

**קומץ שמיים ביד  
קידום תהיליני ויסות עצמי בבית הספר ובגן**

**עינה ליכטינגר**

## A Handful of Heaven: Enhancing Self-regulation Processes in School and Preschool

*Einat Lichtinger*

حفنة سماء باليد : تعزيز سيرورات التَّنظيم الذَّاتي في المدرسة ورياض الأطفال

عينات ليختنجر

כתיבה: עינת ליכטינגר, מכללת אורנים

הוצאת הספרים של מכון מופ"ת:

עורך ראשי: דודו רוטמן

עורכות אקדמיות: שורה שמעוני ויהודית שטיימן

עורך תוכן ולשון: שמוליק אבידר

עורכת תוכן ולשון אחראית: מירב כהן-דר

עורכת גרפית ומעצבת העטיפה: בלה תאובר

חברי הוועדה האקדמית של הוצאת הספרים:

פרימה אלבז-לובייש, אילנה אלקד-להמן, חנן בן-פז, יעל דר, יורם הרפז,

נצח מובשוביץ-הדר, אייל נווה, יעל פישר, שי פרוגל

עשינו כמויטב יכולתנו לארח את בעלי הזכיות של כל חומר  
ששולב בספר מקורות חיצוניים. אנו מתנצלים על כל  
השמטה או טעות. אם יבואו אלה לידייתנו, נפעל לתקן  
במהדורות הבאות.

מסת"ב: 978-965-530-204-2

© כל הזכויות שמורות לתמונות וליצירות שמורות ליוצרים ולהוציאות הספרים

© כל הזכויות לשירים שמורות לacro'ם

© כל הזכויות שמורות למיכון מופ"ת, תשפ"ב/2022

טל': <http://www.mofet.macam.ac.il> 03-6901428

דפוס: הנזחון

למאיר, אפרת, גיא ותמר האהובים שלי

**עם קָמַץ שָׁמַיִם בַּיד**

עם קָמַץ שָׁמַיִם בַּיד

הִיִּתִי עֹבֵר אֶת חַיִּים.

הִיִּתִי חֹצֵה אֶת הַיּוֹם

בָּרגְלִי

עם קָמַץ שָׁמַיִם בַּיד.

(אברהם חלפי, שירים, 1986)

(הקיבוץ המאוחד)



## **תוכן עניינים**

<b> מבוא</b> .....	7 .....
<b> מסגרות תאורטית</b> .....	13 .....
<b> שער ראשון: דרכים לקידום הוויסות העצמי בבית הספר</b>	
<b> פתיחה</b> .....	39 .....
<b> פרק 1: תהליכי ניהול עצמי - הצבת מטרות, תכנון, פיקוח והערכתה</b> .....	44 .....
<b> פרק 2: ויסות זמן</b> .....	75 .....
<b> פרק 3: מוטיבציה וויסות מוטיבציה</b> .....	88 .....
<b> פרק 4: ויסות קשב</b> .....	112 .....
<b> פרק 5: ויסות של הסביבה הפיזית</b> .....	129 .....
<b> פרק 6: ביטוי רגשי בכיתה וויסות רגש</b> .....	136 .....
<b> פרק 7: טיפוח האקלים החברתי בכיתה וקידום של ויסות חברתי</b> .....	157 .....
<b> שער שני: דרכים לקידום הוויסות העצמי בגיל הרך</b>	
<b> מבוא</b> .....	189 .....
<b> פרק 1: קידום תהליכי של הצבת מטרות, תכנון, פיקוח והערכתה</b> .....	194 .....
<b> פרק 2: ויסות זמן</b> .....	201 .....
<b> פרק 3: ויסות קשב וארגון חפצים</b> .....	204 .....
<b> פרק 4: מוטיבציה וויסות מוטיבציה</b> .....	208 .....
<b> פרק 5: ביטוי רגשי וויסות רגש בגין</b> .....	213 .....
<b> פרק 6: ויסות חברתי בגין</b> .....	221 .....

## **שער שלישי: התערבותות לקידום הויסות העצמי**

פחיתה ..... 229

פרק 1: כלים לאיתור תהליכי הויסות העצמי בגן ובקביה הספר ..... 231

פרק 2: תוכניות התערבותות קבוצתיות ואישיות בכתה ..... 272

פרק 3: סוגים ומאפיינים של תוכניות התערבותות לקידום הויסות העצמי ..... 284

פרק 4: התערבותות מערכית לקידום הויסות העצמי בביית הספר ..... 309

## **שער רביעי: דוגמאות לתתערבותות**

"אני שולט": ויסות רגשי וחברתי של ילד בן ..... 331

התלמידים של אחלאס: תלמידים בסיכון הלומדים בכתה ד' בבית ספר רגיל ..... 338

הশמיים הם הגבול: כתה ח' של תלמידים על הרץ האוטיסטי ..... 348

כיתה קטנה של אנשים גדולים: כתה י' מקדמת בכפר נוער ..... 359

לא רק בגרויות: כתה י"א מב"ר ..... 367

"לא חשוב אני יכול": תוכנית התערבותות של לירן ..... 374

"האנשים ששינו לי את החיים": המבצע של אלון ..... 381

צוות החלומות: עבודה צוות במעון לגיל הרך ..... 386

" כולנו משפחה אחת גודלה": התערבותות מערכית בבית הספר היסודי אלזהרא באום אל-פחם ..... 390

סיכום - אתגרים לעתיד: היישום של תהליכי הויסות העצמי בשיטה החינוכי וחשיבות הויסות העצמי של אנשי החינוך ..... 395

נספחים ..... 399

מקורות ..... 405

תקציררים ..... 419

## מבוא

### **פתח דבר**

המטרה של ספר זה היא להציג לקוראים את תהליכי הויסות העצמי, להעמיק את הבנה של חשיבותם ולהציג דרכיים לקידום תהליכי אלה בתחוםים קוגניטיביים, רגשיים וחברתיים בבית הספר ובגן הילדים.

ויסות עצמי הוא תהליך אקטיבי הכלול הצבת מטרות ותכנון, פיקוח על ההתקדמות והערכה המתבססת על משוב עצמי ומשובים מהסביבה. תהליכי אלה מתרכזים בתחוםים אישיים שהפרט מנסה לווסת - קוגניציה, מוטיבציה, רגש והתנהגות - בהקשר של פעולתו בסביבה הפיזית והחברתית שלו (Pintrich, 2000b; Zimmernman, 2002). תהליכי הויסות העצמי כוללים כלים לארגון הזמן והחפצים ויישום יעיל של אסטרטגיות למידה, אסטרטגיות לחיזוק המוטיבציה, אסטרטגיות למיקוד הקשב, אסטרטגיות לויסות רגשי ואסטרטגיות לויסות הסביבה החברתית.

הויסות העצמי נמצא כיום בחזית המחקר בתחום הפסיכולוגיה הקוגניטיבית. בעשורים האחרונים מחוקרים רבים תיארו את חשיבותם של תהליכי אלה להגברת מוטיבציה, להצלחה לימודית, להסתגלות חברתיות ולאיכות חיים כוללת של תלמידים ומורים (ראו למשל אצל Boekaerts & Corno, 2005; Cleary et al., 2017; Dignath et al., 2008; Gardner et al., 2008; Perels et al., 2005; Reid et al., 2005). קידום תהליכי של ויסות עצמי במערכת החינוך מאפשר להעמיד את הלומדים במרכז העשייה החינוכית, להגברת את האוטונומיה שלהם ולחזק את יכולתם לבטא את עצמם. המטרה היא ש"ישמענו את קולם" מתחום מעורבות מלאה וbijtvoi של מלאה אישיותם. לפי תפיסת הויסות העצמי, כל בני האדם - ילדים, נערים או מבוגרים, מתקשים ככל שיהיו - הם סובייקטים אוטונומיים, ולכלם עולם פנימי עשיר. לפיכך אפשר לעזור להם להציג את מטרותיהם ולפעול להשגתן. תפיסה זו מתכנת עם תפיסות הומניסטיות נוספות, כמו למשל "האדם במרקץ", פעלנות (agency), פסיכולוגיה חיובית ולמידה משמעותית (אלוני, 2014; סליגמן, 2005; קוהן, 2000; Schultz et al., 2008).

הספר מיועד למורים בחינוך הריגל ובחינוך המיוحد, לגננות, ליעצמים חינוכיים, למדריכים ולמנהלים אשר רוצים לשלב את תהליכי הויסות העצמי

בעשייה החינוכית שלהם. מטרתו להגביר את ההבנה של אנשי החינוך באשר לערכם של תהליכי הויסות העצמי ולהציג כלים שהם יכולים ליישם בשדה החינוכי במגוון אופנים - פרטני, קבוצתי, כיתתי ובית-ספר. הספר מיועד גם למורי מורים ולמרצים: אלה יכולים לשלב את תפיסת העולם והכלים של הויסות העצמי בתהליכי ההכשרה של פרחי הוראה ומורים, כמו גם בהוראה של סטודנטים. שילוב זה יכול לקדם את הלמידה של הסטודנטים, ובದ בבד להציג להם דרכי הוראה המקדמות את הויסות העצמי.

ספרות מחקר עשירה עוסקת בנושא של התערבותות לקידום הויסות העצמי (ראו למשל אצל Boekaerts & Cascallar, 2006; Schunk, 2005; Schunk & Zimmerman, 2007; Zimmerman, 2008 ישראליים (בירנבוים, 2004, 2009; זילברשטיין ואחרים, 2000; עמנואל ואחרות, 2003; קוזמיןסקי, 2004; קס, 2012; שביט ורייטר, 2016). למרות העיסוק הנרחב בנושא עד היום לא ראה אור בישראל ספר המציג דרכי התערבותות רב-מדדיות לקידום תהליכי ויסות עצמי של תלמידים ואנשי חינוך, והספר הנוכחי נועד להשלים את החסר בתחום מרכז זה.

הספר מבוסס על העשייה החינוכית של שותפיו ושלו במהלך שנים האחרונות. בשנות ההוראה הרבות שלו במכילת אוניברסיטה ליוויתי מאות מורים, גננות, מדריכים ומנהלים בפיתוח של תוכניות התערבותות לקידום הויסות העצמי, התערבותות שהם יישמו בשטח החינוכי שלהם. התערבותות נערכו במגוון מסגרות חינוכיות באמצעות היהודי ובמגזר הערבי: כיתות הטרוגניות בבתי ספר, גני ילדים, כיתות של תלמידים בסיכון, מסגרות של החינוך המיוحد ומסגרות של חינוך לא פורמלי. אנשי החינוך בחנו את התוכניות במחקרים פועלה, ובದ בד ערכתי מחקרי הערכה שעמדו על המאפיינים של ההתערבותות ועל השלכותיהן (לייכטינגר, 2018ב; Leichtentritt, 2016). אפשר היה להתרשם מהשינויים המשמעותיים שהתוכניות יצרו בקרב הילדים והנערים אשר השתתפו בהן, כמו גם מתהליך העצמה של אנשי החינוך במהלך.

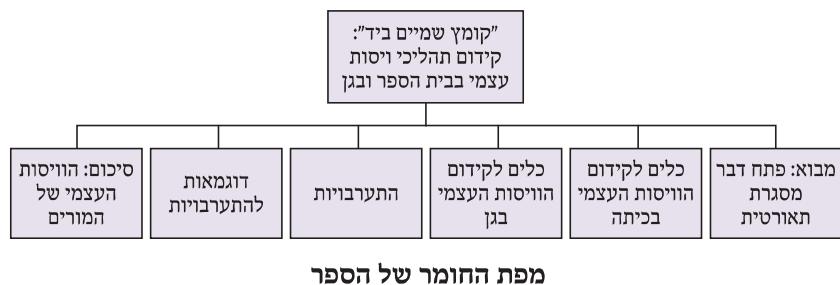
במהלך השנים נשות חינוך מוכשרות ורכשו את הכלים של הויסות העצמי והעבironו אותן למורים נוספים בהשתלמות ובהדרכות. בשנים האחרונות צוות מנהות בראשותה של לילי ישראל פועל להטמעת תהליכי הויסות העצמי בבתי ספר בארץ. נוסף על הקשרת מורים בתחום הויסות העצמי הצוות מישם תוכניות להתערבות מרכיבית, ואלו עוסקות בהטמעת הויסות העצמי בעבודתם של המנהלים וצוותי ניהול בבית הספר - תהליך אשר משפיע על התרבויות הבית-

ספרית בכללותה. כמו כן עמודת א"ל בניהולו של גיא פיורוביץ' פועלת לקידום ויסות עצמי וмотיבציה של נוער בסיכון. יחד עם עמייתי המרצים במכילת א/orנים גיבשתי תהליכיים שנועד לשלב את הויסות העצמי במערך ההוראה של המכילה, וביחוד בחוג לחינוך מיוחד. מרצים רבים במגוון הוגים במכילה למדו את הנושא ושילבו תהליכי ויסות עצמי בהרצאות שלהם. העובדה עם שותפים נאמנים אלה העירה את ההבנה שלנו באשר לפוטנציאל של פדגוגיות הויסות העצמי. התובנות העולות מהתהליכיים הללו מוצגות בספר זה.

הספר נכתב מתוך אמונה عمוקה שפדגוגיה של ויסות עצמי יכולה לגרום לשינוי מהותי במערכת החינוך. התפיסה, הידע והכלי הייחודיים אשר מוצגים בספר מקדים את הלמידה האוטונומית של תלמידים, מחזקים אותם קוגניטיבית, רגשית וחברתית, משפרים את דרכי הפעלה שלהם, ובד בבד מסייעים להצמתה הצעותיים החינוכיים. תקוותי היא שהספר יאפשר לאנשי חינוך ולמורים מורים לישם בעבודתם כלים לקידום הויסות העצמי ולשפר את יכולות החינוך שלהם ושל תלמידיהם.

### **מבנה הספר**

הספר כולל שישה חלקים: מבוא, ארבעה שערים וסיכום. פרקי הספר עוסקים בפנים הרבות של הויסות העצמי: תאורה, אפיון תהליכי בשטח וכליים "ישומיים" במגוון תחומים. הקראיה בספר יכולה להיות מודולרית - כל קורא יכול לבחור את הנושאים שרלוונטיים עבורו ולהתמקד בהם.



המבוא כולל פתח דבר שימושיים בו הרקע לכנתיבת הספר ומבנה הספר. המסגרת התאורטית שבאה מייד אחריו, עוסקת בהגדרות, בתהליכיים ובסוגים של ויסות עצמי, בהתקפות הויסות העצמי בಗיל הרך, בקשר בין ויסות עצמי למוטיבציה, בתוכניות התערבות בנושא ויסות עצמי בגן ובבית הספר, בתהליכי הערכה, בקשימים בישומו בשטח של הויסות העצמי ובחשיבותו לאנשי החינוך עצמם.

השער הראשון עוסק בדרכים **לקידום הויסות העצמי** בכיתה. בשער זה מפורטים כלים רב-מדדיים לויסות עצמי: קידום תהליכי של הצבת מטרות, תכנון, פיקוח והערכה, ויסות זמן, חיזוק המוטיבציה וויסותה, ויסות קשב, ביטוי וויסות של רגשות, שיפור האקלים החברתי וויסות חברתי. בכל אחד מהפרקם בשער מוצגות דרכי לשיפור הסביבה החינוכית ואסטרטגיות שאפשר להקנות לתלמידים. הפרקים מתמקדים בתיאור של דרך פעולה יישומיות על מנת לאפשר לקוראים להפעיל מיידית את הכלים של הויסות העצמי בשטח החינוכי שלהם.

השער השני מתמקד בדרכים **לקידום הויסות העצמי** בגן הילדים. בפועל הוא עוסק בכלל המסגרות החינוכיות לילדים בגיל הרך (החל בגיל שנתיים-שלוש). בשער זה מוצגים ייחודה של הסביבה הגנית, הפוטנציאלי שלאקדם את הויסות העצמי והתפיסה הוויגוצקיאנית בדבר תיווך תהליכי המוביל לעצמאות. כמו כן הוא עוסק בקידום תחומי הויסות העצמי בהתאם לגן, ומציג כלים מעשיים ליישום הויסות העצמי בגילאים אלה. המבוא לשער זה מבוסס על עבודות המשותפת עם רחל רVID.

השער השלישי מתמקד בהתרבותיות **לקידום הויסות העצמי**. הוא מציג כלים למיפוי של תהליכי ויסות עצמי בקרבת קבוצות ויחידים בכיתה ובגן, מאפיינים ודרך פעולה של התרבותיות לקידום הויסות העצמי בכתות, והתרבויות מרכזית לצירת תרבות של ויסות עצמי בבית הספר כולם. הפרק בנושא התרבותות המרוכת נכתבה עם לili ישראלי.

השער הרביעי מציג דוגמאות לתוכניות התרבותות. מוצגות בו תשע מתחדשות התרבותיות שערכנו במהלך השנה: התרבויות פרטניות המיעדות לילד בגן ולתלמידים בבית הספר, התרבותות כיתתיות, התרבותות עם צוות המeon והתרבותות בית-ספרית.

הסיכום עוסק באתגר היישום בפועל של פדגוגיות הויסות העצמי. הוא מדגיש את החשיבות העמוקה של **יצירת סביבות מטפחות וקידום הויסות העצמי של אנשי החינוך עצםם**.

הספר מתמקד בקידום הויסות העצמי בגיל בית הספר, ולכן השער הראשון עוסק בקידום התהליכי בכיתות. עם זאת, יש ערך ופוטנציאלי רב גם **לקידום הויסות העצמי** בגן הילדים - נושא שהשער השני בספר עוסק בו. נושא הויסות העצמי בגן נסקר גם בשער השלישי ובשתי דוגמאות בשער הרביעי.

מפת חומר המלווה את הפרקים מבירה את המבנה שלהם. רבים מהפרקים נפתחים בשיר וככלים סיורים על אודוט התערבות. כלים אלה מדגימים את דרכי העבודה המוצגות בספר: הבניה ברורה המאפשרת מעורבות של הקוראים ויצירת חוויה רגשית המחזקת את משמעות הלמידה.

## תודות

עם סיומו של ספר זה, ספר שהוא "ספר חי", אני מבקשת להודות לשותפים שלי בדרך - אנשי חינוך מופלאים שתרמו להתחזחות התפיסה ודרך הפעולה של הויסות העצמי, ומהווים חלק מהספר הזה:

תודה מקרוב לב לד"ר לili ישראל - שותפה אמיתה, מובילה בגיבוש תפיסת הויסות העצמי וחברה טובה שתרמה לכתייה של כמה פרקים בספר.

תודה גדולה לד"ר רחל ריבד על חוכמתה, על התרומה בחשיבה על הויסות בגל הרק ועל החברות.

תודה לפזית לוי, לאיי ברכפלד, לאסנת בן פורת, לפאותן ברכאת, לשירוז שבירו אחוי, לאילה גולן לוי, לפז הורוביץ, למור מילת, למיקי ויימן, להدس האוז ולסנדי וייזל - מנהhot נפלאות של הויסות העצמי - על העשייה המשותפת במשך שנים ועל התרומה שלהן בספר.

תודה לדודו מואטי ולצוטה המורים בבית הספר ברנקו ויס טבריה; לח'אלדייה מהאמיד ולצוטה המורים בבית ספר אלזהראא באום אל-פחם; ולמרב שרון וצוטה המורים בבית הספר מרכז אלון, על היישום המערכתי של עקרונות הויסות העצמי בבית הספר שלהם ועל הנכונות להציג אותם בספר זה.

תודה לטלי רון, לנדרין חג'אי, לאורית צוק, לעוז זוהר, לסיוון שחרר ולשולי לנדה ז"ל, שישפני התרבות המרגשים שלהן היו השראה לשיפורים בספר זה.

תודה לד"ר שירלי שייער על השותפות לדרך, ותודה לד"ר טלי גור, לד"ר יערה פיין ולכל המדריכות בחוג לחינוך מיוחד על תרומתן להטמעה של תהליכי הויסות העצמי במכילת אורנים.

תודה לגיא פיורובי'ץ' ולמנחים של עמותת אייל על הפעולות המשותפת לקידום ויסות עצמי של תלמידים בסיכון.

תודה רבה לד"ר דנה פאר על העזרה המיטיבה ועל החשיבה המשותפת בהכנת הספר.

תודה לכל נשות ואנשי החינוך המסורים והמקצועיים - מורים, גננות, מנהלות ורכזים, יהודים וערבים - שמיישמים את העקרונות והכלים של הוויסות העצמי כדי לקדם את איכות החיים במסגרות החינוך שלהם. הליווי של העשייה החינוכית שלהם סייק השראה בספר זה. רבים מהם גם תרמו סיפור, תמונה או מחשבה בספר.

תודה לאנשי ההוצאה לאור של מכון מופ"ת שאפשרו את הוצאת הספר ולילו אותו במקצועיות ובלב חם: בראשי ההוצאה - לד"ר יהודית שטיימן, העורכת האקדמית וראש ההוצאה לשעבר, על האמונה בדרכם והתמכה; ולד"ר דודו רוטמן, העורך הראשי וראש ההוצאה, שהוביל בבטחה את הוצאה לאור של הספר ואת הפצתו לעולם החינוך. לד"ר שרה שמעוני, העורכת רבת ההשראה שלי, שהאמינה בחשיבותו של הספר מהרגע הראשון ותרמה לו רבות מחוכמה ומניסיונה הרב.

תודה מיוחדת לחני שושטרி, רכוז ההוצאה הנפלאה, על הליווי החם והמסור במשך שנים. לשМОליק אבידר, העורך הלשוני הנפלא, על תרומתו הגדולה לשיפור פנוי הספר ועל האכפתיות והמסירות הרבה; למירב כהן-דר תודה עמוקה הלב על הקראה המסורה של הספר בשלבים האחרונים לכתיבתו, על הצעות המיטיבות לשיפורו ועל הליווי הקשוב והמכיל בסיוומו של התהילה הרגish. לבלה טאובר, תודה מקרוב לב על המקצועיות והמסירות בעיצוב הגрафי של הספר.

תודה גם לד"ר רבקה היל לביאן ולפרופ' שלמה רומי על הקראה המקצועית והאוحداث של הספר ועל העורותיהם החשובות.

הספר רואה אור בסיווע הרשות למחקר ולהערכה במללה האקדמית לחינוך אורנים; תודה רבה למללה על תמיכתה החשובה זו.