

# למידה רגשית-חברתית מותאמת אישית

נכתב ע"י ד"ר טלי פרידמן  
וחנה ויסברג-גולד

דצמבר, 2021



שינויים תרבותיים, חברתיים וכלכליים המתחוללים בעולם, במיוחד בעולם העבודה והתעסוקה מחייבים היערכות מחדש של מערכות חינוך ועדכון התפיסות לגבי תפקיד המערכת בהכנת תלמידים להתמודדות מיטבית עם האתגרים שמציבה המציאות המשתנה. תפיסות אלה משתלבות עם ידע עדכני ממדעי הלמידה אשר מערער את האבחנה הדיכוטומית המסורתית בין ידע ומיומנויות קוגניטיביות לבין מיומנויות רגשיות וחברתיות. יש יותר ויותר עדויות לכך שלמידה מתרחשת בצורה הטובה ביותר בסביבה רגשית מעצימה ובהקשרים חברתיים מוגנים ובטוחים.

לאור זאת במקומות רבים בעולם, כולל במדינת ישראל, גובר העניין בהקניה ובטיפוח של מיומנויות רגשיות-חברתיות, זאת לצד הקניית ידע פורמלי. גוף מחקר רחב היקף מצביע על תרומתן של מיומנויות אלה לרווחת התלמידים, לשיפור בהישגים האקדמיים שלהם, לתחושת הסיפוק והשייכות שלהם ולשגשוגם הכללי. יתרה מכך, ממחקרים רבים עולה כי ניתן לקדם ולטפח מיומנויות אלה באמצעות למידה רגשית-חברתית (Social-Emotional Learning – SEL). תפיסה זו צוברת תאוצה רבה בשנים האחרונות במערכות חינוך במדינות רבות בעולם וגם במערכת החינוך בישראל. עם זאת, ישנם עדיין אתגרים רבים בדרך להטמעה כוללת, מקיפה ואפקטיבית של למידה זו.

על פי הגדרה רחבה ועדכנית לנושא המקובלת על מרבית העוסקים בתחום, למידה רגשית-חברתית (להלן: SEL) מתייחסת **לתהליך שבו תלמידים לומדים ומיישמים מערך של כישורים חברתיים, רגשיים, התנהגותיים ושל תכונות אופי הנדרשים להצלחה בבית הספר, בעבודה, במערכות יחסים ובחיים האזרחיים. כישורים אלה כוללים בין השאר יכולות למודעות עצמית, ויסות רגשי והתנהגותי, לגילוי אמפתיה, יכולות בין אישיות וחברתיות, גמישות קוגניטיבית ומנטלית ויכולות נוספות.**

בפרק הראשון של סקירה זו נציג בקצרה את הרקע והגורמים שהביאו לעניין הגובר ב-SEL ונציג ממצאים ממחקרי-על לגבי התרומה של מיומנויות רגשיות-חברתיות להישגים בלימודים ובתחומי חיים אחרים. נסקור בפרק זה גם מהלכים מרכזיים בישראל ובעולם להטמעה של SEL.

בפרק 2 נדון בגישות עיוניות שונות העומדות בבסיס למידה זו ובקונספטים משיקים או קרובים לנושא ונציג מספר מודלים מובילים של SEL בעולם, תוך דגש על מודל CASEL ואת חזון דמות הבוגר של מערכת החינוך בישראל.

הפרק השלישי של הסקירה יעסוק ביישום של SEL ובמסגרתו נציג את מה שידוע מהמחקר העדכני על גורמים קריטיים להטמעה יעילה של הלמידה מול גורמים העלולים לעכב או לפגוע בכך. נרחיב כאן על יישום של SEL **בתוך תחומי הדעת**. בפרק מספר 4 נביא דוגמאות למספר תכניות SEL נבחרות מישראל ומרחבי העולם, אשר ימחישו את יישום הלמידה הרגשית-חברתית בפועל במסגרת בית הספר. בפרק זה נציג גם מספר תוכניות SEL מבוססות דיגיטל. בפרק מספר 5 נעסוק בנושא של הערכה ומדידה של למידה רגשית-חברתית, על רמותיו השונות והאתגרים הטמונים בו. נציג פיתוחים חדשים של כלי מדידה והערכה אשר מנסים להתמודד עם אתגרים אלה.

פרק מספר 6 יתמקד בלמידה פרסונלית ועל החיבור שלה ל-SEL. לסיום, נסכם בקצרה את ההשפעות המיטיבות של הטמעה מותאמת אישית של SEL בתחומי הדעת על התלמיד, על המורה ועל כלל מערכת החינוך בישראל.

\* לכל אורך מסמך זה הפניה בכל הנוגע למורים ומורות, תלמידים ותלמידות, אנשי ונשות צוות חינוכי, מנהלות ומנהלים הינה בלשון זכר. בחירה זו בוצעה לשם הבהירות והנוחות, ופונה לכולם ולכולן כאחד.

### פרק ראשון: SEL – רקע ותמונת מצב

- 7 ..... מה זה SEL? .....
- 7 ..... SEL – למה עכשיו? .....
- 8 ..... שינויים חברתיים-תרבותיים-כלכליים .....
- 11 ..... ידע עדכני על תהליכי למידה ומדעי המוח .....
- 12 ..... עדויות מחקריות על ההשפעה החיובית של SEL .....
- 15 ..... SEL בעולם .....
- 16 ..... SEL בישראל .....

### פרק שני: מסגרות עיוניות ומודלים מובילים של SEL

- 20 ..... מושגים קרובים .....
- 22 ..... רקע תיאורטי של SEL .....
- 22 ..... מודלים מרכזיים .....

### פרק שלישי: איך מיישמים SEL?

- 30 ..... עקרונות מרכזיים ליישום מוצלח .....
- 34 ..... יישום של SEL בתחומי הדעת .....

### פרק רביעי: תוכניות SEL ייעודיות בארץ ובעולם

- 39 ..... דוגמאות לתוכניות בישראל .....
- 47 ..... דוגמאות לתוכניות בעולם .....
- 52 ..... פתרונות SEL דיגיטליים .....

### פרק חמישי: מדידה והערכה של SEL

- 58 ..... כלים למדידה והערכה: אתגרים וחידושים .....

### פרק שישי: SEL ופרסונליזציה בלמידה

- 64 ..... שבעת הערכים המרכזיים של גישת הפרסונליזציה .....
- 66 ..... סיכום: מה יוצא מזה? .....

- 69 ..... **ביבליוגרפיה** .....

# תוכן עניינים

## מה זה SEL?

בתוך הספרות העצומה על SEL ניתן למצוא מגוון רב של המשגות, דגשים ופרשנויות, נסקור אותם בקצרה בהמשך. עם זאת, על פי ההגדרה הרחבה שמקובלת על רוב העוסקים בתחום ניתן לקבוע כי: **למידה רגשית-חברתית הוא התהליך באמצעותו רוכשים ומשתמשים ביעילות בידע, בכישורים, בעמדות ובמיומנויות הנדרשים כדי להתמודד עם אתגרי היום יום, להתפתח לאנשים סקרנים, בעלי יכולת להבין את רגשותיהם ואת רגשות האחרים, לקיים אינטראקציות חיוביות עם אחרים, לפעול מתוך מוטיבציה פנימית, להפגין גמישות מחשבתית, יכולת התמדה, וויסות רגשי והתנהגותי, ולקבל החלטות אחראיות.** בהמשך פרק זה נתייחס לרקע התיאורטי המגוון של SEL ולמודלים מרכזיים להטמעתו.

## SEL – למה עכשיו?

התפיסה החינוכית של SEL והדגש על החשיבות של מיומנויות רגשיות-חברתיות צוברים תאוצה דרמטית בעשורים האחרונים ובמיוחד בשנים האחרונות, זאת בשל שילוב של מספר גורמים, אשר יופיעו בעמודים הבאים.



פרק ראשון:

# S.E.L Social-Emotional Learning רקע ותמונת מצב

### שינויים בעולם התעסוקה:

הצורך להתמודד עם מציאות משתנה תכופות, טכנולוגיות חדשניות, גלובליזציה ורב תרבותיות מחייבים שינוי גם באופן

בו מערכת החינוך מכינה את התלמידים להתמודד

עם אתגרי המחר. עולם העבודה החדש יצריך

לא רק כישורים טכנולוגיים וקוגניטיביים אלא

עובדים בעלי מיומנויות רגשיות-חברתיות

שיוכלו לנהל את עצמם באופן יעיל ועצמאי

אך גם לעבוד בשיתוף פעולה, לגלות יצירתיות

וגמישות מחשבתית, ולהסתגל בקלות לשינויים

(National Research Council, 2012). בנוסף,

הגלובליזציה המאפיינת את עולם העבודה העכשווי מחייבת

יכולת לתקשר רב תרבותית ולהבנה של נקודות מבט

שונות (Chernyshenko et al., 2018).



### שינויים חברתיים-תרבותיים-כלכליים

#### יותר הטרוגניות בקרב התלמידים:

השנים האחרונות מתאפיינות בהגדלת מספר

התלמידים בכיתה, בשילוב של תלמידים

עם צרכים מיוחדים בכיתות הרגילות,

ובקליטה של תלמידים מהגרים מרקעים

תרבותיים שונים. שונות זו יצרה אתגר

חדש עבור הצוות החינוכי אשר נאלץ

להתמודד עם דרכי התנהגות, אופני

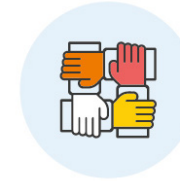
תקשורת שונים וצרכים מגוונים של

תלמידיהם. אתגר זה רלוונטי שבעתים כאשר

מדובר בהקניית מיומנויות רגשיות-חברתיות וביצירת

תחושת שייכות וסביבת לימודים מטפחת המאפשרת

ביטוי עצמי לכל תלמיד מכל רקע אישי ותרבותי.



#### עלייה בבעיות נפשיות-רגשיות:

נתונים ממקומות רבים בעולם מצביעים על עלייה

מטרידה בדיווחים על תופעות כמו חרדה, דיכאון

ונטיות אובדניות בקרב בני נוער ואף בקרב ילדים

צעירים ביותר. כיוון שהמערכת הרפואית לא

מצליחה לתת מענה הולם ומהיר לנושא,

עולה החשיבות של הצוות החינוכי בבית

הספר כמי שיכולים לסייע לתלמיד

שמתקשה רגשית או לימודית באמצעות

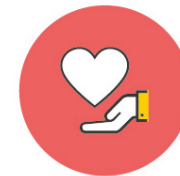
הקניית כלים ומיומנויות לחיזוק החוסן

הנפשי ולטיפוח יכולות התמודדות

לימודיות, רגשיות וחברתיות. משבר הקורונה

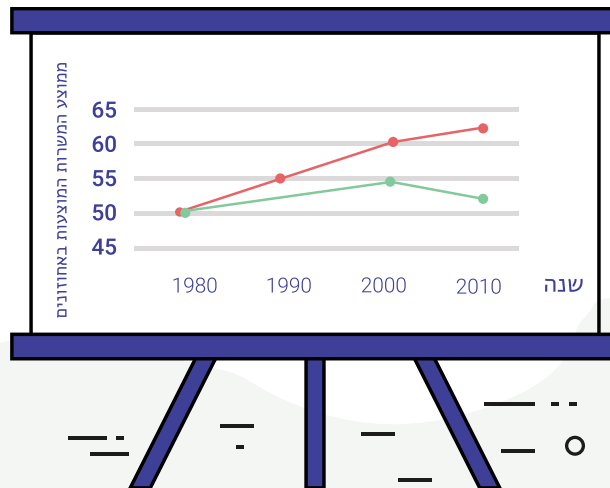
והלמידה מרחוק העצימו עוד יותר את החשיבות של

תמיכה רגשית ופיתוח חוסן נפשי ורגשי.



משרות הדורשות  
כישורים חברתיים

משרות STEM  
(Science, Technology,  
Engineering, Mathematics)



תרשים מספר 1 - בין שנת 1982 לשנת 2012 עלה ב-12% מספר המשרות המוצעות, הדורשות כישורים חברתיים, בעוד מספר המשרות שדורשות כישורים מתמטיים בלבד (STEM) התכווצו ב-3%.

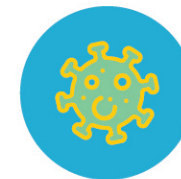
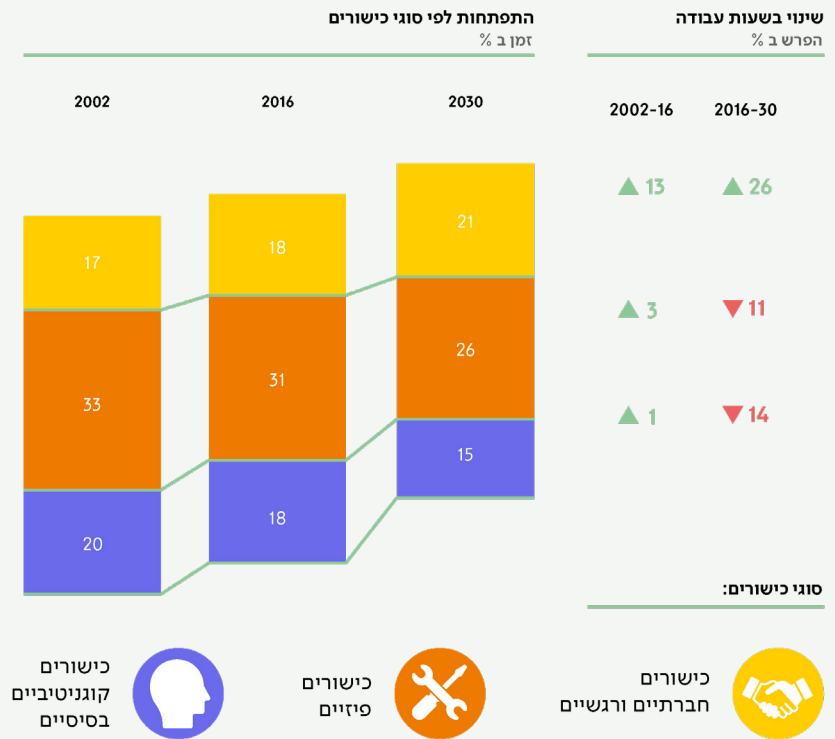
הספר גרמו לעלייה בדיכאון ובחרדה, בעימותים עם בני משפחה ואף בכוונות אובדניות. כך לדוגמה, [דוח של עמותת עלם](#) מצביע על עלייה של פי 3 בפניות לסיוע נפשי. היבט מדאיג נוסף הוא הגדלת הפערים בין תלמידים גם כתוצאה מקיומם או היעדרם של חוסן נפשי וגמישות מחשבתית (Lee, 2020). ראו בהקשר זה [דוח של ה OECD](#) ממאי 2021 המדגיש את הצורך להכין את התלמידים למציאות חדשה, בה הם נדרשים לתפקד, לווסת עצמם ולנהל את עצמם. להרחבה נוספת על היבטים של SEL בלמידה מרחוק ראו [סקירה של קופלמן-רובין](#).

## ידע עדכני על תהליכי למידה ועל מדעי המוח

גורם נוסף לעליית העניין ב-SEL נובע מהמחקר המתפתח על תהליכי למידה ומדעי המוח. מגוף מחקר נרחב זה עולה כי למידה היא ביסודה **תהליך רגשי-חברתי**. מחקרים הראו כי תלמידים מגיעים להישגים לימודיים גבוהים יותר, כאשר הם לומדים בסביבה אשר מטפחת את כישוריהם הרגשיים-חברתיים וקשובה לצרכים שלהם (Osher, Cantor, Berg, Steyer & Rose, 2020). עוד נמצא כי שילוב בין תהליכים רבים-עצביים, חווייתיים ובין אישיים, תורמים יחדיו למימוש הפוטנציאל ההתפתחותי והביצועי הייחודי לכל תלמידה ותלמיד. לפי תפיסות הוליסטיות אלה יש חשיבות מרכזית לתכנון של הוראה מותאמת אישית, להקשר שבו מתרחשת הלמידה, ולמערכת יחסים חיובית ומצמיחה בין המורה לתלמיד. [מחקרים ממדעי המוח](#) מצביעים על כך שקשרים בין אישיים חמים, עקביים ואמפתיים משפיעים על תהליכים ותפקודים קריטיים של המוח, על מיצוי יכולותיו ומכך תורמים להתפתחות הכוללת של כל תלמיד ותלמידה (Center of the developing Child). בהקשר זה חשוב לציון את המונח **Growth Mindset** אשר טבעה החוקרת קרול דוויק ביחס לדפוס חשיבה המניח שכל תלמיד יכול לשפר את יכולותיו והישגיו באמצעות מאמץ ותרגול (Dweck, 2008). מכאן שסביבת לימודים המעודדת את האמונה של תלמיד בעצמו וביכולתו להצליח אכן תשפר את המוטיבציה שלו ואת הישגיו בלמידה.



לפי מחקר שפורסם ע"י מכון מקינזי ב-2018, התחזית היא שעד לשנת 2030 הדרישה לכישורים רגשיים-חברתיים תעלה ב 24%



## השפעות משבר הקורונה

כל מה שנאמר עד כה קיבל בשנה האחרונה חיזוק דרמטי. משבר הקורונה והטלטה שעבר העולם כולו השאירו חותם כבד על מערכות חינוך. תלמידים ומורים כאחד נאלצו ללמוד איך להתמודד עם מגפה עולמית, חרדה, חוסר-וודאות, למידה מרחוק ושינויים יומיומיים. מחקרים עדכניים מצאו שלצד ירידה בהישגים לימודיים הקורונה השפיעה על מצבם הרגשי-חברתי של תלמידים (ושל מורים). הריחוק החברתי והניתוק בבית-

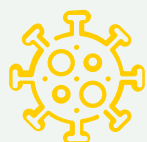
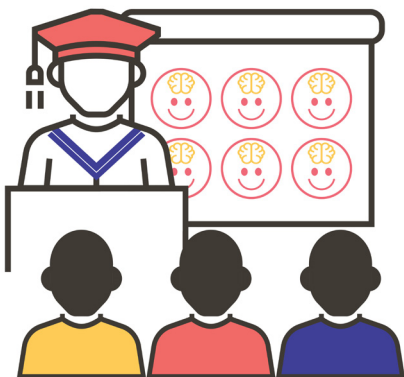
### הגברת תחושת השייכות והשלמות (well-being) של התלמידים

טיילור ועמיתיו ערכו סקירה מקיפה של מחקרים אשר בחנו את ההשפעה של תכניות SEL על 97,406 תלמידים מגיל גן ועד גיל תיכון. הממצאים שלהם מעידים על ההשפעה המתמשכת של תכניות SEL על הרווחה הנפשית (well-being) של תלמידים ועל מדדים נוספים, אשר מנבאים רווחה נפשית גבוהה וביניהם: ציונים גבוהים, התנהגויות פרו-חברתיות, גישה אופטימית לחיים, העדר הפרעות התנהגות, מסוגלות להתמודד עם מצוקה רגשית ואי שימוש בסמים (Taylor et al., 2017).

### תרומה לצמצום פערים ולמוביליות חברתית

מחקרים מצאו כי תכניות SEL מסייעות בצמצום פערים חברתיים בין תלמידים מאוכלוסיות מוחלשות לאוכלוסיות אחרות, גם אם אלה תכניות המיועדות לכלל אוכלוסיית התלמידים. במחקר שנעשה בתחום נמצאה השפעה מיטיבה שווה בקרב תלמידים מקבוצות אתניות שונות וממעמדות סוציו-אקונומיים שונים (Taylor et al., 2012; Ashdown & Bernard, 2017). נראה כי עצם הקידום של SEL במסגרת הבית

ספרית מסייע בתהליכי מוביליות חברתית של התלמידים, אפילו לפני שתוכניות אלו עברו התאמה לאוכלוסיות ספציפיות. יש להניח כי התאמת תכניות למידה רגשית-חברתית לקבוצות מיעוט תרבותיות-חברתיות עשויה להניב תוצאות טובות עוד יותר (Hecht & Shin, 2015).



נושא זה של צמצום פערים מקבל כיום משנה חשיבות בעקבות משבר הקורונה אשר תרם לגידול בפערים בין תלמידים ממעמד סוציו-אקונומי גבוה לבין תלמידים ממעמד סוציו-אקונומי נמוך.

## עדויות מחקריות על ההשפעה החיובית של SEL

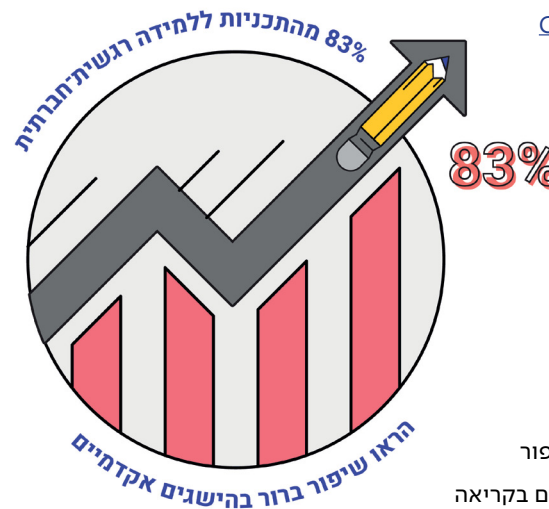
גורם חשוב ומרכזי לשגשוג של העיסוק ב-SEL נובע ממחקרים אמפיריים רבים אשר הצביעו על הקשר החיובי בין מיומנויות רגשיות-חברתיות להצלחה, שגשוג ותחושת רווחה בקרב תלמידים ומורים וזאת בתחומי חיים שונים ולאורך זמן. **יתרה מכך נמצא שניתן להקנות ולטפח מיומנויות אלה באמצעות תוכניות SEL ייעודיות.** נפרט להלן את התחומים העיקריים בהן נמצאה תרומה של תוכניות SEL:

### שיפור במיומנויות רגשיות-חברתיות

בין העדויות הרבות לכך נציין סקירה מקיפה שנעשתה עבור האיחוד האירופי על תוכניות SEL במדינות היבשת. בסקירה זו נמצא כי לתלמידים שהשתתפו בתוכניות אלה היה יתרון על פני תלמידים אחרים במגוון של כישורים רלוונטיים כמו זיהוי רגשות, הצבת מטרות וניהול מטרות. כך גם לגבי עמדות על העצמי, מסוגלות עצמית, דימוי עצמי ועוד (Cefai et al. 2018).

### שיפור בהישגים לימודיים

מחקר מקיף הראה כי 83% מהתוכניות ללימוד רגשית-חברתית הראו שיפור ברור בהישגים האקדמיים של התלמידים (Oberle & Schonert-Reichl, 2017). במחקר-על שסיכם ממצאי מחקרים רבים לבחינת יעילותן של תכניות התערבות ללימוד רגשית-חברתית נמצא כי תלמיד ממוצע אשר ישתתף בתוכנית התערבות ללימוד רגשית-חברתית צפוי לעלייה של 11 אחוזונים בהישגיו הלימודיים (Durlak et al., 2011). מחקר-על נוסף הצביע על שיפור כללי בתפקוד אקדמי ובכלל זה הישגים בקריאה ובמתמטיקה (Cefai et al. 2018).



## SEL בעולם

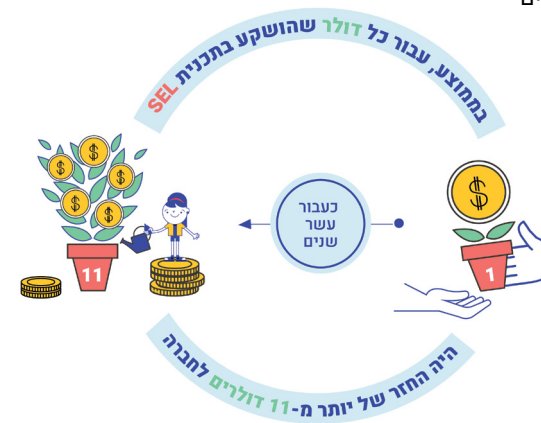
לאור הגורמים וההתפתחויות שצוינו לעיל, יותר ויותר מערכות חינוך וארגונים ברחבי העולם רואים חשיבות רבה בהקניה ובטיפוח של למידה רגשית-חברתית כדי להכין את התלמידים להתמודד עם אתגרי העתיד ועם המציאות המשתנה בהווה. בין הארגונים הבינלאומיים שפועלים לקידום הנושא ניתן למנות את [האיחוד האירופי \(EU\)](#), ה-[OECD](#), הבנק העולמי, ארגון יוניצף וארגון הבריאות העולמי (WHO). ארגונים אלה מכירים כולם בחשיבות של הנושא ובתרומתו להיבטים שונים לרווחה ולשגשוג של הפרט ושל החברה כולה. מוסדות אקדמיים מובילים כמו למשל אוניברסיטאות [הרווארד](#), [סטנפורד](#), [רטגרס](#) ועוד, הקימו מכונים ומעבדות לחקר הנושא ומשקיעים בכך משאבים רבים.

ארגון שמשפיע רבות על קידום SEL בארה"ב ובמדינות רבות בעולם הוא [CASEL](#) (The Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning). המודל המערכתי שפותח על ידי CASEL (אליו נתייחס בהרחבה בהמשך) מוטמע במגוון דרכים ברוב מדינות ארה"ב וכן במדינות רבות ברחבי העולם, ובכללן בישראל. אחד המקומות המובילים בעולם בהטמעה מערכתית וכוללת של SEL הוא מחוז בריטיש קולומביה אשר בקנדה. מערכת החינוך המקומית הכירה ב-SEL כתחום ליבה ועדכנה בהתאם לכך את תוכניות הלימודים, את סביבות בתי הספר, תוכניות הכשרה והפיתוח המקצועי של מורים וכפי שנראה בהמשך, פיתחה מערכת של מדדים רלוונטיים להערכה ולשיפור.



## כדאיות כלכלית

בלפילד ועמיתיו ([Belfield et al., 2015](#)) בחנו את ההחזרים הכלכליים של שש תכניות התערבות של למידה רגשית-חברתית בארה"ב. הממצאים שלהם הראו כי בכל אחת מהתוכניות התועלת הכלכלית עולה על ההשקעה. בממוצע, **עבור כל דולר שהושקע בתוכנית, היה החזר של יותר מ-11 דולרים עבור המשק האמריקאי**. התועלת הכלכלית במחקר זה התייחסה למניעה של תסמינים נפשיים והתפתחות התנהגויות אלימות וסיכונים בקרב הילדים, דוגמת דיכאון וחרדה, שימוש בחומרים ממכרים, עבריינות, אחוזי נוכחות והשתתפות בלימודים ועוד. כל התסמינים והתנהגויות הללו עולים למשק בטווח הרחוק מיליוני דולרים, שמושקעים במאמץ לשקם את אותם ילדים בשלב מאוחר יותר בחייהם.



## תרומה להצלחה בעבודה, במערכות יחסים ובחיים אזרחיים

ישנם לא מעט מחקרים המראים כי ההשפעות החיוביות של תוכניות SEL נשמרות גם לאורך זמן ותורמות לתפקוד טוב יותר במגוון תחומי חיים. נמצא כי השפעות אלה עמידות יותר ככל שתוכנית ההתערבות מתחילה בגיל צעיר יותר ([Taylor et al., 2017](#)).

## תרומה לרווחת המורים

מחקרים מראים כי מורים שעוברים הכשרה ועוסקים בהקניית מיומנויות SEL שיפרו מיומנויות אלה בעצמם. נמצא כי נוסף לתרומה להתפתחות מקצועית שלהם הייתה גם השפעה חיובית על יכולות הוויסות הרגשי והפחתת תחושת המצוקה שלהם ועל שיפור האינטראקציה בין המורה לתלמיד ([Jennings et al. 2017 ; Collie, Shapka & Perry](#)). (2012).



### רשויות מקומיות

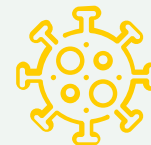
נוסף על התוכניות המערכתיות של משרד החינוך, מתקיימת פעילות הנוגעת ללמידה רגשית-חברתית גם ברשויות מקומיות שמאמצות את גישת SEL להטמעה בבתי ספר. לדוגמה, העיר תל אביב-יפו מקדמת תפיסה עירונית כוללת להטמעת SEL, כולל קביעת יעדי למידה רגשיים-חברתיים, דרכי הוראה תואמות והכשרה של צוותים חינוכיים. מהלך זה נמצא עדיין בשלבי גיבוש אך ניתן להתרשם [מהמתווה הראשוני](#) (מסמך בעבודה) להגדרת יעדי SEL לכיתות ז'-ט'.

### מכללות להוראה

מוסדות רבים להוראה משלבים קורסים בנושא למידה רגשית-חברתית והקניית מיומנויות לפרחי ההוראה עצמם ובהמשך לתלמידיהם. גם מוסדות העוסקים בהכשרת מנהלים כמו אבני ראשה ואחרים משלבים את נושא ה-SEL כחלק בלתי נפרד מתהליך ההכשרה.

## SEL בישראל

### בדומה למגמות עולם, גם בישראל נעשים מהלכים רבים לקידום והטמעה של SEL.



משבר הקורונה הגביר במידה רבה את העניין בנושא, והעיסוק בו בא לידי ביטוי הן ברמה המערכתית של משרד החינוך והן בפעילויות של רשויות מקומיות, מוסדות להכשרת מורים, ארגונים ועמותות.

### משרד החינוך

במשרד החינוך נעשתה בשנתיים האחרונות פעילות רחבת היקף בתחומים הרלוונטיים ללמידה רגשית-חברתית. בין היתר הובילה הנהלת המשרד פרויקט מקיף להכנת [תיק תוכניות לימודים לעובדי הוראה](#). במסגרת מהלך מערכתי זה נבנה כלי מקוון המרכז את כל תוכניות הלימודים לכל הגילאים והמגזרים, ומפרט (בנוסף על תכנים לימודיים) גם מיומנויות המתאימות לכל יחידת לימוד. אגף תכנון ואסטרטגיה במשרד הוביל מהלך נרחב להגדרת [דמות הבוגר](#) והמיומנויות הנדרשות להצלחה שלו בעתיד, ביניהן ניתן דגש מיוחד למיומנויות רגשיות-חברתיות (נתייחס לכך ביתר פירוט בהמשך). גם ["כישורי חיים"](#), תוכנית הדגל של שפ"י (שרות פסיכולוגי-ייעוצי) אותה נציג בהמשך, עברה לאחרונה ריענון והתאמה לעקרונות הלמידה הרגשית-חברתית. המזכירות הפדגוגית במשרד החינוך פועלת בשיתוף עם שפ"י לפיתוח מערכי שיעור המטמיעים מיומנויות רגשיות-חברתיות בתוך תחומי הדעת.

ועדת מומחים שהוקמה לבקשת משרד החינוך ופעלה מטעם 'יוזמה – מרכז לידע ומח-קר בחינוך' פרסמה בסוף 2020 [מסמך מסכם](#) בנושא הקניה וטיפוח של למידה רגשית-חברתית במערכת החינוך בישראל. מסמך זה סייע רבות בהכנת הסקירה הנוכחית.

ההיסטוריה של העיסוק ב-SEL היא ארוכת ימים וראשיתה כבר ביוון העתיקה בה הציע אפלטון גישה חינוכית הוליסטית המשלבת בין לימודי אומנות, מתמטיקה ומדע לבין חינוך לאופי ולמוסר. אריסטו תלמידו קבע כי "חינוך לדעת ללא חינוך של הלב איננו חינוך כלל" – "educating the mind without educating the heart is no education at all".

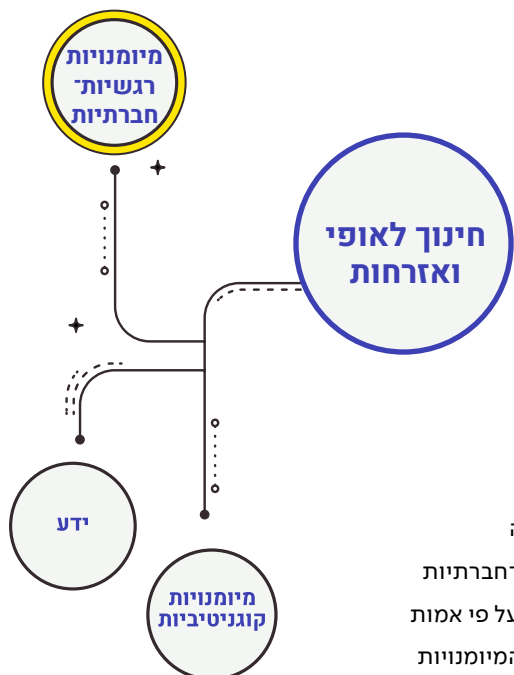
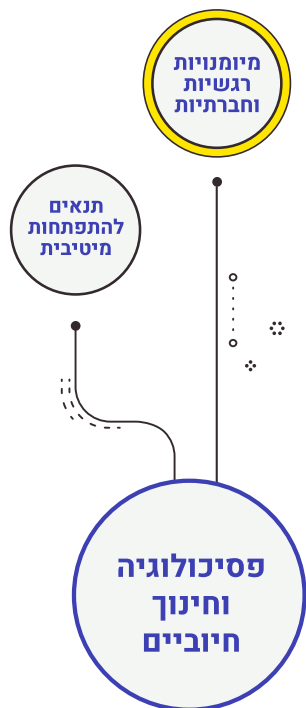
מאז אריסטו ואפלטון ועד היום עבר העיסוק בתחום גלגולים רבים, והוא משופע בהמשגות, מקורות תיאורטיים, דגשים שונים ומסגרות עבודה מגוונות. הרחבה על ההיסטוריה של העיסוק בתחום תוכלו למצוא בסקירה באתר [Edutopia](#).

למונח SEL (Social-Emotional Learning) יש דמיון מבלבל וחפיפה עם מונחים רבים אחרים, וביניהם: כישורים "רכים", מיומנויות המאה ה-21, מיומנויות לא-קוגניטיביות, חינוך לאופי ולאישיות ועוד. ריבוי השמות מצביע גם על מגוון הגישות והתיאוריות בבסיס SEL וביניהן פסיכולוגיה חיובית, אינטליגנציה רגשית, מוטיבציה, חינוך מוסרי ועיצוב אופי. היקף הסקירה אינו מאפשר להתייחס בהרחבה לנקודות המבט השונות, וכך גם לדגשים ולכישורים שנכללים תחת הכותרת הזו<sup>1</sup>, אך למרות העמימות המושגית ניתן לקבוע כי המהות של SEL היא מוסכמת – לפתח ולטפח את היכולת של תלמידים להבין ולנהל את הרגשות שלהם עצמם ואת האינטראקציות שלהם עם אחרים, וכן לקבל החלטות אחראיות.

## פרק שני: מסגרות עיוניות ומודלים מובילים של SEL

1. להרחבה ולמיפוי של המשגות השונות ל-SEL ראו: שפרלינג, ד' (2018) למידה חברתית רגשית: מיפוי מושגי בסיס תיאורטי ואמפירי, ל' יוספסברג בן-יהושע עורכת. סקירה מוזמנת כחומר רקע לעבודתה של ועדת המומחים לנושא טיפוח והטמעה של למידה חברתית-רגשית במערכת החינוך. תל אביב: הוצאת מכון מופ"ת.

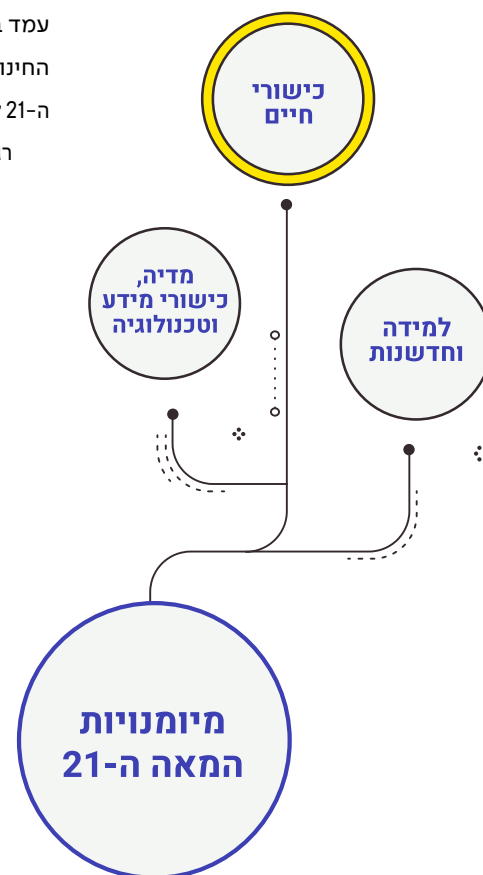
**פסיכולוגיה וחינוך חיוביים במערכת החינוך** מתייחסים לשיפור היחסים של האדם עם עצמו וסביבתו. הדגש בפסיכולוגיה חיובית הינו לאו דווקא על הקניית מיומנויות, אלא על ביסוס **תנאים הנדרשים להתפתחות מיטבית** של האדם (בשונה מהתפתחות סבירה). מקובל לחלק את הפסיכולוגיה והחינוך החיוביים לשני חלקים (ראה מימין). מיומנויות רגשיות-חברתיות מסוימות (לדוג' אמפטיה, ניהול רגשות) נכללות בחלקן בחלק של המיומנויות הרגשיות-חברתיות, המוקנות לתלמיד בגישת הפסיכולוגיה והחינוך החיוביים (Seligman & Adler, 2018).



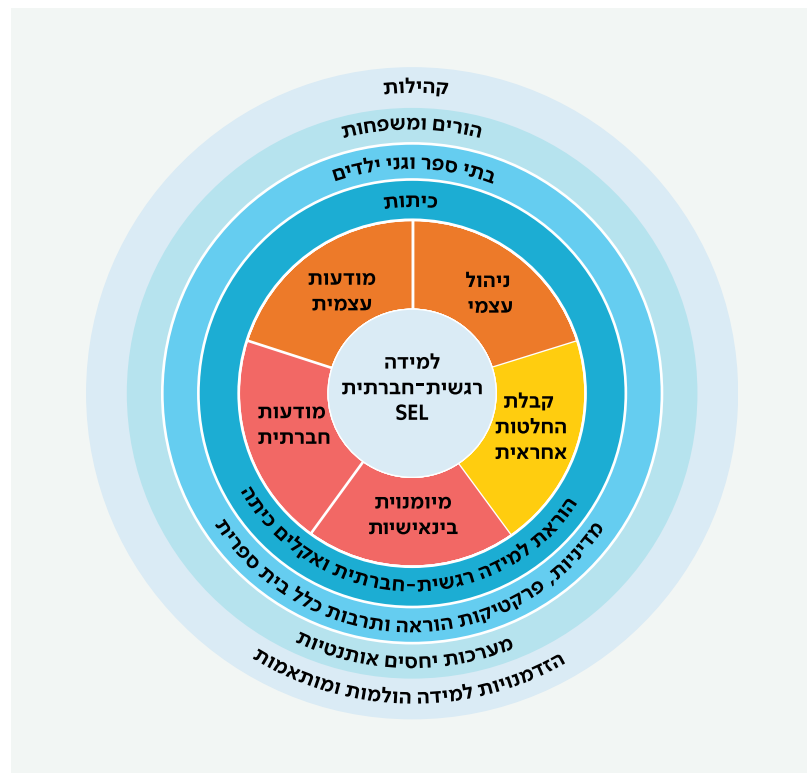
**חינוך לאופי ואזרחות** הינו תחום למידה, אשר שם את הזרקור על קידום ערכים, עמדות, תפיסות ומיומנויות של תלמידים, שיאפשרו להם לפעול בצורה **אתית, דמוקרטית, יעילה ובעלת ערך חברתי**. נהוג לחלק מיומנויות אלו לשלושה חלקים (ראה משמאל). מיומנויות רגשיות-חברתיות מסוימות (לדוג' קבלת החלטות אחריות על פי אמות מידה מוסריות) נכללות בחלקן בחלק של המיומנויות הרגשיות-חברתיות, המוקנות לתלמיד בגישת החינוך לאופי ואזרחות (Berkowitz, Althof, & Bier, 2012).

**לפני הצגת המודלים של SEL, נציג בתרשים הבא שלושה מושגים קרובים מעולם החינוך ואת הקשר והממשק ביניהם לבין למידה רגשית-חברתית:**

**מיומנויות המאה ה-21** הוא מושג המתאר את המיומנויות שמשרד החינוך בישראל מכוון להעניק לבוגריו, במטרה **להשתלב בעולם אשר מתפתח באופן מואץ בתחומי המידע, הטכנולוגיה והתקשורת**. מושג זה עמד בבסיס מהפיכת התקשוב של משרד החינוך. מקובל לחלק את מיומנויות המאה ה-21 לשלושה חלקים (ראה מימין). מיומנויות רגשיות-חברתיות מסוימות (לדוג' הכוונה עצמית ומודעות תרבותית) נכללות בחלקן בכישורי החיים אשר מוקנים לתלמידים כחלק ממהפכת התקשוב ותוכניות הכרוכות בה ([אייזנברג וזלבינסקי אדן, 2012](#)).



## המודל של CASEL<sup>3</sup>



תרשים מס' 3 - המודל של CASEL

## רקע תיאורטי של SEL:

כאמור לעיל, יש הגדרות מגוונות מאד, חופפות ולעיתים אף סותרות בין המודלים השונים שמגדירים למידה רגשית-חברתית. אחת הסיבות לעמימות הזו נובעת מהישענות של כל אחד מהמודלים על רקע תיאורטי שונה. תקצר היריעה כאן מלפרט כל אחת מהתיאוריות, אך נראה שניתן לקבוע כי תפיסה רחבה של הטמעת SEL נשענת על שילוב בין עקרונות מגישות תיאורטיות שונות<sup>2</sup>. כך למשל תיאוריות **מערכתיות** שמדגישות היבטים מבניים של המסגרת והסביבה בה מתרחשת הלמידה, תיאוריות של **למידה חברתית** ששמות במרכז את האינטראקציה עם דמויות משמעותיות במהלך הלמידה, **תיאוריות התפתחותיות** שמתייחסות להתאמת הלמידה לגיל ולשלב ההתפתחותי של התלמיד, תיאוריות של **שינוי התנהגותי** הדנות בתפקוד הקריטי של מוטיבציה פנימית וחיצונית ליצירת שינוי.

## מודלים מרכזיים של SEL

סקירות ספרות בתחום מציגות עשרות רבות של מסגרות עיוניות ומודלים שעוסקים באופן ישיר ב-SEL. בשל העמימות המושגית שתיארנו, המודלים מדגישים תחומים שונים של מיומנויות ותת-מיומנויות ומשתמשים בהגדרות שונות לתיאור שלהן. באתר [Explore SEL](#) שפותח באוניברסיטת הרווארד ניתן למצוא פירוט ויזואלי מרשים של המודלים השונים. בנוסף, [בטבלה המצורפת](#) תוכלו למצוא תרשים שהכנו על סמך פרויקט המיפוי [Taxonomy Project](#) שפותח על ידי אותו צוות בהרווארד בראשות פרופ' סטפני ג'ונס.

בסקירה הנוכחית בחרנו להתמקד במסגרת המושגית המקיפה של ארגון **CASEL** שהיא כפי הנראה בעלת ההשפעה הגדולה ביותר על מערכות חינוך בעולם. בהמשך נתייחס בקצרה לשני מודלים נוספים.

המסגרת של CASEL מציגה גישה מערכתית לפיה הדרך המועילה ביותר לקדם למידה רגשית-חברתית היא לשלב אותה בתוכנית הלימודים האקדמית, בהקשרים רחבים ומגוונים של פרקטיקות חינוכיות ודרכי הוראה, ובאמצעות שיתוף פעולה מתמשך עם משפחות וארגונים קהילתיים. מאמצים משותפים אלה מכוונים לטפח את הקול ואת המעורבות של התלמידים ואת היותם מחוללי שינוי, לבסס אקלים מיטבי בכיתה ובבית הספר, לקדם מיומנויות SEL של המבוגרים ולבסס שותפות אותנטית עם משפחות וקהילות.

3. למסמך המפורט של CASEL ראו: <https://casel.org/what-is-sel/>

2. להרחבה על גישות תיאורטיות אלה בהקשר ל-SEL ראו [Bracket, Elberstone, & Rivers](#)

**מודעות חברתית:** היכולת להבין ולהזדהות עם נקודת המבט של האחר, כולל של אנשים מרקע, ותרבות שונים ומגוונים



- לאמץ נקודות מבט וחזקות של אחרים
- להפגין אמפתיה וחמלה
- לגלות דאגה ואכפתיות לרגשות של אחרים
- להבין את המשמעות של הכרת תודה ולהביע אותה
- לזהות נורמות חברתיות מגוונות
- להבין את ההשפעות של ארגונים ומערכות על התנהגות

**מיומנויות בינאישיות:** היכולת ליצור ולנהל מערכות יחסים בריאות ותומכות ולנווט ביעילות בין אנשים וקבוצות



- לנהל תקשורת יעילה
- לפתח מערכות יחסים חיוביות
- להדגים רגישות תרבותית
- להפגין עבודת צוות ופתרון בעיות ועימותים באופן שיתופי
- להתנגד ללחץ חברתי שלילי
- להראות מנהיגות בקבוצה
- להציע או לחפש עזרה במידת הצורך
- לעמוד על זכויותיהם של אחרים

**קבלת החלטות אחראית:** היכולת לבצע בחירות אכפתיות ובונות לגבי התנהגות אישית ואינטראקציות חברתיות במגוון מצבים



- להפגין סקרנות ופתיחות
- לזהות פתרונות לבעיות אישיות וחברתיות
- ללמוד להפעיל שיפוט מנומק לאחר ניתוח ידע, מידע, נתונים ועובדות
- לנבא ולהעריך את השלכות למעשים
- לסגל חשיבה ביקורתית מועילה בתוך המסגרת החינוכית ומחוצה לה
- להבין את תפקיד הפרט בקידום רווחה נפשית אישית, משפחתית וקהילתית

## המיומנויות על פי מודל CASEL

המיומנויות עוסקות בחמישה תחומי יכולת רחבים הקשורים זה לזה. ניתן ללמד וליישם את 5 המיומנויות להלן בשלבים התפתחותיים שונים מילדות עד בגרות ובמגוון הקשרים תרבותיים. להלן פירוט של התחומים ותתי המיומנויות:

**מודעות עצמית:** היכולת להבין רגשות, מחשבות וערכים וכיצד הם משפיעים על ההתנהגות



- לשלב בין זהות עצמית וחברתית
- לזהות משאבים אישיים, תרבותיים ולשוניים
- לזהות רגשות עצמיים
- להפגין כנות ויושרה
- לקשר בין רגשות, ערכים ומחשבות
- לבחון דעות קדומות והטיות
- לחוות מסוגלות עצמית
- להפגין תודעה של צמיחה והתפתחות - Growth Mindset
- לפתח תחומי עניין ותחושת משמעות

**ניהול עצמי:** היכולת לווסת בהצלחה רגשות, מחשבות והתנהגות במצבים שונים



- להתמודד ביעילות עם סטרס
- לשלוט בדחפים
- לנהל רגשות
- לזהות אסטרטגיות לניהול לחץ ולהשתמש בהן
- להפגין משמעת עצמית ומוטיבציה עצמית
- להציב יעדים אישיים וקולקטיביים
- להשתמש במיומנויות תכנון וארגון
- להפגין את האומץ הדרוש כדי לנקוט יוזמה
- להפגין מעורבות אישית וחברתית

## המודל ההקשרי-התפתחותי של Jones & Bouffard

המודל נבנה על סמך מחקרים ותאוריות של התפתחות, והוא מדגיש את חשיבות ההקשרים השונים בהם הילד מתפתח, דוגמת גיל, שלב התפתחותי, מצב סוציו-אקונומי, תרבות, סביבה ביתית, סביבה חינוכית ועוד. הקשרים אלו והאינטראקציה ביניהם משפיעים על ההתפתחות הרגשית, החברתית והקוגניטיבית של הילד (Jones & Bouffard, 2012). על פי מודל זה למורה יש תפקיד רחב וחינוכי שכרוך לא רק בלמידה או התייחסות לתלמיד ספציפי, אלא גם התייחסות להקשר הכיתתי והבית ספרי על רבדיו השונים (שפרלינג, 2018).

מודל זה מציג כמעט את אותן מיומנויות מהמודל של CASEL אך מחלק אותן לשלוש קבוצות שונות:

- **ויסות עצמי קוגניטיבי** – יכולתו של התלמיד להפעיל בקרה על פעולותיו, לעכב את תגובתו בעת שנדרש לכך, לתכנן את עבודתו, לפתח את זיכרון העבודה שלו, לחשוב בצורה גמישה וכדומה.
- **תהליכים רגשיים** – יכולתו של היחיד להיות מודע לרגשות שלו, לבטא את הרגשות שלו באמצעות התנהגויות תואמות חברתית, להביע אמפתיה ואכפתיות כלפי האחר, ולהיות מסוגל לתפוס סיטואציות רגשיות מזוויות התבוננות מגוונות השונות משלו.
- **מיומנויות חברתיות-בינאישיות** – יכולתו של היחיד להבין רמזים חברתיים, לפתור אי הבנות, סכסוכים וקונפליקטים בינאישיים, ולהתנהג בצורה פרו-חברתית.

## חזון דמות הבוגר של משרד החינוך בישראל

אגף אסטרטגיה ותכנון במשרד החינוך מוביל בשנים האחרונות מהלך נרחב ומעמיק לגיבוש חזון באשר לדמות הבוגר ולהגדרה מחודשת של מטרות הלמידה. מסגרת זו מתבססת על עקרונות ממודלים מובילים בעולם והתאמתם ליעדים, לצרכים ולאתגרים הייחודיים למערכת החינוך בישראל. המודל המוצע כולל ארבע קבוצות של מיומנויות שיש להקנות אותן במגוון רחב של הקשרי למידה ובחיי היומיום:

## מודל ה-OECD

המודל הנפוץ של חמשת גורמי האישיות נבחר על ידי ארגון ה-OECD בתור המודל המארגן ללמידה רגשית-חברתית, על סמך הביסוס המחקרי הרחב שלו (Chernyshenko et al., 2018). מודל "חמשת הגדולים" נחשב כמקובל מאד לאפיון יכולות ותכונות תוך-אישיות ובין-אישיות.

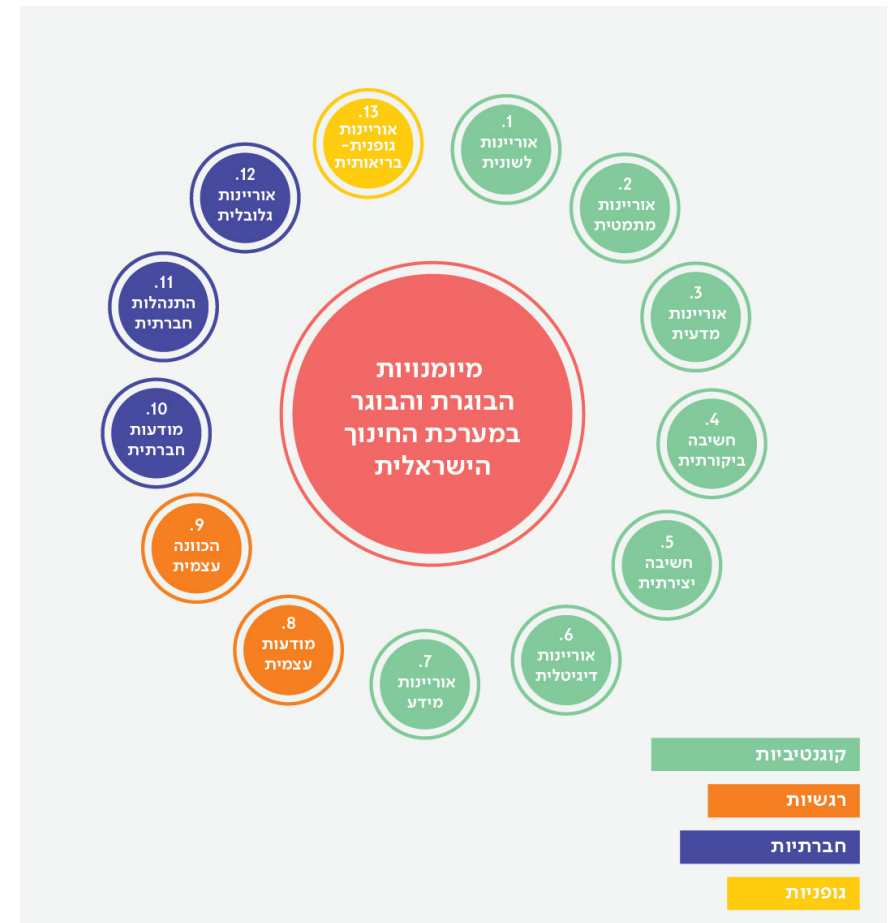
הביקורת המרכזית בהקשר של SEL היא שאין במודל זה הבחנה מספקת בין תכונות אישיות (שאותן קשה לשנות) לבין מיומנויות שאותן ניתן להקנות ולטפח. בתרשים<sup>4</sup> להלן נציג את חמשת הממדים הרחבים של אישיות אליהם מתייחס המודל של ה-OECD ואת המיומנויות הספציפיות שנגזרות מהם. נציין, כי למודל של "חמשת הגדולים" הוסיפו ב-OECD גם מימד של 'כישורים מורכבים', הלקוח ממסגרת מושגית אחרת:

ממדים	תת ממדים או מיומנויות
מודעות	מוטיבציה להישגיות, אחריות, שליטה עצמית והתמדה
יציבות רגשית	עמידות בפני לחץ, שליטה רגשית ואופטימיות
נועם, נינוחות	אמפתיה, אמון ועבודה משותפת
מוחצנות	חברותיות, אסרטיביות ואנרגטיות
פתיחות להתנסות	סקרנות, סובלנות ויצירתיות
כישורים מורכבים	חשיבה ביקורתית, מטא-קוגניציה ואמון עצמי

4. התרשים לקוח מדוח ועדת המומחים לנושא למידה רגשית-חברתית

## פרק שלישי: איך מיישמים SEL?

- **מיומנויות קוגניטיביות** – אוריינות שפתית, אוריינות מתמטית, אוריינות מדעית, חשיבה ביקורתית, חשיבה יצירתית, אוריינות דיגיטלית ואוריינות מידע.
- **מיומנויות תוך-אישיות** – מודעות עצמית והכוונה עצמית (הכוונה עצמית כוללת בתוכה את היכולות של ויסות עצמי, מוטיבציה עצמית והתמודדות בשעת לחץ).
- **מיומנויות בינאישיות** – מודעות חברתית, התנהלות חברתית, אוריינות גלובא-לית (אשר כוללת ידע כללי וחשיפה והיכרות עם תרבויות שונות, המספיקות כדי לנהל שיחה ולתקשר עם אנשים).
- **מיומנויות גופניות** – אוריינות גופנית ובריאותית.



**2 תוכנית לימודים –** חשוב להטמיע את הלמידה הרגשית-חברתית בתוך תוכנית הלימודים ולשלב אותה באופן אינטגרלי גם בתחומי הדעת, באמצעות מורים וצוות בית הספר ולא באמצעות אנשי מקצוע מבחוץ (Taylor et al., 2017). חשוב ליצור תוכנית לימודים (קוריקולום) מאוזנת, שתכלול גם מיומנויות תוך-אישיות (דוגמת ניהול עצמי ומודעות עצמית) וגם מיומנויות בינאישיות (דוגמת מודעות חברתית). זאת בנוסף למיומנויות למידה שמעלות את המוטיבציה של התלמיד לקחת חלק פעיל בלמידה ותורמות להישגים אקדמיים טובים יותר. ראיית SEL כחלק בלתי נפרד מתוכנית הלימודים חשובה במיוחד לאור זאת שמורים נוטים לוותר לעיתים קרובות על שיעורי SEL לטובת שיפור הישגים בתחומי דעת כמו מתמטיקה או אנגלית (Humphrey et al., 2015).



**3 סביבה ואקלים תומכים –** הכוונה למכלול החוויות שעובר התלמיד בבית הספר, בדגש על מערכות היחסים. אקלים חיובי מספק תחושת ביטחון, תחושת חיבור לכיתה ולבית הספר, שיתוף פעולה, עקביות במסרים המתקבלים מהצוות החינוכי, תחושת שייכות לכיתה ולבית הספר ועוד. סביבה תומכת ואקלים חיובי מאפשרים לתלמיד להתנסות במיומנויות רגשיות-חברתיות במסגרת היחסים שלו עם האנשים שסובבים אותו בכיתה ובבית הספר כולו (Durlak et al., 2012; Jones & Bouffard, 2011). לשם כך חשוב מאוד לגייס לתוכניות אלו הן את כל הצוות המלווה של התלמידים (כגון נהגי הסעות, צוות אדמיניסטרטיבי, סיעות ועוד) על מנת שיוכלו לשמש קהילה תומכת בהטמעת SEL (Jones et al., 2017).



**4 התאמה להקשר ולצרכים –** תוכניות יעילות הן כאלה שהתאימו את עצמן לסביבה ולהקשר החברתי, תרבותי וכלכלי של התלמידים ולנסיבות חייהם. מדובר הן בהתאמת הכישורים הנלמדים והן בדרכי ההעברה שלהם (Jones et al., 2017). בהקשר הישראלי חשוב לתת את הדעת לקבוצות הרבות המרכיבות את החברה הישראלית – ערבים ויהודים, חילוניים ודתיים ועוד – ולהתאים את התוכנית למאפיינים ולצרכים שלהם. הדברים נכונים גם ברמה הבית-ספרית: תוכנית יעילה היא כזו שתתאים לתרבות, לערכים ולחזון של כל מסגרת חינוכית וכן למשאבים העומדים לרשותה. בהיעדר התאמות אלה התוכניות עלולות להיכשל תוך בזבוז יקר של משאבים (Jones et al., 2017; 2018).

## עקרונות מרכזיים ליישום מוצלח

הספרות המחקרית העניפה שסקרה תכניות SEL מוצלחות ודרכי הטמעה אפקטיביות יכולה לסייע רבות בהתוויית עקרונות ליישום מוצלח.

ברקט ועמיתיו (Bracket et al., 2015) מציעים לבחון את השאלות הבאות עוד לפני שניגשים לבחירת תוכנית SEL:

- מהן המטרות של התוכנית?
- מי האוכלוסייה עליה צריך להשפיע על מנת להשיג מטרות אלו?
- אילו תנאי חיים מאפיינים את אוכלוסיית המטרה של התוכנית?
- מי הן דמויות המפתח אשר יקבלו את ההחלטות לגבי הטמעתה של התוכנית?
- מי יטמיע את התוכנית בפועל בשטח?
- אילו מאפיינים של בית הספר ושל הסביבה הביתית עשויים לקדם או לעכב הטמעה מוצלחת של התוכנית?

**מחקרים רבים בחנו את המאפיינים של תוכניות SEL אפקטיביות. נציג את המאפיינים המרכזיים שיכולים לסייע להצלחת התוכנית (וממה חשוב להיזהר):**



**1 SAFE –** מושג זה מייצג ארבעה מרכיבים חיוניים (Durlak, 2016):

- רצף (Sequenced) – הלמידה מבוססת על תהליך הדרגתי של "צעד אחר צעד".
- אקטיביות (Active) – התוכנית משלבת למידה פעילה וחוויתית ותרגול מעשי של הכישורים הנלמדים על ידי התלמידים.
- מיקוד (Focus) – התוכנית מקדישה זמן ספציפי ומוגדר לפיתוח כישורי SEL ספציפיים.
- ישירות (Explicit) – התוכנית מגדירה בבירור את כישורי ה-SEL שאותם היא מבקשת לקדם ומציבה יעדים ברורים לתהליך הלמידה ולתוצאות הרצויות.



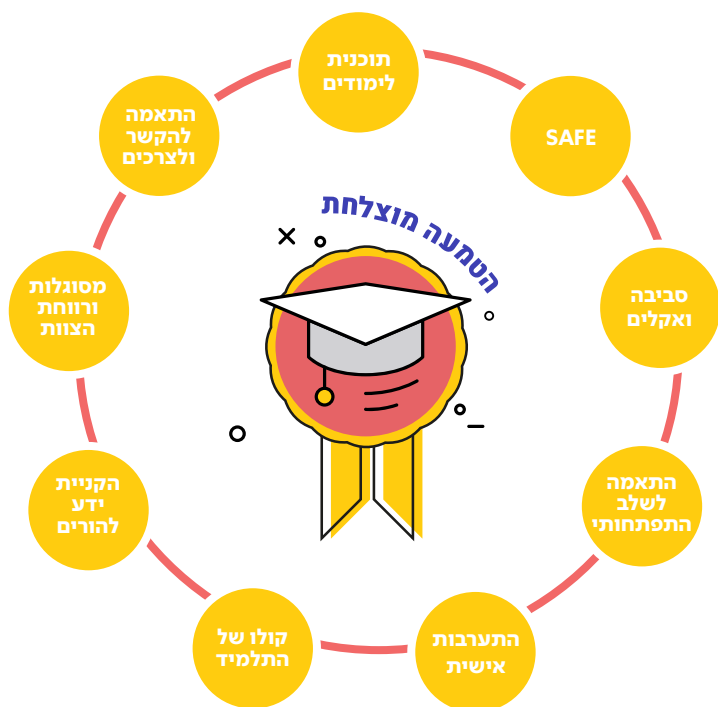
### 8 מעורבות והקניית ידע להורים – יש לחתור לכך שההורים יהיו שותפים

מלאים לתוכניות למידה רגשית-חברתית, ואף יקבלו ידע והסבר על תכניות אלו (Garbacz et al., 2015). מחקר שבחן תוכניות למידה רגשית-חברתית, הראה כי תלמידים שההורים שלהם היו פחות מעורבים ביישום התוכנית בבית הספר, הציגו הישגים פחות טובים הן מבחינה לימודית והן מבחינת מדדים רגשיים והתנהגותיים, זאת ללא קשר למעמד הסוציו-אקונומי או המוצא של התלמידים (McCormick et al., 2016).



### 9 התערבויות מותאמות אישית – כפי שהוזכר

לעיל, תוכניות למידה רגשית-חברתית נמצאו במחקרים כאפקטיביות עבור ילדים מכל רקע שהוא. עם זאת, מחקרים מצביעים על כך שחשוב לוודא כי תוכניות עבור אוכלוסיות מיוחדות, לדוגמה ילדים בסיכון (ילדים אשר מגיעים מרקע מוחלש ונמצאים בסיכון לפתח מחלות נפש והתנהגויות שליליות), יהיו ממוקדות יותר ויטייחסו לצרכים ספציפיים יותר של אוכלוסיות כאלו (Downes & Cefai, 2016).



### 5 מעורבות של הצוות החינוכי וטיפוח יכולותיו ורווחה נפשית שלו –

תוכניות SEL נמצאו יעילות יותר כאשר הן מצליחות לקדם את היכולות הרגשיות והחברתיות של המורים עצמם. ככל שמורים הם בעלי מיומנויות טובות יותר וככל שתחושת ה-well-being שלהם עולה, כך הם יכולים לסייע יותר לתלמידים ברכישת מיומנויות אלה. לפיכך יש להשקיע הן באימון הצוות החינוכי בתהליך ההטמעה של תוכניות למידה רגשית-חברתית, והן ברווחה הנפשית שלהם. בנוסף, חשוב מאד לערב את הצוות החינוכי בשלבי פיתוח התוכנית ובהתאמת התכנים ודרכי ההוראה. שותפות זו תסייע ליצור תחושת "בעלות" אצל המורים, תגדיל את מרחב הפעולה שלהם ותפחית התנגדויות (Jones et al., 2017).

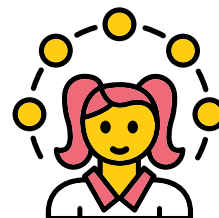


### 6 התאמה לשלב התפתחותי – ממחקרי התפתחות נראה שכישורים מסוימים

משמשים אבני יסוד להתפתחותם של כישורים ומיומנויות מורכבים יותר המתפתחים בהמשך. כך לדוגמה, היכולת לזהות את הרגשות של עצמי היא שלב מקדים והכרחי ליכולת לווסת באופן יעיל את רגשותיי. בנוסף, מתחיל להצטבר ידע המצביע על כך שרמת החשיבות והמרכזיות היחסית של כישורי למידה רגשית-חברתית כאלו ואחרים משתנה בהתאם למשימות ולדרישות של כל שלב ההתפתחותי. חשוב אם כך שהתוכנית תתייחס להתאמה התפתחותית בשני היבטים מרכזיים: א. בחירה והתמקדות במיומנויות ובכישורים של למידה רגשית-חברתית שהם קריטיים לשלב ההתפתחותי. ב. התאמת דרכי ההוראה והפעלה של התוכניות למאפייני השלב ההתפתחותי. להרחבה על היבטים התפתחותיים של SEL ראו קופלמן-רובין 2019. ככלל, רצוי להתחיל ליישם התערבויות למידה רגשית-חברתית מוקדם ככל האפשר. מחקרים מציעים כי הטמעה של תכניות בשלבים מוקדמים יותר בחיי התלמידים היא אפקטיבית יותר, לעומת הטמעה בגילאים מאוחרים יותר (Jones & Kahan, 2017).

### 7 קולו של התלמיד – רצוי שהתלמידים יהיו שותפים מלאים

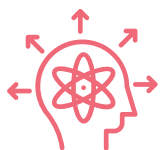
לא רק בתהליך הלמידה הרגשית-חברתית, אלא בתכנון תוכנית לימודים כזו, בקבלת החלטות שקשורות לתוכנית כזו ועוד. כך, התלמידים לא ירגישו כי תכניות התערבות של למידה רגשית-חברתית "מונחתות" עליהם על ידי המבוגרים, והיוו שותפים מלאים בעלי מוטיבציה פנימית ואישית לכך שהתוכנית יצליחו (Downes & Cefai, 2016).



נציג מספר היבטים של SEL הרלוונטיים ליישום בתוך תחומי הדעת:



• **למידה חברתית-שיתופית** – בלמידה זו תלמידים לא רק לומדים זה לצד זה, אלא עוסקים במשימה משותפת, חושבים יחד ומנהלים שיח טיעוני מכבד כדי להשיג יעד משותף. בשנים האחרונות מתרבות העדויות המחקריות על הישגים גבוהים יותר בכיתות מדעים ומתמטיקה שבהן התלמידים מעורבים בשיח טיעוני, הכולל השמעת רעיונות, התייחסות מכבדת לרעיונות של עמיתים, בניית טיעונים משותפים ובחינתם. מהמחקרים עולה כי עבודה חברתית משותפת המבוססת על נורמות של התייחסות מכבדת לזולת, לתחום הדעת ולחשיבה לוגית הכרחית ללמידה ותורמת לה (Schwarz et al. 2015).



• **self efficacy - חוללות עצמית** – האמונה של התלמיד ביכולתו ללמוד, להצליח ולהמשיך להתפתח היא מאפיין רגשי חשוב להצלחה אקדמית (Pajares & Schunk, 2001), תפיסה זו מתחברת לגישה של growth mindset עליה הרחבנו בפרק 2. תחושת החוללות העצמית תלויה מצידה במספר מיומנויות רגשיות-חברתיות וביניהן: היכולת לשפוט ביצועים קודמים באופן אובייקטיבי; היחס כלפי חוויות של הצלחה וכישלון; היכולת לקבל ביקורת באופן ענייני. תחושת החוללות העצמית עלולה להיפגע כשתלמידים קושרים בין מצב פסיכולוגי רגשי כמו חרדה, מתח או תשישות לבין יכולותיהם. לאור כל זאת, חשוב שמורים יתאימו את המשוב שלהם לביצועים האמיתיים של התלמידים ויסייעו להם לפתח את תפיסת החוללות העצמית שלהם.



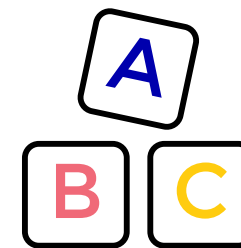
• **מוטיבציה** – המוטיבציה ללמוד מדעים היא קריטית ללמידה, תלויה בקיומן של מיומנויות רגשיות-חברתיות ומושפעת מהן (ראו לדוגמה: Kaplan & Maehr, 2007). גורם מרכזי בהשפעה על המוטיבציה הוא סוג המכוונות (פנימית או חיצונית). מורים יכולים לתמוך במכוונות לפיתוח יכולת במדעים בדרכים רבות: ראשית להסביר את החשיבות של הלמידה עצמה, להדגיש הבנה מעמיקה ולא השגת ציונים מבחינת דרכי ההוראה, חשוב לאתגר את התלמידים במשימות הדורשות חשיבה והנמקה, להקדיש זמן לשאלות ולתחומי העניין שלהם ולהעניק ללומדים אוטונומיה בבחירת כיווני הלמידה. גם בהקשר זה חשוב מאוד לקדם אצל התלמידים growth mindset ואת האמונה שהם יכולים להמשיך להשתפר, לגדול ולהתפתח בתחום המתמטיקה והמדעים (ובכל תחום אחר).

## יישום SEL בתחומי הדעת

למרות ממצאי המחקרים על התרומה של SEL להישגים הלימודיים של התלמידים, מורים עדיין מחויבים בראש ובראשונה להצלחה של תלמידיהם בתחומי הדעת העיקריים לפיהם הם מוערכים: אנגלית, מתמטיקה, מדעים וכיו"ב. כתוצאה מכך הם נאלצים להקדיש יותר זמן להוראת תחומים אלה, גם על חשבון שיעורים להקניית SEL (Humphrey et al., 2015).

זאת ועוד, לא בכל בתי הספר יש תוכניות SEL, ובאלו שכן, לא תמיד מכשירים את הצוות להעברת שיעורי SEL, אלא נעזרים בגורמים חיצוניים. כך, מועברות תוכניות SEL מחוץ לתחומי הדעת, ולא באופן שוטף יחד עם הצוות החינוכי.

שילוב SEL בתוך תחומי הדעת יגביר את הרלוונטיות שלו לתלמידים ויאפשר להם לחוות ולתרגל באופן שוטף, וכן יגביר את יחסי הקירבה בין המורה לתלמיד. יתרה מכך, שימת דגש על היבטים רגשיים-חברתיים עשויה גם לסייע בהבנה ובהפנמה של החומר הנלמד בכל מקצוע. לראייה, יש מחקרים שמראים על קשר בין היכולות המפותחות ב-SEL לבין היכולת להצליח בתחומי ה-STEM (להרחבה ראו Eduporium). כמו כן, יש מחקרים שמראים כי כישורי SEL כמו מוטיבציה, גישה חיובית ואינטראקציה חברתית עם אחרים תורמים לרכישת שפה שנייה, בייחוד ללמידת אנגלית (להרחבה על כך ראו: et Melani al 2020). מחקר אחר מצא כי שילוב SEL בלימודי מדעים תרם לשיפור בהבנת מדעים ולפיתוח יכולות של שיח שיתופי (Merritt & Kaufman-Rimm, 2019).



## פרק רביעי: תוכניות SEL ייעודיות מהארץ ומהעולם



• **סביבה תומכת רגשית** ולמידה תוך אינטראקציה עם אחרים נמצאו כגורמים שתורמים להפחתת חרדה ולביצועים משופרים ברכישת אנגלית כשפה שניה (Melanie et al. 2020).

כאמור, מתוך השפע העצום של תוכניות SEL יש מעטות שעוסקות באופן ישיר בקידום SEL בתוך תחומי הדעת. מבין אלה נציין את התוכנית [STAT \(Students Take Action Together\)](#) אשר פותחה על ידי המעבדה להתפתחות רגשית-חברתית ואופי באוניברסיטת רטגרס בארה"ב. הצוות בראשותו של מוריס אליאס, פיתח גישה שיטתית להטמעת SEL בתהליכי ההוראה הרגילים בתחומי הדעת השונים. במסגרת התוכנית הם מקנים למורים אמצעי הוראה לקידום מיומנויות והתנהגויות כמו אמפתיה, תקשורת, פתרון בעיות ומעורבות אזרחית. התוכנית מדגישה אמצעים כמו ביסוס נורמות מחייבות לתקשורת ולדיון בקבוצה וכן פיתוח של תהליכי פתרון בעיות המבוססים על הגדרת הבעיה, זיהוי פתרונות חלופיים, קביעת דרך פעולה וזיהוי סימנים להצלחת הפתרון.

ארגון CASEL מציע מגוון דרכים [לשילוב של SEL בתחומי הדעת](#) כולל [עקרונות מנחים](#) [ודוגמאות קונקרטיות](#) למורים במקצועות השונים. [Aperture Education](#) (ראו גם בפרק הבא), מציעים למורים [טיפים](#) לשילוב של SEL באנגלית, מדעים, מתמטיקה ומדעי החברה.

הצעות ברוח זו ניתן למצוא גם [בתיק תוכניות עבודה לעובדי הוראה](#) שמפתח משרד החינוך בישראל, בו מפורטות מיומנויות רלוונטיות לכל תחום דעת והצעות לגבי דרכים מתאימות לקדם מיומנויות אלה במהלך השיעורים השונים. כך לדוגמה, בשיעורי אנגלית לכיתות ז' התלמידים דנים בטקסטים שעוסקים [בחברות טובה](#) או [בתחושת ביטחון בבית הספר](#).



## דוגמאות לתוכניות בישראל

### תוכנית "כישורי חיים" של אגף שפ"י במשרד החינוך



תוכנית "כישורי חיים" היא תוכנית הדגל של משרד החינוך והיא מוגדרת כשיעור חובה בתוכנית הלימודים במערכת החינוך בישראל. התוכנית פועלת לפיתוח כשירות רגשית-חברתית של התלמידים ולחיזוק היכולת והמסוגלות שלהם להתמודד עם מצבי חיים שונים בשגרה ובחירום, בהווה ובעתיד. התוכנית היא תוכנית התפתחותית, תואמת גיל, ויש בה חמישה מוקדים המכונים "און בי":

**א- אני וזהותי** (חיזוק הזהות העצמית)

**ו- ייסות רגשי**

**נ- ניהול עצמי**

**ב- ביני לבינכם** (יכולות בין אישיות)

**י- יש מוצא** (התמודדות עם מצבי לחץ, סיכון ומשבר)

**עיקרון:** התוכנית מתבססת על ההנחה כי התפתחות מיטבית נעשית לא רק באמצעות מניעה של תסמינים נפשיים והתנהגויות סיכון בקרב התלמידים, אלא בעיקר באמצעות התמקדות, מימוש והרחבה של המשאבים האנושיים הגלומים בתלמיד.

**לאילו גילאים?** התוכנית מכוונת לתלמידים מכיתה א' עד י"ב.

#### פירוט:

- התוכנית מתבססת על הקצאת שעה שבועית חובה במסגרת שעת המחנך, בה מחנך הכיתה או יועצת בית הספר יעבירו שיעור כישורי חיים.
- שיעורי כישורי חיים מבוססים על מערכי שיעור מוכנים מראש, אשר מעודדים שיח כנה ופתוח בין המורה לתלמידיו בנושאים רלוונטיים לגיל ולשלב ההתפתחותי של התלמידים. כך למשל בכיתות ז' כאשר התלמידים בשלב של הגדרה עצמית, ושנה

תוכניות SEL מובנות וייעודיות הן הכלי המרכזי להקניה ולטיפוח מיומנויות רגשיות-חברתיות בקרב תלמידים. ברוב המקרים תוכניות אלה מבוססות על תיאוריה של שינוי אשר מגדירה את המיומנויות בהן היא מתמקדת, ביעדים לשיפורן, בדרכים להשיג זאת ובפעולות הנדרשות להערכת יעילותן. כאמור ישנם אלפים רבים של תוכניות, עם דגשים שונים ודרכי הקניה שונות. בחרנו להציג מספר דוגמאות לתוכניות מישראל ומהעולם, בעיקר כאלה שיעילותן מבוססת מחקרית.

### מקרא סימנים:

תוכנית מוטמעת בתוך תחומי הדעת



תוכנית מוטמעת באמצעות מערכי שיעור חיצוניים לתחומי הדעת



תוכנית מוטמעת באמצעות הצוות החינוכי



תוכנית מוטמעת באמצעות צוות חיצוני לבית הספר



**התוכנית היא ברמת בית הספר** – הלמידה באה לידי ביטוי בקביעת נהלים, יצירת מנהגים ומבנים שקשורים לאקלים בית הספר ושירותי התמיכה לתלמידים. כמו כן, התוכנית מקדמת את הכישורים הרגשיים-חברתיים של צוות בית הספר ומקפידה על שיתוף משפחות התלמידים.



**התוכנית היא ברמת הכיתה** – הלמידה כוללת הזדמנויות שונות ללמידה רגשית-חברתית במסגרת תוכנית הלימודים הרגילה של בית הספר. כך, שההזדמנויות הללו נמצאות גם בשיעורים רגילים.



**התוכנית היא ברמת התלמיד** – הלמידה נעשית באמצעות הנחיה ומטלות אישיות, השתתפות בשיעורים ייעודיים העוסקים בלמידה רגשית-חברתית וכן באמצעות מטלות משותפות בשעות אחר הצהריים עם המשפחה וההורים.



**פירוט:**

- התוכנית מכוונת לייצר אקלים כיתתי ובית ספרי חיובי, בתוכו התלמיד יוכל לפתח את המיומנויות החשובות, ומעצימה את תפקידו של המורה בתוך מערך זה. מבחינה תיאורטית, התוכנית מתבססת על כלים פסיכולוגים קוגניטיביים-התנהגותיים מעודכנים ומבוססי מחקר.
- התוכנית אורכת שלוש שנים: שנת הקנייה, שנת הטמעה ושנת הרחבה. לאחר שלוש השנים "שפת החוסן" הופכת להיות השפה העיקרית של המוסד החינוכי. שיטת ההטמעה היא בשיטת "מניפה": חשיפת התוכנית למנהלי בית הספר; הדרכה ליועצים החינוכיים ולפסיכולוגים בבית הספר על ידי מומחים (הכשרה חד פעמית בת 20 שעות + הדרכה שוטפת פעם בשבועיים); היועצים והפסיכולוגים מדריכים את המורים (הכשרה בסיסית בת 4 שעות + פגישת הדרכה אישית פעם בשבוע); והמורים מדריכים את התלמידים.
- התוכנית עצמה מורכבת ממערכי שיעור בני 45 דקות, פעם בשבוע, אשר נכללים תחת תוכנית "כישורי חיים" (ראה להלן). השיעור מתנהל בצורה מובנית וכולל דיונים עם התלמידים לגבי החוויות שלהם בנושאים שקשורים בהתפתחות, מיניות, זהות, לקיחת סיכון ועוד.
- בשנים האחרונות התוכנית מספקת העשרות נקודות אשר מרחיבות את השימוש בכלי החוסן מחוץ למערכי השיעור המוקצים להם אחת לשבוע, כגון "טיפות חוסן" (מודולות קצרות של 10-20 דקות שמרעננות את כלי החוסן שנלמדו. החל מהשנה השנייה להטמעה מועברות 50 "טיפות חוסן"), "חונכות חוסן" (תלמידי כיתות גבוהות מלמדים תלמידי כיתות נמוכות כלי חוסן באמצעות מערכי שיעור מפורטים) או "רשרת חוסן" (תלמידים מלמדים קשישים בבתי אבות כלים של חוסן).

**המחקר:** במחקר שהתפרסם בכתב העת של האקדמיה האמריקאית לפסיכיאטריה של הילד והמתבגר (כתב העת המוביל בעולם בתחום) נמצא כי תלמידים מאשקלון שעברו את תוכנית חוסן לפני מבצע "עופרת יצוקה" הראו 50% פחות סימפטומים של פוסט-טראומה לעומת תלמידים בעיר שלא עברו תוכנית זו (Wolmer, Hamiel, & Laor, 2011). גם הערכת הרשות הארצית למדידה והערכה בחינוך (ראמ"ה) העלתה כי היועצות והמחנכות בבתי הספר השונים הרגישו כי התוכנית תורמת לתלמידים באופן משמעותי (ראמ"ה, 2013).

- פעילות למציאת הייחודיות והשונות ביניהם, ע"י רפלקציה אישית ולאחר מכן דיון בזוגות (להרחבה ראו את פירוט הפעילויות לכיתה ז'). מערך השיעור כולל גם שיטות לימוד חווייתיות, דוגמת עבודה בזוגות, עבודה אישית, פעילויות קבוצתיות ועוד.
- המורים המחנכים עוברים הכשרה והדרכה על ידי יועצות בית הספר. ייחודן של ההכשרות בתוכנית זו הוא היותן הכשרות חווייתיות, המאפשרות למורים להתנסות בעצמם בחוויית התוכנית. כך, בעת ההכשרות המורים מתנסים בשיח פתוח בהנחיית היועצת. המורים רשאים גם לפנות לפסיכולוג בית הספר בעת הצורך, אשר שותף לתכנון והטמעת התוכנית בבית הספר.
- מערכי השיעור אמנם מובנים אך התוכנית ככלל מאפשרת גמישות והתאמה לענייני השעה, לצרכים מקומיים או לאירועים נקודתיים בחיי הכיתה או בית הספר.

**המחקר:** לא נמצאו מחקרים לבחינת יעילותה של התוכנית.

**תוכנית "חוסן חינוך"**

תוכנית "חוסן חינוך" היא תוכנית פסיכו-חינוכית הכוללת מגוון רחב של התערבויות מותאמות גיל לפיתוח וחיזוק חוסן אישי ולהתמודדות עם מצבי לחץ. התוכנית היא אחת מהתוכניות של מרכז "חוסן" ע"ש כהן-האריס, מיסודה של העמותה לילדים בסיכון.

**עיקרון:** התוכנית מתבססת על גישת ה"חיסון לדחק", כלומר ההנחה כי תרגול התמודדות עם משברים "קטנים" מפתחת דרכי התמודדות עם משברים "גדולים". התוכנית מופעלת כתוכנית מניעה, ובעתות משבר, מתכנס צוות מומחים אשר מפתח כלים חדשים עבור התלמידים, המתאימים לעת הספציפית של המשבר.

**לא לו גילאים?** גילאי טרום-חובה ועד גיל תיכון.

## תוכנית א.י.ל (אני יכול.ה להצליח)



תוכנית א.י.ל פותחה בשיתוף פעולה בין מרכז SEL.IL בינתחומי הרצליה, משרד החינוך, המוסד לביטוח לאומי ומרכז שניידר לרפואת ילדים. זוהי תוכנית מערכתית שנועדה לקדם את התפקוד החברתי, הבין-אישי, הרגשי והאקדמי של תלמידים, באמצעות הקנייה וטיפוח של מיומנויות בתחום התפקודים הניהוליים, בתחום הרגשי ובתחום החברתי. התוכנית מועברת על ידי הצוות החינוכי שעובר הכשרה מיוחדת שנועדה להקנות לו ידע וכלים יישומיים, מותאמים לגילאי התלמידים. בעקבות הקורונה והלמידה מרחוק עברה התוכנית התאמה למערכים דיגיטליים וניתן להעבירה גם בלמידה מרחוק.

**עיקרון:** תוכנית א.י.ל מבוססת על שלושה גופי ידע תיאורטיים ומחקריים מרכזיים: תיאוריית ההתקשרות, תוך דגש מיוחד לספרות העוסקת בקשר בין התקשרות ולמידה; תרומתם של תפקודים ניהוליים להתפתחות תפקוד אקדמי-רגשי-חברתי מיטבי; ספרות אודות משתנים המשפיעים על אפקטיביות והטמעה יעילה של תכניות בית ספריות לקידום SEL.

**לאילו גילאים:** גן חובה ועד כיתה ט'.

### פירוט:

- התכנים המרכזיים של התוכנית מותאמים לכל שכבת גיל ומתורגמים לשפה הערבית וכוללים את הנושאים הבאים: הבנת הקשר בין תפקוד לימודי ותפקודים רגשיים-חברתיים; מודעות עצמית; ויסות רגשי והתנהגותי; תקשורת בין אישית יעילה; תכנון והתארגנות וקבלת החלטות.
- בהתאם לעקרונות **SAFE** המומלצים ע"י ארגון CASEL לתוכניות אפקטיביות.
- התוכנית בנויה נדבך על נדבך (Sequence), כוללת למידה פעילה (Active), ממוקדת במיומנות מוגדרת (Focus) מבוססת על הקניה ותרגול ישירים (Explicit).
- מערכי השיעור מתבססים על פרוטוקולים מפורטים אך התוכנית מאפשרת גמישות והתאמה של התכנים לצרכים, לתרבות ולהתנהלות של כל בית ספר.

- המיומנויות הנלמדות מותאמות לשלב ההתפתחותי וכן לנושאים הרלוונטיים לכל שכבת גיל. כך למשל בכיתה ז' מערכי השיעור שעוסקים במודעות עצמית כוללים בין היתר את היכולת לזהות חולשות וחוזקות אצל התלמיד; איך להתגבר על כישלונות ופחדים; איך להסתגל לשינויים ולסיטואציות חדשות וכיו"ב. השיעורים על תקשורת בין אישית בכיתה זו עוסקים בין השאר בהתנהלות ברשתות חברתיות, בלקיחת פרספקטיבה ובשיתוף פעולה עם אחרים.
- מערכי השיעורים עושים שימוש במגוון אמצעי הוראה – סרטוני וידאו, משחקים, שאלונים, סיפורים, דיונים בקבוצות ועוד.
- את המפגשים מעבירים מחנכי הכיתה, אשר עברו הכשרה של כשנה במהלכה נחשפו לרציונל התוכנית, לידע עדכני ולכלים הייחודיים שהיא מספקת.

**המחקר:** נעשו מספר מחקרים אשר העידו על יעילות התוכנית. מחקר שפורסם לאחרונה בדק לאורך שנתיים 419 תלמידי כיתות ה'–ו' משבעה בתי ספר. 283 תלמידים השתתפו בתוכנית א.י.ל ו-136 תלמידים היו בקבוצת הביקורת. המחקר כלל ארבע מדידות חוזרות ובחן מספר משתנים באמצעות שאלוני דיווח עצמי ואיסוף מידע על הישגים בלימודים. נמצא שרק בקרב תלמידים שהשתתפו בתוכנית הייתה עלייה מובהקת באסרטיביות וביזימה לצד ירידה מובהקת בסממני דיכאון וחרדה, בבריונות פיזית ומילולית. מבחינה לימודית, אצל תלמידים שהשתתפו בתוכנית חל שיפור מובהק בהישגים במקצועות עברית ואנגלית. מדיווחי המורים עולה כי שביעות הרצון שלהם הן מההכשרה והן מהתוכנית גבוהה מאד והם מצליחים להטמיע בתוכנית הלימודים (Kopelman-Rubin et al., 2020).

## תוכנית מיטיב



תוכנית מיטיב לבתי ספר מופעלת על ידי "מרכז מיטיב לחקר ויישום הפסיכולוגיה החיובית", בבית הספר לפסיכולוגיה במרכז הבינתחומי, הרצליה. התוכנית מיועדת לקדם אושר, הצלחה ומוסריות אך יש בה מרכיבים רבים מתחום ה-SEL כמו ויסות רגשי, יחסים בין אישיים חיוביים, שיפור אקלים ועוד.

## תוכנית "ואהבת"



תוכנית "ואהבת" הוקמה על ידי עמותת "ואהבת". מטרתה של התוכנית היא להעצים את האמפתיה ולפתח את הכישורים הבינאישיים של התלמיד. כיום התוכנית פועלת בשיתוף פעולה עם משרד החינוך ועיריית שונת, דוגמת עיריית תל אביב, חולון ואור יהודה.

**עיקרון:** התוכנית מתבססת על ידע מחקרי בתחום מדעי המוח, ומנסה לעשות שינוי בנתיבים הנורולוגיים של האמפתיה במוח באמצעות כלים חווייתיים.

**לאילו גילאים?** התוכנית מכוונת לתלמידים בכיתות א'-ב'.

### פירוט:

- התוכנית מתבססת על טכניקות חווייתיות, המגובות במחקרים מתחום מדעי המוח. טכניקות אלו מיושמות בקרב התלמידים והמורים גם יחד. טכניקות אלו מכוונות "חדר כושר לשריר האמפתיה".
- האימונים כוללים מפגשים שבועיים במסגרת הכיתה, במהלכם נעשה שימוש ב"טריגרים" כמו סיפורים, קטעי וידאו, משחקים ועוד, אשר על בסיסם נעשה אימון של תהליך האמפתיה באמצעות שאלות מכוונות. פעילות ייחודית היא מפגשים של התלמידים עם אם ותינוק אשר מגיעים לכיתה למשך תקופה. התלמידים חווים מקרוב את האינטראקציה המתפתחת בין האם לתינוק ועוקבים אחרי ההתפתחות של התינוק.
- מחנכות הכיתה מקבלות גם הן ליווי שבועי על ידי מאמנים מקצועיים.
- בנוסף, מתקיימים מפגשי הדרכה ולימוד משותף לצוות הבית ספרי, וניתנת גישה לתוכנית אימונים יומיומית וסדנאות.

**המחקר:** מחקר שנערך במכללת לוינסקי בחן את יישומה של התוכנית בקרב 1,500 ילדים. באמצעות כלים כמותניים ואיכותניים, המחקר הדגים הבדלים מובהקים בין תלמידים שהשתתפו בתוכנית "ואהבת" לבין תלמידים שלא השתתפו בה. הבדלים אלו באו לידי ביטוי בעלייה ברמת האמפתיה של התלמידים המשתתפים וירידה באלומות בכיתות. כמו כן, מחנכות הכיתה דיווחו כי התוכנית סייעה להן לבנות מערכות יחסים טובות יותר עם תלמידיהן ולשפר את האקלים הכיתתי (שגיא, צימט וגילת, 2015).

**עיקרון:** התוכנית מבוססת על יסודות הפסיכולוגיה החיובית וכוללת דגשים גם על מיומנויות רגשיות-חברתיות. שלא כמו תוכניות SEL אחרות, תוכנית זו מדגישה גם היבטים כמו הכרת תודה, חמלה, תקווה, וקשיבות (מיינדפולנס).

**לאילו גילאים:** גן – חט"ב.

### פירוט:

- כשלב מקדים להפעלת התוכנית בבית הספר המחנכים עוברים הכשרה ייעודית על ידי המנחים של מיטיב. ההכשרה היא הדרגתית וכוללת שתי פגישות שבהן מוצגת הפסיכולוגיה החיובית על ידי פסיכולוג קליני, לאחריהן מתקיימים 15 מפגשי הכנה לפני כל שיעור לתלמידים. כל מפגש נמשך כשעה וחצי עד שעתיים, חלקו מוקדש לנושא השיעור וחלקו לשיטות להעברת החומר. בנוסף מתקיימים תהליכי משוּב ושיתוף בין עמיתים לאחר העברת החומר לתלמידים.
- התוכנית מבוססת על 15 מפגשי "פסיכולוגיה חיובית". המפגשים מועברים על ידי המחנכים שהוכשרו לכך ונערכים אחת לשבועיים במשך שעתיים.
- בכל אחד מהמפגשים מוצגות מיומנויות והתנהגויות רלוונטיות לנושא המפגש, כולל דיון בסיפורים ותרגול של התלמידים לחיזוק המיומנויות שנלמדו.

### המחקר:

התוכנית נבחנה במספר מחקרים. אחד מהם השווה 531 תלמידי כיתות ז'-ט' שהשתתפו בתוכנית ל-501 תלמידים מבית ספר אחר, דומה במאפייניו, שלא השתתפו בתוכנית. נמצא כי בקרב תלמידים שהשתתפו בתוכנית חלה ירידה מובהקת בחרדה ובדיכאון ועלייה בדימוי העצמי, בתפיסת היעילות העצמית ובאופטימיות (שושני ושוטיינמיץ, 2014). במחקר נוסף בחנו החוקרים במשך שנתיים 2,517 תלמידים מ-70 כיתות בשישה בתי ספר. הכיתות חולקו באופן אקראי לכיתות שקיבלו התערבות ולקבוצות ביקורת. הניתוח הצביע על אפקט חיובי של ההתערבות במספר מדדים כמו רגשות חיוביים, יחסים טובים עם בני הגיל, מעורבות בבית הספר וציונים במקצועות הלימוד. זאת לעומת קבוצת הביקורת בה לא נמצא אפקט כזה ובכמה מדדים אף נראו שינויים בכיוון השלילי (Shoshani, Stienmetz & Kanat-Maymon, 2016).

## תוכנית בית ספר סגול



• ההכשרות למורים מבוססות על אימוני Mindfulness-Based Stress – MBSR Reduction הן כוללות תרגולים מודרכים בשימות, הקשבה לגוף, התבוננות ברגשות, הפניית קשב לרגע הנוכחי ועוד. המורים שהוכשרו לכך מטמיעים פרקטיקות אלה בעבודתם היומיומית עם התלמידים, על ידי תרגילי נשימה, התבוננות פנימה וכדומה, במהלך השיעורים בכיתה וגם מחוצה לה.

**המחקר:** כאמור התוכנית מתבססת על ממצאי מחקרים במדעי המוח מהארץ ומהעוֹלָם. יחד עם זאת, בזמן כתיבת הדברים לא נמצאו מחקרים אשר בחנו באופן שיטתי את יישומה של תוכנית בית ספר סגול (אלבלדה ושות', 2019).

## דוגמאות לתוכניות SEL בעולם

נציג להלן מספר דוגמאות לתוכניות המצויות כיום בשימוש נרחב ושיש עדויות מחקריות על יעילותן.

### PATHS- Promoting Alternative Thinking Strategies



תוכנית PATHS היא אחת התוכניות הוותיקות והנחקרות ביותר לקידום למידה רגשית-חברתית, אשר פותחה בארה"ב על ידי Greenberg & Kusché (2006) מאוניברסיטת וושינגטון.

**עיקרון:** העיקרון המנחה את התוכנית הוא עיקרון ABCD (affective-behavioral-cognitive-dynamic) – ובמרכזו ניצבת התפיסה של קידום כישורים רגשיים-חברתיים באמצעות רגש, התנהגות והבנה קוגניטיבית.

**לאילו גילאים?** תלמידים מגיל 5 ועד בית הספר היסודי.

התוכנית פותחה על ידי "מרכז סגול למוח ותודעה", שבמרכז הבינתחומי הרצליה. התוכנית מתבססת על ידע מחקרי מתחום מדעי המוח, הפסיכולוגיה והחינוך. מטרתה של התוכנית לקדם ולטפח מיינדפולנס (קשיבות) בקרב תלמידים ומורים. מיינדפולנס הוא מצב תודעתי של הפניית קשב ותשומת לב לחוויה הגופנית והמנטלית האישית של האדם, ברגע הזה באופן מכוון, ובלתי שיפוטי, ונמצא כקשור למדדים של רווחה נפשית אושר ובריאות. התוכנית פועלת בתמיכתן של קרנות פילנתרופיה מובילות בישראל.

**עיקרון:** התוכנית מתבססת על גישת "בית הספר השלם" (Whole School Approach). גישה זו רואה בבית הספר מרחב להתפתחות ושגשוג של למידה רגשית-חברתית, באמצעות שילוב כל האספקטים הנוגעים לחייו של התלמיד ומעורבות של הצוות הבית ספרי והורי התלמיד. התוכנית משלבת תכנים של קשיבות יחד עם מיומנויות SEL אך לאחרונה היא מדיגשה היבטים נוספים ברוח המודל של SEE (Social Emotional and Ethical Learning) ובהם אימון לקשב, חמלה וחשיבה מערכתית.

**לאילו גילאים?** גילאי ביה"ס היסודי ועד סוף תיכון. התוכנית מתאימה גם לבתי ספר מיוחדים ואלטרנטיביים.

### פירוט:

- התוכנית מתבססת על בניית מערכת אקולוגית ליצירת שינוי מערכתי לאורך זמן תוך מעורבות ומחויבות של כל בעלי התפקידים והשחקנים בבית הספר ובקהילה.
- התהליך המלא כולל שלוש שנים של הסמכה, במהלכן המוסד הבית ספרי עובר הסמכה מעה הדרגתית של התוכנית. החל מהיכרות בסיסית עם שפת המיינדפולנס וחקר המוח לכלל הצוות החינוכי, עבור דרך הכשרה מתקדמת לצוות מוביל, ועד להקמת "מעבדות סגולות" בתוך בית הספר, שמטרתן להבנות תרבות בית ספרית מבוססת מיינדפולנס, אשר תלווה את בית הספר גם לאחר סיום שלוש שנות התוכנית.



## RULER – Recognizing, Understanding, Labeling, Expressing and Regulating



תוכנית RULER היא תוכנית שנבנתה על ידי המרכז לאינטליגנציה רגשית באוניברסיטת ייל בארה"ב, מתוך מטרה לקדם למידה רגשית-חברתית מבוססת מחקר בבתי הספר.

**עיקרון:** העיקרון המנחה את התוכנית הוא עיקרון RULER. המודל מציע כי על מנת לקדם למידה רגשית-חברתית חשוב לפתח חמישה כישורים מרכזיים בקרב התלמידים (Nathanson, Rivers, Flynn & Brackett, 2016).

### לפי גישה זו כל תלמיד יהיה מסוגל:

1. להכיר ברגשות שלו ושל אחרים סביבו (Recognize).
2. להבין רגשות אלו, את המניעים ואת ההשלכות שלהם (Understand).
3. להעניק שם לרגשות אלו ולהשתמש באוצר מילים מגוון לתיאור רגשות אלו (Label).
4. להביע רגשות בצורה בונה ובהקשרים מגוונים (Express).
5. לווסת את עוצמת רגשותיו בהתאם למצופה ממנו בצורה יעילה (Regulate).

**לאילו גילאים?** התוכנית מכוונת לתלמידים בגילאי גן ועד הגילאים העל יסודיים.

### פירוט:

- **בשנה הראשונה** צוות בית הספר (מנהל, מורים, יועצים ופסיכולוגים) משתתף בהכשרה חד פעמית שאורכת יומיים ב"מכון לאינטליגנציה רגשית" באוניברסיטת ייל. במהלך הטמעת התוכנית הצוות הבית ספרי זכאי גם לתמיכה מתמשכת של הנחיה וגישה למקורות מקוונים (קורסים, מערכי שיעורים לדוגמה ועוד).
- לאחר הכשרת הצוות הבית ספרי, התוכנית ועקרונותיה מוצגים להורי התלמידים. להורים מוצעות גם סדנאות מנהיגות, אפשרות להתייעץ עם הצוות המקצועי בבית הספר וגישה מקוונת לפעילויות מונגשות למשפחות.
- במהלך השנה הזו מוטמעים גם ארבעה כלים עיקריים מבוססי מחקר, אשר מלווים את התוכנית גם בהמשך:

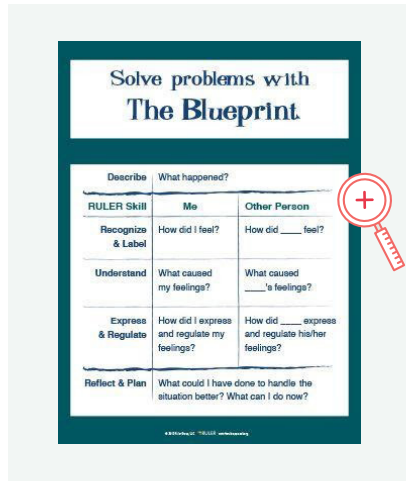
### פירוט:

- בית הספר מטמיע את התוכנית באמצעות הקצאת זמן במערכת השבועית לשיעורים ייעודיים בתוכנית.
- אנשי החינוך מקבלים הכשרה מטעם צוות התוכנית טרם התחלת התוכנית בבית הספר. במהלך הטמעת התוכנית בבית הספר הצוות החינוכי זכאי לקבל סיוע מקוון, משוב ואימונים אישיים במידת הצורך.
- התוכנית כוללת יחידות תואמות גיל שמטרתן ללמד את התלמידים לזהות ולתייג סימנים רגשיים, להבחין בין רגש והתנהגות, ליצור חברויות, להפגין נימוסים, לפעול לפי תור וללמוד ליישב מחלוקות ועימותים באופן חברי.
- המרכיבים המרכזיים בתוכנית הם השיעורים (20-30 דקות) המועברים ארבע פעמים בשבוע בכיתה. השיעורים כוללים הוראה ישירה, מודלינג התנהגות, דיון, סיפורים, סרטוני וידאו ועזרים נוספים.
- יש דגש על האופן בו המורים מרחיבים את התכנים הנלמדים ומשתמשים ב"רגעי הוראה" בהקשרים שונים במהלך יום הלימודים.
- התוכנית ממומנת ברובה על ידי בית הספר ועלותה נעה בין \$350 עבור חומרי לימוד עד ל-\$59,000 להכשרה בית ספרית כוללת (רן, 2018).

**המחקר:** מספר מחקרים שבחנו את התוכנית מצאו קשר חיובי בין השתתפות בתוכנית לבין מיומנויות בין אישיות טובות יותר, זאת לצד הפחתה בתוקפנות ובבעיות משמעת (CPRG, 2011). נמצא אף שיפור במיומנויות קוגניטיביות כמו למשל ריכוז ורהיטות שפתית (Greenberg & Kusche, 2006).

#### 4. כלי להתמודדות עם אי הסכמה (Blueprint):

הכלי מאפשר לתלמידים ולמורים להתמודד עם אי הסכמה באמצעות התייחסות לשיקולים מנקודת מבט של האחר, פיתוח אמפתיה ועבודה בשיתוף פעולה כדי לקדם פתרון חיובי. מטרתו של הכלי לקדם סביבה נעימה ובטוחה בתוכה התלמידים והמורים יוכלו ללמוד יחד.



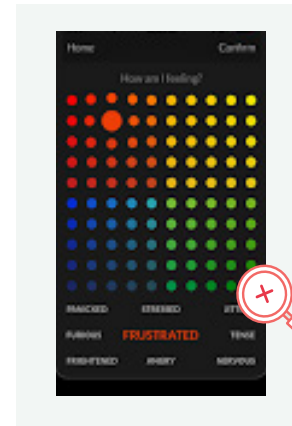
• רק בשנה השנייה מיושמת תוכנית הלימודים The feeling words curriculum. בתוכנית לימודים זו המורים עובדים עם התלמידים על הבעה וניהול של רגשות מגוונים לאורך כל יום הלימודים ובמגוון תחומי דעת, זאת מתוך מטרה שהתרגול של האינטליגנציה הרגשית של התלמיד יתאפשר לאורך כל היום שלו בבית הספר ובאמצעות תכנים שונים שהוא לומד.

**המחקר:** מחקרים שונים מצביעים על ההשפעה החיובית של תוכנית התערבות זו על האקלים הבית ספרי שהתבטאה בשביעות רצון ומחויבות גבוהים לעבודה של המורים (Castillo-Gualda, García, Pena, Galán, & Brackett, 2017). בהישגים האקדמיים של התלמידים, ירידה בבעיות התנהגות של תלמידים, ירידה בתסמיני מצוקה ודכאון של תלמידים, ואף מערכות יחסים חיוביות יותר בין המורים לתלמידים (רן ושות', 2018).

1. **מסמך אמנה (Charter):** מסמך שיתופי שמסייע לבתי ספר לעצב סביבת למידה תומכת וחיובית עבור התלמידים, מתוך הנחה כי סביבה מיטיבה מעלה את רווחת התלמידים והצוות. את המסמך מנסחים צוות בית הספר והתלמידים במשותף, ובו הם מגדירים נורמות וכללים להתנהגות בבית הספר שלהם, אותו הם מכנים 'קהילה'. כך, הם מגדירים כיצד הם היו רוצים להרגיש בבית הספר (labeling), אלו התנהגויות לדעתם יקדמו זאת (understanding), וכיצד הם יכולים להתמודד כשצצים קשיים לקדם התנהגויות אלו (regulating). המסמך אמנם מנוסח חד פעמית, אך נערכות גם בדיקות מדי תקופה על מנת לבדוק האם הוא מיושם בפועל.

#### 2. כלי לניתוח מצב רגשי (Mood Meter):

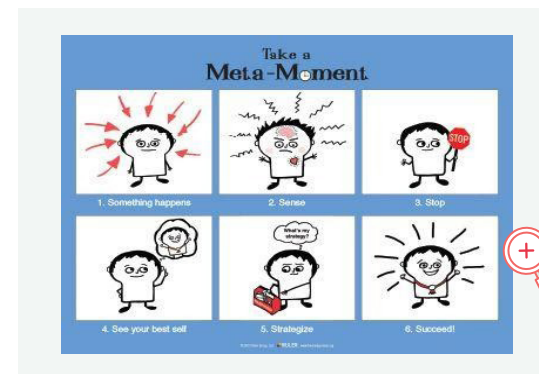
הכלי מסייע לתלמידים ולמורים להיות מודעים לשינוי ברגשותיהם וכיצד שינוי זה משפיע על ההתנהגות שלהם במהלך היום בבית הספר. הכלי נבנה מתוך הנחה כי זיהוי רגשות והבנת פעולתם הם כלים חשובים בלמידה רגשית-חברתית. הכלי כולל טבלה שמחולקת לארבעה רבעים: בציר ה-X שני ממדים של "נעים לי" ו"לא נעים לי", ובציר ה-Y אפשר לדרג את עצמת הרגש (מנמוך לגבוה).



#### 3. כלי רפלקטיבי לקבלת החלטות

(Meta Moment):

הכלי מסייע לתלמידים ולמורים להתמודד עם רגשות כדי לקבל החלטות בצורה יעילה. הכלי בנוי בצורה רב שלבית, ומשתמש בהרפיה, דמיון ודמיון מודרך, מאפשר לנתח "כיצד האני המוצלח שלי ינהג בסיטואציה דומה", ומאפשר גישה למגוון אסטרטגיות יעילות.



**התוכנית המיועדת לבני נוער** מציעה 428 יישומים (apps) שונים לבניית מיומנויות ליבה של SEL, לטיפול בבעיות התנהגות ואף לאיתור הגורמים לבעיות אלה. הכלים זמינים במגוון פלטפורמות – מחשבים אישיים, מכשירי אייפד וטלפונים חכמים. פיתוח חדש יחסית הוא [pocket coach](#) אפליקציה לסלולר שמאפשרת שימוש בכל מקום ובכל זמן.

ממצאי מחקרים שנערכו על התוכניות מעידים על שיפור בהתנהגות, שיפור בהישגים בלימודים וכן בהתנהגות פרו-חברתית. פירוט של המחקרים, המתודולוגיה והממצאים ניתן למצוא [בסיכום זה](#) (הלקוח מאתר התוכנית).

### Panorama Education



חברה אמריקאית המציעה כלי הערכה מתקדמים ובהתאם להערכה מבצעת הפנייה למאגר רחב של התערבויות לחיזוק מיומנויות SEL בקרב תלמידים מגילאי גן עד תיכון וכן למורים ומבוגרים. החברה זכתה במקום הראשון ככלי אבחון ל-SEL בדו"ח מטעם 'קרן ביל ומלינדה גייטס' ו-Tayton Parnters. האבחון הוא ברמת התלמידים והצוות החינוכי, החל מכיתה ספציפית ועד לרמת מחוז (District). בהתאם לצרכים שממופים בשלב האבחון, נעשית התאמה מתוך מאגר של מאות תוכניות ([Playbook](#)) של ספקי SEL מובילים.

ההתאמה כוללת הצבת מטרות-אישיות, כיתתיות ואף ברמת המחוז. על מנת לוודא את התאמת החומר, נאספים נתונים על תלמידים, מורים, ומובילי קהילה גם לאחר ההתערבות. באמצעות הנתונים שנאספים, נעשית התאמה באופן תדיר לדיוק הצרכים, זיהוי הצלחות והצבת מטרות עדכניות.

לחברה אמנם מספר ערוצי פעילות מול תלמידים, מורים, מנהלים וכו' אך מטרותיה להטמיע את שפת ה-SEL ברמה המקיפה ביותר במחוז. החברה פועלת כיום ב-17 אלף בתי ספר ב-150 מחוזות בארה"ב ומגיעה ליותר מ-10 מיליון תלמידים.

## פתרונות SEL דיגיטליים

**התוכניות שניצג כעת מתבססות על טכנולוגיה דיגיטלית ומציעות פתרונות דיגיטליים להקניית SEL.**

### Ripple effects



זהו יזמות חינוכית עתירת פרסים שפועלת לקידום הצלחה ולשגשוג של ילדים ובני נוער. הארגון מספק פתרונות דיגיטליים נגישים, מבוססים מחקרית ומותאמים אישית לצורך הקניה וטיפול של מיומנויות SEL בקרב תלמידים בגילאי גן עד תיכון וכן לצוותים החינוכיים. בהנהלת הארגון ובוועד המנהל שלו ניתן למצוא חוקרים בעלי שם כמו למשל מוריס אליאס, מהדמויות המובילות בעולם בתחום ה-SEL. התוכנית היא תוכנית מערכתית המשלבת ארבעה מישורים:

- איסוף מידע
- הערכה
- התערבות
- שירותי ייעוץ מקצועיים

בפיתוח תוכניות ההתערבות הארגון נשען לא רק על ידע מחקרי מבוסס אלא גם נעזר בבני נוער ובילדים אשר שיתפו את המפתחים בסיפורים אישיים, תובנות, בעיות וכיו"ב. הטכנולוגיה שלהם מתבססת בין השאר על דפוסי בחירה טבעית (natural selection patterns) כדי להתאים לכל תלמיד את המערך הרלוונטי לו של מיומנויות SEL, התערבויות התנהגותיות ופרקטיקות להעצמה רגשית וחברתית. לכל נושא יש מגוון של כלי הערכה, אמצעי הוראה ודרכי השתתפות, מה שמאפשר התאמה אישית. התוכנה שפותחה עבור המורים כוללת פרקטיקות המיועדות לקידום SEL גם **בתוך תחומי הדעת**.

### Evolution Labs



חברה זו פיתחה תוכנית SEL דיגיטלית בשם [Suite 360](#). התוכנית מיועדת להקניה ולטיפוח של מיומנויות רגשיות-חברתיות בקרב תלמידים ומציעה תוכניות נלוות לתמיכה במורים ובהורים. התוכנית מבוססת על מחקר וכוללת חומרים ויזואליים רבים להמחשת פרקטיקות להקניית מיומנויות SEL על פי המודל של CASEL. החומרים ניתנים להתאמה ספציפית על פי היעדים של כל בית ספר. על פי המפתחים, התוכנית מותאמת להרגלים ולהעדפות של דור ה-Z, בכך שהיא מציגה חומרים ויזואליים מושכים וטכנולוגיה מתקדמת (אתר אינטרנט ייעודי ואפליקציה לסלולר).

בתי ספר שרוכשים את התוכנית מקבלים גישה למאגר עצום של מערכי שיעור למיומנויות SEL, המותאמים למאפיינים ולצרכים של כל שכבת גיל. בנוסף, הצוות החינוכי מקבל גישה לאמצעי מעקב והערכה משוכללים שמאפשרים מעקב אחרי ההתקדמות ברמת בית הספר, הכיתה והתלמיד. [סרטון קצר על התוכנית](#) (הלקוח מעמוד היוטוב של התוכנית).

### Aperture Education



חברה זו מציעה מערכת של פתרונות מתקדמים להערכה, להתאמה ולפיתוח תוכניות SEL על פי המסגרת המושגית של CASEL (ראו פירוט בפרק 2). התוכנית שלהם מיועדת לבתי ספר, למפעילי תוכניות התערבות ולמערכות חינוך מקומיות ומציעה שימוש בכלי ההערכה והמדידה המתקדמים של [DESSA](#), לצורך איסוף נתונים קודם להפעלת התוכנית, במהלכה ואחריה (עוד על DESSA ראו בפרק הבא). שלב זה כולל גם ניתוח של נתונים ודיווחים ברמות השונות של התלמיד, הכיתה או בית הספר. בהתאם למידע ולתובנות מותאמות אסטרטגיות לחיזוק מיומנויות SEL בקרב התלמידים והצוות החינוכי. השיטה מאפשרת מעקב ברמת התלמיד והערכה של מצבו הרגשי-חברתי. בהתאם לכך הצוות החינוכי יכול לבחור אסטרטגיה מותאמת לתלמיד או לקבוצה קטנה.

בתהליך זה יש מקום חשוב לתלמיד עצמו. הוא משתמש בכלי הדיגיטלי לדיווח עצמי, מקבל תוצאות ומשוב מיידים וכן אסטרטגיות פעולה לשיפור שמותאמות אישית לו. התלמיד יכול גם לקבוע לעצמו מטרות אישיות באמצעות המערכת ולבחון את הישגיו. כל הפעולות האלה נעשות באופן ידידותי באמצעות הטלפון הסלולרי.

אותו ארגון מציע גם תוכנית לצוות החינוכי בשם [EdSERT](#) - Educator Social-Emotional Reflection & Training. תוכנית פיתוח מקצועי לטיפוח ידע ומיומנויות SEL ולשיפור ה-well being של המורים עצמם. במסגרת זו ניתנת לצוות גישה לחומרים רבים על SEL.

להערכה ולמדידה של מיומנויות SEL במערכת החינוך יש יעדים ושימושים שונים ולצורך כך פותחו מגוון של שיטות וכלי מדידה. בטבלה להלן מוצגים ארבעת המוקדים המרכזיים של תהליכי הערכה ומדידה בתחום: אבחון פרטני, הערכת תוכניות, הערכה בית ספרית והערכת תהליכים מערכתיים בהיקף רחב.

איך מודדים?	מי מודד?	למה מודדים?	מוקד המדידה
מגוון כלים דיאגנוסטיים מקצועיים ומתוקפים ----- שאלונים, תצפיות	בהקשר קליני- פסיכולוגים ויועצים חינוכיים ----- בהקשר חינוכי- מחנכים ומורים	זיהוי בעיות בתחום הרגשי-חברתי. איתור גורמים המשפיעים על למידה כמו נטיות אישיות, דפוסי עיבוד מידע חברתי, אופני ויסות רגשי ועוד	<b>אבחון פרטני ברמת התלמיד</b>
מחקרי RCT, מחקרי "לפני ואחרי", ניתוחי עלות- תועלת ועוד	צוות הערכה פנימי או חיצוני המלווה את התוכנית	בחינה של התהליכים והתוצרים של התוכנית. האם היה שינוי בהיבטי SEL בהם התמקדה התוכנית, מה מידת ההטמעה. המידע משמש בהחלטות לגבי בחירת תוכנית מתאימה	<b>הערכת תוכניות ייעודיות</b>
שאלונים מותאמים וספציפיים למורים ולתלמידים; מטלות ביצוע לתלמידים; הערכה ישירה של המורים על התלמידים; מעקב וניתוח של נתונים פנימיים (ציונים, היעדרויות, בעיות משמעת ועוד)	איסוף המידע נעשה על ידי הצוות החינוכי בבית הספר	כדי לבחון השפעה של התערבויות ברמת הכיתה או ביה"ס ולשפר תהליכי הוראה ולמידה	<b>הערכה בית ספרית פנימית</b>
סקרים כלליים על אקלים בית ספרי; מבחני הישגים (כמו מיצ"ב); איסוף וניתוח בהיקף רחב של שאלונים לדיווח עצמי של התלמידים ושאלונים לצוותי ההוראה	רשויות מחקר ממשלתיות; גופים מקצועיים חיצוניים	הערכה רחבת היקף של SEL לצרכי בקרה וניטור, לקביעת מדיניות וקבלת החלטות, כחלק ממערך אינדיקטורים להערכה חיצונית של בתי ספר	<b>הערכה מערכתית רבת היקף</b>

תרגום מס' 3 - ארגון מוקדים של הערכה ומדידה

## פרק חמישי: מדידה והערכה של SEL

התייחסות לסטנדרטים ולנורמות השוואתיות. בהקשר זה נציין שוב את [Panorama](#) (ראו גם פרק 4) המציעה מגוון של כלי הערכה מתקדמים לבחינת כישורי SEL אצל תלמידים בגילאי גן עד תיכון. הכלי של פנורמה מאפשר גם גישה למאגר של תוכניות ופעילויות המותאמים לצרכים שונים שעולים מההערכה.

במערכת החינוך בישראל אין כיום כלי מדידה לבחינה ישירה של מיומנויות רגשיות-חברתיות בקרב התלמידים. סקרים לבחינת אקלים בית ספרי ומבחני מיצ"ב נעשים תקופתית אך כאמור אינם בוחנים ישירות מדדים של SEL.

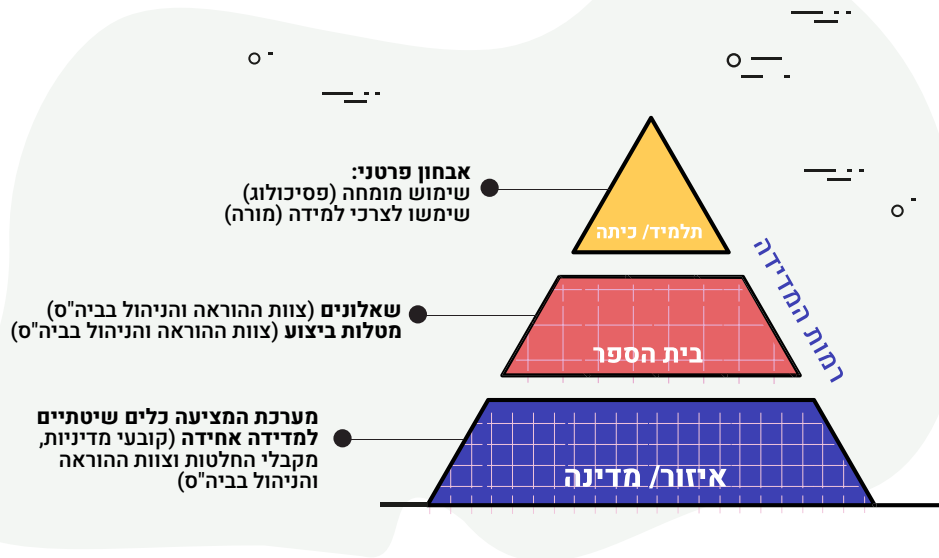
דוגמא לשימוש יעיל בשאלונים כחלק ממערכת מדידה מערכתית ניתן למצוא במחוז בריטיש קולומביה בקנדה, אחד המקומות המובילים בעולם בהטמעה של SEL. מערכת החינוך שם פיתחה כלי הבוחן את מצבו ורווחתו של הילד בהקשר של הבית בו מתגורר, בית הספר בו לומד והשכונה בה גר בחמישה תחומים: התפתחות רגשית-חברתית; קשר

קיימים אתגרים רבים בהערכה ובמדידה של תוכניות SEL. על פי רוב אין הסכמה על הקריטריונים המתאימים להערכת איכות התוכניות, לבחירה של מדדי הצלחה או מדדים תהליכיים וכן לאופן שבו ניתן לבצע ניתוחי עלות-תועלת כבסיס לקבלת החלטות. בחלק גדול מהתוכניות החוקרים מפתחים כלים ייחודיים וממוקדים לתוכנית עצמה. עניין זה יוצר שונות גדולה בין תהליכי ההערכה, פוגע באיכותם הפסיכומטרית (מבחינת תוקף ומהימנות) ולמעשה, מגביל את היכולת להשוות בין תוכניות שונות. בשנים האחרונות ישנם ניסיונות לפתח מאגרים מקוונים של כלים מהימנים ומתוקפים בתחומים שונים של SEL. מאגרים כאלו יכולים לסייע בידי המעריכים לבחור כלים ולהתאים אותם לצרכים הייחודיים של מחקר ההערכה, לצד שמירה על קריטריונים פסיכומטריים נאותים. בישראל עדיין יש אתגר בהערכת SEL ולמרבית התוכניות המוטמעות בשטח לא נעשתה הערכה נאותה לבחינת האפקטיביות שלהן. לסקירה מקיפה בנושא, [ראו פרק 10 במסמך המסכם של ועדת המומחים מטעם היוזמה](#).

## כלים למדידה ולהערכה: אתגרים וחיידושים

**שאלונים:** השימוש בשאלונים נפוץ בכל רמות המדידה. אלה יכולים להיות שאלונים המבוססים על דיווח עצמי של התלמיד, דיווח עצמי של המורה או דיווח של המורה ביחס לתלמיד. אמנם העלות של שימוש בשאלונים היא נמוכה יחסית, אך ברוב המקרים המהימנות והתוקף שלהם נמוכה בגלל הטיות הנובעות בין היתר מהבנת השאלה, מרצון לענות "נכון", והשפעות סובייקטיביות-תפיסתיות אחרות ([Karabenick et al., 2007](#)).

בשנים האחרונות כאמור נעשים מאמצים לפתח שאלונים אשר יתגברו על הקשיים האלה. [SSIS SEL](#) היא דוגמא למערכת מתקדמת של שאלונים. זוהי מערכת מבוססת מחקר המיועדת למדידת SEL לפי הגדרת מודל CASEL מגיל שלוש ועד סוף התיכון. המערכת מאפשרת לבית הספר לאסוף מידע מהתלמיד עצמו, ממשפחתו וכן מהצוות החינוכי לגבי מרכיבים מגוונים של מיומנויות רגשיות-חברתיות, כגון: אחריות, שיתוף פעולה, אמפתיה, שליטה עצמית ועוד. השאלונים מאפשרים מעקב אחר תלמיד ספציפי, כיתה ספציפית וכן ברמת בית הספר כולו. כלי דומה המבוסס על המסגרת של CASEL הוא DESSA של [Education Aperture](#) (ראו גם פרק 4), המציע פלטפורמה מתקשבת להערכת חוזקות SEL כבסיס לגיבוש אסטרטגיות צמיחה עבור התלמידים והערכת השפעתן. שני כלים אלו מספקים מידע מפורט על מיומנויות שונות בהקשר פרטני וקבוצתי, בחתכי גיל שונים, תוך



**SELweb** – מטלת ביצוע ממוחשבת בצורת משחק, המודדת מיומנויות רגשיות-חברתיות בקרב גילאי גן עד כיתה ג'. המטלה מבוססת מחקרית, ומאפשרת לבצע מעקב אחר התלמיד הספציפי, אחר הכיתה כקבוצה ואף אחר בית הספר. המטלה מודדת יכולת רגשית-חברתית כללית וכן ארבעה תתי תחומים של יכולת זו: (1) זיהוי רגשות, (2) שליטה עצמית, (3) יכולת לאמץ את נקודת מבטו של האחר ו-(4) פתרון בעיות חברתיות.



**Zoo U** – מטלת ביצוע ממוחשבת בצורת משחק, המודדת מיומנויות רגשיות-חברתיות בקרב תלמידים מכיתה ב' עד כיתה ה'. המטלה מבוססת מחקרית, והינה בעלת נורמות להשוואה. היא מאפשרת לבצע מעקב אחר התלמיד הספציפי, אחר הכיתה כקבוצה ואף אחר בית הספר. המטלה מודדת יכולת רגשית-חברתית כללית וכן שישה תתי תחומים של יכולת זו: (1) תקשורת, (2) שיתוף פעולה, (3) ויסות רגשי, (4) אמפתיה, (5) שליטה בדחפים ו-(6) יוזמה חברתית.



עם קבוצת בני הגיל ומבוגרים; חוויות בבית הספר; בריאות פיזית ורווחה נפשית; פעילות לאחר שעות בית הספר.

בתהליך הטמעת כלי המדידה ואיסוף הנתונים נעשה שיתוף פעולה בין אנשי חינוך, מנהיגי הקהילה וראשי ערים. הממצאים מנותחים עבור בתי ספר ועבור קהילות מקומיות. המידע המתקבל משמש לכתבת דוחות מקיפים וכבסיס לקבלת החלטות ברמה המקומית והאזורית (Thomson et al., 2017). הרחבה בנושא תוכלו למצוא באתר של [אוניברסיטת בריטיש קולומביה](#), אשר שותפה לפיתוח מערכת מדידה זו.

**מטלות ביצוע:** כלי זה נועד לעקוף את ההטיה של שאלוני דיווח עצמי, באמצעות מדידה ישירה של היכולת הרגשית-חברתית של התלמיד על סמך ביצוע פעולה ומדידת התוצאות. מטלות ביצוע יכולות למדוד מגוון מיומנויות, דוגמת ויסות רגשי, פתרון בעיות, הבנה חברתית ועוד. עם זאת, גם למטלות אלה יש קושי בתוקף ומהימנות המדידה, בעיקר בגלל שהן מודדות מיומנות של התלמיד רק בסיטואציה ספציפית ולא באופן קבוע ומתמשך (Bierman, Nix, Greenberg, Blair, & Domitrovich, 2008).

המשאבים הרבים הנדרשים לפיתוח, להעברה, לאיסוף ולניתוח נתונים ממטלות ביצוע מגבילים מאוד את השימוש בכלי זה. עם זאת, בשנים האחרונות חלה התקדמות רבה בפיתוח מטלות ביצוע ממוחשבות, לדוגמא:

קווים רבים משיקים בין SEL לבין הגישה של פרסונליזציה בלמידה. בבסיס של שתי הגישות ניצבת ההבנה העמוקה שיש לשנות את התפיסה החינוכית הקיימת ולהתאים אותה למציאות המשתנה בהווה ולצרכים ולאתגרים שיעמדו בפני התלמידים בעתיד.

עוד לפני שנדון ביחסי הגומלין בין שתי הגישות, נציג בקצרה את העקרונות המרכזיים של גישת הפרסונליזציה בלמידה. העמקה בנושא תוכלו למצוא בסקירת הספרות ["פרסונליזציה של הלמידה"](#). סקירה זו נכתבה במסגרת ה- [P.I.E Challenge](#) (2017) וממנה גם נלקח ההסבר המובא בהמשך. הפתרונות הפרסונליים שפותחו והתחרו במסגרת ה-P.I.E Challenge מוטמעים כיום באלפי בתי ספר בישראל ובעולם.

פרסונליזציה של הלמידה הינה גישה חינוכית לפיה יש להתאים דרך הלמידה באופן אישי לכל תלמיד על פי צרכיו – קצב למידה, עניין, חוזקות ועוד. לפי גישה זו, התלמיד והמורה לוקחים בעלות משותפת על תהליך הלמידה. לכל תלמיד יש מסלול שהותאם אליו באופן אישי, שיכול לאתגר אותו, לקדם את החוזקות שלו ולאפשר לו להתפתח למלוא הפוטנציאל הטמון בו ולהגיע למומחיות הגבוהה ביותר בתחומי התוכן הנלמדים ובמטרות האישיות שהציב לו. התלמיד צובר כישורים חשובים לעולם של היום כגון ללמוד איך ללמוד, התמודדות עם מכשולים ולקיחת אחריות. גישת הפרסונליזציה כבר הביאה למהפכות פורצות דרך בתחומים מקבילים כמו שיווק, רפואה והיי-טק, בהן הצליחו להתאים "מסלול אישי" ללקוח. מחקרים ברחבי העולם מראים כי חינוך פרסונלי הביא לשיפור משמעותי באיכות הלמידה עבור כל התלמידים בעיקר בקרב אוכלוסיות מוחלשות ([Pane et al. 2015](#)).

הערכים המרכזיים העומדים בבסיסה של גישת הפרסונליזציה של הלמידה מתכתבים במידה רבה עם עקרונות ה-SEL. מטבע הדברים, למידה מותאמת אישית מעבירה אחריות רבה לתלמיד עצמו ובכך מטפחת אצלו מיומנויות SEL רבות, ביניהן מודעות עצמית, מוטיבציה פנימית, יכולת לניהול עצמי, גמישות מחשבתית ועוד.

## פרק שישי: SEL ופרסונליזציה בלמידה



יותר ויותר מערכות חינוך רואות את התרומה ההדדית בין SEL לגישת הפרסונליזציה. כך למשל מנסחים זאת ב- **CPS**, המחלקה האחראית על למידה פרסונלית בבתי הספר **הציבוריים בשיקגו**: "SEL מבטיח שבתי ספר ייצרו ויטפחו סביבת לימודים בטוחה אשר תגביר את המעורבות של התלמידים ואת שגשוגם. בהקשר ללמידה פרסונלית - המיומנויות והפרקטיקות של SEL הן אלמנט חיוני בדרך להצלחה הוליסטית של התלמידים".

התרשים הבא מציג מספר ממשקים מרכזיים בין SEL לבין למידה פרסונלית ומדגיש הן את מיומנויות ה-SEL **שנחוצות** ללמידה פרסונלית והן את מיומנויות ה-SEL **שנתרמות** מלמידה פרסונלית:



תרשים מס' 4 - SEL למידה פרסונלית על פי מסמך של education elements

## אלה הם שבעת הערכים המרכזיים של גישת הפרסונליזציה:

**אבחון, הערכה ומדידה:** ישנה הערכה מתמדת בנוגע למצב התלמיד, הן בהיבט הלימודי והן בהיבט הרגשי, מה הדרך הכי נכונה עבורו ללמוד, תוך התייחסות לחוזקות, עניין, חולשות ועוד.



**התאמת תוכנית למידה אישית לתלמיד:** בעזרת הפתרון ועל בסיס האבחון והמדידה המתמשכים המורה יכול להתאים כל פעם מחדש את תוכנית הלמידה באופן אישי לכל תלמיד.



**משוב למורה ולתלמיד:** משוב מיידי ותדיר למורה ולתלמיד להבנת התקדמותו של התלמיד ביחס לתוכנית הלמידה האישית שעוצבה עבורו. כך ניתן להתאים את מסלול הלמידה לתלמיד כל פעם מחדש.



**הבעלות על הלמידה מועברת לתלמיד:** הלמידה מונעת על ידי התלמיד אשר מקבל את הבעלות על למידתו מתוך תחושת עניין ואינטרס אישי בלמידה, תוך רפלקציה עצמית מתמשכת.



**המורה משמעותי בלמידה ותפקידו משתנה:** המורה מקבל יותר נתונים אודות התלמיד, וכך הופך להיות מנחה מקצועי ורגשי.



**גמישות ושינוי:** מכיוון שהתלמיד משתנה ומתפתח לאורך התהליך, כך גם תוכנית הלמידה תהיה גמישה ומשתנה ובכל פעם תתאים את עצמה מחדש לתלמיד.



**סקיילביליות:** יכולת שכפול והרחבה לשימוש בפתרון במספר נרחב של כיתות, תוך שימוש במשאבים וכוח אדם בריו קיימא.



## מורה



הטמעת SEL מותאמת אישית תאפשר למורה להכין את התלמיד למציאות המשתנה, להיות לו למנחה, לבסס אצלו יכולות למידה קריטיות ולהחזיר לו את הסקרנות, הבטחון העצמי והעניין במקצוע. התבססות על למידה מותאמת אישית תאפשר למורה להתאים את דרך הלמידה לכל תלמידה ותלמיד, להשקיע משאבים ביצירת קשר אישי, ליווי ותמיכה. מעבר לשיפור ביכולות הלמידה והניהול של התלמיד, נמצא שהוראת SEL תורמת לקרבה ולקשר טוב יותר של מורה-תלמיד, לתחושת רווחה ושבועות רצון ולירידה בשחיקה המקצועית.

הטמעת SEL מותאמת אישית בתוך תחומי הדעת תאפשר למורה לטפח מיומנויות אלו כחלק משיגרת הלמידה. לא רק שהקניית מיומנויות אלו לא תהיה ב"תחרות" עם הספק החומר אלא היא תהווה מכפיל כוח שיסייע ללמידת המקצוע באופן מחובר, מיטיב, ורלוונטי לכל תלמיד.

## מערכת החינוך



הטמעת SEL מותאמת אישית תשפר את הישגי התלמידים ומכך תגביר את שיעור הזכאים לבגרות. יצירת אקלים בית ספרי נעים יותר תגביר את תחושת השייכות וכך תצמצם נשירה גלויה וסמויה מהלימודים. העלייה בשביעות הרצון של המורים מתפקידם תוכל להוביל לשינוי בתפיסת תפקיד ההוראה בארץ. שילוב של SEL בתחומי הדעת כמו מדעים ואנגלית, צפוי לתרום להישגים טובים יותר בטווח הקצר ובטווח הארוך להוביל לצמצום פערים בין קבוצות ולשגשוג של החברה כולה.

שילוב של שתי הגישות האלה – SEL ופרסונליזציה בלמידה – הינו צו השעה של מערכות חינוך אשר רוצות להכין את התלמידים להתמודד עם אתגרי העתיד. במדינות רבות בארצות הברית מיישמים כבר הלכה למעשה את השילוב בין שתי הגישות. דוגמאות לבתי ספר שפועלים כך תוכלו למצוא באתר [knowledgeworks](https://www.knowledgeworks.org/).

## סיכום: מה יוצא מזה?

מסקירה זו עולה כי להעלאת המודעות ולהנגשה של פתרונות אפקטיביים, מותאמים אישית ללמידת SEL ומשולבים בתחומי הדעת יש פוטנציאל עצום לשינוי חווית הלמידה מהקצה אל הקצה, הן עבור התלמיד והן עבור המורה. פיתוח מיומנויות רגשיות-חברתיות הוא בעל חשיבות להעלאת הרווחה נפשית והאושר (Well-Being) של התלמיד ובנוסף תורם במידה רבה להישגים בתחומי הדעת החשובים למערכת החינוך כמו מדעים ואנגלית. פתרונות SEL אלה יאפשרו למורים ללמד את התלמידים לפתח ולתרגל את כישורי ה-SEL שלהם באופן שוטף, בצורה המתאימה לכל תלמיד, לחולשותיו ולחוזקותיו, ללא תלות במשאבים ובגורמים חיצוניים.

## תלמיד



למידת SEL בתחומי הדעת הנלמדים בכיתה עתידה לשנות את התמונה לחלוטין עבור התלמיד. זאת בשילוב עם תוכנית למידה מותאמת אישית יביאו לכך שהתלמיד יהיה אקטיבי, מודע לעצמו ולסביבה, ואחראי על הלמידה שלו. הידע המחקרי מצביע על שיפור בהישגים האקדמאיים, שיפור בהתנהגות, ברווחה הנפשית ובאושר. זאת לצד תמונת עתיד של הצלחה בקריירה ובמערכות יחסים ושגשוג אישי.

## ביבליוגרפיה

**תודתנו נתונה לוועדת המומחים לנושא למידה רגשית-חברתית ביוזמה לידע ולמחקר בחינוך, על הסיוע בשיתוף מידע לאורך כתיבת סקירה זו.**

אייזנברג, א' וזליבנסקי אדן, ע'. (2012). התאמת מערכת החינוך למאה ה-21, מסמך אב. ירושלים: משרד החינוך.

אלבדלה, נ', אבישר, ע', חביב, ת', ארגז, א' ולויט בן-נון, נ'. (2019). למידה חברתית-רגשית מבוססת מיינדפולנס בבית הספר: תכנית בית ספר סגול. ביטאון מכון מופ"ת, 64.

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

משרד החינוך. (2020). מערכת החינוך 2030: מיומנויות דמות הבוגר. ירושלים: משרד החינוך.

ראמ"ה. (2013). הערכת תכנית "חוסן חינוך" בשנה"ל תשע"ב: מחקר גישושי בערים תל-אביב ורמת-גן. ירושלים: משרד החינוך.

רן ע', רומי ש' ויוספסברג-בן יהושע, ל'. (2018). התערבויות לטיפוח מיומנויות חברתיות רגשיות והטמעתן במערכת החינוך. סקירה מוזמנת כחומר רקע לעבודת ועדת המומחים של האקדמיה הלאומית למדעים בנושא "התאמת תכניות הלימודים וחומרי הלימוד למאה ה-21". תל אביב: הוצאת מכון מופ"ת.

שגיא, ר', צימט, ג' וגילת, י'. (2105). מחקר הערכה על תכנית ואהבת – התבוננות בתינוק. תל אביב: מכללת לוינסקי.

שמש, א'. (2019). סקירת ספרות – פרסונליזציה של הלמידה. קרן טראמפ ואגודת בוגרי 8200.

# ביבליוגרפיה

social and emotional education as a core curricular area across the EU: A review of the international evidence.

Chernyshenko, O. S., Kankaraš, M., & Drasgow, F. (2018). Social and emotional skills for student success and well-being: Conceptual framework for the OECD study on social and emotional skills.

Collie, R. J., Shapka, J. D., & Perry, N. E. (2012). School climate and social-emotional learning: Predicting teacher stress, job satisfaction, and teaching efficacy. *Journal of educational psychology*, 104(4), 1189.

Downes, P., & Cefai, C. (2016). How to prevent and tackle bullying and school violence: Evidence and practices for strategies for inclusive and safe schools. Publications Office of the European Union.

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child development*, 82(1), 405-432.

Durlak, J. A. (2016). Programme implementation in social and emotional learning: basic issues and research findings. *Cambridge Journal of Education*, 46(3), 333-345.

Dweck, C. S. (2014). Mindsets and math/science achievement.

Garbacz, S. A., Sheridan, S. M., Koziol, N. A., Kwon, K., & Holmes, S. R. (2015). Congruence in parent-teacher communication: Implications for the efficacy of CBC for students with behavioral concerns. *School Psychology Review*, 44(2), 150-168.

שפרלינג, ד'. (2018). למידה חברתית רגשית: מיפוי מושגי, בסיס תיאורטי ואמפירי. 'ל' יוספסברג בן-יהושע (עורכת). סקירה מוזמנת כחומר רקע לעבודת צוות המומחים לנושא טיפוח והטמעה של למידה חברתית-רגשית במערכת החינוך.

Ashdown, D. M., & Bernard, M. E. (2012). Can explicit instruction in social and emotional learning skills benefit the social-emotional development, well-being, and academic achievement of young children?. *Early childhood education journal*, 39(6), 397-405.

Belfield, C., Bowden, A. B., Klapp, A., Levin, H., Shand, R., & Zander, S. (2015). The economic value of social and emotional learning. *Journal of Benefit-Cost Analysis*, 6(3), 508-544.

Berkowitz, Althof, & Bier, 2012

Bierman, K. L., Domitrovich, C. E., Nix, R. L., Gest, S. D., Welsh, J. A., Greenberg, M. T., ... & Gill, S. (2008). Promoting academic and social-emotional school readiness: The Head Start REDI program. *Child development*, 79(6), 1802-1817.

Brackett, M. A., Elbertson, N. A., & Rivers, S. E. (2015). Applying theory to the development of approaches to SEL

Brackett, M. A., Elbertson, N. A., Simmons, D. N., & Stern, R. S. (2019). Implementing social and emotional learning (SEL) in classrooms and schools. National Professional Resources, Inc..

Castillo-Gualda, R., García, V., Pena, M., Galán, A., & Brackett, M. A. (2017). Preliminary findings from RULER approach in Spanish teachers' emotional intelligence and work engagement.

Cefai, C., Bartolo, P. A., Cavioni, V., & Downes, P. (2018). Strengthening

- Kopelman Robin D., Mufson L., Siegel A., Kats-Gold I., Weiss N. & Brunstein-Klomek A., (2020) I can succeed, a new social emotional learning program for children based on interpersonal psychotherapy for adolescents, *European Journal of Developmental Psychology*, 18:1, 112-130
- Karabenick, S. A., Woolley, M. E., Friedel, J. M., Ammon, B. V., Blazeovski, J., Bonney, C. R., & Kelly, K. L. (2007). Cognitive processing of self-report items in educational research: Do they think what we mean?. *Educational Psychologist*, 42(3), 139-151.
- Lee, J. (2020). Mental health effects of school closures during COVID-19. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(6), 421.
- McCormick, M. P., Cappella, E., O'Connor, E., Hill, J. L., & McClowry, S. (2016). Do effects of social-emotional learning programs vary by level of parent participation? Evidence from the randomized trial of INSIGHTS. *Journal of Research on Educational Effectiveness*, 9(3), 364-394.
- Melani, B. Z., Roberts, S., & Taylor, J. (2020). Social emotional learning practices in learning English as a second language. *Journal of English Learner Education*, 10(1), 3.
- Nathanson, L., Rivers, S. E., Flynn, L. M., & Brackett, M. A. (2016). Creating emotionally intelligent schools with RULER. *Emotion Review*, 8(4), 305-310.
- Oberle, E., & Schonert-Reichl, K. A. (2017). Social and emotional learning: recent research and practical strategies for promoting children's social and emotional competence in schools. *Handbook of social behavior and skills in children*, 175-197.
- Greenberg, M. T., & Kusché, C. A. (2006). Building social and emotional competence: The PATHS curriculum.
- Humphrey, N., Alexandra Barlow, Michael Wigelsworth, Ann Lendrum, Kirsty Pert, Craig Joyce, Emma Stephens et al. "Promoting Alternative Thinking Strategies (PATHS): Evaluation Report and Executive Summary." Education Endowment Foundation (2015).
- Hecht, M. L., & Shin, Y. (2015). Culture and social and emotional competencies.
- Jennings, P. A., Brown, J. L., Frank, J. L., Doyle, S., Oh, Y., Davis, R., ... & Greenberg, M. T. (2017). Impacts of the CARE for Teachers program on teachers' social and emotional competence and classroom interactions. *Journal of Educational Psychology*, 109(7), 1010.
- Jones, S. M., & Bouffard, S. M. (2012). Social and emotional learning in schools: From programs to strategies and commentaries. *Social policy report*, 26(4), 1-33.
- Jones, S., Brush, K., Bailey, R., Brion-Meisels, G., McIntyre, J., Kahn, J., ... & Stickle, L. (2017). Navigating SEL from the inside out. Looking inside and across, 25.
- Jones, S. M., & Kahn, J. (2017). The Evidence Base for How We Learn: Supporting Students' Social, Emotional, and Academic Development. Consensus Statements of Evidence from the Council of Distinguished Scientists. Aspen Institute.
- Kaplan, A., & Maehr, M. L. (2007). The contributions and prospects of goal orientation theory. *Educational psychology review*, 19(2), 141-184.

learning interventions: A meta-analysis of follow-up effects. *Child development*, 88(4), 1156-1171.

Thomson, Kimberly C., Eva Oberle, Anne M. Gadermann, Martin Guhn, Pippa Rowcliffe, and Kimberly A. Schonert-Reichl. "Measuring social-emotional development in middle childhood: The Middle Years Development Instrument." *Journal of Applied Developmental Psychology* 55 (2018): 107-118.

Wolmer, L., Hamiel, D., & Laor, N. (2011). Preventing children's posttraumatic stress after disaster with teacher-based intervention: A controlled study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 50(4), 340-348.

Osher, D., Cantor, P., Berg, J., Steyer, L., & Rose, T. (2020). Drivers of human development: How relationships and context shape learning and development1. *Applied Developmental Science*, 24(1), 6-36.

Pajares, Frank, and Dale Schunk. "The development of academic self-efficacy." *Development of achievement motivation*. United States 7 (2001): 1-27.

Pane, J. F., Steiner, E. D., Baird, M. D., & Hamilton, L. S. (2015). *Continued Progress: Promising Evidence on Personalized Learning*. Rand Corporation.

Rimm-Kaufman S. & Merritt E., (2019) Integrating science and social and emotional learning improves collaborative discourse and science understanding. *Science and Children*

Seligman, M. E. P., & Adler, A. (2018). *Positive education*. *Global Happiness Policy Report*, 52-73.

Schwarz, B. B., De Groot, R., Mavrikis, M., & Dragon, T. (2015). Learning to learn together with CSCL tools. *International Journal of Computer-Supported Collaborative Learning*, 10(3), 239-271.

Seligman & Adler, 2018

Shoshani, A., Steinmetz, S., & Kanat-Maymon, Y. (2016). Effects of the Maytiv positive psychology school program on early adolescents' well-being, engagement, and achievement. *Journal of school psychology*, 57, 73-92.

Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional