

י"ג בכסלו
תשפ"ד
26 בנובמבר
2023

כשירות רגשית-חברתית (SEL) של צוותי חינוך, של הורים ושל תלמידים כמשאב חוסן במצבי לחץ וחירום

ד"ר ענת כורם וד"ר איריס אלפיי-שבתאי

מנשר של מרכז מחקר ארצי ליחסי צוותי חינוך-הורים (מהות) במלחמת חרבות ברזל

"כשירות רגשית-חברתית קודמת לפדגוגיה"

בשלוש השנים האחרונות התמודדו צוותי החינוך, התלמידים וההורים בישראל עם שני אירועים מטלטלים. האחד – מגפת קורונה העולמית, שפרצה במרס 2020, ובעקבותיה הגיעה ההתמודדות עם סגרים, בידוד חברתי ולמידה מרחוק, והשני – אסון ברמה הארצית, השבת השחורה, שאירעה בהפתעה מוחלטת בשבעה באוקטובר 2023 ובעקבותיה פרצה מלחמת חרבות ברזל, שחייבה שוב את צוותי החינוך, את ההורים ואת התלמידים להסתגר בבית וללמוד מרחוק. למציאות בלתי-צפויה זו ולהפסקה הפתאומית של השגרה המוכרת והבטוחה אין אח ורע. ההתמודדות עימה מורכבת ומאתגרת ביותר ודורשת כשירויות רגשיות-חברתיות, כגון ויסות רגשות, שליטה עצמית, גמישות מחשבתית וסובלנות. כשירויות אלו מהוות משאב משמעותי לבניית חוסן להתמודדות, והן מתפתחות באופן מיטבי באמצעות תיווך ובהכוונה מהסביבה. לפיכך, יש לפתח ברצף החל מגיל צעיר ולהתאימן לשלבים ההתפתחותיים השונים של ילדים ובני נוער. הכשירויות הללו נדרשות לכלל האוכלוסייה – תלמידים, הורים וצוותי חינוך – כדי להתמודד עם סיטואציות מאתגרות, פתאומיות וטעונות מבחינה רגשית, ולהכיל אותן, והדרך היעילה לטפחן היא באמצעות מתן דגש על למידה חברתית-רגשית (Socio Emotional Learning, SEL) (בבנישתי ופרידמן, 2020) ותיעדוף שלה על פני תכנים לימודיים. גישה זו (SEL) ממקמת את הלומד במרכז, נותנת ביטוי לצרכיו הייחודיים ומפתחת אצלו סל אסטרטגיות רגשיות-חברתיות (אלפיי-שבתאי, 2021). היא אף חיונית לקידום החוסן במעגלים מקבילים, דהיינו, לפיתוח תחושת המסוגלות של צוותי החינוך

להתמודד עם סיטואציות מאתגרות, להנחות את התלמידים ואת הוריהם, לתווך להם אותן ולסייע להם, כמו גם לעצמם, בהתמודדות איתן. בעתות לחץ ומשבר טיפוח הכשירויות הרגשיות-החברתיות עשוי לפעול גם במניעה או צמצום של ביטויים של תוקפנות בקרב ילדים, שהרי הללו נוטים לפרוץ ביתר שאת בתקופות של שינויים בלתי-צפויים. במקביל, כדי שהתהליך יוכל להתרחש באופן מיטבי נדרשת הקנייה של ידע מקצועי לצוותי החינוך ומערכת של תמיכה בהם עצמם.

כשירויות SEL מהוות משאב חוסן משמעותי להתמודדות עם לוחצני חיים והן פועלות בזיקה לסינרגיה גוף-נפש, המהווה תשתית לפניות רגשית ללמידה ולקידום תהליכי למידה יעילים. הן חיוניות ביותר להתמודדות עם קשיי המשבר העצום, שכולנו בעיצומו, שבו נדרשים צוותי חינוך, הורים ותלמידים להתמיד שוב בלמידה מרחוק, שאיננה מתקיימת בין כותלי בית-הספר. הן משמעותיות להורים החווים מצוקות וחרדות ונדרשים להפגין ביטחון והכלה ביחס לילדיהם, ובמקביל – להמשיך לתפקד ולעבוד. הן נחוצות במיוחד לילדים צעירים, בגיל הרך ובבית-הספר היסודי, הזקוקים למעורבות ולתמיכה הורית אינטנסיבית. להלן כמה דוגמאות לכשירויות רגשיות-חברתיות שחשוב להקנות לתלמידים הן בשגרה הן במצבי לחץ ומשבר:

- **היכולת לווסת את הרגשות** היא היכולת לארגן ולאזן את עולם הרגשות. יכולת זו מאותגרת במצבים של עוררות רגשית גבוהה, ולכן היא נוטה להתערער במצבי לחץ ומשבר. היא מתחזקת באמצעות חיזוק תחושת השליטה של הפרט במצב. קיימות אסטרטגיות שונות להחזרת תחושת השליטה ואפשר ליישם אותן בכיתה ובבית. כך, למשל, מתן תפקיד פעיל ואחריות לכל תלמיד מאפשר לתלמידים לווסת את רגשותיהם בצורה טובה יותר וכך לצמצם חרדות.
- **היכולת לחשיפה עצמית** מתייחסת ליכולת של הפרט לשתף את הזולת בתכנים מתוך עולמו הפנימי. השיתוף עשוי להיות מילולי ובלתי-מילולי. אנשים המתקשים בחשיפה עצמית כדפוס התנהגות, עלולים לחוות קשיים מתמשכים במצבי משבר וחירום, שכן הם נוטים "לשמור בבטן" וכך מתגברת ומתעצמת אצלם תחושת הלחץ. לעומת זאת, היכולת לשתף, בהקשר מתאים, מאפשרת לפרט לקבל מהזולת משוב, התייחסות ועיבוד של התכנים הפנימיים. קיימות אסטרטגיות מגוונות לעידוד השיתוף. אלו עשויות להיות רלוונטיות במיוחד בהקשר של תלמידים הנוטים להיות סגורים או עצורים (ראו Korem, 2023).
- **היכולת לתקשר באסרטיביות** היא היכולת המאפשרת לפרט לבטא את צרכיו, את מחשבותיו ואת רגשותיו תוך מתן כבוד לצרכי הזולת. היא תורמת

מאוד כאשר נדרשים להסתגל לשינויים, שכן היא מאפשרת לפרט ליזום רעיונות, יוזמות והצעות, להציג שאלות, לבקש עזרה ולסרב לבקשות בלתי-מתאימות, וכל זאת תוך שמירה על תקשורת מכבדת. בעתות לחץ ומשבר בכוחה גם לצמצם התנהגויות תוקפניות, הממוקדות בצורכי הפרט ואינן מביאות בחשבון את צורכי הזולת במצב החדש שנוצר.

את הכשירויות הללו וכשירויות אחרות אפשר לקדם באמצעות פעילויות חברתיות, שגם הולמות את רוח גישת הלמידה וההוראה בעידן הדיגיטלי של המאה ה-21 (זוהר ובושריאן, 2020), כגון שילוב של עבודת חקר ולמידה מבוססת פרויקטים (PBL) בהנחיית המורה, תיווך בעת פעילות חברתית ועידוד שיתופי פעולה בין התלמידים, מתן הזדמנות לתלמידים להעברת היצגים ומיזמים בהתאם לעולמות התוכן שלהם והצגתם בפני קבוצת השווים. הדבר מחייב לערוך שינוי תודעתי במערכת החינוך, שלפיו מורה אינו מסתפק בהעברת ידע באופן מפורש ודידקטי, אלא פועל כמנחה וכמתווך של ידע (אלפי-שבתאי, 2021).

במקביל, ישנה חשיבות רבה לשילוב ההורים בעשייה ובפיתוח הכשירויות (כורם, 2021), והן גם נמצאו משמעותיות יותר מכל למידה אחרת בעיני הורים בישראל בתום תקופת קורונה (Korem & Alfi-Shabtay, 2023). שליטה ברי SEL ומתן תמיכה מצד צוותי החינוך להורי התלמידים, המושתתת על ידע וניסיון, יסייעו להורים ויעצימו את המורים בעיניהם. הם יעודדו שותפות הורית מיטבית ויקדמו את מעמד המורה כמומחה לתמיכה בקידום הכשירויות הרגשיות-החברתיות והחוסן של ההורים, למענם ולמען ילדיהם. העקרונות המרכזיים לשיתוף הורים בטיפוח למידה רגשית-חברתית המומלצים על-פי בנבנישתי ופרידמן (2000), כוללים: מודעות לאחריות המשותפות של הורים ומחנכים ביחס לנושא, תקשורת הדדית יעילה ומיטבית ביניהם, הכרה בשונות שבין משפחות ומתן מענה לצורכיהן הייחודיים, ותיווך בהיר של הידע הקיים בתחום. שילוב של הורים ביוזמות בבית-הספר יקדם את הכשירות הרגשית-החברתית ואת השותפות.

לפיכך, סדר העדיפויות החינוכי חייב לעבור שינוי תודעתי, ולמעשה, אין אפשרות להמתין עוד. זהו צו השעה, בבחינת **"כשירות רגשית-חברתית קודמת לפדגוגיה"**. לנוכח הטלטלה והבידול החברתי בעקבות השבת השחורה, המלחמה ומשבר קורונה, נוצרה כעת הזדמנות מיוחדת לשינוי מהותי, שבו הכשירות הרגשית-החברתית מהווה משאב חוסן משמעותי במצבי לחץ, משבר וחירום, ויש לטפח אותה בשיתוף הדוק עם ההורים.

רשימת מקורות

אלפיי-שבתאי, א' (2001). **לשון שנייה באוכלוסיות שונות בישראל: הערכה, התערבות וקידום לשוני**. מכון מופ"ת.

בנבנישתי, ר' ופרידמן, ט' (עורכים). (2020). טיפוח למידה רגשית-חברתית במערכת החינוך - סיכום עבודתה של ועדת המומחים, תמונת מצב והמלצות. יוזמה - מרכז לידע ולמחקר בחינוך, האקדמיה הלאומית הישראלית למדעים.

זוהר, ע' ובושריאן, ע' (עורכים). (2020). התאמת תוכניות הלימודים וחומרי הלימוד למאה ה-21 - סיכום עבודתה של ועדת המומחים, תמונת מצב והמלצות. יוזמה - מרכז לידע ולמחקר בחינוך, האקדמיה הלאומית הישראלית למדעים.

כורם, ע' (2021). שותפות עם הורים בסיוע לתלמיד במישור החברתי: נקודות מבט ואסטרטגיות של אנשי חינוך. בתוך ע' טבק וי' גילת (עורכים), **"ללכת בין הטיפות": אסופת מחקרים על השותפות בין הורים למורים** (עמ' 111-131). מכון מופ"ת.

Korem, A. (2023). Opening the door of self-disclosure: Supporting adolescents' journey from loneliness to friendship. *European Psychologist*, 28(2), 122-132. <https://psycnet.apa.org/record/2023-73762-001>

Korem, A., & Alfi-Shabtay, I. (2023, June). *SEL in the Eyes of Israeli Parents: A Multicultural Perspective*. Paper presented at the 8th international conference on teacher education: Passion and Professionalism in Teacher Education. The MOFET institute.

מרכז מחקר ארצי ליחסי צוותי חינוך-הורים (מהות) פועל תחת רשות המחקר של המרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט ובשיתוף פעולה עם אגף בכיר שפ"י במשרד החינוך ועם הנהגת ההורים הארצית.

המחברות

ד"ר ענת כורם, ראש מרכז מחקר ארצי ליחסי צוותי חינוך-הורים (מהות). מרצה בכירה לחינוך במרכז האקדמי לוינסקי-וינגייט וחברת סגל בבית הספר לחינוך באוניברסיטה העברית בירושלים. עורכת כתב העת "[חוקרים@צוותי חינוך-הורים](mailto:צוותי_חינוך-הורים@חוקרים)".

ד"ר איריס אלפיי־שבתאי, מרצה בכירה לחינוך במרכז האקדמי לוינסקי־וינגייט. חוקרת במרכז מחקר ארצי ליחסי צוותי חינוך־הורים (מהות). חברת מערכת בכתב העת "[חוקרים@צוותי חינוך-הורים](mailto:hokrim@chonoach-holim)".