

למידה וחוסן: תפקידן המשמעותי של מיומנויות חברתיות-רגשיות

בהקשר למצוקה

התקציר מבוסס על המאמר:

Varela, A. D., Kelcey, J., Reyes, J., Gould, M., & Sklar, J. (2013). *Learning and resilience: The crucial role of social and emotional well-being in contexts of adversity* (No. 83259, pp. 1-8). The World Bank.

ילדים בעלי מיומנויות חברתיות-רגשיות משיגים תוצאות טובות יותר בבתי ספר, מתאפיינים ביחסים בין-אישיים טובים יותר עם מבוגרים ועם בני גילם, מראים הסתגלות רגשית טובה יותר ונמצאים בסיכון נמוך יותר להופעת בעיות נפשיות. בהקשרים של אלימות, קונפליקטים ומצוקה, כאשר ילדים ובני נוער מהווים קבוצה פגיעה במיוחד, המיומנויות הללו מקנות להם חוסן והן חיוניות להתפתחות בריאה.

למידה חברתית-רגשית כוללת תהליכים שבאמצעותם ילדים רוכשים ומיישמים ידע, דפוסי התנהגות ומיומנויות החיוניים להבנה ולניהול רגשות, להצבת יעדים חיוביים ולהשגתם, להרגשת אמפתיה לאחרים, לפיתוח יחסים חיוביים עם הסביבה ולקבלת החלטות מתוך אחריות. מיומנויות חברתיות-רגשיות כוללות מודעות עצמית וחברתית, התנהגות פרו-חברתית וניהול יחסים בין-אישיים וכן יכולת לניהול עצמי ולקבלת החלטות. כמו כן, מיומנויות אלה מסייעות בהפחתת התנהגויות אלימות והן תורמות להתפתחות בריאה וחיובית של הילד.



מיומנויות חברתיות-רגשיות ואקדמיות קשורות אלו באלו. מחקרים מראים, כי למידה המכוונת לפיתוח מיומנויות חברתיות-רגשיות מקדמת גם את רווחת התלמידים וגם את הישגיהם האקדמיים. נמצא, בין היתר, כי הכללת למידה חברתית-רגשית בתוכניות בתי הספר מביאה לשיפור מיומנויות קוגניטיביות של פתרון בעיות, שימוש מוצלח באסטרטגיות של ניהול קונפליקטים, שיפור בציונים וירידה בנשירה. למידה חברתית-רגשית חיונית לפיתוח יכולת של ניהול רגשות ובניית יחסים בין-אישיים בריאים, מחזקת את המנגנונים של התמודדות בריאה וריפוי במצבי מצוקה. קיימים סולמות מדידה שונים לקביעת רמת המיומנויות החברתיות-רגשיות אצל ילדים ובני נוער.

התוכניות המוצלחות ביותר של למידה חברתית-רגשית היו עקביות, אינטגרטיביות, כללו הוראה ישירה וממוקדת של מיומנויות אלה ואפשרו מתן הזדמנויות ליישום מעשי של המיומנויות הנרכשות גם בכיתה וגם מחוצה לה. ניתן להצביע על שלוש נקודות עיקריות הנדרשות לעיצוב תוכניות ללמידה חברתית-רגשית:

- בניית אקלים חיובי ותומך, הצבת נורמות ברורות והוגנות; על התלמידים לחוש שיש להם יכולת פיקוח על המצב וכן תחושת ודאות.
- דגש על פיתוח הצוות: הענקת כלים פדגוגיים יעילים למורים, כדי שישמשו דמויות משמעותיות לא רק במה שקשור להוראה אקדמית אלא בתמיכה רגשית ובהענקת תחושה של אמפתיה ודאגה.
- דגש על מתן הזדמנויות מעשיות ליישום המיומנויות החברתיות-רגשיות: ביחסיהם של ילדים ובני נוער עם בני גילם, עם מורים, הורים ובתוך הסביבה מחוץ לבית הספר.

חוסן הוא היכולת להתמודד בצורה יעילה ומוצלחת עם מצבי מצוקה, לתפקד, להשתקם ולהשתנות. לילדים ולבני נוער חשובה במיוחד היכולת למצוא משמעות בהתמודדות עם המצב שהם חווים ולראות את היעד אליו הם חותרים. מיומנויות חברתיות-רגשיות מאפשרות לווסת את רגשותיהם ולבנות יחסים בריאים עם אחרים, שישמשו להם כמשאב חיוני בעת מצוקה. מיומנויות אלה מאפשרות להתמקד בלמידה, המהווה גורם חוסן חשוב משום שהיא נתפסת על ידי ילדים ובני נוער כמקור למסוגלות של פיקוח על המצב המאיים. חוסן אינו תכונה מולדת, הוא מתפתח בהקשרים מתאימים הודות למשאבים הקיימים והשירותים הניתנים על ידי המערכות המטפלות בילד, המתווכות בינו לבין המשאבים הקיימים. מחקרים שנעשו באזורי מצוקה שונים הראו, כי הכללת למידה חברתית-רגשית לצד למידה אקדמית מטפחת את החוסן של הילדים, מעניקה להם הזדמנויות וכלים להשתתפות משמעותית ומעלה את יכולתם של ילדים בסיכון לפתח דפוסי התמודדות הסתגלותיים.

להלן המלצות למדיניות חינוכית, שתאפשר להפוך למידה רגשית-חברתית לכלי יעיל לטיפול חוסן בהקשרי מצוקה:

- הכרה ברורה וחד-משמעית בחשיבות של מיומנויות חברתיות-רגשיות כחלק אינטגרלי מהלמידה; מתן דגש לתמיכה חברתית-רגשית גם מחוץ להוראה האקדמית.
- שימוש במסגרות של חוסן וסיכון לניתוח של אסטרטגיות התמודדות לא מוצלחות ובחירת חלופות המביאות להסתגלות ולהתמודדות מוצלחת; דגש על שימוש במשאבים ובנכסים התפתחותיים.
- עקרונות של למידה חברתית-רגשית אמורים להיות מוטמעים בגישה הכללית של בית הספר, לבוא לידי ביטוי בנורמות ההתנהגות ובהוראת המקצועות.
- על התוכניות ללמידה רגשית-חברתית, המכוונות לטיפול חוסן, לערב את המשפחה וגורמים קהילתיים שונים כדי לספק לילדים תמיכה מגוונת וכוללנית.
- תוכניות ללמידה רגשית-חברתית חייבות להתייחס להקשר התרבותי-מקומי ולערב את ההון התרבותי והחברתי של הילדים כגורמי חוסן.