



ממוח שורד למוח לומד
ללמוד
בתקופת סטרס
וטראומה לאומית

מה קורה למוח?

לא פסיכולוגיה,
לא התערבות טיפולית



לפני 50 שנה-

שנת הלימודים תשל"ד

01

התחשבות בקשיים נפשיים

אנשי חינוך הבינו את הצורך להתייחס בצורה הולמת וגמישה ללומדים שהתמודדו עם אבל, טראומה או קשיים אחרים בעקבות המלחמה.

פעמים רבות נדרשו להימנע מטיפול פדגוגי קשה ולהראות הבנה לקשיים השונים.

ככלל, המערכת גילתה הבנה שלמידה אינה רק תהליך אינטלקטואלי אלא גם אמוציונלי.

02

שינוי תכנים ודרישות

מרצים התאימו את תכני הלמידה בהתחשב באירועים- למשל בקורסים הקשורים לפסיכולוגיה, סוציולוגיה, מדעי הרוח. מרצים הגמישו דרישות קורס, הבינו איחורים בהגשות.

03

שינוי שיטות הוראה

חלק מהמרצים שינו את צורת ההוראה שלהם- סיפקו תמיכה יותר אישית באמצעות שעות קבלה מורחבות, ייעוץ והוראה פרטנית

04

למידה חברתית- התמקדות בדיון ובהשתתפות

צימאון למעגלים חברתיים של דיון והשתתפות

ולמרות הקשיים, חשוב להדגיש: למידה היא מרכיב גדול בחוסן



- תחושה של רציפות, שגרה, שפיות
- מעסיקה את המוח, מאמנת ושומרת עליו
- מייצרת תחושה של התפתחות, הישג, משמעות, שליטה < תנאי לחוסן

עכשיו הזמן ללמוד

הוראה מיודעת טראומה

למידה תחת טראומה
לאומית ואישית
איך מלמדים **אחרת** עם
חמלה?



יצירת מרחב בטוח
הלמידה ככלי להחזרת
השליטה והאופטימיות

התחזקות מתוך למידה
מהצלחות אישיות

שעות קבלה וירטואליות

לא להציף

תיאום ציפיות ללא הפתעות

#מתודיקה בdigital

למידה בצל טראומה אישית ולאומית



רובנו נתגבר!

לחלק קטן מאיתנו זה עלול להיות טריגר לחידוש הטרומה.

זהירות!

על מלמדים להימנע מלהפוך למטפלים!

למידה במצבי לחץ וחרדה

1. ללמוד או לשרוד

2. ירידה בקשב ובריכוז

3. התנהלות תחת רגשות שליליים



[קראו עוד](#)

למידה במצבי לחץ וחרדה

1. ללמוד או לשרוד

2. ירידה בקשב ובריכוז

3. התנהלות תחת רגשות שליליים

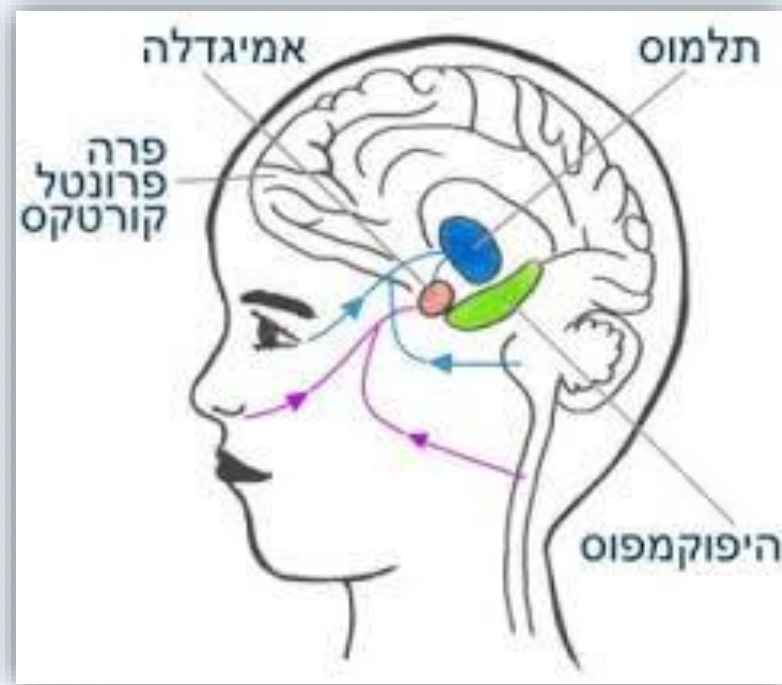


[קראו עוד](#)

ללמוד או לשרוד?



נעים להכיר – אמיגדלה




- אזור קטן אבל במיקום אסטרטגי
- אחראי על עיבוד רגשות
- בעיקר פחד ורגשות שליליים

ממוח שורד למוח לומד

איך להחזיר את המוח למצב של **צמיחה**

לזהות טריגרים 

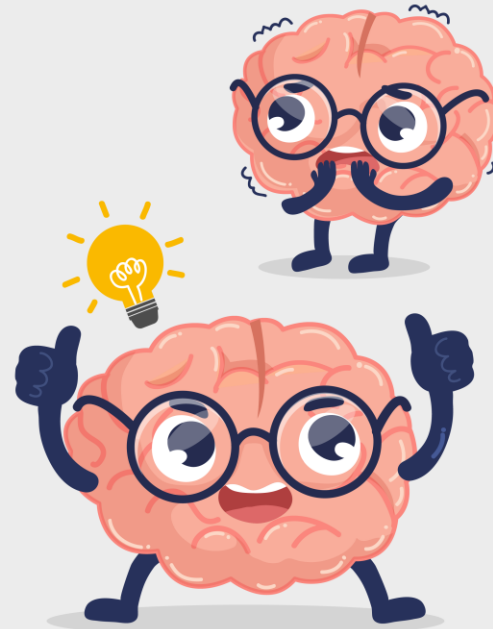
לאתגר מחשבות
שליליות 

לחגוג הצלחות 

לחתור לשגרות 

להיות מוקף בחברים 

להיות סבלני 



#מתודיקה בdigital



למידה במצבי לחץ וחרדה

1. ללמוד או לשרוד

2. ירידה בקשב ובריכוז

3. התנהלות תחת רגשות שליליים



[קראו עוד](#)

מה קורה לקשב ולריכוז?



עומס קוגניטיבי



[קראו עוד](#)

כך נפחית עומס קוגניטיבי

- חלוקה למנות קטנות
- תיעדוף
- יעדים ריאליים

כיצד אזהה שאני תחת עומס קוגניטיבי ומה לעשות כדי להפחית אותו?

המשימה קשה מדי
לבצע חלק קטן מהמשימה ורק אז להתקדם לשלב הבא

המשימה ארוכה מדי
לפרק אותה לתתי משימות עם דד ליין לכל חלק בנפרד

יותר מדי מידע מוצג לי בבת אחת
לתעדף את התוכן החשוב ולהתרכז רק בו בהתחלה

יש לי יותר מדי אפשרויות בחירה וזה מציף אותי
לבנות מסלול של בחירה ולוותר על השאר כדי להתמקד ולא "להתאמלל"

#מתודיקה בdigital

[קראו עוד](#)

עומס קוגניטיבי (CLT)



[קראו עוד](#)

ביחד קל יותר ללמוד

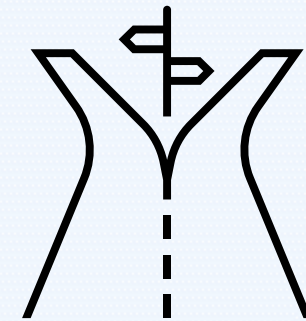
"כביש עוקף עומס קוגניטיבי"

מה המכנה
המשותף של
בני +80 עם
זיכרון מצויין?
**אינטליגנציה
חברתית**



digital #מתודיקה ב

[קראו עוד](#)



ביחד אבל לא יותר מדי ביחד

המוח החברתי

ואיך הוא מאפשר לנו ללמוד,
להתחזק ולהתפתח - גם בזמנים קשים

פתרון
בעיות



אמפתיה
כדרך למידה



ניהול יעיל
של לחצים



ויסות רגשות



התבוננות וחקוי של
התנהגות ראויה



#מתודיקה בdigital

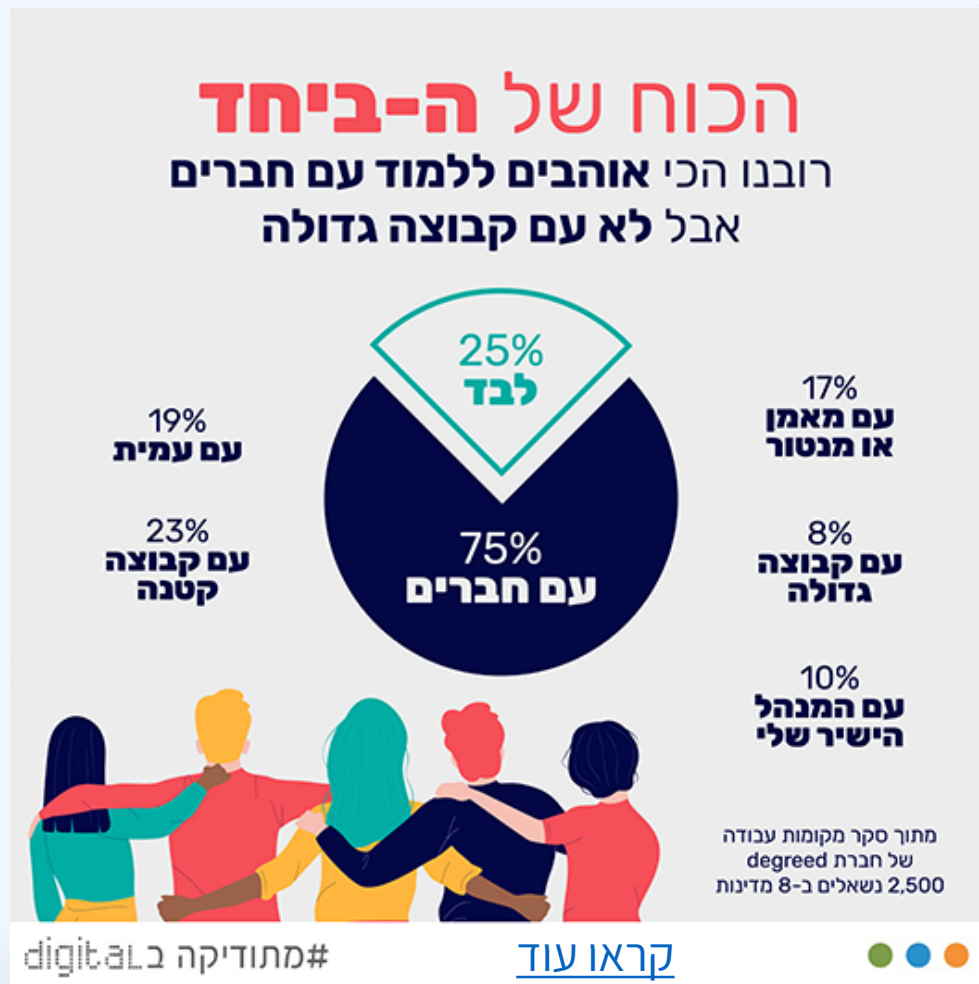


גם בדיגיטל קל יותר ביחד



[קראו עוד](#)

ביחד אבל לא יותר מדי ביחד



למידה בזמן של לחץ וחרדה

1. ללמוד או לשרוד

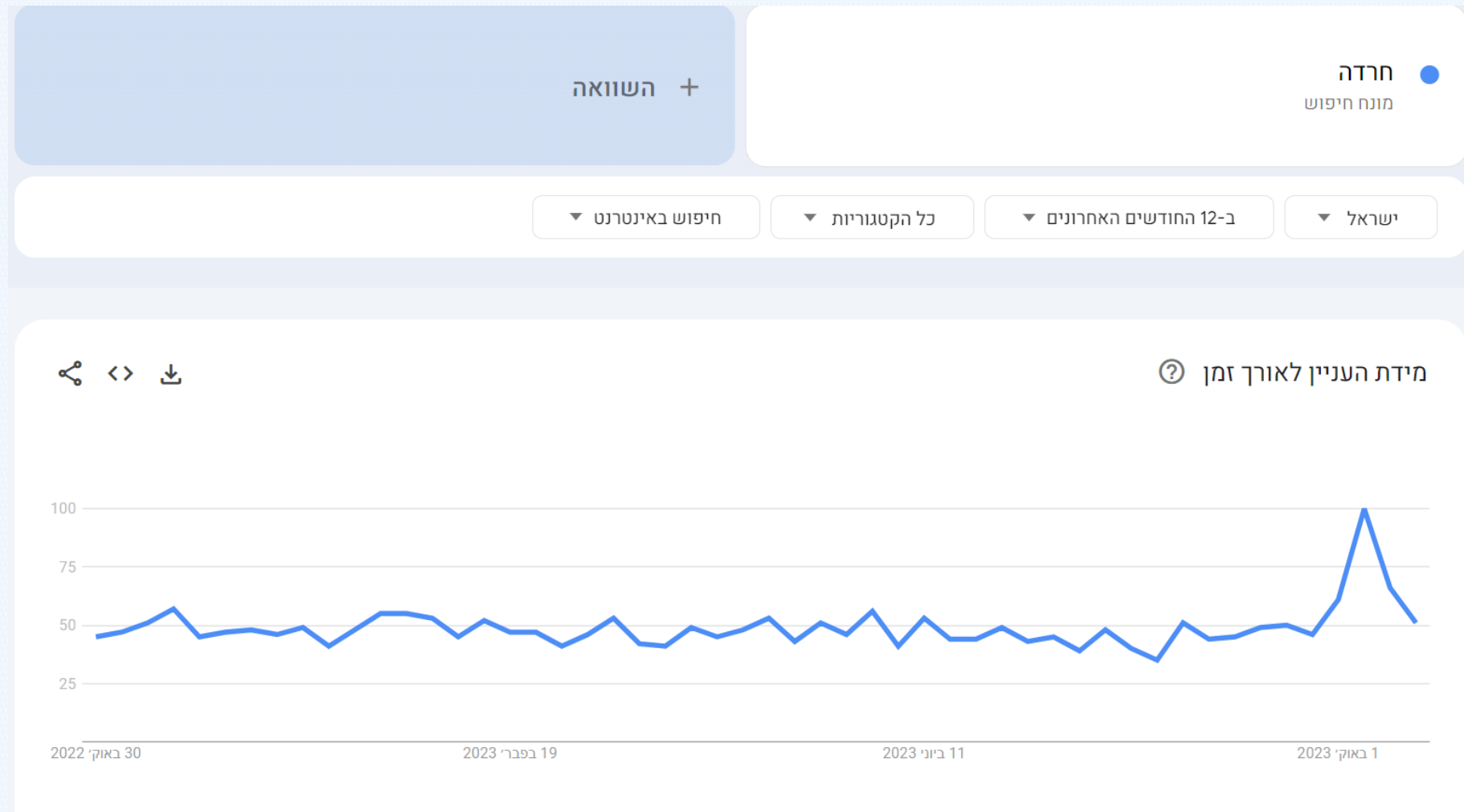
2. ירידה בקשב ובריכוז

3. התנהלות תחת רגשות שליליים



[קראו עוד](#)

מחשבות שליליות



מחשבות שליליות

🔗 <> ⬇️ במגמת עלייה שאלות קשורות ?

⋮ 160%+	1 מה זה נפגע חרדה
⋮ 160%+	2 נפגע חרדה
⋮ 130%+	3 קלונקס
⋮ 120%+	4 מה זה התקף חרדה
⋮ 90%+	5 חרדה חברתית

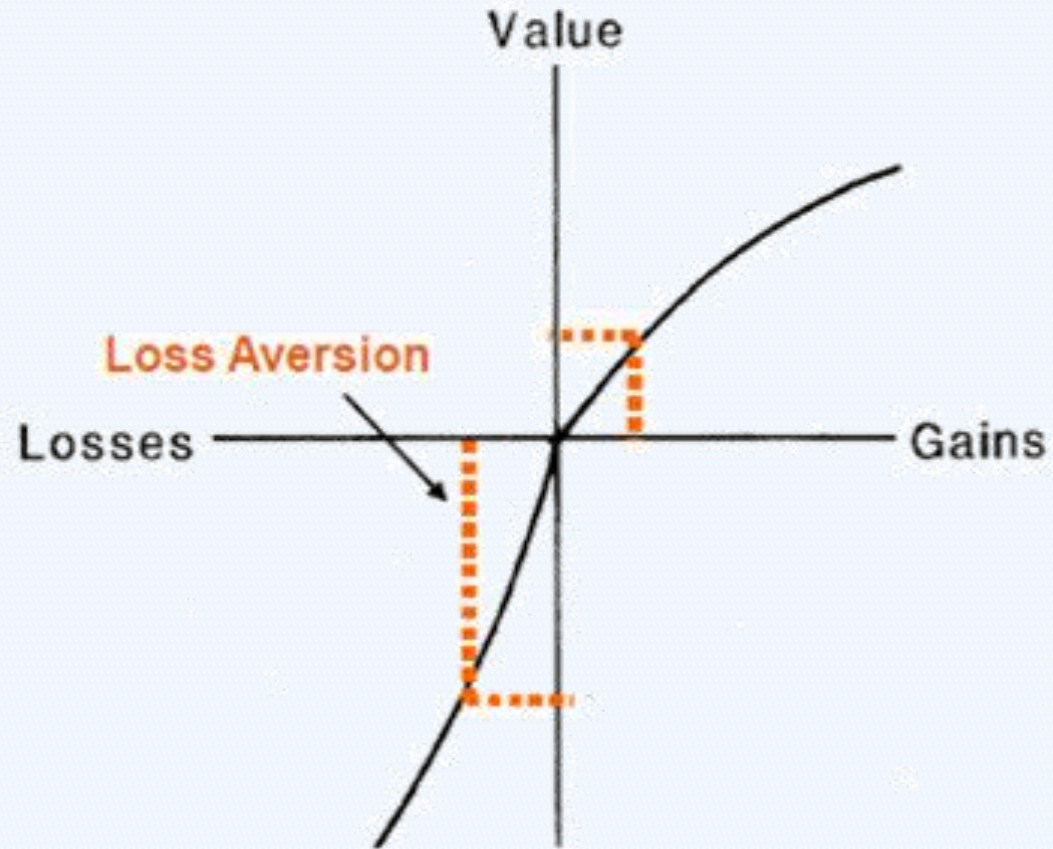
⏪ מציג 1-5 מתוך 8 שאלות ⏩

כשהכל שחור – הטיית השלילות



[קראו עוד](#)

"השלם שלילי מסך חלקיו"



להתמקד בהצלחות עבר ובדברים שכבר למדנו



[קראו עוד](#)

למידה בזמן של לחץ וחרדה

1. ללמוד או לשרוד

2. ירידה בקשב ובריכוז

3. התנהלות תחת רגשות שליליים



[קראו עוד](#)

הוראה מיודעת טראומה

למידה תחת טראומה
לאומית ואישית
איך מלמדים **אחרת** עם
חמלה?



יצירת מרחב בטוח
הלמידה ככלי להחזרת
השליטה והאופטימיות

התחזקות מתוך למידה
מהצלחות אישיות

שעות קבלה וירטואליות

לא להציף

תיאום ציפיות ללא הפתעות

#מתודיקה בdigital

למידה בצל טראומה אישית ולאומית

מה קורה ללומדים?



- קשיי קשב
- העדר מוטיבציה
- פחד וחרדה כלפי משימות לימודיות,
- תכנים מורכבים, מבחנים ודדליינים
- קושי בהתמודדות עם לחצים ואתגרים

מרחב בטוח



- להבטיח **ביטחון פסיכולוגי**
- סביבה מכבדת, מכילה, שמעודדת

למידה מטעויות

- **סביבות חברתיות** תומכות
- ערוצים של **תמיכה ותגבור**

מרחב בטוח



- אפשרויות רבות לגילוי **מעורבות ומשמעות**
- **נגישות גבוהה** לתכני הלמידה
- יצירת תחושה של **בחירה ושליטה** על תהליך הלמידה

תיאום ציפיות ללא הפתעות

- תהליכי למידה **מובנים וידועים מראש**
- **בהירות לגבי הציפיות** שיש מהלומדים
- התייחסות ל**אבני הדרך** של התהליך
- הימנעות משינויים - לשמר **תחושת יציבות**



לא להציף



• הצפה < עומס קוגניטיבי בתקופה שבה כבר גם ככה

עמוס לנו

לא להציף



- לשמור על **שיטתיות** בהעברת המסרים
- לתקשר מסרים **קצרים**, בזמנים **קבועים** ככל שניתן
- לספק **משובים מדודים וממוקדים** על עיקרי התוכן

שעות קבלה וירטואליות

- מענים דיפרנציאליים

- רצועות זמן למענה פרטני

- מפגשי תגבור וחיזוק

- מענה לשאלות

- פורומים של חברותא וצוותא - למידה חברתית



מי הנהג?

רוצים להחזיר ללומדות וללומדים שלכם
תחושה של שליטה בתקופה של ערעור?



הוראה מיוזעת טראומה

למידה תחת טראומה
לאומית ואישית
איך מלמדים **אחרת** עם
חמלה?



יצירת מרחב בטוח
הלמידה ככלי להחזרת
השליטה והאופטימיות

התחזקות מתוך למידה
מהצלחות אישיות

שעות קבלה וירטואליות

לא להציף

תיאום ציפיות ללא הפתעות

#מתודיקה בdigital

התחזקות מתוך למידה מהצלחות אישיות



- שחזור **הצלחות עבר**
- פיתוח **מודעות לעוצמות** שלנו
- תהליכים רפלקטיביים על **הצלחות**
- שימוש בלמידה חברתית כבמה ל**שיתוף**,
העצמה והתחזקות קולקטיבית

הלמידה ככלי להחזרת השליטה והאופטימיות

- להיזכר מדוע בחרנו להוביל תהליכי למידה
- לנצל את הזכות **ללמוד ולהתפתח**,
- כדי לחוות **אופטימיות והעצמה**



הלמידה ככלי להחזרת השליטה והאופטימיות

לזכור ולהזכיר ללומדים:

למידה מייצרת **משמעות וערך**

למידה היא **גורם משמעותי להתאוששות**





תודה!