



# רגעים קטנים, משמעות מצטברת

למידה רגשית-חברתית והזדמנויות  
להתפתחות בגיל היסודי

כנס החורף "מישרים" 11.2.26

---

ד"ר דפנה קופלמן רובין

ראש מרכז SEL.IL

אוניברסיטת רייכמן

# מרכז SEL.II



מבוססת מחקר ושיטתית

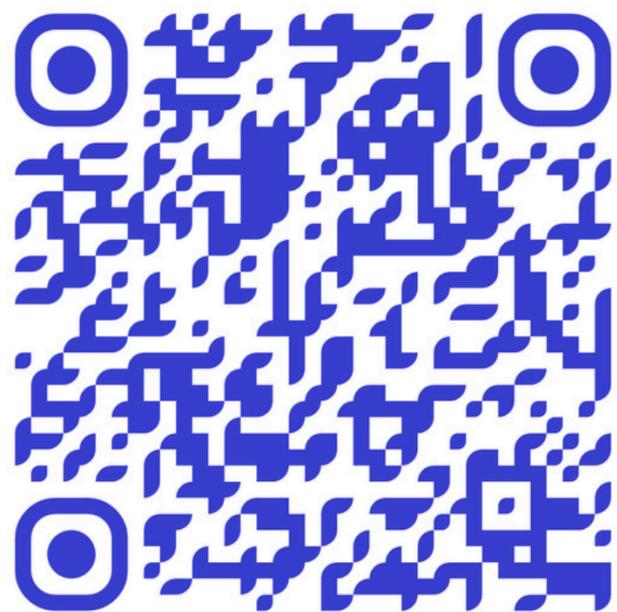
מחוברת לתהליכי למידה, לעולם הרגשי והחברתי ולסביבה

מבוססת נתונים ומדויקת

מותאמת ורלוונטית

מרכז מחקר יישומי  
הפועל בבית הספר ברוך  
איבצ'ר לפסיכולוגיה,  
באוניברסיטת רייכמן  
**חזון המרכז: לפתח ידע,  
כלים ופתרונות חדשניים,**

מבוססי מחקר  
וטכנולוגיה, במטרה  
לקדם למידה רגשית  
חברתית כתשתית  
להתמודדות עם אתגרים  
רגשיים-חברתיים העולים  
מהשטח





הזכרו בתלמיד או תלמידה שמבחינתכם "עשו את זה"  
חשבו על אחד שלא הצליח  
מה מבחין בין השניים?

## הפוקוס היום:

# מיומנויות רגשיות חברתיות כמפתח לקידום מוביליות חברתית



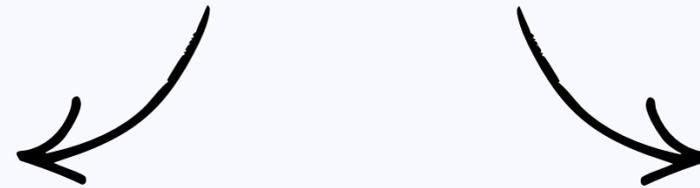
# מיומנויות רגשיות-חברתיות אינן תחליף למדיניות לא פותרות אי שוויון לא מהוות מנגנון שמבטל מגבלות מבניות



# המיומנויות הן: תשתית שמאפשרת תנועה

## מרחיבות טווח אפשרויות

### מנגנון מתווך



**1. תפקוד אקדמי מיטבי 2. זיהוי ומימוש הזדמנויות**



**מאפשרות לשנות מסלול חיים**



# מיומנויות רגשיות-חברתיות ולמידה רגשית-חברתית

# למידה רגשית חברתית

הגדרה - Social Emotional Learning - SEL

למידה רגשית חברתית, היא חלק בלתי נפרד מהחינוך והתפתחות האדם. זהו התהליך באמצעותו ילדים, מתבגרים ומבוגרים מפתחים ומיישמים באופן יעיל את הידע, המיומנויות והעמדות הנדרשים כדי לפתח:

1. זהות עצמית בריאה
2. לזהות ולווסת את רגשותיהם, ולהבין רגשות של אחרים
3. להציב ולהשיג מטרות אישיות וקולקטיביות חיוביות
4. להרגיש ולהפגין אמפתיה לאחרים
5. ליצור ולשמר מערכות יחסים חיוביות
6. לקבל החלטות באופן מושכל ואכפתי



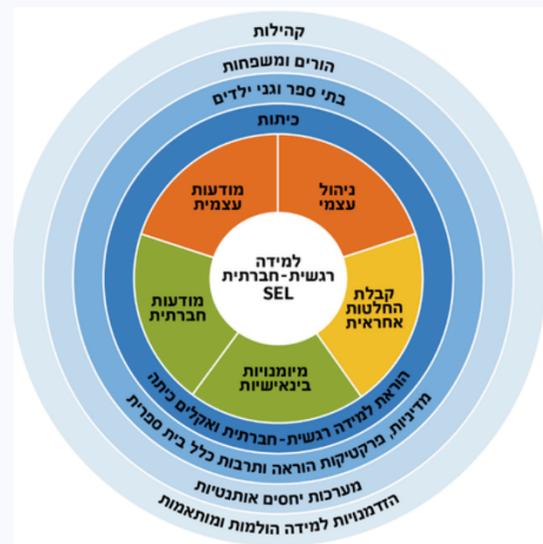
(CASEL, 2025)



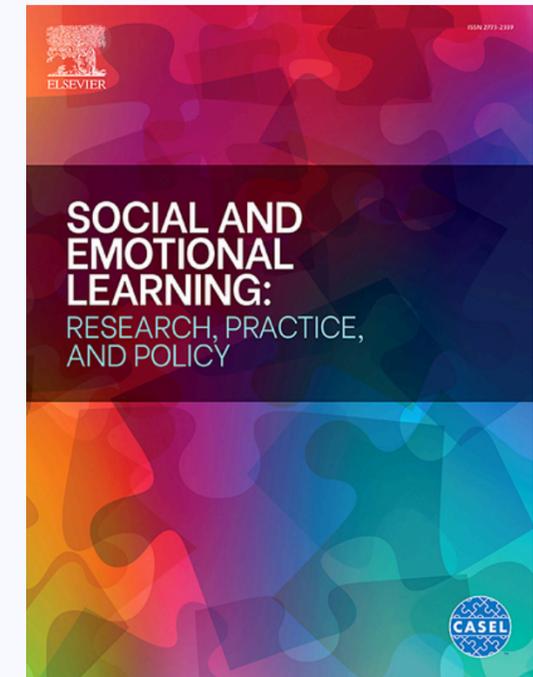
# למידה רגשית חברתית



מה רלוונטי עבורכם בהגדרה הזו?  
אלו חלקים תופסים את תשומת הלב שלכם?  
מה הייתם משנים?  
למה?



# מה ידוע משלושים שנות מחקר ויישום בעולם?



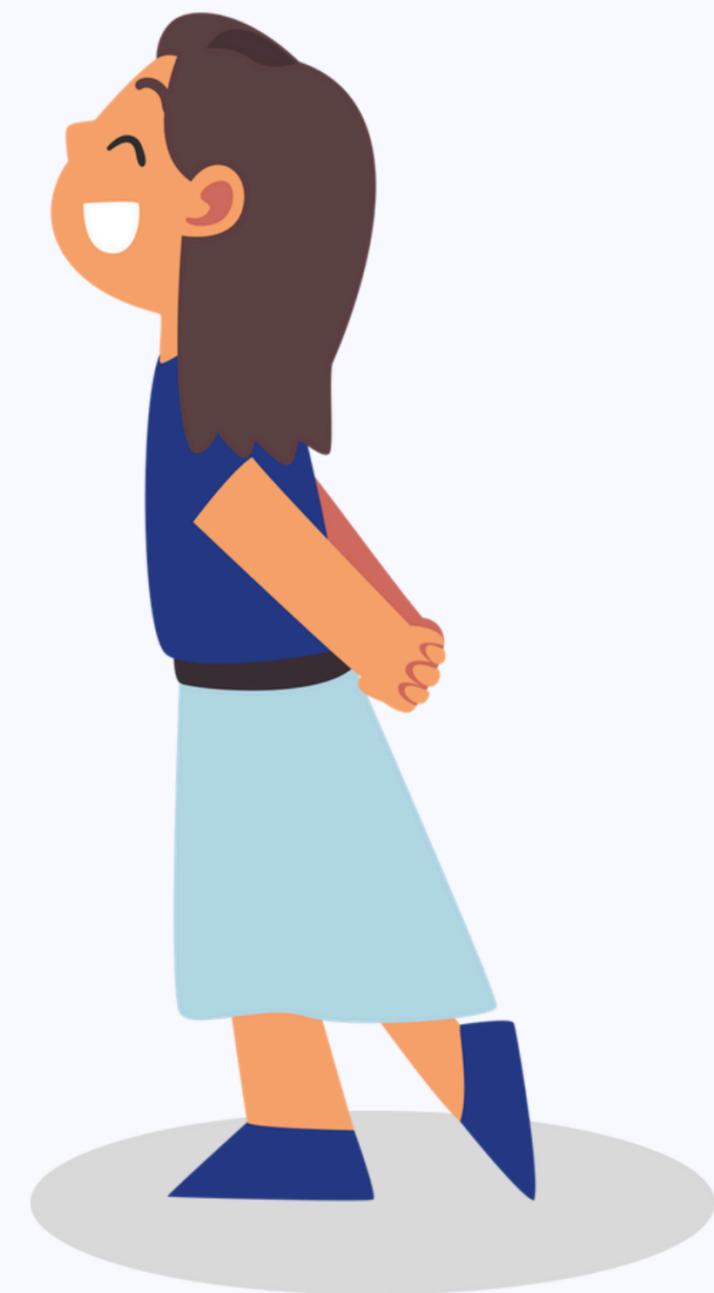
# מיומנויות רגשיות חברתיות - גורם חוסן/הגנה

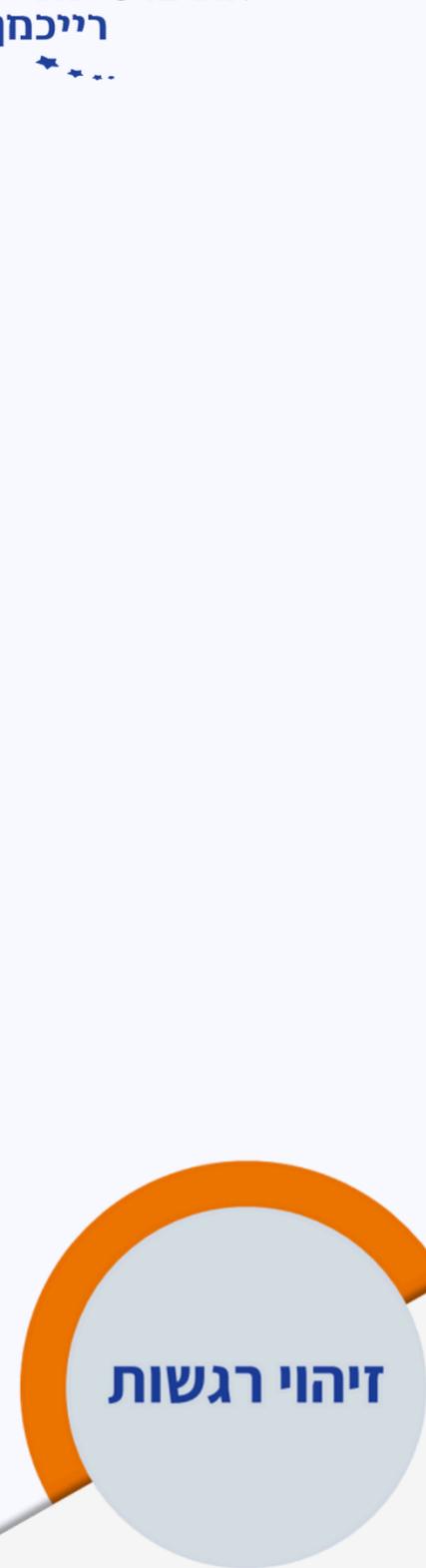
- קשורות עם תפקוד גבוה יותר במגוון תחומים לאורך מעגל החיים כולל:
  - תפקוד אקדמי, תעסוקתי, חברתי, משפחתי ובריאותי
  - פחות בעיות התנהגות, חרדה ודיכאון
  - מושפעות מתרבות וסביבה
  - ניתנות לפיתוח בכל גיל
- חיזוק מיומנויות בגיל הצעיר הוא מנוף משמעותי לצמצום פערים ולהצלחה לימודית מתמשכת
- תוכניות בית ספריות בעלות השפעה חזקה במיוחד באוכלוסיות מוחלשות

# מיומנויות רגשיות-חברתיות הן מרכיב מרכזי בלמידה אקדמית, ולא "רק תוספת רגשית"

- תלמידים עם מיומנויות רגשיות-חברתיות חזקות מגיעים להישגים גבוהים יותר בקריאה ובמתמטיקה – גם ללא תוספת שעות לימוד
- מיומנויות SEL תומכות בשטף קריאה, ריכוז, זיכרון עבודה והבנת הנקרא
- במתמטיקה, ויסות רגשי מפחית חרדה, משפר ריכוז ומאפשר פתרון בעיות מורכבות לאורך זמן
- התמדה, ניהול עצמי ושיתוף פעולה בכיתה תורמים להבנה מושגית ולפיתוח אסטרטגיות חשיבה במתמטיקה
- קיימת השפעה הדדית בין תחושת מסוגלות ודימוי עצמי לימודי לבין הישגים
- מטא-אנליזות רחבות מצביעות על שיפור מובהק בהישגים אקדמיים בעקבות תוכניות SEL בית-ספריות, בעיקר בגיל היסודי

# איך המיומנויות מתפתחות?





## מיומנויות תוך- אישיות/רגשיות



## מיומנויות בין-אישיות/חברתיות

# מה חשוב לדעת על התפתחות המיומנויות?

- תהליך ההתפתחות הוא דינאמי, לא אחיד ולא תמיד ליניארי
- יש מיומנויות שמתפתחות באופן יותר עקבי עם העליה בגיל ויש מיומנויות שנראה נסיגה זמנית
- שלבי מעבר הם נקודות רגישות בהתפתחות כאשר יש פער בין דרישות הסביבה הלימודית לשלבי ההתפתחות (למשל במעבר לחטב)
- ילדים מרקע מוחלש מראים לעיתים פערים מוקדמים במיומנויות ואלו יוצרים פערים לימודיים שפוגעים בתורם בהמשך התפתחות המיומנויות - חשיבות גדולה להתערבות מוקדמת ומונעת

# איך מקדמים את המיומנויות האלו?

3. דרכי התערבות

2. בחירת מיומנויות

1. לשם מה?

מעקב והערכה



יד הנדיב  
Yad Hanadiv  
ياد هَنَدِيف



# ExSeli



## לשם מה?

להרגיש שייכות ולבטא את עצמם בלי פחד.

לזהות רגשות ולווסת אותם בזמן אמת.

להציב מטרות ולנהל זמן באחריות.

לראות באתגר הזדמנות ולחזק מסוגלות.

להתמודד עם לחץ ולהתאושש מכישלונות.

לייצר קשרים אותנטיים ובטוחים.

לעבוד יחד, להקשיב ולתת מקום לאחרים.

## המיומנות הרלוונטית

**מודעות עצמית**

**ניהול רגשות**

**ניהול עצמי**

**תודעת צמיחה**

**חוסן מנטלי**

**יחסים בינאישיים**

**עבודת צוות**

## אתגר ייחודי

נטייה לפרפקציוניזם, הסתרת חוזקות מחשש לקנאה.

לחץ גבוה בסביבה הישגית ומאתגרת.

עומס רב, קושי בתעדוף ובשמירה על איזון.

חשש מכישלון, צורך להצליח תמיד.

שילוב של רגישות, פרפקציוניזם ותחרות.

השתלבות חברתית.

מתח בין עצמאות לבין שיתוף פעולה.



# תהליך ההתפתחות המצופה מחט"ב עד התיכון

## תהליך ההתפתחות המצופה מחט"ב לתיכון

### מיומנות

**מודעות עצמית**

הכרות מתפתחת של חוזקות וחולשות, זהות אישית, הבנה מתפתחת של השפעת כישורים ונטיות אישיות על רגשות, מחשבות והתנהגות; זיהוי רגשות בזמן אמת; פיתוח תחושת מסוגלות ואחריות.

**ניהול רגשות**

עלייה באוצר המילים הרגשי; התפתחות ההבנה כי ניתן לחוות ריבוי רגשות בו-זמנית, כולל רגשות סותרים; התפתחות ההבנה של הקשר בין אירוע לרגש ולהתנהגות; עלייה ביכולת ויסות רגשות באופן עצמאי או בעזרת אחרים.

**ניהול עצמי**

שיפור ביכולת להציב מטרות ריאליות, ניהול זמן, זיהוי אתגרים, איתור משאבים ומעקב אחר ביצוע; עלייה בהתמדה ויכולת ההתמודדות עם הסחות חיצוניות ופנימיות.

**תודעה של צמיחה**

עלייה ביכולת להתייחס באופן חיובי לאתגרים; התפתחות גישה שרואה בתהליך ובאתגר הזדמנות ללמידה והתגבשות תחושת השפעה על החיים, חיזוק הנעה פנימית והתמדה לאורך זמן.

**חוסן מנטלי**

יכולת מתפתחת להעריך את רמת הלחץ האישית, להפגין גמישות, לבחור, לשנות ולהתאים דרכי התמודדות מותאמות לניהול לחץ.

**יחסים בינאישיים**

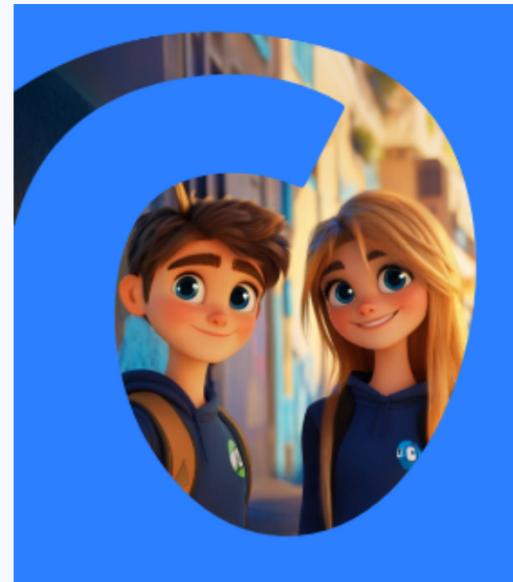
עלייה ביכולת זיהוי מערכות יחסים מיטיבות לעומת פוגעניות; התפתחות יכולת לזיהוי נקודות מבט שונות; עלייה ביכולת לתקשר באופן אסרטיבי ומכבד; ליזום קשרים חיוביים מיטביים ולהתמיד בהם.

**עבודת צוות**

עלייה ביכולת לשיתוף, קבלת החלטות קבוצתית, הפגנת סובלנות ומתן משוב; עלייה בפתיחות להתנסות בתפקידים שונים והכרה בתרומת כלל חברי הצוות ושל עצמי.



## ההתערבות



ExSeli

המיומנויות "מאחורי הקלעים" (מיומנויות "לשם מה"?)  
תרגול עצמאי - למידה פעילה וחוייתית  
רלוונטיות באמצעות בחירה  
חיבור לחיים "האמיתיים"

מעקב והערכה: מחקר, AI

# לשם מה?

## מפתח לקידום מוביליות חברתית

פוטנציאל מוביליות

מסלולי מוביליות

מנגנון מקדם מוביליות



# בחירת מיומנויות

זיהוי רגשות

מסוגלות עצמית / תודעה של צמיחה

ניהול עצמי / ויסות רגשי

אמפתיה והתנהגות פרו חברתית

יחסים בינאשיים



## דרכי התערבות

אלו מיומנויות ההתערבות מקדמת ואילו לא?  
מהן הפעולות/המבנים/התהליכים....



# מעקב והערכה

מטרות, הליך, כלים - תוקף פדגוגי



**חשבו על ארוע בחיים שלכם שלא היה מתוכנן ושהשפיע באופן  
משמעותי על מסלול ההתפתחות שלכם, אישי או מקצועי**

**מה גרם לכך שהרגע המסוים הזה הפך להזדמנות משמעותית  
ולא התפספס?**

## רגעים קטנים - נקודת המבט של תלמידים ותלמידות

**מפגש עם מורה משמעותי**

**חשיפה לתחום לימוד חדש**

**תכנית העשרה**

**הזדמנות לא צפויה להשתלב במסלול מאתגר**

+

**ניהול עצמי / ויסות רגשי: לנהל רגשות של אי-ודאות, פחד או חוסר שייכות**

**מסוגלות עצמית/תודעה של צמיחה, חוסן: להתמיד גם מול כישלון**

=

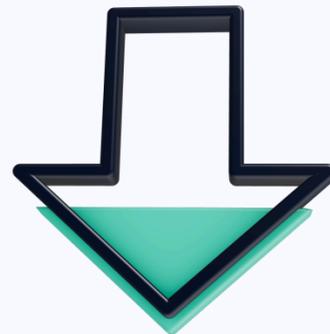
**זיהוי ההזדמנות והעזה לנסות לממש**

# רגעים קטנים - צוותי חינוך - התבוננות דרך עדשת מיומנויות

לזהות כשהאור נדלק בעיניים

ליצור רגעים של חשיפה לא צפויה (שיח, משימה, חיבור)

לאפשר מרחב בטוח לטעייה, ניסוי וגילוי



משמעות מצטברת

## רגעים קטנים - מנוף ניהולי

היכולת להפוך אירועים מקריים (משבר, שותפות, רעיון) להזדמנות פדגוגית או ארגונית

מידת הגמישות של המערכת  
פתיחות ליוזמות לא מתוכננות



יצירת תרבות ארגונית שבה "רגעים קטנים ולא מתוכננים" אינם  
איום על סדר וסטנדרטיזציה, אלא משאב חינוכי

**רגעים קטנים ולא צפויים במציאות מורכבת - סביבה מקדמת**  
**מיומנויות רגשיות-חברתיות ולמידה רגשית חברתית - זיהוי הרגע**  
**כהזדמנות - פעולה - התמדה - משמעות מצטברת**



**מנוף לשינוי מסלול חיים**

# תודה

[Daphnekr@runi.ac.il](mailto:Daphnekr@runi.ac.il)

