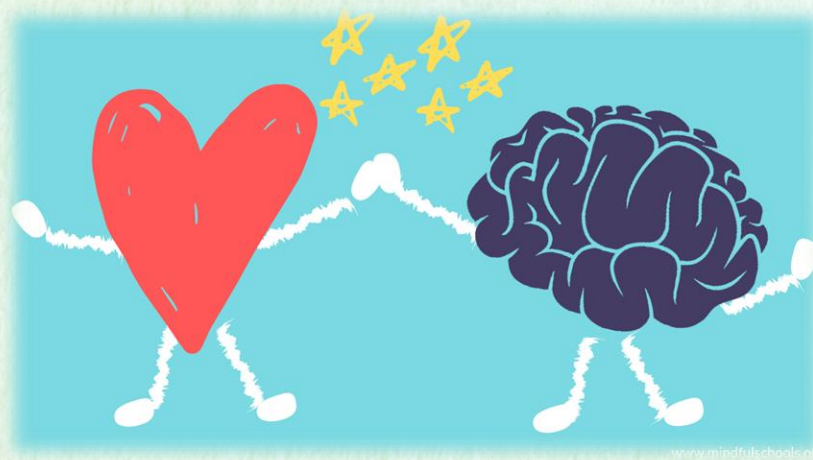


ברוכות הבאות

ליום הלמידה השלישי

של מורות השילוב במתי"א ירושלים

בנושא ה SEL



SEL

Social Emotional Learning

למידה חברתית-רגשית





אז מה רואים כאן?

אדם מן היישוב רואה כאן דגם של מכונית.

מורה רואה פה...

אז מה זה SEL?

↑
לחצו על המילה sel
לצפייה בסרטון

למידה רגשית-חברתית הוא חלק אינטגרלי מהחינוך והתפתחות האדם.

למידה רגשית- חברתית היא תהליך
של רכישת ידע, כישורים ומיומנויות.

התהליך מאפשר לתלמידים ולמורים
לפתח חוסן ותחושת משמעות ושייכות
ומתוך כך לשגשג ולהצליח.

(casel 2020)



למה עכשיו?



**שינויים חברתיים,
תרבותיים וכלכליים
בעולם**

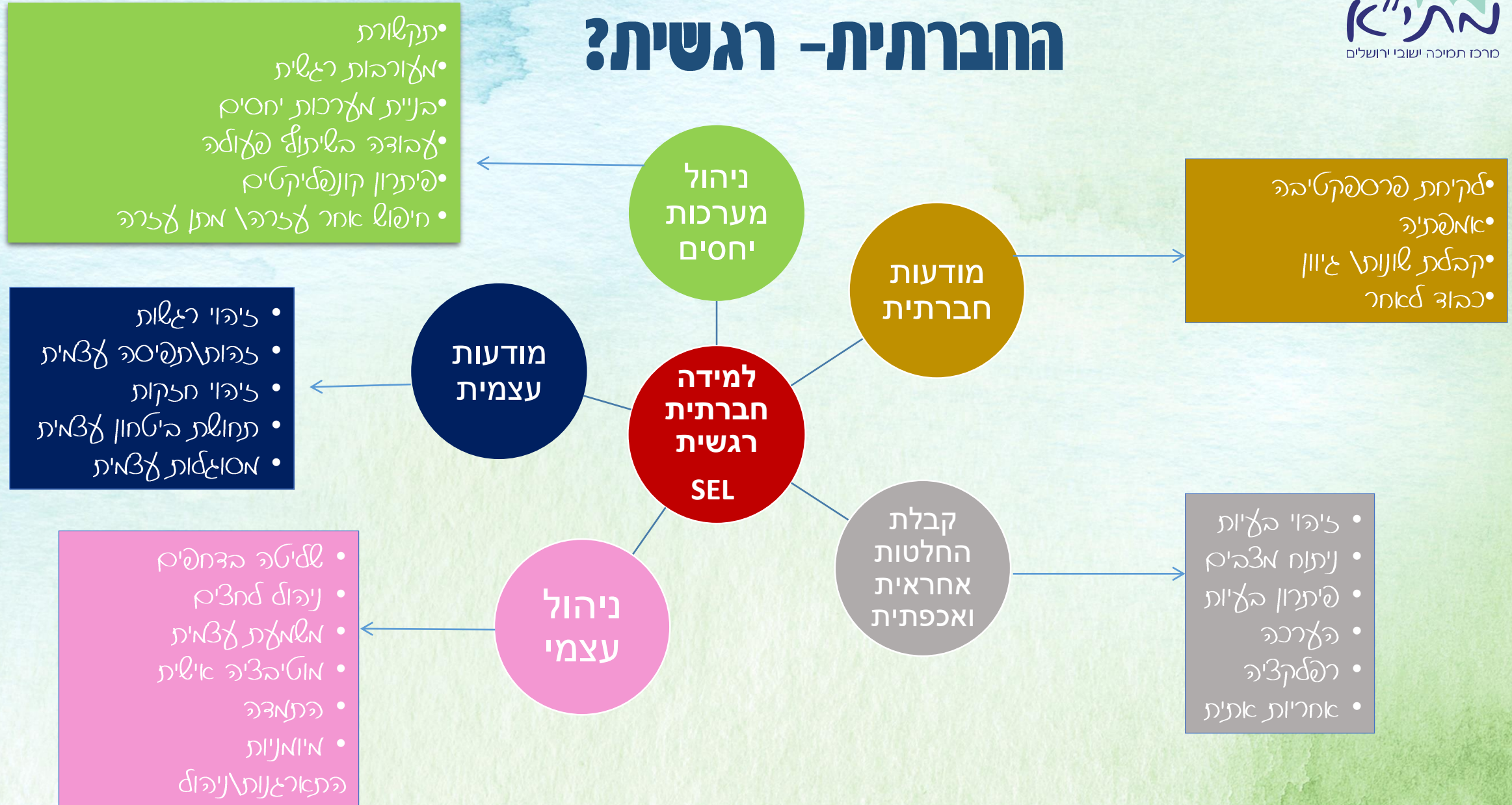


**אנחנו לומדים מתוך קשר,
מתוך מערכות יחסים**



**למידה מושפעת מאד
מהיבטים רגשיים**

ממה מורכבת הלמידה החברתית- רגשית?





ירידה בסטרס
(דחק)



שיפור בהישגים
אקדמיים



שיפור ביכולות
חברתיות-רגשיות



ירידה בשחיקת
מורים



צימצום התנהגויות
לא רצויות



שיפור בעמדות כלפי
העצמי וכלפי בית הספר

ממצאים מחקריים על תוצאות התערבות SEL:

(Durlak et al., 2011)

(Jennings & Greenberg, 2009)

(Jones, Greenberg & Crowley, 2015)

מתוך: אבני ראשה/משרד החינוך

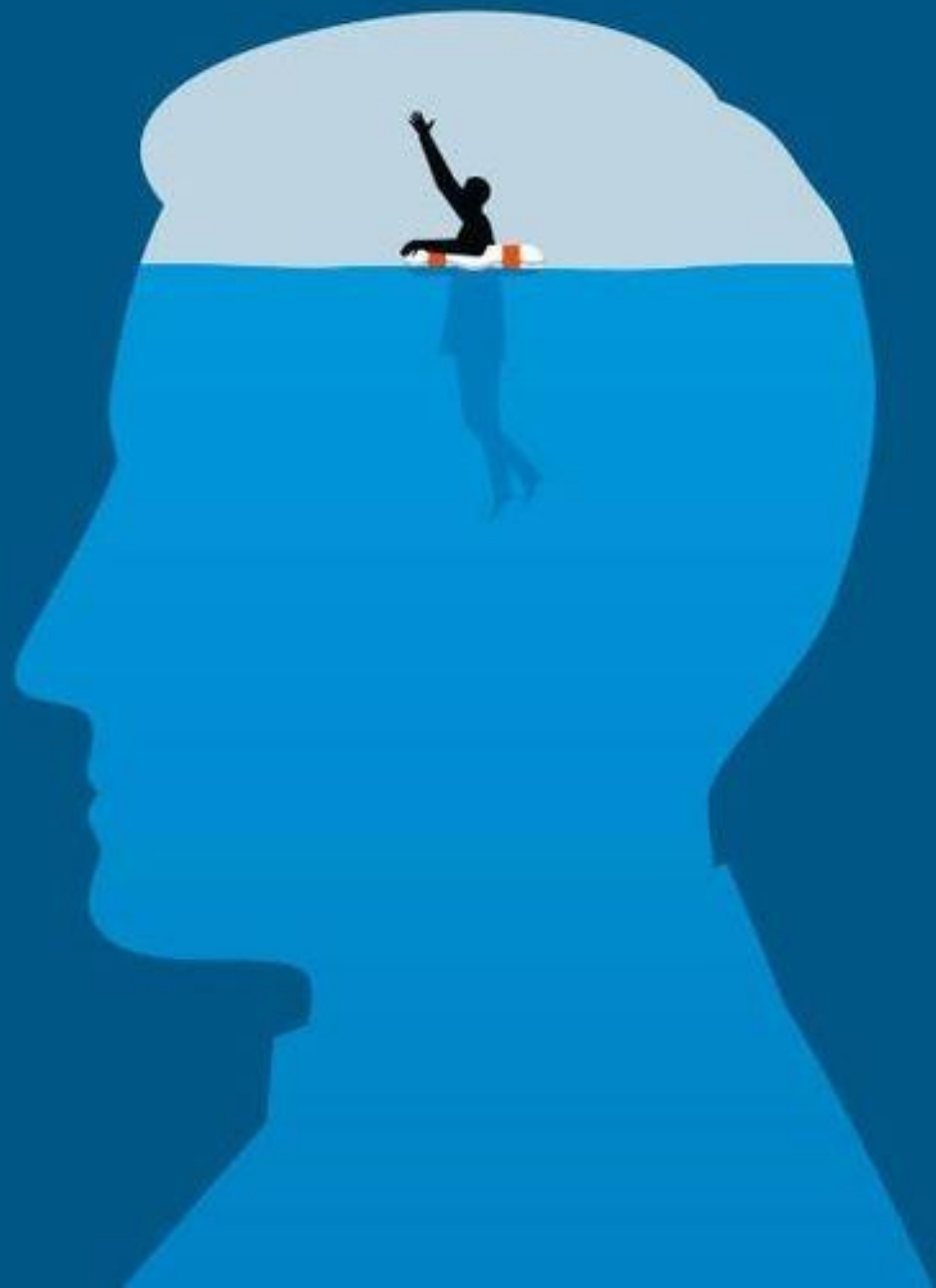
שגרת חשיבה-
להתבונן, לחשוב, לשאול
מה אני חושב על זה?
מה מפליא בזה?
מה מעורר תהייה?



מה זה גש"ר מאח"ד?

**מודל החוסן הרב ממדי שפותח על ידי
"המרכז לשעת חירום" על ידי
פרופ' מולי להד ועופרה אילון.**

**המודל פותח מתוך הבנה שלכל
אחד מאיתנו דרכי התמודדות
מגוונים עם מצבי
מצוקה ודחק, בהתאם לנטייתנו
האישית, האופי והחינוך עליו גדלנו.**



כיצד לפתח את החלקים הבריאים בתוכנו?

• גוף

• שכל

• רגש

• מערכת אמונות

• חברה

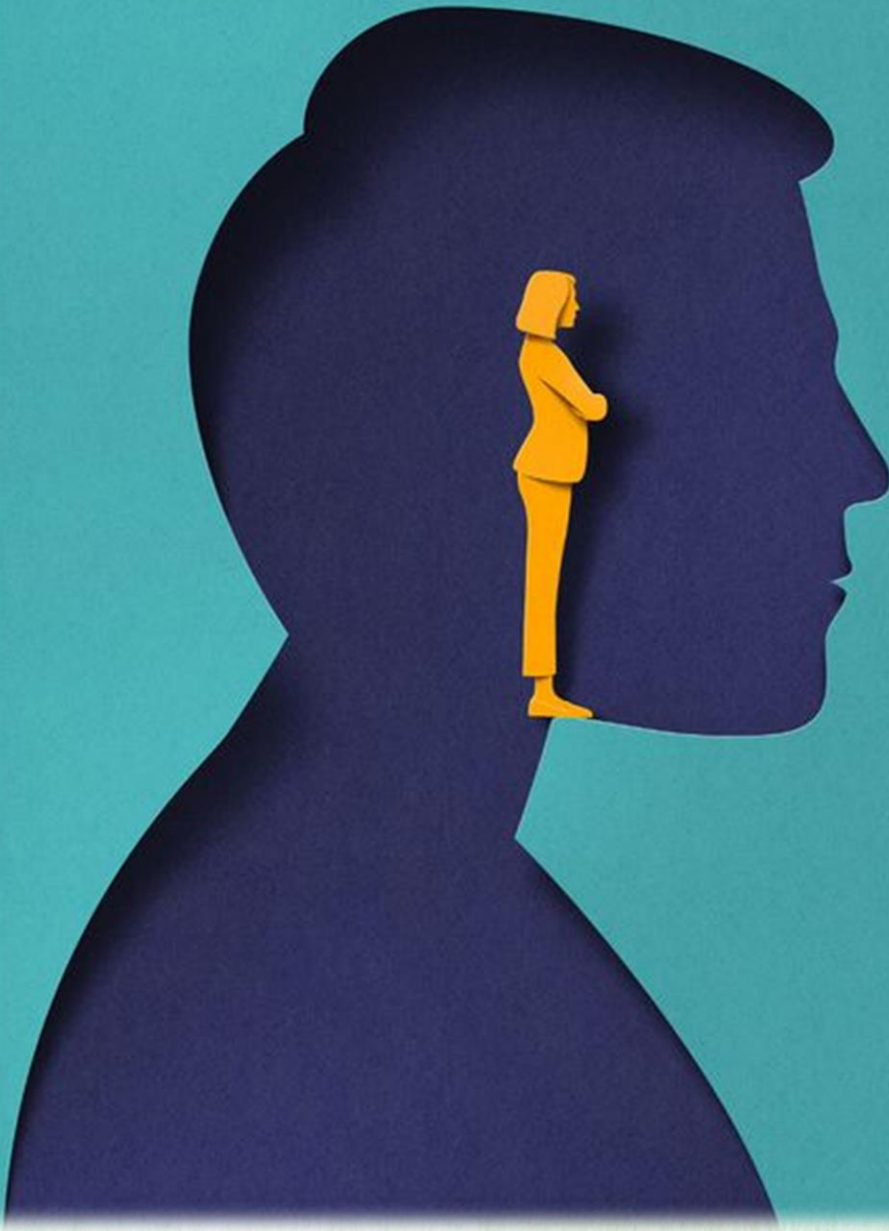
• דמיון



ביצוע פעולות פיזיות מרגיעות

תגובות גופניות של **מיחושים, כאבים, תשישות...**

התמודדות דרך ניהול עצמי - פעילות ספורט, נשימות, יוגה ומדיטציה, הרפיה, שמירה על תזונה נכונה...





שכל



הבנת המציאות, חשיבה חיובית, פתרון בעיות

חשיבה מעורפלת, קושי בקבלת החלטות, חיפוש מידע
ודיווחים על חומרת המצב...

התמודדות דרך קבלת החלטות אחראית – התמצאות ושליטה
בקורה סביב, קבלת מידע מאורמים מגוונים, חשיבה חיובית,
בחינת המציאות וקביעת סדרי עדיפויות...

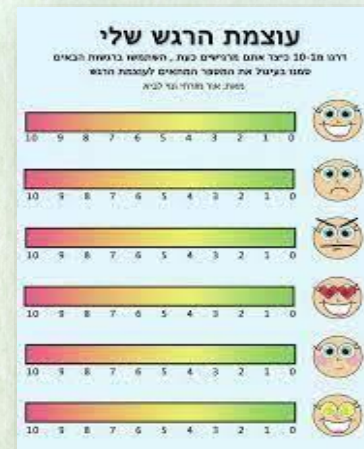
שבת	ו	ה	ד	ג	ב	א	היום יום
							דבר טוב שקרה לי היום
							דבר טוב שעשיתי היום
							מילה טובה לעצמי
							הבטחה לעצמי
							אני מודה על.../אני מודה ל...

_____ / _____ / _____	היום יום
	דבר טוב שקרה לי היום
	מילה טובה לעצמי
	הבטחה לעצמי
	אני מודה על.../אני מודה ל...

שחרור וביטוי רגשות על ידי אמצעים שונים

הרגשת תסכול, לחץ, חוסר אונים, פחד...

התמודדות דרך מודעות עצמית
זיהוי וביטוי רגשות וחוזקות באמצעים שונים:
שיחה, מד רגשות, כתיבה, ציור.....





התמודדות דרך מודעות עצמית
תפיסת עולם אופטימית, חיזוק הביטחון
העצמי אמונה ביכולות שלי, אמונה דתית...



חברה

קבלת תמיכה ממשפחה וחברים

הרגשת בדידות, הסתגרות...

התמודדות דרך מודעות חברתית ומיומנויות בינאישיות
ראיית המשפחה / החברים / הקהילה כעוגן...



שימוש בדמיון, יצירתיות ודמיון

דמיון של אסונות, "תסריטי אימה"...

התמודדות דרך ניהול עצמי – מוטבציה אישית חשיבה
יצירתית, כתרונ בעיות באופנים לא שגרתיים, שימוש
בהומור... דמיון מודרך, מיינדפולנס, מדיטציה יצירה



אז איך עושים את זה?



שאלון להערכת חוסן שכבה בוגרת



תמיד 4	בדרך כלל 3	לפעמים 2	בכלל לא 1		
				גוף	כשקשה לי אני בוחר לעסוק בפעילות ספורטיבית
					כשקשה לי אני נמנע מפעילות לא עושה כלום.
				שכל	כאשר אני נתקל בקושי עוזר לי לעשות סדר יום ולהיות מסודר ומאורגן
					כאשר אני נתקל בקושי אני מבולבל ולא יודע איך לפתור את הבעיה
					כאשר אני בבעיה אני אוסף מידע עליה
				רגש	אני מצליח לבטא את מה שאני מרגיש באופן מילולי
					יש לי הרבה מחשבות שמדאיגות אותי
				מערכת אמונות	יש לי על מי לסמוך שיעזר לי בשעת הצורך
					אני מרגיש שאני מסוגל להתמודד עם קשיים
					אני מרגיש שאני יכול להצליח בהרבה דברים שאני עושה
					הסביבה שלי לא עוזרת לי להצליח
				חברה	תפקידים בחברה מסייעים לי במיוחד כשקשה לי
					כשקשה לי אני יוזם משחק משותף עם חברים
					אני אוהב לעזור לחברים
					בתקופה האחרונה אני מרגיש בודד
				דמיון	כאשר קשה לי אני מעסיק את עצמי ביצירה (ציור, כתיבה, מוזיקה...)
					כאשר קשה לי אני חושב שלא יצליחו לפתור את הבעיה
					אני מצליח לדמיין שהקשיים שלי נעלמים

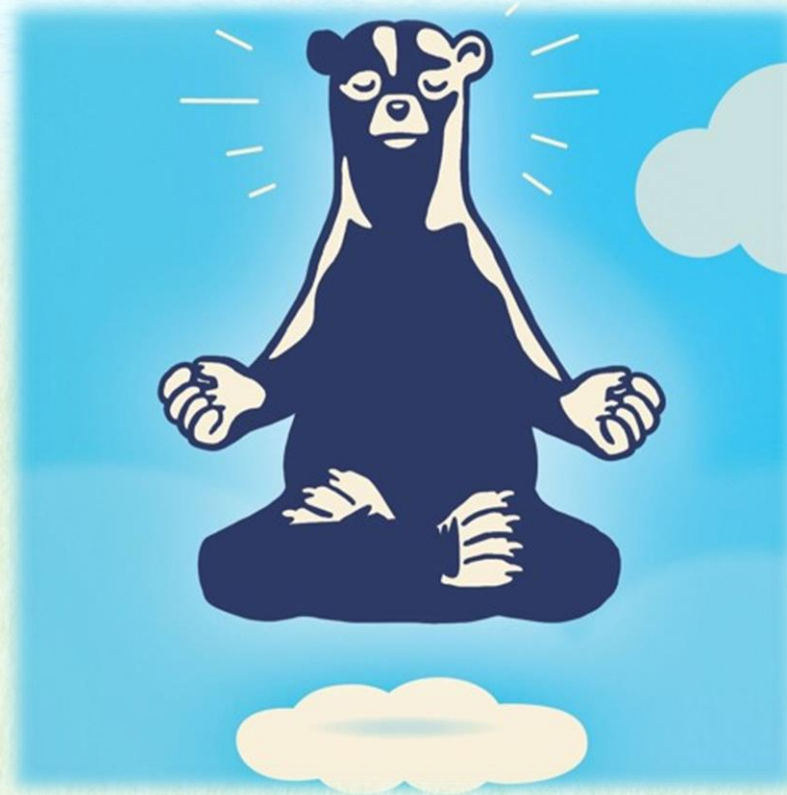


שאלון להערכת חוסן שכבה צעירה



תמיד 4	בדרך כלל 3	לפעמים 2	בכלל לא 1		
				גוף	כשקשה לי, מרגיע אותי לעשות פעילות ספורטיבית
					בימים שאני עושה פעילות ספורטיבית אני יותר רגוע.
				שכל	אני אוהב שהמורה כותבת סדר יום על הלוח
					אני מצליח למצוא פתרונות לבעיות שאני נתקל בהן.
				רגש	אני מצליח לבטא את מה שאני מרגיש באופן מילולי
					יש לי הרבה מחשבות שמדאיגות אותי
				מערכת אמונות	אני יכול להתמודד עם קשיים
					אני יכול להצליח בהרבה דברים
				חברה	אני מרגיש שיש לי הרבה חברים
					משחק עם חברים משמח אותי
					אני יודע לבקש עזרה מחברים
				דמיון	יצירה משמחת/מרגיעה אותי
					כשאני מדמיין זה מרגיע אותי

לוקחים נשימה



מיקרו מדיטציות



מיינדפולנס

נוכחות

תשומת לב לכאן ועכשיו



פרי הפטל

מיקרו מדיטציות



מיינדפולנס

נוכחות

תשומת לב לכאן ועכשיו

מחיאת כף



טססססס



כדור הנשימות



פי 3 תודות



פי 3 אובייקטים



ריכוז ותשומת לב לאובייקט אחד

רווחים:

יכול להאט | לעצור | הכנסת שקט ורוגע
שיפור יכולות ריכוז והקשבה | חוסן ורווחה נפשית
וויסות ושליטה עצמית | הפחתת רמות אלימות ומתח
ועוד...



תודה על השתתפותך

במפגשי הלמידה של מורות השילוב

מתי"א ירושלים תשפ"ב

