



תחונן תוכן

שילוב מיומנויות רגשיות-חברתיות (SEL) בתחומי הדעת

1 אני והשיעור – חיבור רגשי של המורה:

חשבו על נושא השיעור:

- « מה הטקסט / האירוע / הנושא מעורר בך?
- « מה הרגשות, התחושות והמחשבות העולים בך?
- « מה משמעותי לך?

2 מתכוננים ומתכווננים – הכנה לתלמידים:

- « מה הנושא בתוכנית הלימודים?
- « מה המטרות בתחום הידע?

- « עם מה חשוב לכם שהתלמידים יצאו? (ערך, מסר, רעיון גדול)
- « מהן המיומנויות הרגשיות-חברתיות המחזקות זאת? (אמפתיה, מודעות עצמית, קבלת החלטות)
- « באיזו דרך ניתן לתרגל מיומנויות זו בהלימה לתוכן הנלמד?

להרחבה: מסמך ערכים ומיומנויות, מסמך מיומנויות רגשיות-חברתיות

3 מהלך השיעור:

התייחסות להיבטים הרגשיים-חברתיים בתוכן הנלמד:

- « כשאת/ה שומע/ת את... מה זה מזכיר לך?
- « איך את/ה מרגיש/ה בהתייחס ל...?
- « איזו שאלה היית רוצה לשאול את...?
- « מה עמדתך בנושא?
- « מה היית מציע/ה ל...?

בחירת מיומנות SEL הנגזרת ממטרות השיעור ומסייעת להבנה רחבה ועמוקה של הנלמד, הערכים והרעיונות הגדולים, למשל:

- « אמפתיה
- « זיהוי רגשות
- « ניהול קונפליקטים
- « הצבת מטרות
- « קבלת החלטות

תרגול המיומנויות באמצעות פרקטיקה מתאימה, למשל:

הקשבה – שיח זוגות; אמפתיה – "מבט אמפתי" או משחקי תפקידים; ניהול קונפליקטים – כתיבת אמנה משותפת וכו'.

התבוננות בתהליך

התבוננות במיומנויות, למשל:

- « **עבודת צוות:** מה למדתי על עצמי כחבר קבוצה? מה היה לי נוח בעבודה המשותפת
- « **הקשבה:** מה עזר לי להקשיב? איך ידעת שהקשיבו לך? (הסתכלו לי בעיניים, רכנו כלפיי...)
- אילו תחושות ורגשות התעוררו בך כשהקשיבו לך?

התבוננות קדימה

- « מה התחדש לי? כיצד הנושא בא לידי ביטוי בחיי?
- « פעולה שאפשר ליישם בעקבות הנלמד