהתקופה חיזקה את החברויות בחדר מורים

כשהיה לו קושי פנה לעזרת קולגה מתוך חדר המורים

חדר המורים הווירטואלי שלי

ספה/
כורסה

שעון

ספריה



מכונת
צילום

כוס
הקפה

קולר

פעילות שנייה לפתיחת המפגש: חדר המורים הווירטואלי שלי –

התמונה צולמה ע"י הילה אפשטיין

בי"ס "ימ"ה אלקנה"

אופציה 1 - שימוש במטאפורה מחדר המורים המשקפת "מה שלומי עכשיו?"

אופציה 2 - מוזמנים לבחור פריט מתוך חדר המורים ולהתחבר להיגד שמאחוריו:

מכונת צילום - צילום בדמיון לתמונת חדר המורים העכשוית שהייתי שמחה להיות שותפה בו.

כוס הקפה - לאיזו כוס קפה אני מתגעגעת?

קולר - מה או מי בצוות מרווה ומחזק אותי בימים אלו?

שעון - לחזור בזמן... להיזכר באירוע משמעותי שנחגג בחדר המורים.

כורסה – למה אני מחכה?

ספריה – איזו ההעשרה הייתי רוצה לקבל? מה הייתי רוצה לדעת/ללמוד?



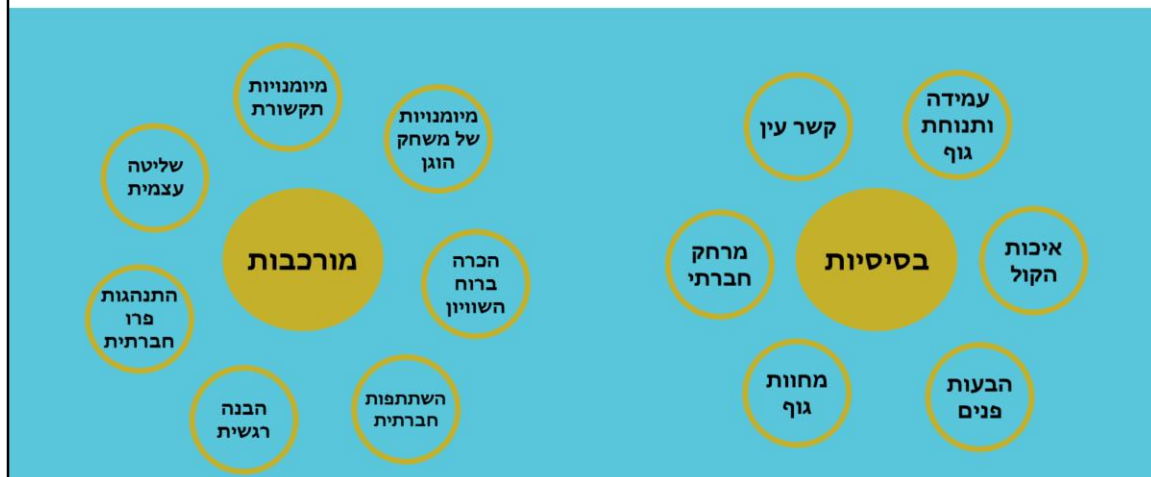
מהן מיומנויות חברתיות תוך אישיות ובין אישיות?

אנא כתבו את ההגדרה שלכם בצ'אט

טיפול מיומנויות חברתיות רגשיות (SEL) הינו נדבך חשוב ובלתי נפרד מתהליכי חינוך ולמידה. הקניה ורכישה של יכולות תוך אישיות ובין אישיות אמורות להשתקף בשיפור הישגים לימודיים, תפקוד חברתי חיובי, יכולת הסתגלות למצבים מורכבים, ירידה בבעיות התנהגות ובמצוקה רגשית. שליטה במיומנויות אלה מתבטאת במהלך הזמן בהתנהגות שמעוצבת על ידי אמונות וערכים פנימיים ומלווה בראיית האחר, וכן בקבלת אחריות לבחירותיו של האדם ולהתנהגותו. בהקשר הרחב נמצא שיש קשר בין מיומנויות תוך אישיות ובין אישיות לבין הצלחה בתפקוד האישי, חברתי ותעסוקתי.

(מתוך המחקר לחקר יישומי בחינוך, עורכים: רמי בנבנישתי וטלי פרידמן)

מיומנויות חברתיות - יעל אברהם



למנחה:

שקף זה מציע חלוקה של מיומנויות לפי הגדרתה של יעל אברהם.

מיומנויות חברתיות אלה מכלול הכלים המאפשרים לנו ליצור אינטראקציה חיובית עם הסביבה ולהתנהג באופן תואם מבחינה חברתית. אלו מיומנויות המאפשרות לנו להבין את האחר ולהביע את עצמנו.

הן הגשר בין העולם הפנימי לעולם החברתי

כשמדברים על מיומנויות חברתיות מחלקים אותם למיומנויות בסיסיות ומורכבות

הסבר על מיומנויות בסיסיות:

קשר עין - היכולת לשמור על קשר עין תואם: לא ללטוש מבט ולא להימנע ממבט.
עמידה ותנוחת גוף - לשמור על יציבה תואמת, שאינה כפופה מדי ואינה זקופה מדי.
איכות הקול - טון הדיבור, עוצמת הקול, קצב הדיבור ובהירות הקול.
הבעות פנים ומחוות גוף - הבעות הפנים מביעות רגש התואם לסיטואציה וכך גם מחוות הגוף.
מרחק חברתי - הבעות הפנים מביעות רגש התואם לסיטואציה וכך גם מחוות הגוף.

מיומנויות מורכבות: יעל אברהם מציגה שאלון הבדוק 22 מיומנויות מורכבות המאוגדות ב-7

תחומים:

1) **הכרה ברוח השוויון** (שאלה 1 בשאלון): המיומנות החברתית המורכבת החשובה ביותר ליצירת קשרים חברתיים הינה הכרה ברוח השוויון: זהו לב ליבה של החברות. ילדים דחויים רבים חשים רגש נחיתות או רגש עליונות כלפי קבוצת בני הגיל שלהם, כלומר, בשני המצבים הם אינם חשים שווים לילד שעומד מולם. רק כאשר אני מכירה בעובדה שאני והחברה שלי שוות, כלומר, אני לא מרגישה מעליה ולא מתחתיה, אנו יכולות להיות חברות. עובדה מעניינת היא שלעיתים קרובות נמצא אצל אותו הילד הסובל מקשיים חברתיים, הן את רגש הנחיתות והן את רגש העליונות כלפי אותה קבוצת ילדים. כך נוצר בעצם פרדוקס הכולל יחסי משיכה-דחייה כלפי אותה הקבוצה: הילד רוצה להשתלב ולהפוך חלק מקבוצה כלפיה הוא חש רגשות זלזול ובוז. פעמים רבות מקבלים הילדים מסר דו משמעי שכזה גם מהוריהם.

2) **השתתפות חברתית** (שאלות 2-5 בשאלון): תחום המיומנות של השתתפות חברתית כולל בתוכו את: (א) היכולת להצטרף לקבוצה פועלת. (ב) היכולת להרגיש נוח באינטראקציות עם בני אותו הגיל. (ג) היכולת ליזום אינטראקציות. (ד) היכולת להבין שחברויות עם בני אותו הגיל נטועות בתוך רשת חברתית גדולה יותר. אתייחס בהרחבה למיומנות החשובה של הצטרפות לקבוצה פועלת. חוקרים רבים (Wilson, 2004, Bierman, 2003, Spence, 2006) רואים ברגע ההצטרפות לקבוצה אתגר חברתי ואף מכנים אותו "אירוע קריטי". רגע ההצטרפות הוא התנאי הראשוני להשתלבות חברתית שכן, לטענתם, הוא קובע האם נצליח להפוך לחלק מן הקבוצה או לא. במהלך היום כולנו חווים עשרות פעמים של "כניסות" לתוך קבוצות פועלות. חלק מן הכניסות מסתיימות בתוצאה מוצלחת מבחינתנו, כלומר הצלחנו להשתלב בקבוצה, וחלקן לא. רבים מן הילדים הדחויים חברתית, נכשלים שוב ושוב, בניסיונם להצטרף לתוך קבוצה. סיטואציית הכניסה לתוך קבוצה, חושפת הבדלים התנהגותיים בין ילדים בזמן קצר מאד ומאפשרת להבחין בין רמות שונות של מקובלות חברתית: הילדים המקובלים חברתית – ילדים המפגינים, תוך כדי ניסיונות ההשתלבות שלהם, ידע מעשי חברתי, הם תופסים את הנורמות של הקבוצה ע"י תצפית מהירה ומתאימים עצמם למסגרת ההתייחסות של הקבוצה. בדרך כלל הם יחנו להפסקה טבעית ברצף הקבוצתי (למשל סוף של תור במשחק) ובניסיונם להשתלב יפגינו התנהגות רלוונטית למה שהקבוצה עושה ובכך יתנו תוקף לקבוצה הקיימת. כך, למשל, הם יכולים לחזור על תוכן שאמר אחד מחברי הקבוצה, או לחקות את התנהגותו. הנקודה החשובה היא שברגע הקריטי של ההצטרפות הם אינם מושכים תשומת לב לעצמם אלא מתרכזים בקבוצה. הילדים הדחויים – הילדים שהקבוצה אינה רוצה בחברתם ודוחה אותם באופן אקטיבי (Hetherington and Parke, 1999) מנסים להשתלב בקבוצה על ידי כך שהם נוקטים בטקטיקה אשר מפריעה לרצף הקבוצה. הם מתפרצים לקבוצה באופן חודרני, ומפגינים התנהגות בעלת מכוונות עצמית אשר מנסה למשוך אליהם את תשומת הלב. סביר שידברו בקול רם, יצהירו על רגשותיהם או דעותיהם, יבקרו ילדים אחרים או יתווכחו עמם, יבטאו עמדה שונה מן ההסכמה הקבוצתית, או ידברו על עצמם. ילדים אלו בדרך כלל יוצרים עימות מסוים עם הקבוצה אשר מוביל לדחייה. הילדים המבודדים - "הילדים השקופים" אלו שהקבוצה מתעלמת מקיומם (Hetherington and Parke, 1999) וממתקשים למצוא אסטרטגיה שתוביל להשתלבות בקבוצה. הם נותרים בשוליים, חגים סביב לקבוצה ועסוקים בלחכות. התנהגות זו מובילה פעמים רבות להתעלמות הקבוצה מהם והשארתם מחוץ למעגל הקבוצתי.

(3) **הבנה רגשית** (שאלות 6-10 בשאלון): הבנה רגשית הינה מיומנות חברתית מורכבת אשר מהווה בסיס למיומנויות חברתיות מורכבות רבות. ההבנה הרגשית כוללת: (א) הבחנה בין רגש פנימי לבין התנהגות חיצונית. אדם לא תמיד יכול לשלוט על ההרגשה הפנימית שלו אך מסוגל לשלוט על התנהגותו החיצונית. (ב) זיהוי הרגש ושיומו. (ג) הבעת הרגש בצורה מתאימה. (ד) זיהוי הרגש של האחר על ידי פיתוח מיומנות של תפיסת רמזים חברתיים (ה) הבנת רגשות האחר. (ו) ביטוי אכפתיות ואמפתיה כלפי רגשות האחר. (ז) ביטוי תגובה הולמת לרגשות האחר.

ילדים דחויים חברתית מתקשים במיוחד להכיר תודה ולסלוח לאחר. נראה כי הם מתקשים לחוש רגשות אלו כלפי האחר ואף מתקשים להביעם (Asher and Rose 1997). הכרת תודה הינה "הסמן הפנימי של הלב המורה שסך כל המתנות שקיבלנו עולה על סך כל הדברים שנתנו תמורתן" (Edel, 1961). הכרת התודה היא תהליך דו שלבי: ראשית היא הכרה בטוב שיש בחיינו ושנית היא הכרה בכך שמקור הטוב נמצא, חלקית לפחות, מחוץ לנו. הכרת התודה מופנית כלפי חוץ. זוהי אחת הדרכים המשמעותיות שבהן נבדלת הכרת התודה מרגשות אחרים. אדם יכול לנעוץ על עצמו, להיות גאה בעצמו אך זה יישמע מוזר אם נאמר שאדם מכיר תודה לעצמו. התודה מופנית כלפי חוץ, כלפי המעניק. אי לכך שמהכרת התודה משתמעת גם ענווה, הכרה בכך שלא היינו במקום שאנחנו, ללא תרומתו של אדם אחר (אמונס, 2008). מניסיוני, ילדים דחויים חברתית מתקשים לחוש הכרת תודה כלפי אדם אחר מחוץ למשפחתם. הם מצויים בתחושת הפגיעות והעלבון ומתקשים לראות משהו או מישהו טוב מסביבם, כלפיו הם יכולים לחוש הכרת תודה. היכולת להכיר תודה קשורה קשר הדוק למדדים של אושר ושבועות רצון (סליגמן, 2005) ולכן יש חשיבות לחזק את היכולת הזו בעבודה הפרטנית עם ילדים דחויים חברתית.

סליחה הינה תהליך קוגניטיבי, רגשי ורוחני של התגברות על רגש שלילי כלפי אדם אחר שפגע בנו. היכולת לסלוח טומנת בחובה את הנכונות שלנו להרפות מעברנו המכאיב (Enright, 2004). מניסיוני, ילדים דחויים חברתית כמעט אף פעם לא סולחים לאלו שפגעו בהם. גם שנים אחר כך הם זוכרים מה עשו להם ומתקשים למחול (Asher and Rose, 1997). ללא היכולת לסלוח יש קושי משמעותי בקיום ובהמשכיות של קשרים חברתיים, שכן חייבת להיות מידה מסוימת של יכולת להבליג ולסלוח על פגיעות ועלבונות שחברים גרמו על מנת להמשיך ולקיים את החברות. כמו הכרת התודה, גם היכולת לסלוח קשורה קשר ישיר לתחושת האושר של האדם: ככל שאדם סולח יותר, כך גוברים סיכוייו להיות שבע רצון ומאושר יותר (סליגמן, 2005).

(4) **התנהגות פרו-חברתית** (שאלות 11-14 בשאלון): תחום המיומנות הזה כולל התנהגויות המבטאות נדיבות ואכפתיות המופנות כלפי האחר, כמו למשל היכולת לחכות בסבלנות שיגיע תורך בעת משחק, היכולת לחלוק עם האחר דבר מה השייך לך, היכולת לעזור לחבר והיכולת לשתף פעולה. התנהגות פרו-חברתית נוספת הינה היכולת לומר לחבר מילה טובה, מחמאה ולהתפעל ממה שעשה או אמר. ילדים עם קשיים חברתיים מתקשים בכך. בדרך כלל הם מכווני משימה ואינם מכוונים כלפי האדם שנמצא עימם באינטראקציה. גם ההתנהגויות הפרו-חברתיות, כמו כל המיומנויות החברתיות, מחייבות את הילד לראות את האחר כאדם בעל צרכים ורצונות משלו.

(5) **שליטה עצמית** (שאלה 15 בשאלון): שליטה עצמית הינה היכולת של אדם לעכב את התגובה האוטומטית לגירוי אברסיבי מסוים ועל בסיס הזמן המושג כך, לבחור תגובה מתאימה. ילדים רבים, שלהם קשיים בשליטה עצמית, מפגינים יכולות תקינות במיומנויות חברתיות מורכבות אחרות. כך למשל, נוכל למצוא כי חלק מן הילדים הדחויים הינם ילדים

אשר מצליחים להשתלב בקבוצה, הם בעלי הבנה רגשית ומפגינים התנהגויות פרו חברתיות, אולם הם מתקשים בתחום של שליטה עצמית. בשל הקושי הזה הם מגיבים תגובות אימפולסיביות של כעס או עלבון לגירויים בסביבה ובשל התגובות הללו הם נדחים על ידי בני גילם.

(6) **מיומנויות תקשורת** (שאלות 16-20 בשאלון): מיומנויות תקשורת יעילות כוללות מספר גדול של יכולות ביניהן: היכולת לבטא דעה ורגש אישי באופן בהיר; היכולת להקשיב לדעות של אחרים ולכבד את תפיסת העולם שלהם, גם אם היא שונה משלי; היכולת לשאול שאלות בכדי לדלות מידע; היכולת להתחיל שיחה או להצטרף ולהמשיך שיחה וכן לשמור על עניין במהלך השיחה היכולת ליזום ולהציע הצעות; היכולת לשמור על חברות גם לאחר ויכוח עם חבר; והיכולת להגיב באופן אסרטיבי תחת הלחץ שבני קבוצת הגיל מפעילים.

(7) **מיומנויות של משחק הוגן** (שאלות 21-22 בשאלון): מיומנויות של משחק הוגן כוללות את היכולת להשתתף ולווסת את ההתנהגות במשחקים המבוססים על חוקים. לעקוב אחרי החוקים, לדעת להפסיד בכבוד, להימנע מהקנטות ולהתמודד באופן יעיל עם תסכולים. בנוסף, במסגרת מיומנות זו יש משמעות ליכולת לשאת ולתת עם שותפים למשחק במסגרת המשחק ומחוצה לו.

חדר הכושר של מיומנויות חברתיות בסיסיות ומורכבות התבוננות עצמית- כתיבה אישית



בחרו 2-3 מיומנויות דומיננטיות שלכם שבאות לידי ביטוי בתקופת זו.

- האם המיומנויות שבחרת היו דומיננטיות גם לפני הקורונה?
- האם במהלך ההתמודדות עם הקופה חל שינוי במיומנויות אלו?
- האם קיים פער?
- האם השימוש במיומנות בא לידי ביטוי באופן אחר מהעבר?
- האם זה הוביל לשינוי במצבי/בתפקודי החברתי?

תרגיל כתיבה אישי- התבוננות עצמית

לשיקול דעתה של המנחה האם לקיים שיח על התובנות שנכתבו במליאה או בחדרים.

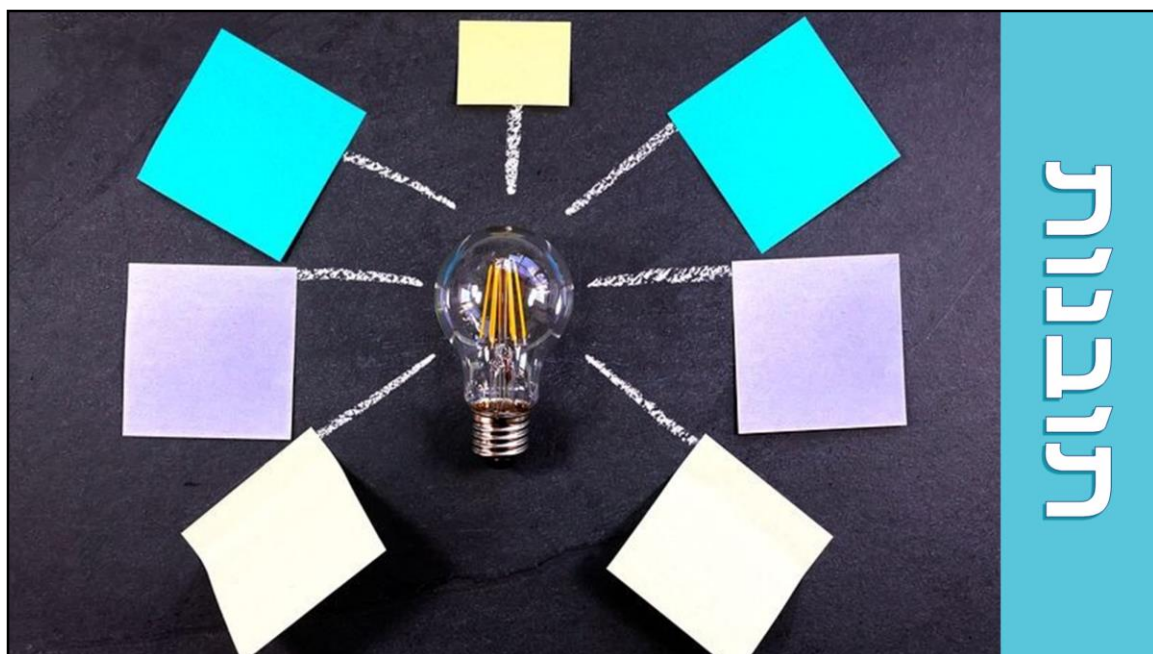
התבוננות מקצועית – עבודה קבוצתית



חשבו על תלמיד שאתם מלמדים ושהבחנתם כי
חל שינוי בתפקודו החברתי בתקופת הלמידה
המקוונת/הלמידה המשולבת

- כיצד השינוי בא לידי ביטוי?
- האם יש לכך ביטוי גם במרחבים אחרים
- התנהגותי, לימודי וכו'?
- חשבו ושתפו כיצד סייעתם לתלמידכם

חלוקה לחדרים- עבודה בקבוצות קטנות.
מומלץ כ-10 דק'
הקבוצה תתכנס לעבודה נוספת בהמשך



לאחר העבודה בקבוצה יש לחזור להתכנסות במליאה ולאיסוף תובנה אחת משמעותית מכל קבוצה.
יש לשים דגש על נושא הבדידות החברתית

מה אפשר ללמוד מנתונים מרכזיים בתקופת הקורונה? היבטים חברתיים

מתוך המחקר: בדידות, קשרים וירטואליים ונכונות לעזור בקרב ילדים בתקופת הקורונה
(דר' חגית סבטו, פרופ' תהילה קוגוט, גב' יעל אברהם)



ילדים בעלי קשרים חברתיים (הן בשגרה והן קשרים וירטואליים בתקופת הקורונה) הביעו נכונות רבה יותר לסייע ולהיות בקשר עם ילד בודד לעומת ילדים ללא קשרים.



ילדים בודדים בשגרה, היו בודדים עוד יותר בתקופת הקורונה. הבדידות הכללית לא ניחמה אותם והם התקשו ליצור קשרים וירטואליים בתקופה זו.



תחושת המיטביות ומצב הרוח הכללי בגילאי הילדות המאוחרת (ד'-ו') הושפעו לרעה מהבדידות החברתית.





כאנשי חינוך איזו
השפעה יש לנו
על רכישת
מיומנויות
רגשיות
וחברתיות בקרב
תלמידינו, פיתוחן
וטיפוחן?

שאלה להדהוד לקראת היציאה לעבודה בחדרים

עבודה בחדרים – מאגר בית ספרי

• חשוב לשים לב לממצאי המחקר ולראות מה אנו כאנשי חינוך יכולים לעשות בתוך המסגרת החינוכית בלמידה המשולבת:

1. איך רותמים את הילדים בעלי הקשרים החברתיים לסייע לילדים הבוודים?
2. אילו פעילויות חברתיות מובנות בתוך המערכת השבועית כחלק מהלמידה?
3. אילו פעילויות חברתיות מתקיימות מחוץ לשיעורים?
4. אילו פעילויות יזומות התלמידים יכולים להציע?

כל קבוצה מוזמנת להעלות את הרעיונות ללוח
הפדלט המשותף

חדר הכושר החברתי של בית ספרנו



חזרה למליאה והצגת מאגר הרעיונות מהפדלט השיתופי

חברים טובים (הקישור נמצא במילים חברים טובים)

מילים: אהוד מנור

לחן: צוף פילוסוף

