



מישרים
להגנות בחינוך



11.2

מיומנויות
רגשיות חברתיות
בקרב תלמידים
כמפתח לקידום
מוביליות חברתית

שם בלב

דגשים מתוך ההרצאה

רגעים קטנים, משמעות מצטברת -

למידה רגשית-חברתית והזדמנויות להתפתחות בגיל היסודי

ד"ר דפנה קופלמן-רובין, ראש מרכז SEL.IL בית ספר ברוך איבצ'ר לפסיכולוגיה, אוניברסיטת רייכמן

מרכז SEL.IL באוניברסיטת רייכמן הוקם בשנת 2012 כמרכז מחקר יישומי - מצד אחד המרכז מציב שאלות מחקריות שרלוונטיות לאתגרי בתי ספר ורשויות, ומצד שני מוודא שכלים ותהליכים שמושמים בפועל נשענים על ידע מצטבר ועל בדיקה אמפירית.

למה SEL חשוב בהקשר של מוביליות חברתית?

מיומנויות רגשיות-חברתיות מהוות גורם חוסן והגנה: סט יכולות שעוזר לילדים ולמבוגרים לתפקד, ללמוד ולהתמודד עם אתגרים אישיים וחברתיים, כמו שינוי משפחתי, מחלה, מעבר מסגרת, לחץ מתמשך או מצבי איזודאות. בהקשר של הכנס "מיומנויות רגשיות-חברתיות כמפתח למוביליות", הדגש הוא על היכולת לנוע למסלול חיים שונה מזה שנתוני הפתיחה 'חוזים' - במסלול לימודי, חברתי או תעסוקתי. למידה רגשית-חברתית (SEL) אינה מטרה בפני עצמה אלא תהליך שמגדיל את הסיכוי לזהות אפשרויות, להתמיד, לבקש תמיכה בזמן, ולהחזיק תקווה ומוטיבציה גם כשהדרך מאתגרת.

מה SEL אינו?

SEL אינו "פתרון קסם" ואינו תחליף לשינויים מערכתיים כמו מדיניות, הקצאת משאבים והסרת חסמים. יש סכנה בגישה שמטילה את כל האחריות על הפרט: אם כל הזקוק מופנה למיומנויות של הילד/ה בלבד, עלולה להיווצר הטיה בתפיסת האחריות שבה כישלון נובע בעיקר מחוסר יכולות או מאמץ ולא מושפע באופן משמעותי מתנאים סביבתיים. לכן למידה רגשית-חברתית צריכה להתקיים לצד עבודה על ההקשר - תרבות בית הספר, סדירויות, יחס הצוות, הוגנות, ושיתופי פעולה עם הקהילה והמשפחה.

SEL כמנגנון מתווך

נכון להסתכל על למידה רגשית-חברתית כאל תשתית שמאפשרת "תנועה" ופתיחת מסלולים - לזהות הזדמנויות, להעז לפעול גם כשיש איזודאות, לגייס תמיכה חברתית, ולהתמיד לאורך זמן. למידה רגשית-חברתית מייצרת שני מנופים מרכזיים: הראשון הוא השפעה על התפקוד האקדמי (למשל דרך ויסות רגשי, התמדה, ושיתופיות אשר תורמים ללמידה). השני הוא היכולת לזהות 'אירועי-הזדמנות' ולנסות לממש אותם — גם אם זה דורש יציאה מאזור הנוחות, ניהול הפחד מכישלון והתמודדות עם שיפוט חברתי. הרעיון הוא שמיומנויות כאלה לא מחליפות את המציאות, אבל הן עוזרות לתלמיד/ה לנצל 'חלונות' קטנים שיכולים להצטבר יחד לשינוי גדול.

הגדרות ומסגרת מושגית

ההגדרה המקובלת של ארגון CASEL ללמידה רגשית-חברתית היא: תהליך מתמשך של רכישת מיומנויות, ידע ועמדות לאורך כל מעגל החיים - לא רק אצל ילדים. רכיב ה-A במונח CASEL מייצג את המילה Academic: המיומנויות הרגשיות-חברתיות קשורות ישירות גם ללמידה ולהישגים ולא רק ליחסים או לשלומות. 'מודל הגלגל' של CASEL מארגן אשכולות של מיומנויות (תוך-אישיות, בין-אישיות וקבלת החלטות אחראית) ואת הזירות שבהן מקדמים אותן (כיתה, בית ספר, מדיניות וסדיריות). חשוב להדגיש שאין מודל אחד של ללמידה רגשית-חברתית שמתאים לכולם - נדרשת התאמה תרבותית והקשרית, כולל רגישות לשפה, קהילה והקשרים חברתיים שונים.

מה ידוע מהמחקר? (בקווים כלליים)

ידע מחקרי מצטבר, כולל מטא-אנליזות, מצביע על קשר חיובי בין מיומנויות רגשיות-חברתיות לבין תפקודים רבים: הישגים אקדמיים, יכולת התמדה, תפקוד תעסוקתי בהמשך החיים ופחות עבריינות. במקביל נמצא שכאשר מיומנויות אלה חלשות יותר, נוטים לראות יותר קשיים כמו חרדה, דיכאון ונשירה. מחקרי התערבות רבים ממוקדים בשנות היסודי ומדווחים על יעילות, ולעיתים נראית השפעה משמעותית במיוחד אצל תלמידים מרקע מוחלש - בין היתר משום שההתערבות מספקת 'תשתיות' שהסביבה לא תמיד מספקת. מגמה עדכנית במחקר היא לעבור מהצהרות כלליות ("SEL טוב") למיפוי קשרים ספציפיים: איזו מיומנות משפיעה על איזה תפקוד ובאילו תנאים (למשל ויסות רגשי ביחס לחרדה במתמטיקה).

התפתחות מיומנויות רגשיות-חברתיות עם הגיל

מיומנויות רגשיות-חברתיות מתפתחות באופן דינמי ולא תמיד ליניארי. לעיתים יש 'נסיגה זמנית' בתקופות מעבר למשל במעבר לחטיבת ביניים כאשר הדרישות החברתיות והלימודיות משתנות בבת אחת. לאור זאת כדאי לשקול לתת "בוסט" יזום של למידה רגשית-חברתית לקראת מעברים, כלומר לפתח מראש מיומנויות שיאפשרו הסתגלות טובה יותר. מקובל להתייחס להיררכיה פנימית בתוך כלל המיומנויות הרגשיות-חברתיות - הבסיס הוא זיהוי רגשות, הרחבת אוצר מילים רגשי ותרגול ויסות רגשי, שמאפשרים בהמשך יכולות מורכבות יותר כמו עבודת צוות, פתרון בעיות וקבלת החלטות אחראית. כדאי לבנות את ההתקדמות בשכבות ולא לדלג ישר למיומנויות 'גבוהות' בלי תשתית מתאימה.

איך מקדמים SEL בפועל? שלוש שאלות עבודה

כדי לקדם SEL באופן פרקטי חשוב להתייחס לשלוש שאלות:

1. לשם מה? יש להגדיר מטרות על ומטרות ביניים שמתאימות לכיתה, לגיל ולהקשר.
2. אילו מיומנויות בוחרים? אי אפשר לקדם הכול יחד, ולכן כדאי לבחור 2-3 מיומנויות באופן מושכל לפי צורך, נקודת פתיחה ומשאבים.
3. אילו דרכי התערבות? יש לבחור את הערוצים (תוכניות, סדיריות, כיתה/בית ספר, מדיניות וכלים) ולוודא שהפעולות שנבחרו באמת מתרגלות את המיומנויות שנבחרו ולא רק "מדברות עליהן".

לאורך כל התהליך ישנה חשיבות רבה למדידה ומעקב: לאסוף נתונים, להעריך התקדמות ולכוון מחדש כדי שהמהלך יהיה אפקטיבי.

דוגמא ליישום טכנולוגי

אפליקציה בשם "אקסלי" נועדה לצמצם נשירה ממסלולי מצוינות במתמטיקה בחטיבת ביניים. תהליך פיתוח האפליקציה כלל הגדרה ברורה של הבעיה, מיפוי הגורמים לבעיה ובחירת מיומנויות תומכות ובניית תרחישים מהחיים. תלמיד/ה שמשתמשים באפליקציה בוחרים דמות שיוצאת לכל מיני מסעות ומתמודדת עם דילמות מעשיות והתלמיד/ה צריכים להמליץ לדמות מה כדאי לה לעשות. בנוסף התלמיד/ה מקבלים גם המשגה כלומר שיום והסבר למה שכדאי לדמות לעשות כדי לאפשר הכללה של המיומנות מעבר לתרגיל ספציפי.

"רגעים קטנים" והזדמנויות (Serendipity)

כולנו חוונו אירועים לא מתוכננים ששינו את מסלול החיים שלנו. 'רגעים קטנים' כאלה קורים כל הזמן גם לתלמידים. למידה רגשית-חברתית יכולה לעזור לתלמידים לזהות רגעים כאלו כהזדמנות, לשאת אידאות, להעיז לנסות, ולהתמיד גם אם לא הכול ברור מראש. תפקיד צוותי החינוך הוא לסייע לתלמיד להצביע על הרגעים האלו ("אני רואה שזה מדליק אותך... בוא/י נחשוב יחד"), לתת להם משמעות, ולהציע את הצעד הבא כך שרגעים קטנים יצטברו ויהפכו למנופים להתקדמות.

לסיכום, למידה רגשית-חברתית אינה פתרון קסם, אך היא תשתית תומכת שיכולה להגדיל סיכוי למוביליות חברתית באמצעות שני נתיבים מרכזיים: שיפור התפקוד האקדמי וחיזוק היכולת לזהות ולממש הזדמנויות. ההצלחה של למידה רגשית-חברתית תלויה בבחירה מושכלת של מיומנויות, התאמה להקשר התרבותי והמערכתי ושימוש במדידה ומעקב לאורך הדרך, כל זאת במקביל לעבודה על תנאים מערכתיים שמאפשרים לתלמידים להתקדם.