



כרטיסיות הנחיה

SEL

# למידה חברתית רגשית



למידה חברתית רגשית  
בדרך המשחק והמשחק

אשכולות  
חשיבה

קודם כל חושבים



## מה בין משחק ומשחק ל-SEL?

משחק הוא הדרך הטבעית שלנו להתפתח, לצמוח וללמוד על עצמנו ועל אחרים באווירה משתפת, כך שהלמידה הופכת לחוויה מעשירה שהנאה וסיפוק בצידה:  
**בהיבט הקוגניטיבי** המשחק הוא כלי מאתגר ויעיל לפיתוח מיומנויות חשיבה וכישורי חיים.

**בהיבט החברתי** המשחק מהווה קרקע פוריה ליצירת תקשורת ואינטראקציות חברתיות שונות.

**בהיבט הרגשי** המשחק מזמן התמודדות עם סיטואציות רגשיות, פשוטות ומורכבות כמו הפסד, תסכול או אכזבה, ומשפיע על הדימוי העצמי והתפתחות ה"אני" שלנו.

## בואו נדבר SEL!

ערכה זו כוללת 5 כרטיסיות הנחיה, אחת לכל אחד מתחומי המפתח של ה-SEL.  
בכל כרטיסייה תמצאו המלצות להתייחסויות מילוליות או מעשיות בעבודה עם תלמידים, במטרה להטמיע בהם את מושי הלמידה החברתית רגשית, את הכישורים והמיומנויות הנדרשות.

## מעוניינים במידע נוסף?

סרקו את הברקוד וקראו אודות תשתית החשיבה שלנו בסימן ה-SEL!



## מה זה SEL?

### Social Emotional Learning

**למידה חברתית רגשית** היא מונח פסיכולוגי שמתייחס לרכישת כישורים ומיומנויות כחלק בלתי נפרד מהחינוך ומההתפתחות העצמית של ילדות וילדים, על מנת להפוך לבוגרים בריאים ועצמאים במאה ה-21.

## מהם חמשת תחומי המפתח של SEL?



## למה זה כל כך חשוב?

כי למידה זו מהווה משאב משמעותי לאורך מעגל החיים, וקשורה בטווח הארוך להצלחה אקדמית, הצלחה בעבודה ובריאות נפשית ופיזית טובה יותר.



כרטיסיית הנחיה  
SEL



מודעות עצמית  
זיהוי רגשות  
תחושת מסוגלות וזיהוי חוזקות  
הפגנת כנות ויושרה  
פיתוח תחומי עניין ותחושת תכלית

# מודעות עצמית



למידה חברתית רגשית  
בדרך המשחק והמשחק

» כרטיסייה 1 «



קודם כל חושבים

## מודעות עצמית

**לזהות חוזקות של תלמידים בתחומים שונים**  
"אני רואה שאת/ה יוצר/ת קשרים חברתיים עם כולם."  
"יש לך זיכרון חזק. זה עוזר, נכון?"

**לתת דוגמה אישית (מודלינג) כשמתעורר קושי**  
"גם אני הפסדתי במשחק הזה לא פעם, וגיליתי שאפשר ללמוד מכל הפסד."

**לתת דוגמה מאישים בעלי השראה**  
תומס אדיסון נהג לומר: "אם מצאתי אלף דרכים שלא עובדות, לא נכשלתי. כל ניסיון שכשל הוא עוד צעד קדימה."  
מייקל ג'ורדן נהג לומר: "החטאתי מעל 9,000 זריקות בקריירה שלי. הפסדתי כמעט 300 משחקים. נכשלתי שוב ושוב בחיי, וזו בדיוק הסיבה להצלחתי."

**לאזן מחשבות ואמירות שליליות קיצוניות**  
"איזה אפס אני!" <  
"זה שהפסדת, לא אומר שאת/ה אפס."  
"למה אני תמיד מפסיד/ה!?" <  
"אני רואה שהפסדת. את/ה מצליח/ה לזכור גם פעמים שניצחת?"



**לדבר בשפה מקדמת ומצמיחה**  
"את/ה יכול/ה להצליח!"  
"הבחנתי בהתקדמות גדולה שעשית עד עכשיו."  
"שיתפתם פעולה בצורה מאוד בוגרת ומכבדת היום."

**לתת חיזוק או משפט שבח יעיל**  
"כל הכבוד שאת/ה חושב/ת לפני כל מהלך!"  
"הסברת את חוקי המשחק בצורה מאוד ברורה ותמציתית!"  
"שמתי לב שאת/ה משתף/ת פעולה עם החברים בקבוצה."

**לספק חוויית הצלחה לכל התלמידים**  
לאפשר חוויית משחק שכל התלמידים יכולים להצליח בו (ללא תחרות).  
"אשמח שתחלק/י את כלי המשחק לכל הקבוצות."  
(מיועד לתלמידים בעלי יכולות ארגון וסדר)  
"יש לך כתב יפה. תוכל/י לעזור לי ברישום על הלוח?"  
(מיועד לתלמידים בעלי כתב יפה וברור)  
"אשמח אם תוכל/י לסייע לחברה/ה שלך במשימה."  
(מיועד לתלמידים בעלי רגישות ורצון לעזור לאחרים)

**להפגין אמפטיה ולהכיל רגשות לא נעימים של תלמידים**  
"אני רואה שאת/ה מאוד מתוסכל/ת. אשמח, אם תרצה/י, שתשתף/י אותי מה גורם לך להרגיש כך."





כרטיסיית הנחיה

SEL

ראיית האחר  
הפגנת אמפתיה וחמלה  
זיהוי חוזקות באחר  
הבנה והבעה של הכרת תודה  
זיהוי נורמות חברתיות

# מודעות חברתית



למידה חברתית רגשית  
בדרך המשחק והמשחק

» כרטיסייה 2 «

אשכולות  
חשיבה

קודם כל חושבים

# מודעות חברתית

## לעקוב אחר אינטראקציות חברתיות שדורשות התערבות אי שיתוף

"במשחק הזה כ-ו-ל-ם משתתפים."

## פתרון קונפליקטים

"הקשיבו אחד לשני, ונסו להגיע להבנה."

## העלבה/פגיעה

"מה שאמרת - פוגע. בוא/י נקפיד לדבר יפה כלפי כולם."

## אי הבנה

"בדקו ביחד מהי המחלוקת ביניכם, ונסו להגיע להסכמה."

## השתלטות

"מה שאמרת - חשוב. חשוב לא פחות לתת גם לשאר חברי  
הקבוצה הזדמנות להביע את דעתם."

## לוודא שכולם משחקים באופן פעיל

"אני רואה שכולכם משתפים פעולה, יופי!"

## לבסס נורמות חברתיות חיוביות

"התנהגת יפה במפגש, והיה לי נעים איתך!"  
"ההתנהגות שלך כלפי החברים בקבוצה מעוררת אי נוחות.  
אין כאן מקום להתנהגות פוגענית."  
"נהגת בפזיזות והעלבת חבר/ה. איך, לדעתך, עליך/עלייך  
לנהוג כעת?"



## להרכיב קבוצות הטרוגניות

- להרכיב קבוצה המשלבת ילדים שאינם  
בקשרי חברות שוטפים.

- להרכיב קבוצה המשלבת ילדים מתרבויות ומרקעים שונים  
(למשל, עולים חדשים ועוד).

## לוודא שקיימת תקשורת מכבדת בין כל חברי הקבוצה

"אני רואה שאתם קשובים אחד לשני."

## להתבונן ולהבין מהו תפקידו של כל פרט בקבוצה

"נסו לחשוב ביחד איך כל אחת ואחד מכם יכולים לתרום  
לקבוצה."

## הפגנת אמפטיה

"כל הכבוד לרגישות שגיליתם/ן לדברי החבר/ה שלכם/ן."

## דו שיח מכבד

"ראיתי שהתייחסתם/ן אחד לשני בכבוד."

## הבעה של הכרת תודה

"יפה שהודית לו על שעזר לך."  
"אני רואה שאת/ה יודע/ת להעריך את העזרה שניתנה לך."

## ראיית האחר

"אני רואה שאת/ה מצליח/ה להתייחס לכל החברים בקבוצה,  
ולא להתעלם מאף אחד/אחת."





כרטיסיית הנחיה

SEL

ניהול רגשות  
שליטה בדחפים  
הפגנת משמעת עצמית ומוטיבציה  
הצבת מטרות אישיות וקולקטיביות  
אסטרטגיות ארגון

# ניהול עצמי



למידה חברתית רגשית  
בדרך המשחק והמשחק



# ניהול עצמי

## לבסס משמעת עצמית

"יש סיכוי גבוה שהמאמץ שאתה משקיע/ה עכשיו, ישתלם לך בהמשך."  
 "אתה/ה יכול/ה לדמיין כמה טוב יהיה אם תבצע/י את הפעולה הזו?"  
 "אני רואה שיש לך משמעת עצמית גבוהה, ואתה לא מוותר/ת לעצמך. כל הכבוד!"

## ללמד שיטה לבחינת אפשרויות ובחירה במועדפת

1. "שאל/י את עצמך: מה עלי להחליט?"
2. "מהן האפשרויות העומדות בפני?"
3. "מה חשוב לי?" (הערכת האפשרויות השונות)
4. "מה החלטתי?"

## לחזק אסטרטגיות ארגון וניהול זמן

"אני רואה שארגנת את הציוד באופן מסודר. זה וודאי הקל עליך לבצע את המשימה/הפעילות."  
 "גילית אחריות רבה במשימה, ואני גאה בך!"  
 "תרצה/י שאעזור לך ללמוד לארגן את הדברים ביעילות, כך שלא תפסיד זמן בפעם הבאה?"  
 "בזמן האחרון אתה מקפיד/ה להגיע בזמן. כל הכבוד על ההתמדה!"

## לעורר מוטיבציה

"אני רואה שיש לך סקרנות לדעת יותר."  
 "אני מאוד מעריך/ה את הרצון שלך להתקדם, למרות שיש לך קשיים."  
 "תודה שעזרת לחברה שלך. זו תכונה נפלאה שלך!"  
 "מה יגרום לך להשקיע יותר? איך אני יכול/ה לעזור לך בזה?"  
 "קיבלת החלטה טובה. כל הכבוד!"  
 "יש לך יכולות טובות. תאמין/י בהן."

## ללמד שיטה לזיהוי ואיזון רגשות

בשעת כעס או תסכול רב, למשל:  
 1. "ברר/י עם עצמך: מה האירוע?"  
 2. "מה הרגשתי ובאיזו עוצמה מ-1 עד 10?"  
 3. "איך התנהגתי?"  
 4. "מה היה עוזר לי להירגע?"  
 5. "איך הייתי יכול/ה להתנהג/לפעול אחרת?"

## ללמד שיטה לעיכוב תגובה לפני פעולה

1. "עצור/עצרי והתאפק/י!"
2. "נשום/נשמי שלוש נשימות עמוקות או ספור/ספרי מ-1 עד 10."
3. "חשוב/חשבי על מספר פעולות לתגובה."
4. "החלטי/י על התגובה המתאימה ביותר עבורך, ופעל/י!"







כרטיסיית הנחיה

SEL

תקשורת יעילה  
פיתוח מערכות יחסים חיוביות  
עבודת צוות ופתרון בעיות בשיתוף פעולה  
הפגנת מנהיגות  
הגשת עזרה ובקשת עזרה

# נייהול מערכות יחסים

  
למידה חברתית רגשית  
בדרך המשחק והמשחק



# ניהול מערכות יחסים

## ללמד שיטה לשיתוף פעולה בתוך קבוצה

שלבי שיטת הצוות המוצח:

1. "שאלו את עצמכם: מהי המטרה הקבוצתית?"
2. "קבעו לכל אחת ואחד תפקיד שיתרום להשגת המטרה המשותפת."
3. "וודאו שכולם שותפים בפעילות."
4. "שתפו פעולה ביחד כקבוצה עד להשגת המטרה."

## לאתר ולחזק יכולות מנהיגות

"תרצה/י להנחות את הקבוצה במשימה?"  
 "שמתי לב שחשוב לך שכל החברים והחברות בקבוצה ירגישו בנוח. כל הכבוד על הסובלנות שגילית!"  
 "ראיתי שהובלת את הקבוצה שלך בתבונה וברגישות, וזכית להערכה מצידם."

## לתת דוגמה ממנהיגים בעלי השראה

סון טסו אמר: "ראשית חוכמה למנהיג כי הוא שיקבע את הדוגמה."  
 הנרי קיסינג'ר אמר: "תפקידו של מנהיג הוא להוביל את ההולכים אחריו מהיכן שהם נמצאים - אל מקום שלא היו בו מעולם."

## לעודד ולבסס תקשורת יעילה

"הצלחתם/ן לנהל שיחה באווירה רגועה וסובלנית. אני גאה/ה בכם/ן!"  
 "תרצה/י להסביר את עצמך בדרך אחרת, כדי שכולנו נבין אותך?"  
 "חשוב שגם אם את/ה לא מסכים עם הדעה הזאת, תקשיבו/י לה ותכבדו/י את מי שמחזיק/ה בה."  
 "העברתם/ן מסרים מדוייקים, ובזכות זה הצלחתם/ן!"  
 "הצלחת להביע את עצמך בצורה בהירה ותמציתית ולשכנע את כולנו!"

## לעודד מתן עזרה ובקשה לעזרה

**מתן עזרה**  
 "כל הכבוד שעזרת לחבר/ה שלך בסידור המשחק."  
**בקשה לעזרה**  
 "יפה שפנית לחבר/ה שלך במהלך הפעילות לבקשת עזרה."

## ללמד שיטה לפתרון עימותים ביחד

1. "הקשיבו לאחר והבינו מה חשוב לו."
2. "בדקו עם עצמכם על מה אתם יכולים לוותר למען הפתרון."
3. "נסו להגיע ביחד להסכמה."
4. "במידה ולא הצלחתם – פנו למבוגר קתוון."



כרטיסיית הנחיה  
SEL



הפגנת סקרנות  
זיהוי בעיות וניתוח מצבים  
שיפוט מושכל לאחר ניתוח מידע  
פתרון בעיות  
הערכת ההשלכות של הפעולות שלי

# קבלת החלטות באופן אחראי



למידה חברתית רגשית  
בדרך המשחק והמשחק





# קבלת החלטות באופן אחראי

**שיטת הבלש:**  
שואלים שאלות ופותרים בעיות



"שאלו שאלות כדי לקבל מידע שיעזור בהשגת המטרה."

**שיטת המראות:**  
מתבוננים ולומדים מחוויות אישיות



"מהי החוויה ממנה תרצה/י ללמוד?"  
"מה הרגשת כשהפסדת?"  
"מה חשבת על עצמך כשהפסדת?"  
"מה תוכלי ללמוד מההפסד?"

## לעודד שיפוט מושכל

"האם בחנת את כל האפשרויות שעמדו בפניך/בפנייך לפני שנקטת במהלך?"  
"מהם השיקולים שהובילו אותך לבחור דווקא במהלך הזה?"

## לעודד גילויי אחריות אישית, מוסרית ואתית

"המשימה שלקחת על עצמך חשובה מאוד, ועמדת בה בכבוד!"  
"על מה את/ה מעדיף/ה להיות אחראית/ת עכשיו: חלוקת המשחקים או איסופם?"  
"גילית אחריות כאשר דאגת שלכ-ו-לם יהיה נעים בקבוצה."

## לעודד גילויי סקרנות

"הסקרנות שאת/ה מגלה תורמת להתקדמות שלך. כל הכבוד!"  
"אני רואה שאת/ה מגלה עניין בנושא. תרצה/י להמשיך לחקור אותה?"

## להמשיג ולהמליל מיומנויות

"זיהוי הבעיה הוא המפתח לפתרון."  
"מיקוד קשב יעזור לך להתרכז במטרה שלך במשחק."  
"תקשורת חיובית תקדם אתכם להשגת המטרה."  
"איפוק (עיכוב תגובה) יכול למנוע ממך לבצע טעויות."

## להמשיג ולהמליל שיטות חשיבה

**שיטת הרמזור:**



**בוחנים את הסביבה ומקבלים החלטות**  
"עצור/י! בחן/י את אפשרויות הפעולה של יריבך."  
"שים/י לב לאפשרויות שלך לפני המהלך הבא."  
"בחר/י במהלך הטוב ביותר עבורך."

**שיטת הסולם:**



**פותרים בעיות שלב אחר שלב**  
"חלק/י את הדרך למטרה לפעולות קטנות."  
"מהו השלב הבא שיקדם אותך למטרה?"

