

הכנס השנתי של היזמה למחקר יישומי בחינוך 2.1.2019 | כ"ה טבת תשע"ט

טיפול מיומנויות חברתיות-רגשיות (SEL) במערכת החינוך

מושב ראשון: תמונת מצב עדכנית של SEL בתיאוריה ובמחקר

דגשים מהרצאתה של פרופ' קימברלי שונטר-רייכל: למידה חברתית-רגשית – מחקר עדכני ואסטרטגיות מעשיות ליישום מערכתי (לצפייה בהרצאה, במצגת הראשונה ובמצגת השנייה)

על החשיבות של כישורים חברתיים-רגשיים

הרעיון של למידה חברתית-רגשית איננו חדש; שורשיו עוד בימי אריסטו, שדיבר על חינוך הלב, ובדברים שאמר דיואי, זמן רב לאחר מכן, על החינוך כפיתוח אנושי. השאלות העומדות בפנינו כיום הן מה אנחנו רוצים שתלמידים ידעו כשהם יסיימו ללמוד בבית הספר? אילו כישורים יצטרכו בעולם העבודה העתידי? איך בונים אצל צעירים עמידות וחוסן יחד עם אמפתיה וחמלה כדי שיוכלו לעמוד מול האתגרים והקשיים של העתיד ולהנהיג את החברה? כבר כמה עשורים מדברים על אינטליגנציה רגשית כעל המפתח להצלחה בחיים הרבה יותר מאשר IQ גבוה. ברוח זו, הנושא של כישורים חברתיים-רגשיים תופס מקום מרכזי במערכות חינוך בעולם, והמוקד עובר מטיפול בסיכון ומקיום תוכניות מניעה לפיתוח עמידות ולהגברת well-being.

למה עכשיו?

כיום צעירים ניצבים מול אתגרים רבים – בריונות, אלימות, מתח, לחץ, דימוי עצמי נמוך וחוסר סיפוק מבית הספר. מסקר על רווחתם של ילדים בעולם (Jacobs Foundation, 2016) עולה כי ילדים מודאגים מהמצב הכלכלי של משפחתם (בישראל דאגה זו בולטת במיוחד אצל ילדים ערבים). הסטרס הזה יכול להיות רעיל: הוא מעלה את רמת הקורטיזול (הורמון הלחץ), שעלול לפגוע בהתפתחות ולגרום לבעיות התנהגות ולחוסר ארגון. השפעתו אף עשויה להיות מדבקת – כך למשל נמצא קשר בין תחושות שחיקה ולחץ של מורים לבין לחץ שחווים תלמידים. אומנם כיוון הקשר איננו ברור אבל נראה כי לא ניתן לנתק בין שני הגורמים. נוסף על כך נמצא שצעירים אמפתיים היום פחות מאשר בעבר.

ממצאים ממחקרים עדכניים

פרופ' שונטר-רייכל מציגה ממצאים מרכזיים שעולים ממחקרים עדכניים בתחום:

- ילדים עם כישורים חברתיים-רגשיים מפותחים יצליחו יותר בבגרותם: הם יהיו מוכנים יותר ללימודים גבוהים, יצליחו יותר בעבודה, ייהנו ממערכות יחסים חיוביות ומבריאות נפשית (Durlak, 2015; Jones, Greenberg, & Crowley, 2015).
- כישורים חברתיים-רגשיים ניתנים לאימון וללמידה. זו הבשורה המעודדת שעולה מהמחקר על גמישות המוח. עוד נמצא כי החלק של המוח הקשור בחשיבה מושפע מהחלק הרגשי של המוח. לכן מצב רוח טוב משפר למידה, ואילו סטרס פוגע ביכולת ההבנה והזכירה. תוכניות מיינדפולנס כמו Mind-Up, המתחילות בלמידה על המוח, משפיעות לטובה על ויסות עצמי, מפחיתות סטרס, מסייעות ברכישת מיומנויות ניהוליות-קוגניטיביות ומעודדות התנהגות מיטיבה כלפי אחרים.

הכנס השנתי של היזמה למחקר יישומי בחינוך 2.1.2019 | כ"ה טבת תשע"ט

טיפוח מיומנויות חברתיות-רגשיות (SEL) במערכת החינוך

- תוכניות SEL (Social emotional learning) הן יעילות במישורים רבים. ממחקרים ומטה-אנליזות עולה כי יש להן השפעה חיובית על מדדים רבים בטווח הקצר (עלייה בחברותיות, בשיתוף, במעורבות ובהצלחה בלימודים) ובטווח הארוך (השכלה, תעסוקה ומערכות יחסים). כללית, נמצא שתוכניות SEL משפיעות על הצלחה בלימודים, אך לא ההפך – הצלחה בלימודים אינה משפרת כישורים חברתיים-רגשיים. במונחים של עלות-תועלת נמצא כי על כל דולר המושקע ב-SEL יש החזר ממוצע של 11 דולר. במישור הבריאותי עולה כי תוכניות SEL המעודדות התנדבות מביאות לשיפורים ניכרים במדדים פיזיולוגיים ומקטינות את הסיכון לאירועי לבבי. בהקשר זה מציעה קימברלי את המונח **Social emotional fitness** לתיאור כשירות חברתית-רגשית. בדומה לכשירות גופנית, נמצא במחקר כי תרגול ואימון יום-יומיים משפרים את איכות החיים ותורמים להצלחה.
- ילדים יכולים להיות נדיבים ואמפתיים כבר מגיל צעיר מאוד. עבודות שונות בחנו את היכולת של ילדים להפגין אלטרואיזם ולחוש אמפתיה, ונמצא בהן שגם תינוקות בני כמה חודשים יכולים להפגין התנהגות אלטרואיסטית ואמפתית. זאת דווקא כאשר היא לא מתוגמלת חיזונית, מה שמעיד אולי שהנדיבות היא תכונה הטבועה בבני אדם מלידה.
- רווחת המורים היא קריטית להצלחה של תוכניות SEL. העובדה שהוראה נמצאת בין המקצועות השוחקים ביותר מחייבת השקעה ב-well being של המורים ובפיתוח הכישורים החברתיים-רגשיים שלהם עצמם. [CARE](#) היא דוגמה לתוכנית למורים שנמצאה אפקטיבית ביותר.

SEL 2.0 – הטמעה מערכתית רחבה של SEL

לפי פרופ' שונטרייכל, למידה חברתית-רגשית צריכה להיות שזורה ומוטמעת בכל תחום בחינוך ולכלול את המערכת הבית-ספרית כולה (schoolwide SEL). יש ליצור לתלמידים סביבה אכפתית שתהיה בטוחה, תומכת, דואגת, מטפחת ומשתפת. צריך לספק להם הזדמנויות ללמוד כישורים ספציפיים אשר יחזקו את היכולות החברתיות-רגשיות שלהם ויגבירו את האושר והרווחה הנפשית שלהם. חלק מרכזי בכך הוא הדאגה לרווחת המורים ולטיפוח הכישורים החברתיים-רגשיים שלהם. תחושות השחיקה והלחץ שעליהן מדווחים רוב המורים משפיעות על היחסים בכיתה ועל ההישגים של התלמידים בלימודים. חשוב להכניס SEL להכשרות מורים ולפיתוח המקצועי שלהם. לפי פרופ' שונטרייכל, התהליך הנכון, כפי שמפורט [במסמך מקיף של CASEL](#), מחייב שינוי מדיניות, יצירת חזון ותכנים משותפים יחד עם הקהילה ועם ההורים, הכשרה מתאימה של מורים, הכנסה של SEL לתוכנית הלימוד וכן איסוף של נתונים ושימוש בהם למיפוי, לבקרה ולשיפור מתמשך. לדבריה, חשוב לעבור מפרגמנטציה של תוכניות רבות לאחידות מערכתית (coherence). תהליך כזה נעשה בשנים האחרונות במקומות שונים בעולם והוטמע בהצלחה בקולומביה הבריטית, קנדה, שם SEL הפך לחלק בלתי נפרד ממערכת החינוך. נושא זה עומד גם במרכז פרויקט [חינוך 2030](#) של ה-OECD, אשר גם [ישראל](#) שותפה בו.

בתשובה לשאלות בסוף ההרצאה פרופ' שונטרייכל מדגישה את הצורך בהלימה בין הכישורים הנלמדים לבין התנהגות תומכת ומכבדת של המורה כלפי התלמידים. היא מזכירה שוב את השילוש של מורים, תלמידים והקשר בית ספרי. השינוי לא יכול להתקיים בלי שלושת הרכיבים האלה. היא מציינת בהקשר

הכנס השנתי של היזמה למחקר יישומי בחינוך 2.1.2019 | כ"ה טבת תשע"ט

טיפוח מיומנויות חברתיות-דגשיות (SEL) במערכת החינוך

זה את [עשרת האינדיקטורים של CASEL](#) להטמעה יעילה של SEL. מהמחקרים עולה שתוכניות SEL אפקטיביות הצליחו לשנות את התרבות הבית ספרית. למנהלים יש תפקיד מפתח בהטמעת SEL בבית הספר. כך גם לגבי הורים, שתומתם קריטית במיוחד. לדעתה, יש לשתף אותם כבר בשלב ההתחלתי של גיוס הקהילה כדי למנוע את תחושת הניכור שקיימת לפעמים.