

למידת מיומנויות חברתיות-רגשיות באמצעות B-friend כחלק משגרת בית הספר

רבקה אלקובי דוקטורנטית בחינוך ופסיכולוגיה, יזמית ומיסדת B-Friend, מומחית תחום בטיפול בילדי ASD. מפתחת תוכן משרד החינוך.

כל אחת מאתנו היה רוצה שלילדיו יהיו חיי חברה מיטיבים, ואכן הנושא החברתי הוא חלק משמעותי בעולמו של הילד. בכתבה זו אנו נעמוד על תהליך משמעותי בתחום החברתי רגשי ועל השפעת הקוגניציה על רכישת מיומנויות חברתיות רגשיות.

אחת המיומנויות החשובות לכל אחד היא למידה הרגשית-חברתית (SEL). זהו מונח פסיכולוגי המתייחס לרכישת כישורים המובילים לזיהוי וניהול רגשות, לפיתוח דאגה ואכפתיות לאחר, לקבלת החלטות אחראית, לייסוד מערכות יחסים חיוביות ולהתמודדות יעילה עם מצבים מאתגרים.

יכולת רגשית-חברתית מאפשרת השתלבות בקהילה, בעבודה ובזוגיות (אלקובי, 2020). יכולת רגשית-חברתית נרכשת וניתנת ללמידה. הזדמנות חשובה לאימון חברתי רגשי הוא המשחק, משחק ספונטאני או משחק מכוון. מיומנות זו מתפתחת בקרב הילדים כבר בגיל צעיר, כאשר ההורים מתווכים מיומנויות אלו לילד. כבר בגיל הרך ילדים משחקים בספונטאניות, הם משחקים במשחקים דמיוניים, יוצרים משחקים שונים ובעיקר מתנסים במשחקים סוציו דרמטיים. משחקים אלו מסייעים להם לרכוש מיומנויות חברתיות, כמו, הבעת אמפתיה לבובה, שמועברת אחר כך לעולם האמתי. גם המשחק המכוון שמתבצע באמצעות משחקי קופסא או משחקים קבוצתיים מבסס מיומנויות חברתיות כמו, התמודדות עם תחרות ועם דחייה. בדור זה המשחק הטבעי הולך ונעלם, באשר ילדים מעדיפים לשבת ולבלות את זמנם מול המסך. כתוצאה מכך, יש ילדים שחסרים להם מיומנויות חברתיות חשובות ומתקשים להשתלב באירועים חברתיים.



לכישורים החברתיים השפעה דרמטית על חוויית הילד ועל הצלחתו. מיומנות חברתית טובה עשויה להוביל להצלחה ברבדים בולטים רבים בחיי הפרט - וההפך. כמו למשל, שיתוף פעולה במשחק, הבנת סיטואציות, יוזמה, ועוד (לורבר-הוס, 2021). למרות היותה מיומנות נרכשת, נדמה שלא נעשה די כדי לעזור לילדים המתקשים לרכוש אותה. ישנו מספר מוגבל של שיטות להוביל את הילד לרכישת מיומנויות אלו.

המושג "כישורים" מלשון "כושר" משמעותו שריר שצריך לפתח ולאמן, כמו כל שריר אחר בגוף. גם הילדים החברתיים ביותר לא נולדו כאלה, ועל אחת כמה וכמה ילדים החווים קושי בתחום זה. ההבנה שכישורים חברתיים הם מיומנויות נרכשות ומתפתחות, כמו למשל קריאה וכתביבה, מאפשרת לכוון לתהליך של השלמת המידע החסר בדרכים שונות ויצירתיות.



מדוע הבנה זו חשובה, ועל מה היא נשענת?

כאשר ילד מקבל מידע מהסביבה, הוא מסווג אותו לתחום שאליו הוא שייך ומגיב בסיטואציה דומה, על-פי המידע הקיים.

יש קשר בין התפתחות קוגניטיבית לבין למידת מיומנויות חברתיות (לורבר-הוס, 2021). ומתוך כך ניתן להבין שמיומנויות חברתיות ניתנות ללמידה ולרכישה. ייתכן שאימון של יכולות אלו ישפר את מעמדם החברתי של ילדים עם קשיים חברתיים, ואף יקדם את עתידם (שפרלינג, 2018). אם כן, איך משפרים, מתאמנים ומייעלים את המיומנות החברתית? המושג "אימון" לקוח מעולם הפרקטיקה. ההתייחסות ללימוד המיומנויות החברתיות היא כאל תהליך נרכש, מקודד, כלומר, כל מיומנות נלמדת בפני עצמה, ובעל אופי מוגדר. תהליך זה המאפשר לילד לרכוש את הידע שחסר לו על מנת לפעול בהתנהגות הרצויה והמקובלת בכל סיטואציה חברתית.

אז כמה כלים וטיפים משמעותיים לשיפור המיומנויות החברתיות :

- זיהוי המיומנויות שבהם הילד מצליח /מתקשה לדוג' יוצר קשר עין אך מתקשה לזהות סיטואציה חברתית.
- מתן תיווך מותאם – מתן מידע להתנהגות מותאמת בכדי שיוכל לפעול באופן מדויק בסיטואציה. לדוגמא : כשחבר פונה אליך תסתכל עליו ותיצור עמו קשר עין.
- מיון בין התנהגויות מקדמות חברות להתנהגויות שמכשילות קשר חברי. לדוגמא : לפעמים צריך לוותר ולא להתעקש על הרצון שלי-התנהגות מקדמת חברות. כשחברי אומר לי מה מפריע לו אני מתנפל עליו ומרגיש אשם-התנהגות שאינה מקדמת חברות.
- תקשורת חיובית-פיתוח שפה חיובית להרגיל את הילדים לדבר בשפה נעימה הנותנת תחושה חיובית לאדם שמולם.



דוגמא מהקליניקה : ילד חכם, מעניין ורחב אופקים בכיתה ג' שהגיע אלי בעקבות כך שהילדים מציקים לו והוא נסגר רגשית. במהלך המפגשים זיהיתי שאחת המיומנויות החסרה לו היא, שהוא אינו מודע להתנהגות המותאמת כשהוא מגיב למסרים שונים עם חבריו. "זיהוי המסר בכל ההיבטים בין דובר למאזין", הוא הגיב באופן שאינו מותאם לילד שמשוחח עמו כיון שהוא היה עסוק במידע שהוא רצה להשיג. עבדנו על המיומנות תוך ציורי התרחשות שונים, דיאלוגים מעולמם של ילדים בגילו בהמחזה. הוא רכש את המיומנות הנדרשת ואף השתמש בה באופן ספונטני. הוא והוריו התחילו לדווח על חברויות שמתפתחות וכששאלתי אותו מה עזר לך? הוא ענה לי "למדתי להתייחס למה (תוכן ואינטונציה) שמדברים איתי ולהגיב להם טוב".



לכן כשאנו מדברים על הקשר בין התפתחות קוגניטיבית לרכישת כישורים חברתיים אנו מבינים שלמידת המיומנויות יש ערך חשוב, וכן לזיהוי של המיומנויות בהם הילד מתקשה וממה זה נובע. פרמטרים אלו הם הבסיס לבניית תגובה מותאמת כלפיו, להפוך את הלעג והציניות למתן והנגשת המידע שחסר לילד, שיוביל אותו לתגובה טובה ומותאמת לסיטואציה.

מיזם B-Friend שפיתחנו בשיתוף משרד החינוך ואגף מו"פ הוא כלי שמסייע לחזק ולשנות את המצב חברתי-רגשי בכיתה. הכלי מסייע למורים או ליועצים למפות את המצב החברתי של התלמידים באמצעות אלגוריתם חכם המסייע לבנות תמונת מצב חברתית. בעקבות המפה החברתית אנשי החינוך מקבלים כלים מותאמים שבאמצעותם הם יכולים לקדם את התלמידים באופן אינדיבידואלי ובאופן כיתתי. כל זאת, על פי מטרות רגשיות וחברתיות ממוקדות לתלמידים. על ידי התוכנית המורים מקבלים כלים ומרגישים ביטחון ללמד את הנושא החברתי-רגשי בכיתה. תהליך זה מאפשר להם ליצור שיח בנושא.

מטרות המיזם

להוביל שיפור בתחום self בשילוב תהליכי הלמידה בבתי הספר במגזרים השונים.

וכן חיזוק ואימון של המיומנויות החברתיות-רגשיות של תלמידים באמצעות הנחיה מכוונת בבית הספר ולמידה של המורים את התחום.

עקרונות מכוונים: אימון מיומנויות חברתיות דרך שיקוף והדהוד; הנאה, שיתופיות, חיברות; קבלה והכלה; העדר שיפוטיות; ומתן לגיטימציה לכל תלמיד.



תיאור הפעולה

המיזם מכיל כלי המאפשר למורים למפות את המיומנויות החברתיות-רגשיות של כל אחד מהתלמידים, ולקבל תמונת מצב חברתית עליהם. לאור זאת, המורה מקבל המלצה מותאמת איך לפעול עם התלמידים, כמו שיח אישי או קבוצתי, עבודה כיתתית ומרחב משותף עם ההורים.

בנוסף מתקיים סדנאות לחדר המורים, סדנאות לאימון רגשי חברתי עם התלמידים. באתר המיזם ישנם כלים מגוונים, כמו סרטונים, משחקים ויחידות תוכן שזמינים לשימוש ע"פ הצורך. במיזם מגוון משחקים ויחידות תוכן חברתיות רגשיות – לשימוש בבית הספר ובבית.

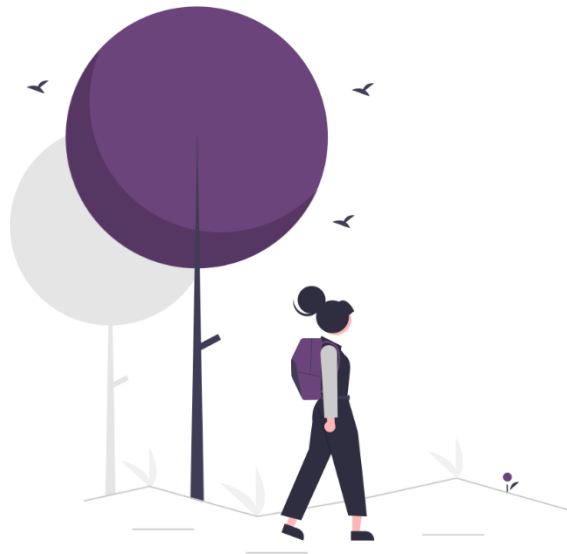
המיזם ליווה את התלמידים וההורים גם בזמן הקורונה. בעקבות המשבר שיצר ריחוק חברתי, הובן שיש להנגיש את הלמידה החברתית-רגשית באמצעים טכנולוגיים למפגשים למרחוק. לצורך כך מתקיימות סדנאות ב-ZOOM, פותחו משחקים חברתיים-רגשיים באונליין; הכלי הותאם והונגש ליצירת תמונת מצב לכל תלמיד לשימוש טכנולוגי; ניתנה אפשרות ליצירת מפה חברתית גם כן באמצעים אלו.



המורה מקבל כמה כלים :

- 1) יכולת ליצור תצפית מדויקת ומעודכנת בתחום החברתי-רגשי, ויכולת לדייק את המטרות לקידום התלמיד ;
- 2) יחידות תוכן העוסקות באימון המיומנויות חברתיות-רגשיות, כמו : אמפתיה והקשבה ;
- 3) כלים ליצירת אקלים חברתי חיובי בכיתה ומוטיבציה חברתית בין התלמידים ;
- 4) ערכות למידה לאימון חברתי-רגשי פעיל בשגרת הלמידה בבית הספר תוך אימון פתרון קונפליקטים חברתיים ;
- 5) תכנית 'שגרירי B-friend' בהפסקה' המאפשרת לתלמידים להנות מהפסקה חברתית תוך כדי שהחברים השגרירים יוצרים מרחב חברתי נעים ומאפשר גם לחברים בודדים ;
- 6) המורים והיועצים לומדים לבנות קבוצות חברתיות בתוך בית הספר, על מנת שיוכלו להתאמן על המיומנויות החברתיות בצורה מכוונת.

נמצא אם כן, כי מיומנויות חברתיות-רגשיות הן מיומנויות חשובות ביותר הנדרשות לכל אחד. בעבר כל ילד היה רוכש מיומנויות אלו במשחקיו עם החברים, כיום, משחקי חברה הולכים ופוחתים ויש צורך ללמד את הילד בצורה מונחית למידה חברתית-רגשית. מיזם B-friend, הוא מיזם להקניית מיומנויות חברתיות במרחב הבית ספרי, ומעניק מענה למגוון רחב של כישורים חברתיים ובעיקר, מדגיש את האימון בהם.



ביבליוגרפיה:

אלקובי, אי (2020). החיברות: השפעתן של קבוצות לפיתוח מיומנויות חברתיות-רגשיות על ילדים. חמדעת, יב, 1-19.

לורבר-הוס, ני (2021). דוח מת"ת: מחנכת הכיתה והשפעתה על מיצוי פוטנציאל, על צמצום פערים ועל שוויון הזדמנויות. יוזמה – האקדמיה הלאומית ישראלית למדעים ואוניברסיטת חיפה.

שפרלינג, די (2018). למידה חברתית-רגשית: מיפוי מושגי, בסיס תיאורטי ואמפירי. י. ל' יוספסברג בן-יהושע (עורכת). סקירה מוזמנת כחומר רקע לעבודת צוות המומחים לנושא טיפוח והטמעה של למידה חברתית-רגשית במערכת החינוך, <http://education.academy.ac.il/hebrew>.

מוזמנים להגיב, להתייעץ, לשתף במחשבות שלכם

<https://bfriend.harmonya.co.il/>

או במייל: rivkaal@gmail.com

