

מאת: ד"ר רבקה אלקובי



"חדר כושר רגשי-חברתי" הורים, מורים, למידה רגשית חברתית ומה שביניהם

הבנת הממצאים היוותה את התשתית לבניית המיזם "חדר כושר רגשי-חברתי", שמטרתו הגברת המודעות, לדרכי ההקניה של מיומנויות רגשיות-חברתיות בצורה יישומית ומותאמת לבתי הספר תוך רתימת ההנהלה, הצוות החינוכי וההורים לתהליך זה כראיה מערכתית.

"חדר הכושר רגשי-חברתי" כולל מערכת ממוחשבת המאפשרת מיפוי המצב החברתי של הכיתה ושל כל תלמידי בנפרד. ובנוסף, מפגשים ותכנים להקניית מיומנויות חברתיות נדרשות, משחקים המקנים ומאמנים מיומנויות רגשיות חברתיות. כמו כן, ערכות וכלים חדשיים במתודות מגוונות זמינים לרשות בית הספר וכן סדנאות משותפות למורים ולהורים. בגוף היוזמה תופענה דוגמאות להקניית מיומנויות ספציפיות.

התוכנית מדגישה את חשיבות השותפות של הורים בתהליך הלימוד החברתי-רגשי, משום שהם הדמות הראשונה המתווכת את המיומנויות הללו לילד.

ליצור, ליזום ולהוביל למידה חברתית רגשית באמצעות "חדר הכושר החברתי" למידה רגשית-חברתית (SEL) הוא מונח פסיכולוגי המתייחס לרכישת כישורים המובילים לזיהוי ולניהול רגשות, לפיתוח דאגה ואכפתיות לאחר, לקבלת החלטות

למידה רגשית-חברתית (SEL) הוא מונח המתייחס לרכישת כישורים המובילים לזיהוי וניהול רגשות, לפיתוח דאגה ואכפתיות לאחר, לקבלת החלטות אחראיות, לייסוד מערכות יחסים חיוביות ולהתמודדות יעילה עם מצבים מאתגרים (בבנישתי ופרידמן, 2020). מיומנות חברתית טובה עשויה להוביל להצלחה ברבדים בולטים רבים בחיי הפרט - וההפך (אלקובי, 2020; שפרלינג, 2014, 2018; Osher, Kidron, Brack et al., 2014; Dymnicki, Jones & Weissberg, 2016). בעקבות ההתפתחות הטכנולוגית בעשורים האחרונים התלמידים מתנסים פחות בסיוואציות חברתיות פנים אל פנים, לכן, קיימת חשיבות להקנות מיומנויות אלו בבית הספר (שפרלינג, 2018).

לצורך הקניית מיומנויות אלו, עלה הרעיון לפתח מערכת ממוחשבת לשיפור מיומנויות רגשיות-חברתיות בקרב תלמידים. לצורך פיתוח המערכת נערך מחקר בגישה האיכותנית בו רואינו 10 מורים מחנכי כיתות מבתי ספר יסודיים. מתוך ניתוח הממצאים, עלתה התובנה שהעמקת המודעות בקרב המורים בנושא הלימוד החברתי-רגשי, יכולה להתקיים באמצעות סדנאות והענקת ארגון כלים אשר יש בו מענים למגוון האתגרים החברתיים-רגשיים שהמורים נדרשים להם. הידע שניתן למורים בידי אותם להקנות מיומנויות חברתיות-רגשיות אצל תלמידיהם (המחקר טרם פורסם, הרחבה במאמר).



אחרית, לייסוד מערכות יחסים חיוביות ולהתמודדות יעילה עם מצבים מאתגרים (שפרלינג, 2018). לכישורים החברתיים השפעה דרמטית על חוויית הילד ועל הצלחתו. מיומנות חברתית טובה עשויה להוביל להצלחה ברבדים בולטים רבים בחיי הפרט - וההפך. כמו למשל, שיתוף פעולה במשחק, הבנת סיטואציות, יוזמה, ועוד (לורבר-הוס, 2021).

הזדמנות חשובה לאימון חברתי הוא המשחק, משחק ספונטאני או משחק מכוון. דא עקא, שבדרך זה המשחק הטבעי הולך ונעלם, כאשר ילדים מעדיפים לשבת ולבלות את זמנם מול המסך, עם המון אפליקציות משחקיות, חלקן אינטראקטיביות, שילדים נהנים לשחק בהן. הבעיה עם המסכים שהם גורמים לצמצום בהזדמנויות למפגשים פנים אל פנים. כתוצאה מכך, יש ילדים שחסרים להם מיומנויות חברתיות חשובות ומתקשים להשתלב באירועים חברתיים. לכן, קיימת חשיבות להקנות מיומנויות אלו בבית הספר (כורם, 2021).

בעקבות היעדר הלמידה הטבעית הסביבתית בתחום של הלמידה החברתית-רגשית, יש צורך בלמידה מכוונת של כישורים אלו. לאור זאת, ההתייחסות ללימוד המיומנויות החברתיות היא כאל תהליך נרכש, מקודד, כלומר, כל מיומנות נלמדת בפני עצמה, ובעל אופי מוגדר. תהליך זה מתקיים בכל סביבות החיים בה גדל הילד בבית ובבית הספר (שפרלינג, 2018). תהליך זה המאפשר לילד לרכוש את הידע שחסר לו על מנת לפעול בהתנהגות הרצויה והמקובלת בכל סיטואציה חברתית.

מהות "חדר הכושר החברתי" ומטרותיו:

היוזמה 'חדר כושר רגשי-חברתי' היא יוזמה להקניית מיומנויות רגשיות-חברתיות כמו 'בחדר כושר' אשר בו יש מתקנים לאימון פיזי, כל מתאמן יכול לבחור את המתקנים שיעזרו לו בבחירה אישית שלו, ובמקביל יש לו מדריכים אשר יכולים ללוות ולייעץ במהלך האימון. הרעיון של 'חדר כושר רגשי-חברתי' הוא שהמורה ילמד באופן עצמאי את הכלים השונים, באמצעות מידע רב הקיים בכלי הדיגיטלי, ומצד שני יש את הליווי וההנחיה באמצעות סדנאות. יוזמה זו הוקמה לאחר עריכת מחקר מקדים.

המחקר שעליו מבוסס המיזם "חדר הכושר החברתי"

במחקר רואיינו 40 מורים מחנכי כיתות מבתי ספר יסודיים בראינות איכותניים. הראינות נותחו על פי הגישה התמטית. מתוך ממצאי המחקר עלתה התובנה כי מורים מבינים את החשיבות של הקניית מיומנויות חברתיות-רגשיות, אך אין להם את הידע ואת הכלים לבצע זאת. מכיוון שהיכולת להקנות מיומנויות חברתיות-רגשיות הוא תהליך שחייב למידה מקצועית יש להכשיר את המורים להוראת

מיומנויות אלו. מסקנת המחקר הייתה כי יש צורך בהקמת מיזם אשר יעניק למורים אמונה בצורך הקניית מיומנויות חברתיות-רגשיות, ביטחון ביכולתם לבצע זאת ויוזמה לך.

עוד עלתה מתוך הממצאים, התובנה שהעמקת המודעות בקרב המורים בנושא הלמידה החברתית-רגשית, יכולה להתקיים באמצעות סדנאות והענקת ארגז כלים אשר יש בו מענים למגוון האתגרים החברתיים-רגשיים שהמורים נדרשים להם. הידע שניתן למורים יביא אותם להקנות מיומנויות חברתיות-רגשיות אצל תלמידיהם.

תובנה נוספת שעלתה היא חשיבות שיתוף ההורים בתהליך הלמידה חברתית-רגשית, משום שהם הדמות הראשונה המתווכת את המיומנויות החברתיות לילד. בעקבות כך פותח מוצר טכנולוגי שנקרא B-Friend. המוצר הוא מכיל כלי דיגיטלי למורים ובו מערכת ממוחשבת שממפה כל תלמיד וכל כיתה מבחינה רגשית-חברתית, ונותנת דרכים ליישום עם המלצות מותאמות. הכלי הדיגיטלי מהווה מענה חדשני המאפשר למורה ללמד את התלמידים את המיומנויות חברתיות רגשיות בדרך נגישה, ומותאמת למצבם, גם במפגשים קבוצתיים ובאמצעות סדנאות מגוונות וגם באופן אינטראקטיבי במרחב הרשת. בשלב הראשון המענה ניתן רק למורים.

בשלב שני של פיתוח הכלי הטכנולוגי B-Friend, הוחלט להרחיב את הכלי גם להורים. זאת, בעקבות התובנה בדבר חשיבות שיתוף ההורים בתהליך. לצורך הבנת צרכי ההורים, גובשה סדנא שנקראה 'חדר כושר רגשי-חברתי'. בסדנא מורים והורים נחשפו לכלי הדיגיטלי במפגש משותף. משתתפי הסדנא למדו על מהות המיומנויות החברתיות, על עקרונות הלמידה רגשית-חברתית, ועל הסיבות שבגינן שיש ללמד את הילד מיומנויות אלו.

בשלב נוסף במהלך הסדנא נערכה התנסות. בשלב זה המורים וההורים התנסו בכלי הדיגיטלי על מנת להכיר. לצורך כך, הם ערכו מיפוי על עצמם, ונדקו את המיומנויות החברתיות שלהם, על ידי שאלון שבדק את חמשת המיומנויות המרכזיות של ה-SEL. במהלך הם התנסו בערכה של חדר הכושר החברתי אשר הובילה אותם להבנה כיצד מתרגמים את האימון של אחת המיומנויות של למידה חברתית-רגשית למתודה מעשית ופרקטית, שניתנת להנגשה ולאמון ביומיום. זאת באמצעות מגוון כלים הקיימים ב'חדר הכושר החברתי' - כמו ערכת הקלפים 'מה מרגיש לי', המשחק 'לתחבר בכיף' ועוד.

השלב השלישי בסדנא היה שלב היישום. בו התקיימו שולחנות עגולים, שהובילו לשיח משותף של המורים וההורים. ההורים סיפרו על עצמם, על התמודדותם

”
תובנה נוספת שעלתה היא חשיבות שיתוף ההורים בתהליך הלמידה חברתית-רגשית, משום שהם הדמות הראשונה המתווכת את המיומנויות החברתיות לילד.
בעקבות כך פותח מוצר טכנולוגי שנקרא B-Friend. המוצר הוא מכיל כלי דיגיטלי למורים ובו מערכת ממוחשבת שממפה כל תלמיד וכל כיתה מבחינה רגשית-חברתית, ונותנת דרכים ליישום עם המלצות מותאמות.
”



הילד בצורה אישית ומפרש אותו בצורה סובייקטיבית, זווית נקיה מאפשרת להורה להבין את ההתנהגויות של הילד שלו ולפענח אותם על פי אבני ההתפתחות החברתיים רגשיים הנדרשים בהתאם לגילו.

חשוב להדגיש כי התוכנית לא נועדה להפוך את ההורים למאמנים של ילדיהם, אלא, היא נועדה לתת להם ידע וכלים על מנת שיוכלו לסייע לילדיהם בהתמודדות עם סיטואציות חברתיות-רגשיות. והשיח המקצועי עם הורים נוספים בתהליך ההנחיה, מאפשר למורים ולהורים ליצור שיח משותף סביב הנושא.

“התליך העבודה עם ההורים והמורים מתבסס על המודל “עוצמת אימון ה-SEL” (חדר כושר רגשי-חברתי”, המודל פותח על ידי המחברת בשיתוף עם אגף מ”פ במשרד החינוך ונבנה על התיאוריה של ארגון, CASEL (Sconert-Reichl, Kitil & Hanson-Peterson, 2017) אשר לפיה למידה רגשית-חברתית זאת יכולת אימונית. הנקיית כאשר המתווך מלמד מימוניות אלו בתהליך פדגוגי או אימוני מכוון. המודל כולל את השלבים הבאים:

שלב 1 זיהוי: זיהוי המיומנויות שבהם התלמידים מצליחים ומתקשים, באמצעות המיפוי שתואר לעיל. הזיהוי מתבצע באמצעות המערכת הממוחשבת שהיא נגישה וידידותית למשתמש ומשולבת בינה מלאכותית. זה מנוע חיפוש חכם בשילוב אלגוריתם.

שלב 2 אימון: אימון מתן תיווך מותאם - מתן מידע להתנהגות מותאמת בכדי שיוכל לפעול באופן מדיק בסטיואציה. לדוגמה, ‘ששחבר פונה אליך תסתכל עליו ותיצור עמו קשר עין’

שלב 3 מיון התנהגויות: פיתוח מימונות מיון בין התנהגויות מקדמות חברות להתנהגויות שמכשילות קשר חברי. לדוגמה, אינטראקציה של קשר עין הוא הבסיס הראשוני ליצירת קשר, כאשר יוצרים קשר עם אדם דבר ראשון יש ליצור קשר עין ו’סטות. כמו כן, לפעמים צריך לוותר ולא להתעקש על הרצון שלי, התנהגות מקדמת חברות. ששחבר אומר לי מה מפריע לי אני מתנפל עליו ומרגיש אשם, התנהגות שאינה מקדמת חברות.

שלב 4 תקשורת חיובית: שכלול התקשורת החיובית, פיתוח שפה חיובית להרגיל את הילדים לדבר בשפה נעימה הנותנת תחושה חיובית לאדם שמולם. לדוגמה, יצירת אינטראקציה באמצעות קשר עין בלי להיות מאויים.

באמצעות “חדר הכושר רגשי-חברתי” המורים נחשפים למיפוי החברתי בכיתה וגם ההורים יכולים לבצע מיפוי על ילדם ולקבל המלצות מותאמות על דרכי פעולה בבית. שיתוף ההורים הוביל לכך שבאמצעות המיפוי המשותף הם יכולים להגיע להבנה של ראיית טובת הילד בצורה בהירה. זו דרך להוריד התנגדויות וליצירת דיאלוג משותף.

הצגה של כמה דוגמאות יישומיות למימוש היוזמה בהקשר ליחסי צוותי חינוך הורים:

המיזם מכיל כלי המאפשר למורים למפות את המיומנויות החברתיות-רגשיות של כל אחד מהתלמידים, ולקבל תמונת מצב חברתית עליהם. לאור זאת, המורה מקבל המלצה מותאמת איך לפעול עם התלמידים, כמו שיח אישי או קבוצתי, עבודה כיתתית ומרחב משותף עם ההורים.

בנוסף מתקיימים סדנאות לחדר המורים, סדנאות לאימון רגשי חברתי עם ההורים המתקיימות באינטראקציה פנים אל פנים. המידע והידע שנשאר להורים ולמורים על מנת שיוכלו להשיך לרוכש את הידע וליישמו, ישנם באחד המיזם כלים מגוונים, כמו יחידות הוראה לכל מימונות, סרטונים, משחקים ומערכי שיעור, שזמינים ומותאמים לכל גיל ועל פי צורך של כל תלמיד ותלמיד. במיזם מגוון משחקים ופעילויות חברתיות לשימוש בבית הספר ובבית.

המיזם ליווה את התלמידים ואת ההורים גם בזמן הקורונה. בעקבות המשבר שיצר ריחוק חברתי, הובן שיש להנגיש את הלמידה החברתית-רגשית באמצעים טכנולוגיים למפגשים מרחוק. לצורך כך מתקיימות סדנאות ב-ZOOM, ופוחו משחקים חברתיים-רגשיים באונליין; הכלי הותאם והונגש ליצירת תמונת מצב לכל תלמיד לשימוש טכנולוגי; ניתנה אפשרות ליצירת מפה חברתית גם כן באמצעים אלו.

התליך פיתוח היוזמה: נקודות מפנה, התמודדות עם לבטים ועם מורכבויות, הסקת מסקנות ושינויים שבוצעו בה:

כפי שהובא תהליך הפיתוח התקיים בכמה שלבים, בשלב ראשון מחקר מקדים שהתקיים עם מורים מחנכי כיתות, אשר על פיהם פותח הבסיס של הכלי הטכנולוגי.

החברתית והרגשית בגיל הילדות, ועל הציפיות שלהם מילדיהם בתחום זה מתוך שיתוף פעולה מלא. בעקבות הסדנא, ההורים הבינו, שהתחום הרגשי-חברתי של ילדם אינו רק באחריות המורה, אלא גם על ההורים מוטלת החובה לסייע לילדם בתחום זה. מתוך הממצאים של הדיונים שהתקיימו בסדנא, נבנה שלב הבא של הכלי הדיגיטלי, ובו התכנים המיועדים להורים ולילדיהם. בעקבות בניית שלב זה, ניתנה להורה האפשרות להיכנס לכלי הדיגיטלי מהבית, לעשות מיפוי לילדו, ולקבל פעילויות מותאמות לצרכיו, פעילויות שאותן יכול ההורה לבצע עם ילדו בשעות אחרי צהריים. המיזם מותאם לכל ילד מכיתה א' עד כיתה ט'.

לאור זאת, הכלי של “חדר כושר רגשי-חברתי” מעניק למורה ולהורה את הכלים הבאים:

- יכולת ליצור מיפוי מדיק ומעודכן בתחום החברתי-רגשי. המיפוי מתבצע באמצעות כלי דיגיטלי שבו שאלון טכנולוגי מוקדם, עם היעדים שלהם ניתן לענות על סקאלה בת שלוש רמות. התוצאות מעניקות להורה ולמורה תמונת רמזור על הילד או על הכיתה. בצבע ירוק מסומנים תחומים חזקים, בצבע אדום מסומנים תחומים בהם יש קושי וצורך בשינוי, ובצבע צהוב אלו תחומים שיש צורך רק באימון. חשוב להדגיש כי אלו אינם ממצאים אבחוניים, אלא מטרתם להוביל ליצירת תהליך שינוי מתוך הענקת כלים לעבודה.
- יחידות תוכן העוסקות באימון המיומנויות חברתיות-רגשיות, כמו: אמפתיה והקשבה. יחידות התוכן כוללות מערכי שיעור והצעות לתרגול בכיתה.
- כלים ליצירת אקלים חברתי חיובי בכיתה ומוטיבציה חברתית בין התלמידים.
- ערוכות למידה לאימון חברתי-רגשי פעיל בשגרת הלמידה בבית הספר ובבית תוך אימון פתרון קונפליקטים חברתיים.
- תכנית “שגרירי B-Friend” בהפסקה ובבית’ המאפשרת לתלמידים ליהנות מהפסקה חברתית תוך כדי שהחברים השגרירים יוצרים מרחב חברתי נעים ומאפשר גם לחברים בודדים.

הדגשת עיקרון השותפות בין צוותי חינוך להורים והאופן שבו הוא בא לידי ביטוי:

בתכנית נדרשת שותפות ההורים בכמה רבדים, ברמה הראשונה - רמת הידע והשיח המורחב סביב העשייה המשותפת של התלמידים בתהליך; ברמה המשנית - הרמה המעשית, כוללת את הצטרפות ההורים למפגשי סדנא קבוצתית של ההורים בלבד ושל ההורים עם התלמידים. בסדנא עם התלמידים, ההורים צופים בדרך שהתלמידים מתאמנים על מיומנויות חברתיות שונות בקבוצה החברתית. לאחר מכן, ההורים דנים ביניהם על הדברים, ובעצמם הם ממפים את ילדם. לאור הנתונים הם מקבלים המלצות מותאמות איך לעבוד בבית עם ילדם וכלים לחיזוק מחיבה חברתית-רגשית. היכולת של ההורים לראות את ילדם מזווית נקיה ומקצועית. כלומר, ההורה רואה את