

מתחילת SEL כבית הספר – מתחילים כלות החינוכי

נקודת פתיחה- שאלון SEL אישי לצוות החינוכי

נקודת התחלה טובה לסיכום כלות החינוכי כ- SEL היא רפלקציה עצמית. כאשר כלות החינוכי כותב את הכישורים החברתיים והרגשיים של עצמו, הוא מבצע התאמה אישית של SEL, מקבל הבנה מעמיקה יותר של התהליך, ומפתח תובנות לגבי נקודות החוזק ונקודות לשיפור.

שימוש בשאלון - רקע :

כלי זה תוכנן לרפלקציה עצמית. אין להשתמש בו להערכת ביצועים. מנהלים/ בעלי תפקידים, חברי צוות SEL ואנשי צוות יכולים להשתמש בו כדי להעריך את נקודות החוזק האישיות שלהם ולחשוב כיצד הם יכולים להדגים את נקודות החוזק הללו בעת אינטראקציה עם אחרים. הכלי מציע גם הנחיות המעודדות חשיבה על אסטרטגיות לקידום צמיחה בין תחומי היכולת חברתית. ניתן להשתמש ביעילות בתובנות שהושגו בכלי הרפלקציה אישי זה במהלך למידה מקצועית של SEL. לאחר מילוי השאלון באופן פרטי, ניתן לדון בתובנות עם שותפים או בקבוצות קטנות. במהלך פגישות צוות קבועות, הצוות יכול לבחון מטרות אישיות מחדש כדי לסמן התקדמות ועדכון.

3 צעדים לרפלקציה אישית:

צעד ראשון:

קראו כל הצהרה וחשבו על מצבים ספציפיים הקשורים בה. דרגו את עצמכם על ידי סימון התיבה המתאימה (לעיתים נדירות, לפעמים, לעיתים קרובות). אם הצהרה אינה חלה עליכם, מתחו קו חוצה על תיבת הדירוג.

צעד שני :

חפשו נקודות חוזק ואתגרים לתכנון תהליך הצמיחה החברתי-רגשי האישי שלכם. מידע זה נועד עבורכם, לכן ענו בצורה מדויקת מבלי לשפוט את התגובות כ"טובות" או "לא טובות". שאלות הכוונה:

אם סימנתם אמירות המצביעות על נקודות חוזק אישיות ענו על השאלות :

1. כיצד חוזקות אלו משפיעות על האינטראקציה שלך עם תלמידים ועמיתים?
2. לאילו יכולות נקודות החוזק שלך קשורות?
3. אילו מהעוצמות שלך לדעתך יעזרו לך להדריך SEL ברחבי בית הספר?
4. על מה אתה הכי גאה?

אם סימנתם אמירות המצביעות על נקודות לשיפור, ענו על השאלות:

1. כיצד יכול שיפור אזור זה להועיל לאינטראקציות שלכם עם תלמידים ו/או עמיתים?
2. לאילו יכולות קשורים האתגרים שלכם?
3. בחרו תחום אחד או שניים שלדעתכם יסייעו לכן לקדם SEL ברחבי בית הספר.
4. פתחו אסטרטגיה שתזכיר לכן להתאמן על התנהגות חדשה זו.



3 עי::

לאחר השלמת הרפלקציה, הסיקו מסקנות וקבעו יעדים להמשך ההתפתחות האישית.

שאלו את עצמכם:

האם כשאתם מתבוננים/ות על התגובות שלכם, אם היו דברים שהפתיעו אתכם? האם

היו דברים שאישרו את מה שכבר ידעתם. על עצמכם?

ב. ציינו דרכים בהן תוכל להשפיע על אחרים באמצעות נקודות החוזק שלכם. ולהטמיע

אותן במהלך היום שלכן.

ג. ציינו דרכים שבהן תוכל לשפר את כל האתגרים שאתם נתקלים/ות בהם כרגע.

איומנויות ה SEL שלי: תרגיל רפלקציה אישית

סמן.ני את המידה בה האמירות הבאות מאפיינות אותך:

מודעות עצמית	לעיתים רחוקות	מדי פעם	לעיתים קרובות
1			אני מסוגלת לזהות איך אני מרגישה ומדוע אני מרגישה כך
2			אני מזהה את הקשר בין הרגשות שלי לתגובות שלי לאנשים ולמצבים.
3			אני מרגישה בטוחה שאני יכולה להתמודד עם כל מה שמגיע
4			אני מכירה ומזהה את נקודות החוזק והמגבלות שלי.
5			אני יודעת כיצד הצרכים, ההטיות והערכים שלי משפיעים על ההחלטות שאני מקבלת.
6			אני יכולה לראות את החיובי אפילו בשלילה
ניהול עצמי			
7			אני מוצאה דרכים לנהל את הרגשות שלי ולתעל אותם בדרכים שימושיות מבלי לפגוע באף אחד.
8			אני מעשית מציבי יעדים מדידים, מאתגרים וניתנים להשגה.
9			יש לי סטנדרטים אישיים גבוהים המניעים אותי לחפש שיפורי ביצועים עבור עצמי ועבור אלה שאני מובילה.
10			אני משנה את החשיבה שלי מול מידע ומציאות חדשים ומסתגלת לשינוי.
11			אני מאזנת את חיי העבודה שלי עם החיים האישיים.
12			אני יכולה ללהטט בדרישות מרובות מבלי לאבד מיקוד או אנרגיה.
מודעות חברתית			
13			אני מאמין.ה שבאופן כללי אנשים עושים כמיטב יכולתם, ואני מצפה לטוב מהם.
14			אני מקשיבה באופן פעיל ויכולה להבין את נקודת המבט והרגשות של אדם אחר מרמזים מילוליים ולא מילוליים.
15			אני מעריך.ה ומסדרת עם אנשים בעלי רקע ותרבויות מגוונים בקהילת בית הספר שלי
16			אני פתוחה ואותנטית עם אחרים לגבי הערכים והאמונות שלי, היעדים והעקרונות המנחים שלי.
מיומנויות של מערכות יחסים			
17			אני מסוגלת להודות בגלוי בטעויות ובחסרונות שלי בפני עצמי ואחרים.
18			אני מנסה להבין את נקודת המבט והחוויות של אחרים לפני שאציע הצעות.
19			מסבירה את עצמי לאחרים, מקשיבה לאחרים כדי להבין אותם
20			יוצרת מערכות יחסים חזקות וטובות עם אנשים שונים ממני
21			אני טובה בעבודת צוות ובשיתוף פעולה ומייצרת אווירה קולגיאלית
קבלת החלטות אחראית/מושכלת			
22			אני מוצאת דרכים מעשיות ומכבדות להתגבר על מחסומים, גם כשמדובר בקבלת החלטות שאולי לא פופולרית.
23			אני מערבת אחרים באתגרים ובעיות כדי ליצור פתרונות מרובים ולחזות את התוצאה.
24			אני מתייחסת לאנשים אחרים כמו שהייתי רוצה שיתייחסו אלי.

יישום יעיל של SEL בבית הספר מסתמך על הצוות החינוכי שבודק את יכולתו החברתית והרגשית, משתף פעולה עם עמיתים לתרגול אסטרטגיות SEL חדשות, ומפתח מיומנויות לטיפול סביבות למידה תומכות ושוויוניות.

בחנו את עצמכם ביחס לעבודתכם בבית הספר, היכן אתם נמצאים בתהליך?

1

הצוות עדיין לא עוסק בלמידה מקצועית איכותית הקשורה ל-SEL יש צורך לפתח את כישוריהם לטיפול סביבות למידה תומכות ושוויוניות ולקידום SEL בקרב התלמידים.

2

חלק מהצוות עוסק בלמידה מקצועית איכותית הקשורה ל-SEL יש צורך לפתח את כישוריהם לטיפול סביבות למידה תומכות ושוויוניות ולקידום SEL בקרב התלמידים.

3

הצוות עוסק בלמידה מקצועית איכותית מספר רב של פעמים במהלך השנה ומפתח את כישוריהם של התלמידים ב SEL.

4

הצוות עוסק בלמידה מקצועית איכותית ומתמשכת, כולל קבלת אימון ומשוב. קיימות הזדמנויות למידה מקצועית רבות לטיפול סביבות למידה תומכות ושוויוניות ולקידום SEL בקרב תלמידים. צוות SEL אוסף משוב צוות כדי לעצב גישה יעילה לתמיכה ואימון שוטפים.

מה בית הספר שלך כבר עושה כדי לתמוך בפיתוח SEL ?

למה בית הספר שלך זקוק כדי להצליח יותר?

תרגום ועיבוד (על פי ארגון CASEL) : איריס אלבז, פסג"ה אשדוד