

בס"ד

יעדי למידה חברתית רגשית

על פי חמשת תחומי ה- SEL ורעיונות ליישום

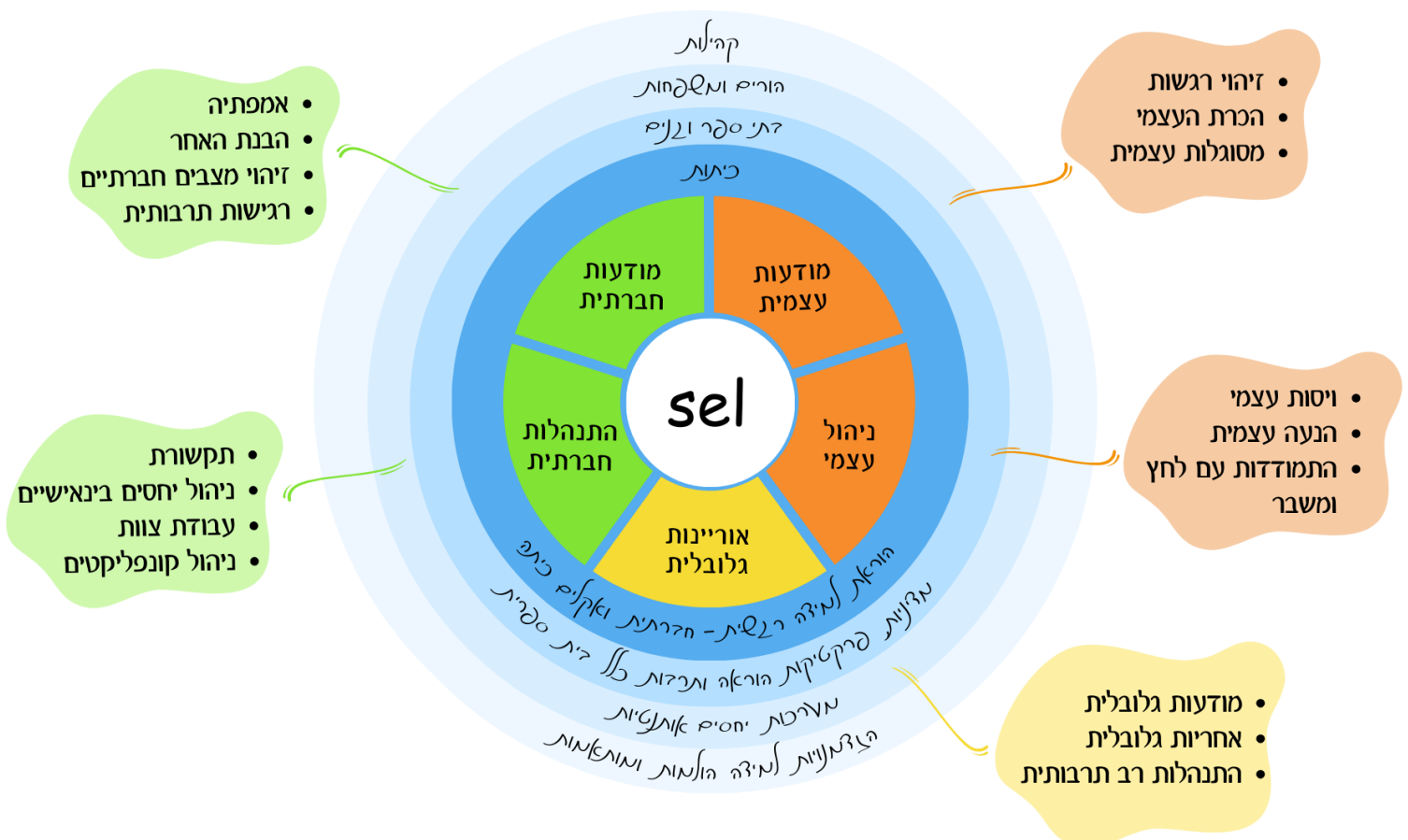
צוותים יקרים, התנהגויות המורה בקידום למידה חברתית רגשית, יבואו לידי ביטוי בטון דיבור ושפת גוף שאינם שיפוטית, אלא כינוח הנוסך ביטחון בקשר. זאת, תוך תחושת שייכות, מסוגלות ואוטונומיה של הלומד. התנהגויות אלו מייצרות מודלינג להתנהלות מיטיבה, כגון: ניהול רגשות- הפגנת יכולת התייחסות מתונה לכלל הילדים, ההורים והצוות גם בעתות כעס או תסכול.

לפניכם מעגל המרכז את 5 כישורי הליבה שבבסיס הלמידה חברתית-רגשית כפי שגובש במשרד החינוך, (מנהל פדגוגי, שפ"י, עפ"י CASEL).
בהמשך, ריכזנו עבורכם מסמך המפרט כל תחום למטרות, יעדים ורעיונות ליישום בדרכי ההוראה. בישראל, המודל מעט שונה בשל הרכיב החמישי – אוריינות גלובלית, שנבחר מתוך ההקשר הרב תרבותי של ישראל. (במודלים אחרים הרכיב החמישי הוא קבלת החלטות ומצאנו לנכון לפרט גם אותו).

בהצלחה רבה,

צוות SEL מתי"א שומרון

מבוסס על מסמך יעדי למידה רגשית-חברתית מידע וחבורות לעבודה- אוניברסיטת רייכמן SEL.IL



מיומנויות תוך אישיות: מודעות עצמית

דרכי הוראה ואמצעים להשגת המטרה:	מטרות ויעדים:
- הרחבת אוצר המילים הרגשי, קיום דיונים לגבי רגשות בדמויות ו/או שימוש באמצעים אמנותיים, הזמנת התלמידים לתאר רגשות, יצירת יומן רגשות/ציור בהתאם לסיטואציות שעורר אותם במהלך השבוע, וכו'. - לשקף את הרגשות של התלמידים באופן מקבל ולא שיפוטי במצבים שונים, כולל שיום מספר רגשות באותה סיטואציה (לדוגמה: אני רואה שההשתתפות בטקס גורמת לך להרגיש גם גאווה וגם התרגשות). - לתמלל תחושות גופניות שעשויות להתלוות לרגשות מסוימים ולעודד זיהוי שלהן, לדוגמה: כשאני מתרגשת לפני שיעור חדש הלב שלי דופק חזק, איך הגוף שלכם מגיב כשאתם מתרגשים? וכדו'. - לקיים דיון על רגשות שונים שמתעוררים בעת האזנה לסוגים שונים של מוסיקה או בעת התבוננות בסוגים שונים של יצירות אומנות. - לעודד את התלמידים ליצור יומן של אירועים ושל הרגשות המתלווים אליהם. - לסייע לתלמידים לנתח את השינויים במצב רוחם ואת הגורמים לכך. - לסייע לתלמידים לבחון מגוון אפשרויות לפרוש של מצבים שונים ואת הרגשות המתלווים לכל פרשנות. - ליצור הזדמנויות לעצירה ולזיהוי תסמינים גופניים ורגשות במצבים שונים ולהמשגת הקשר בינם לבין התנהגויות שונות.	מטרה: 1. זיהוי רגשות של עצמי. יעדים: - מזהה מגוון רגשות עצמיים (כולל: אכזבה, קנאה, תסכול, התרגשות וכדו'). - מצליח לעיתים לתאר את הגורמים לרגשותיה (מה עורר אותם). - מצליח לעיתים להסביר את הקשר בין רגשותיו להתנהגותו.
דרכי הוראה ואמצעים להשגת המטרה: - מודעות למאפיינים אישיים, תחומי עניין, תחביבים ואפשרויות הזדמנות לגילוי ושיתוף הדדי. - להציג שאלות לגבי תחומי עניין או העדפות. - להציע לצייר/לתאר דיוקן עצמי, תוך ציון תכונות ומאפיינים שונים. - עידוד יצירת ספרון/סרטון/קליפ אישי המתאר תחומי עניין או מאפיינים מועדפים של כל תלמיד. - לאפשר הזדמנויות לשיתוף של התלמידים בנושאים שמעניינים אותם. - לעודד לשתף מה או מי עוררו את העניין שלהן בנושאים/תחומים שונים.	מטרה: 2. ביסוס זהות עצמית. יעדים: - מתאר תחומי עניין אישיים ומה תרם להתפתחותם. - מתאר מה לא אוהב ואת הגורמים לכך. - מזהה מספר חוזקות של עצמו ומספר חולשות שניתן לשפר.

- לעודד את הלומדים לזהות אנשים שהשפיעו או שימשו השראה ולזהות תכונות ומאפיינים של דמויות אלה. לציין מאפיינים דומים בין הדמות לתלמיד.

- לאפשר פעילויות בהן יוכלו להביע את תחומי העניין באווירה לא שיפוטית.

<https://www.youtube.com/watch?v=3lF64fKfT50>)-

סרטון על חשיבות המודעות עצמית).

- קידום מודעות לחוזקות וחולשות: להסביר מהן חוזקות.

- הגדרת החוזקות כתכונות חיוביות הניתנות לפיתוח (התמדה, יצירתיות), והבחנה בינם לבין תכונות חיצוניות (גובה או מראה).

- להסביר את המהות של מאפיינים התנהגותיים כתכונות שניתן לפתח, וליצור עם התלמידים מאגר של תכונות התנהגותיות כאלה (כגון: התלהבות, יצירתיות, סלחנות, הומור, מנהיגות, צניעות, הומור, טוב לב, יושר, התמדה וכדו').

- גלגל חוזקות או אמצעי מוחשי אחר להמחשת הצגת החוזקות.

- לזהות חוזקות של דמויות בספרות וכיוב' ובעצמם דרכם.

- ניתוח בזוגות ובקבוצת מצבים יומיומיים מחיי התלמידים ולעודדם לזהות חוזקות שבאו לידי ביטוי בהם.

- להשתמש ב'חקר מקרה' (case study) - זיהוי תכונות ומאפיינים אישיים שסייעו לדמויות להצליח בתחומים שונים.

- לזמן פעילויות שונות לניתוח פרסומות, כרזות ודעות במטרה לזהות את השפעתן על פיתוח הערכה עצמית ותחומי עניין והתנהגויות שונות.

- לעודד ליצור רשימה של חוזקות ונקודות לשיפור.

- לקיים דיון על האופן בו תפיסת החוזקות והחולשות של התלמידים משפיעה על שאיפותיהם, מטרות שהציבו והחלטות שקיבלו.

- לגבש דרכים לקידום חולשות ושימוש בחוזקות כדי לקדם מטרות.

https://www.youtube.com/watch?v=b_ZCuGOMkng)-

סרטון על התמודדות יעילה עם מודעות לחולשות)

מיומנויות תוך אישיות: ניהול עצמי

דרכי הוראה ואמצעים להשגת המטרה:	מטרות ויעדים:
- קיום דיונים מתוך סרטונים וסיפורים על רגשות חיוביים ומורכבים. - לזמן ניתוח של סיטואציות מעולמות תוכן שונים (סיפורי תנ"ך, תיעוד היסטורי, אירוע פוליטי וכדו') ולקיים דיון לגבי האופן בו דמויות שונות ניהלו את רגשותיהן. - לעודד שיתוף במצבים המעוררים רגשות לא נעימים ובדרכים שונות להתמודדות עם רגשות שונים (לדוגמה במצב של תחושת תסכול במשימה קשה ניתן להפסיק לכמה דקות ולארגן המחשבות וכדו'). - יצירת מאגר דרכים להרגעה עצמית, ועידוד יצירת קופסת רוגע אישית (ע"י חפצים, כרטיסיות, תמונות) - הסבר ההבדל בין "תגובה חמה" (אימפולסיבית) לבין "תגובה קרה" שבאה לאחר עצירה/ נשימה המאפשרת בחירה בתגובה מתאימה. https://youtu.be/3lF64fKfT50 - התבוננות בתגובות שלי והשלכותיהן. - להציע לתלמידים יומן ניהול רגשות – לציין מצבים המעוררים רגשות סוערים ודרכי התגובה. לציין מה גרם לרגשות אלה וכיצד התמודדו איתם. - https://youtu.be/7xzmw1his0s שלט פנימי – על שליטה ברגשות. - לתת דוגמה אישית (מודלינג) של התמודדות עם מצבים רגשיים שונים וטכניקות הרגעה עצמית (לדוגמה: נבהלתי כשלא מצאתי את המצגת שהכנתי, אבל אמרתי לעצמי שבטח תעזרו לי ושגם בלעדיה נסתדר). - לסייע לתלמידים לבחור טכניקה ותגובה מתאימות להתמודדות עם רגש לא נעים או מצב מאתגר (בזמן אמת וכניתוח לפני או אחרי אירוע סוער רגשית). - לחזק מילולית ניסיונות לשליטה עצמית, תוך הסבר ספציפי על מה ניתן החיזוק. לדוגמה: ראיתי שלמרות שכבר כולם יצאו להפסקה, אתה התאפקת והתמדת במשימה עד שסיימת. זאת התנהגות מאד מועילה למטרה שלך. *לשים לב לילדים המפגינים שליטה עצמית מוגברת ולעודד אותם להרפות וליהנות מפעילויות שונות גם במחיר של עיכוב בהשגת המטרות שלהם. - לזמן משחק תפקידים של סיטואציות חברתיות המעוררות רגשות לא נעימים ולתרגל כיצד ניתן להביע רגשות אלה באופן לא פוגעני. - לתרגל עם התלמידים ניסוח של חוויות רגשיות סוערות באופן המשקף עידוד עצמי וממתן רגשות סוערים (לדוג: במצב של חשיבה שלילית והלקאה עצמית לאחר הפסד בתחרות, לגייס אמירות רכות יותר, כגון: עשיתי כמיטב יכולתי). - לקיים דיון בנוגע לפיתויים וכיצד ניתן לעמוד בהם על מנת להשיג מטרות מידיות וארוכות טווח. - דיון על חשיבות כללים בחברה וגיבוש כללי התנהגות לטובת התלמידים בכיתה ובביה"ס, ניסוח הכללים, תרגול דרך משחק, תזכורות, וחיזוקים על ביצוע נאות.	מטרה: 1. ניהול רגשות והתנהגות - יעדים: וויסות עצמי - מביע את רגשותיו באופן מותאם להקשרים שונים. - מציין מספר דרכים להתמודדות עם רגשות ומצבים לא נעימים. -מצליח לרוב לבחור את הדרך המתאימה עבורו להירגע מרגשות סוערים. - נמנע מלהיגרר אחרי התנהגויות העלולות לסכן את עצמו או את הסביבה - מפגין יכולת איפוק ודחיית סיפוק להשגת מטרה קונקרטית. -לוקח אחריות על התנהגות לא מותאמת, או פוגעת. - פועל לתיקון התנהגותו במידה ופגע באדם או ברכוש. מבין ופועל עפ"י כללי המסגרת

דרכי הוראה ואמצעים להשגת המטרה - יצירת הזדמנויות להבעה עצמית בכיתה (פרזנטציה אישית, בחירה בפעילויות שונות וכו') ועידוד הבעת רעיונות/דעות ע"י כל התלמידים. - לאפשר זיהוי מצבי פגיעה (השפלה חברתית או פגיעה גופנית) ביצירות ספרותיות וקיום דיון בזכות למוגנות. - קיום דיון לגבי דרכים שונות להגנה עצמית מפני פגיעה (דיווח לדמויות חינוכיות, עזיבת מקום או חברה שעלולים להיפגע וכו'). - לנתח התנהגויות שונות (חיוביות ומורכבות) של דמויות מהספרות והשפעתן על אחרים. - לקיים דיונים כיתתיים, תוך הזמנת כל התלמידים להביע את רעיונותיהם ודעתם, ושאלות שאלות פתוחות ויצירת אווירה לא שיפוטית המדגישה תהליך. - לאפשר לתלמידים להציג יוזמות לפעילויות שהם אוהבים. - לזמן משחק "הטעויות המוצלחות שלי" בו כל אחד ואחת מציגים טעות שעשו. - לעודד את התלמידים להתנסות בפעילויות מגוונות תוך תמיכה רגשית ושיח פתוח ועל רגשותיהם בפעילויות אלה. - להסביר את המושג 'לחץ שלילי' ולקיים דיון בדוגמאות שונות ובדרכים להתמודדות והתנגדות לו. - לאפשר חקירה עצמית של תחומי עניין ועיסוק שונים, תוך קידום ההבנה אילו מהם תורמים לבריאות ומוגנות ואילו עשויים לפגוע בכך. - לאפשר הצגה של פרויקט אישי, ואת הסיבות לבחירה בפרויקט זה. - לקיים דיון לגבי גבולות אישיים וכיצד להציב אותם.	ביטחון עצמי: -מביע יכולת להתנגד באופן אסרטיבי לפגיעה בו. - מביע רגשות ורצונות בקבוצה מוכרת באופן מותאם. - השתתפות בדיונים. - משתף פעולה תוך התנסות בפעילויות חדשות.
דרכי הוראה ואמצעים להשגת המטרה: - להשתמש בחקר מקרים (case studies), תוך דיון על התנהגות של דמויות שונות במציאות ובהיסטוריה ומיקוד בשאלה כיצד התנהגותו השפיעה על הסובבים אותו. - לעודד את התלמידים לחשוב על התנהגויות שונות שלהם ועל רגשות של אחרים בעקבות זאת. - לעודד תלמידים לשחק (המחזה, קומיקס, מלל) ולערוך רפלקציה על מקרים בהם לקחו אחריות על פגיעה באחרים (מה עשו כדי לפייס, כיצד הרגישו שני הצדדים וכו'). להימנע משיפוטיות ומבקורת.	אחריות אישית: -מבצע בחירות (בעיסוקים ופעילויות התואמות את הרצונות והשאיפות שלו) - מסביר כיצד התנהגותו השפיעה על אחרים (באופן חיובי או שלילי) - עושה מאמץ למנוע פגיעה ופועל לתקן או למתן אותה במידה והתרחשה.

דרכי הוראה ואמצעים להשגת המטרה: * קידום מסוגלות עצמית- שילוב נושאי למידה ממגוון תחומים (שפה/מוסיקה/אמנות/מדעים) וזימון פעילויות שמעודדות חקר וגילוי. - עידוד בחירה אישית בתחומים ובפעילויות למידה. - ליצור מד מסוגלות עצמית (מה מידת האמונה העצמית ביכולת לבצע יעדים לימודיים וחברתיים, ומה נדרש על מנת לקדם אמונה זו). - לתת משוב ספציפי ומדויק המדגיש השקעת מאמץ בתהליך הלמידה וההתפתחות. - לשקף לתלמידים דברים שהם מצליחים לעשות בזכות התמדה ותרגול. * קידום ניהול עצמי- חלוקת משימות לשלבים והסבר בפירוט על כל שלב, עידוד חשיבה על גורמים שעוזרים להצליח במשימות. - לזמן אפשרויות חקר וגילוי של משימות או תחומים בהם ירצו להעמיק את הלמידה. - להמשיג למידה בהקשר של תהליך התפתחות ולאודווקא בהקשר של הישגים. -להציג שאלות לגבי הצלחה וקושי. - לאפשר הזדמנויות לחקירה עצמית (כגון הצגת שאלות בפגישה אישית או בדיון קבוצתי) של גורמים מעכבים/שיכולים לעזור בשיפור ביצוע והישגים.	מטרה: 2. תודעה של צמיחה - מסוגלות עצמית וניהול עצמי (פתיחות ונכונות להתנסות, וניהול הלמידה- יוזמה וארגון חומר, ניהול זמן והתמדה): יעדים: - מתייחס באופן חיובי למשימות לימודיות חדשות ומוכן להשקיע בהן מאמץ. - מזהה גורמים התורמים ללמידה או מעכבים אותה. - מתאר כיצד יכול לשפר ביצועים שונים.
דרכי הוראה ואמצעים להשגת המטרה: - להסביר מהי מטרה ברת השגה ומדידה ולסייע לתלמידים לבחור מטרה. - לסייע להגדיר שלבים מדידים וברי ביצוע דרכי מעקב ובקרה להשגת מטרה. - לעודד שיתוף במטרה שהוגדרה ובשלבים להשגתה. - לסייע לתלמידים להגדיר מטרות ספציפיות. - לסייע לתלמידים לתכנן מטרות קצרות וארוכות טווח ולהגדיר דרכים להשגתן, כולל תכנון זמן ושלבים ותיעדוף פעולות. - לאפשר לתלמידים לתאר מה ניתן להשיג בכל שלב ואת המכשולים הפוטנציאליים. - לסייע ביצירת מחוונים אישיים להערכת השגת מטרות. - לזמן התנסויות בהן התלמידים נדרשים להיעזר במקורות חיצוניים כדי להשיג מטרות שהציבו.	מטרה: 3. הצבת והערכת השגת מטרות. יעדים: - מגדיר 2-3 מטרות אישיות לימודיות לטווח קרוב ורחוק יותר. - מזהה מכשולים בהשגת מטרות ואפשרויות להתגבר עליהם. - מעריך את מידת ההצלחה של השגת

- לקיים שיח על תהליכי תכנון, ביצוע והערכה של השגת מטרות. (ניתן ליצור ייצוג חזותי כמו גרף מעקב, איסוף ניקוד, גולות וכד' בבסיס למשוב לאורך זמן). - לאפשר רפלקציה מה ניתן היה לעשות אחרת על מנת להשיג מטרות או הישגים טובים יותר. - לעודד את התלמידים לחקור את תהליך הלמידה שלהם ולבחון מה תרם להצלחה או גרם לקושי - ליצור הזדמנויות לשיתוף ונתינת משוב הדדי על תהליכי למידה. התנסויות שמאפשרות להסביר את תהליך הלמידה, ומה בהתנהגות שלהם ושל אחרים תורם או מעכב אותו.	המטרות ומתאר את הגורמים לכך.
דרכי הוראה ואמצעים להשגת המטרה: - גמישות והסתגלות לשינוי- הצגת סדר יום באופן מוחשי, עידוד התלמידים לחשוב מהם הדברים הנדרשים לכל פעילות ותרגול ההתארגנות לכך. - קידום שימוש יעיל בעזרה חיצונית- הצגת דמויות בית הספר, תפקידיהם והאפשרויות בהן ניתן להיעזר בהם. -יצירת מאגר של מצבי קושי ודמויות שניתן להיעזר בהן במשפחה ובביה"ס. - קידום חוסן- ניתוח עם התלמידים את האופן בו דמויות (ספרות ילדים, סרטונים ותיאור סיטואציות ע"י התלמידים עצמם) הצליחו להתגבר ולהתאושש ממצבי מצוקה. -שיתוף במצבי מצוקה שהמורה או התלמידים חוו וכיצד התמודדו איתם (פניה לעזרה, נשימה, קופסת הירגעות, וכו'). -סיוע בתרגול הרגעה עצמית בדרכים שונות (נשימה מודעת, שתיית מים, עצירה, חשיבה חיובית, וכו'). -שיקוף קשיים רגשיים תוך תגובה אמפטית והצעת עזרה (עלבון- תיקוף ועידוד חשיבה מה יכול לעזור להרגיש טוב יותר בכיתה וכו') - לאחר הירגעות מאירוע סוער מבחינה רגשית מומלץ לשקף הן את הקושי והן תהליך הירגעות (דוג': נעלבתי, נשמת/ חשבת חיובי ונרגעת). https://www.youtube.com/watch?v=kHpJndq-uUE - הסבר מוח ככף יד בעת לחץ -לקיים דיון על מצבי שינוי פוטנציאליים בלוח הזמנים או בתוכניות מסוימות, על הרגשות המתלווים לשינויים אלה ועל דרכים להתמודד איתם (תוך שימוש במצבים מחיי התלמידים ומיצירות ספרותיות או כתבות עיתונאיות). - ליצור הזדמנויות לשיתוף במצבי לחץ שונים, ולקיים דיון לגבי מקורות תמיכה אפשריים. - לעודד חקירת גורמי סיוע אפשריים בביה"ס ובקהילה לגבי מצבים שונים באמצעות משחק (בגון: סימני דרך) או פרויקט אישי/קבוצתי.	מטרה: 4. התמודדות עם שינויים ומצבי לחץ ומשבר (גמישות והסתגלות לשינוי, שימוש יעיל בעזרה חיצונית וחוסן): יעדים: - מסתגל לשינויים בלתי צפויים במערכת או שינויים אחרים בביה"ס. - מצליח חלק מהזמן להתמודד עם מצבים עמומים ולא ודאיים. - מזהה דמויות בסביבה הקרובה העשויות לעזור במצבי לחץ ודרכי פניה אליהן. - מזהה גורמי לחץ ומציין טכניקות יעילות להתמודדות עם מצבי לחץ.

- לקיים דיון (אישי או קבוצתי) על גורמי לחץ שונים, תוך עידוד התלמידים לזהות את הגורמים ללחץ עבורם.

- לקיים דיון ולאפשר תרגול של דרכים שונות להרגעה עצמית ולהתמודדות יעילה עם מצבי לחץ שונים.

- הסבר ביולוגי- תרגיל 5 שלבים,
https://www.betipulnet.co.il/articles/How_to_help_ourselves_relax/
דרכים להירגע - <https://liva.co.il/10-quick-ways-to-relax/>
הרפיית ג'קובסון- https://www.youtube.com/watch?v=4h_vaLjQSE0

- ליצור מד לחץ ולעודד להעריך את רמת הלחץ במצבים שונים.

- לתרגל עם התלמידים דיבור עצמי חיובי וניסוח של מצבי לחץ באופן שניתן לנהל אותם.

- לאפשר ניתוח של התמודדות עם מצבי לחץ (מה רמת הלחץ שחוו, כיצד התמודדו, מה למדו להמשך וכדו').

מיומנויות בין אישיות: מודעות חברתית

דרכי הוראה ואמצעים להשגת המטרה:	מטרות ויעדים:
- להסב את תשומת הלב של התלמידים לאחרים במצוקה, תוך הפנית שאלה כיצד ניתן לעזור. - לקדם ניתוח של רגשות של דמויות שונות ביצירות ספרותיות, סרטים או אירועים שונים. - להזמין לשתף ברגשות לגבי אירועים שונים. - לזמן משחק תפקידים לביטוי רגשות של אחרים. לדוגמה: להמחיש צדדים שונים בקונפליקט מחיי הילדים או מסיפור. - ליצור הזדמנויות לשיתוף ולעודד שיח על רגשות בעקבות התנהגויות ומצבים שונים (כולל שימוש ביצירות ספרותיות או מצבים מחיי התלמידים). - לאפשר שימוש בדמיון ובאומנות לגבי תרחישים שיכולים להוביל לרגשות שונים (למשל: כתיבת סיפור/תסריט/מחזה על מקרה או מצב מסוים והזמנת יתר התלמידים לזהות אילו רגשות גיבורי היצירה חוו). - לנתח מצבי עימות מחיי התלמידים, תוך ברור נקודות מבט שונות ורגשות שונים לגבי מצבים אלה. - לשחק משחק "רשומון"- הצגת סיפורים ידועים ומוכרים מנקודת מבט שונה לחלוטין, ולקיים דיון לגבי נקודות המבט השונות.	מטרה: 1. הבנת נקודת המבט של הזולת. יעדים: הבנת האחר: - מבין שאחרים עשויים להרגיש אחרת ממנו לגבי אותו אירוע או מצב מסוים. - מצליח להסביר את רגשות האחר. - מזהה את מצוקת האחר ומציע עזרה במידת הצורך.
דרכי הוראה ואמצעים להשגת המטרה: - להדגים התייחסות אמפתית ומתחשבת (לשאל שאלות לגבי רגשות של אחרים ולהציע עזרה במידת הצורך). - להוקיר באופן ספציפי את הבעת האמפתיה של התלמידים כלפי האחרים. לדוגמה לומר: זה היה מאד רגיש מצדך לשים לב שליניב היה קשה במשימה הזאת ולעזור לו/ בחרת להתנהג באופן מתחשב כשהחלטת לפנות את המקום שלך לאורי וכדו'. - להדגים טיפול זהיר ומתחשב בבעלי חיים ובצמחים (בדיקה אם יש מספיק מים ומילוי לפי צורך, ליטוף עדין וכדו'). - ליצור סדיריות של הבעת אכפתיות ודאגה לחבר (כגון: שיחת טלפון בזמן קבוע לתלמיד שנעדר בשל מחלה, להקצות זמן לשיקוף מחוות חברתיות שנצפו היום וכדו'). - להדגים התייחסות אמפתית ומתחשבת (התעניינות ושאלת שאלות לגבי רגשות של אחרים והצעת עזרה במידת הצורך).	ביטוי אמפתיה: -מצליח להקשיב לאחר, להתייחס בדרך ארץ. - מציע עזרה במידת הצורך.

- לקיים דיון במצבים שעלולים לפגוע, ולעודד את התלמידים לתאר פעולות למען בני אדם ובעלי חיים. - לעודד את התלמידים לשתף במקרים בהם הבחינו באדם או בעל חיים במצוקה וכיצד התייחסו לכך. - לעודד שיתוף בהצלחות ובקשיים באווירה מפרגנת ותומכת.	

מיומנויות בין אישיות: התנהלות חברתית

מטרות ויעדים:	דרכי הוראה ואמצעים להשגת המטרה:
מטרה: 1. ביסוס מערכות יחסים חיוביות: יעדים: פיתוח קשר וניהול תקשורת מיטבית: - מקבל ומוקיר עזרה. - מצטרף באופן ראוי ולא פוגעני לפעילות. - מפגין יושר והוגנות במשחק או פעילות קבוצתית. - מקשיב לדברי האחר. - מצליח לנהל קונפליקט באופן מיטבי. - מזהה סימנים לבעיה במערכות יחסים (שליטה, הקטנה וכו')	- ליצור קשר רצוף וחיובי עם כל תלמיד (יצירת קשר עין, חיוך, ברכה מפורשת בשמו והבעת שמחה לקראתו). - לייחד זמן לחשיבה על דמויות שעזרו לתלמיד בשבוע האחרון או התייחסו באופן חברי, ולעודד הבעת הוקרה והערכה כלפיהן. - לעודד את התלמידים לתאר בעל פה או בכתב מספר דוגמאות של התנהגות חברית כלפיהם שתרמה להרגשתם הטובה. - לנתח צורות שונות של הצטרפות למשחק או פעילות ולקיים דיון בדרכים יעילות וחיוניות לכך. - לתרגל הצטרפות חיובית לקבוצת פעילות או משחק (התבוננות והקדשת זמן להבנת הסיטואציה החברתית, בקשה מנומסת, שפת גוף חיובית, הצעת תפקיד שיוסיף למשחק/פעילות וכדו'). - לבצע משחק תפקידים של דילמות לגבי הוגנות ויושר (לדוגמה: האפשרות לרמות במשחק ולנצח או לשחק ביושר ולהפסיד). - לקיים דיון במאפיינים של חברות טובה ביצירות ספרותיות ובסיטואציות מחיי הילדים. - לקיים דיון על מאפיינים של מערכת יחסים טובה והוגנת ביצירות ספרותיות או בתיאור סיטואציות מחיי התלמידות. - לתרגל עם התלמידים הקשבה מכבדת. - לזמן ניתוח של טקסטים, תמונות או סרטים המציגים מערכת יחסים שלילית (הכוללת השפלה, זלזול או אלימות) וכאלה המציגים מערכת יחסים חיובית (כבוד, תמיכה הדדית, העצמה, פרגון וקידום הדדי). - לעודד את התלמידים לבצע רפלקציה עצמית ולבחון מערכות יחסים שונות שלהם על פי קריטריונים של הדדיות מועילה וחיונית.

- ליצור הזדמנויות עבור תלמידים לציין ולהוקיר התנהגות מתחשבת מצד תלמידים אחרים כלפיהם.	
דרכי הוראה ואמצעים להשגת המטרה: - להדגים (מודלינג) של ניהול מיטבי של קונפליקט: שיקוף הכוונות של שני הצדדים (לדוגמה: את רצית לשחק במתקן הזה וגם את רצית), ולעודד חשיבה על פתרון (לדוגמה: מה אפשר לעשות כדי לפתור את זה בדרך הוגנת?). - לזמן משחק תפקידים לתרגול ניהול קונפליקט באופן המאפשר לשני הצדדים לבטא את עצמם ביעילות וכבוד. - להקפיד על שייכות היחיד לקבוצה ולהימנע מהדרתו מקבוצת הילדים גם במידה ופגע, תוך התייחסות מילולית ואמפתית לקושי הרגשי/התנהגותי/חברתי שהובע. לדוגמה: במקרה של אלימות חשוב להתייחס בקור רוח ובנינוחות. לגלות אמפתיה כלפי הילד שנפגע (ניחום, ושיקוף העלבון והכאב) ולומר בחום ובענייניות ליחיד שהתנהג באופן פוגעני: אני שומרת עליך ועוזרת לך לא לפגוע באף אחד. אני שומרת גם שאף אחד לא יפגע בך. - לקיים דיון על פתרון בעיות באופן חברי ביצירות ספרותיות ובסיטואציות מחיי הילדים. - להשתמש בניתוח מקרים מחיי הלומדים לגבי מחלוקות וניתוח דרכי הפעולה האפשריות, תוך הבחנה בין התנהגות תוקפנית, שעלולה לפגוע במישהו, התנהגות פסיבית שעלולה למנוע ביטוי עצמי של צרכים וקבלת מענה עליהם, והתנהגות אסרטיבית שמקדמת ביעילות את המענה לצרכים מבלי לפגוע באחר. - להסביר את ההבדל בין תוקפנות, הימנעות ואסרטיביות. - לתרגל עם התלמידים הבעת דעה בצורה אסרטיבית ומכבדת, ובחינת פתרונות שונים בקונפליקט במשחק תפקידים. - לתרגל משחק תפקידים להבעה מכבדת ואסרטיבית של צרכים, דעות ורצונות והגעה לפשרה או פתרון של חילוקי דעות.	ניהול קונפליקטים: - מצליח (חלק מהזמן) לנהל קונפליקט באופן מיטבי (להקשיב ולהציע פתרונות, להסכים להגיע לפשרה וכד').
דרכי הוראה ואמצעים להשגת המטרה: - ליצור פעילויות לגיבוש וביסוס אמון בין התלמידים. - ליצור הזדמנויות שונות לעבודה בקבוצות מגוונות, תוך עידוד השתתפות פעילה של כל חברי הקבוצה. - לעודד התנסות בתפקידים שונים בקבוצה (מנחה, שומר זמן, צופה, כתב וכד') וברעיונות שונים בה. - לעודד את הלומדים לבצע רפלקציה על תהליך העבודה בקבוצה ולא רק על התוצר.	מטרה: 2. עבודת צוות. יעדים: - מצליח לעבוד בשיתוף עם חבר ויותר, תוך השתתפות ביטוי עצמי וכבוד למקום של האחרים.

- להסביר את המאפיינים של משוב הוגן המקדם למידה, ולהדגים ולתרגל משוב כזה בקבוצות קטנות. - ליצור הזדמנויות להכרה בתרומת כל אחד מהמשתתפים בפעילות הקבוצתית. - לאפשר עיבוד של רגשות שהתעוררו בעקבות משובים שונים באווירה תומכת ולא שיפוטית.	
---	--

אוריינות גלובלית

מטרות ויעדים:	דרכי הוראה ואמצעים להשגת המטרה:
מטרה: הפגנת רגישות תרבותית-חברתית סביבתית. יעדים: - זיהוי מאפיינים של אנשים מתרבויות שונות. - מתאר את המשותף בין אנשים מתרבויות וחברות שונות. - מפגין סקרנות ורגישות לצורכי האחר. - נמנע מהתייחסות פוגענית כלפי אחרים ומכבד נורמות שונות הנובעות מהבדלים תרבותיים. - מקיים קשרים ויזם שיתופי פעולה עם תלמידים מרקע תרבותי וחברתי שונה. - מגלה אחריות סביבתית	דרכי הוראה ואמצעים להשגת המטרה: - להתייחס באופן מכבד למגוון סוגים של משפחות ותרבויות של תלמידים ותלמידות במסגרת החינוכית. - לייצג את הרקע המשפחתי והתרבותי של כל התלמידים במסגרת החינוכית, תוך ייצוג השפות וסוגי משפחות שלהם בברכה בשירים, משחקים וכדו'. - להזמין את המשפחות של התלמידים להיות שותפות בפעילויות וליצור אינטראקציות חברתיות, תוך ביטוי אותנטי של תרבותן. - להשתמש בסרטים או יצירות ספרותיות על ילדים וילדות ממקומות שונים בעולם ולקיים דיון לגבי הדמיון וההבדלים ביניהם. - לזמן פעילויות ומשחקים המעודדים עזרה והתחשבות הדדית. - לקיים דיון על זכויות של אנשים ובעלי חיים וכיצד ניתן לפעול על מנת לקדם זכויות אלה. - לנתח סטריאוטיפים שונים ופעולות פוגעניות על רקע זה. - להשתמש בכתבות, יצירות ספרותיות וסרטונים להמחשת סטריאוטיפים ודעות קדומות, ולקיים דיון על הסכנות שבכך. - לעודד זיהוי של מצבי קיפוח וחוסר הוגנות כלפי קבוצות או פרטים בביה"ס ומחוץ לו (להקצות זמן לשיתוף בזיהוי מצבים כאלה). - לקיים דיון לגבי מצבי קיפוח שונים בארץ ובעולם. - לתכנן יחד עם התלמידים פעילויות למען אחרים בכיתה ובביה"ס. - הפעלת יוזמות ופרוייקטים שונים בנושא קיימות.

מיומנויות של קבלת החלטות אחראית

דרכי הוראה ואמצעים להשגת המטרה:	מטרות ויעדים:
דרכי הוראה ואמצעים להשגת המטרה: - להדגים התנהגות מכבדת כלפי אנשים, בעלי חיים/צמחים והסביבה (לדוגמה: סגנון דיבור מכבד, טיפול מסור בבעלי חיים, מחזור ושימוש מבוקר בחומרים שונים וכדו'). - לעודד זיהוי של התנהגויות שעשויות להיות מסוכנות או פוגעניות ביצירות ספרותיות או בסיטואציות מחיי התלמידים ולקיים דיון לגבי התנהגויות אלה (מדוע הן מסוכנות וכדו'). - לקיים דיון בחשיבות השמירה על כללי הכיתה ובית הספר ובהשלכות של הפרתם (פגיעה בגוף, במרחב האישי, ברכוש או בסדר וארגון וכדו'). - לזמן משחק תפקידים וחקר מקרה (case study) של מצבים בהם מעורב לחץ חברתי ודיון לגבי ההשלכות שעשויות להיות ללחץ זה וכיצד להתנגד לכך. - לקיים דיון בהתנהגויות מקובלות ונפוצות (בחיי הלומדים או בפרסומים שונים), תוך הערכתן על פי השאלה עד כמה הם חיוביות או פוגעניות. - לקיים שיח לגבי הסוגיה של הימנעות או התנגדות להתנהגות פוגענית ובדרכים השונות לעשות זאת. - לקיים שיח סביב דילמות חברתיות מהמציאות, מהתקשורת ומההיסטוריה ולעודד חשיבה על נקודות מבט שונות ועל אחריות כל אחת מהדמויות להתנהגות חברתית מיטבית.	מטרה: 1. שימוש בשיקולי דעת אתיים, בטיחותיים וחברתיים. יעדים: - מזהה ונמנע מהתנהגות מסוכנת או פוגענית. - מזהה מצבי ניצול ומכיר דרכים להישמר מפניהם. - מזהה אתגרים וקשיים במשימות שונות ומה יכול לעזור לו להתגבר. - מצליח לזהות מספר אפשרויות תגובה למצב מסוים.
דרכי הוראה ואמצעים להשגת המטרה: - לזמן פעילות יצירתית של בחירה בסיומים של סיפורים שונים (לדוגמה לתת התחלות של תיאורי אירועים ולהציע לתלמידות להציע סוף לסיפור, ולדון באפשרויות השונות שהציעו). - לאפשר לתלמידים לזהות את הקשיים שלהם במצבים לימודיים וחברתיים שונים ולשוחח איתם על כך. - ליצור עם התלמידים מיפוי של אתגרים לימודיים וחברתיים וגורמים שיכולים לקדם את ההצלחה בהם או לעכב אותה. - ליצור עם התלמידים מאגר של פתרונות ומעבים לאתגרים לימודיים וחברתיים שונים ולדון ביתרונות והחסרונות שלהם.	מטרה: 2. התמודדות אחראית עם מצבים מאתגרים (חברתיים ואקדמיים). יעדים: - מזהה אתגרים וקשיים במשימות שונות ומה יכול לעזור לו להתגבר. - מצליח לזהות מספר אפשרויות תגובה למצב מסוים.

- לעודד את התלמידים להכין תרשים זרימה של צעדים ושלבים בהתמודדות עם משימות מאתגרות. - לסייע לתלמידים לחלק את ההתמודדות עם אתגרים לימודיים וחברתיים לשלבים: הגדרת הבעיה, זיהוי הרגשות המתלווים, בחינת מענים שונים, זיהוי יתרונות וחסרונות בכל מענה ובחירת המענה המתאים. - לייחד זמן לרפלקציה עצמית של התלמידים לגבי מה עזר להם להתמודד עם אתגרים לימודיים וחברתיים.	- מזהה השפעות חיצוניות ופנימיות על התמודדות עם אתגרים חברתיים ולימודיים. - מתכנן צעדים להתמודדות עם אתגרים חברתיים ולימודיים.
- לעודד את התלמידים לבצע תפקידים שונים בכיתה ולקיים דיון לגבי התרומה שלהם. - ליצור הזדמנויות לגיבוש הקבוצה ויצירת תחושת שייכות ולכידות. - לזמן הוקרה הדדית של פעולות חברתיות חיוביות. - לעודד את התלמידים לתאר יוזמה של תרומה חברתית. - למפות עם התלמידים צרכים בבית"ס ובקהילה שניתן לסייע בהם ולשפרם. - ליצור מאגר של פעולות התורמות לאחרים בבית"ס ובקהילה ומיומנויות הנדרשות עבורן. - לעודד את התלמידים למפות את היכולות ותחומי הידע שלהם ואת יכולתם לתרום לאחרים.	מטרה: 3.תרומה לרווחת הכלל לאווירה חיובית ורווחה של כלל הילדים והצוות ואחרים בקהילה. יעדים: - מתנדב למשימות לרווחת הכיתה (ניקיון, ועדות, עזרה לחבר בלמידה וכד') או נענה להשתתף בהן.