



רפלקציה

בתהליך הפיתוח המקצועי



השימוש ברפלקציה בתהליכי פיתוח מקצועי מאפשר להעמיק את הידע על דרכי החשיבה של הלומדים, לייצר מודעות להתנהגויות מקצועיות, להפעיל תהליכי שיפוט ובקרה עצמיים, לנקוט דרכי פעולה חדשות ולכוון את העשייה להוראה יעילה ומועילה יותר.

צוות הפסג"ה ליקט וערך מגוון מתודות לשילוב תהליכים רפלקטיביים במהלך מפגשי למידה, מתוך הכרה בחשיבות תהליכים אלו לקידום המעשה החינוכי.

מרכז פסג"ה
פתח תקוה



המרכז לפיתוח סגלי הוראה, רח' העצמאות 68
טל: 03-9115700 אתר: www.pisga-pt.org.il



רפלקציה על מה, למה ואיך?

הרפלקציה מאפשרת התבוננות מעמיקה על פעולה, התרחשות או אירוע שקרה. בתהליך הרפלקטיבי נוצרת אינטראקציה עם מחשבותיו ופעולותיו של הפרט באופן של הקשבה, ביקורת וחקר פנימי, במטרה לשנות את המחשבות, את הפעולות ואת עצמו.

תועלות בתהליכים רפלקטיביים בפיתוח המקצועי

1. היכרות של הפרט עם עצמו ועם יכולותיו
2. פיתוח חשיבה עצמית ויצירתית.
3. פיתוח מודעות עצמית לתהליכים שהפרט עובר במהלך הלמידה.
4. בחינת ההתפתחות המקצועית שחלה בפרט לאורך תקופת זמן.



הזדמנויות להתבוננות רפלקטיבית בתהליך הפיתוח המקצועי (במפגש או בקורס)

בעבודת הסיכום

בסיס

במהלך

בפתיחה



מה אשאל את עצמי?

שאלות לפיתוח החשיבה הרפלקטיבית

רבדי החשיבה הרפלקטיבית של הלומד



אני החושב

מטרות

- מהן המטרות שלי?
- לאילו תוצאות אני רוצה להגיע?
- אילו גורמים עלולים לעכב את מימוש המטרות שלי?
- מה אעשה כדי להתמודד עם הקשיים?

ידע

- כיצד אני מבין ומפרש את המידע?
- האם אני מסכים או לא מסכים עם המידע?
- מהם הכלים הפדגוגיים, עקרונות ההוראה, הפרקטיקות והמתודות שרכשתי?

דברים שלמדתי על עצמי

- על סגנון הלמידה שלי, על היכולות שלי.
- על ההתמודדות שלי עם ידע חדש.
- אילו השוואות וחיבורים אני עושה בין ידע קודם שיש לי לידע חדש שרכשתי?



מה אשאל את עצמי?



אני המרגיש

- אילו רגשות מעורר בי המידע שנחשפתי אליו?
- (השראה, הזדהות, תמיהה, בלבול, כעס, קושי וכו')
- איזו חוויית למידה היתה לי?

אני המאמין (תפיסות, ערכים, אמונות)

- עד כמה אני מודע לאמונות, לעמדות ולערכים שלי?
- האם השתנו הערכים או האמונות שלי בעקבות הלמידה?

אני הפעיל

- מה דעתי על האופן שבו פעלתי בתהליך?
- (בעת התכנון והביצוע)
- כיצד אשפר את הפעולות שלי בהמשך?

אני המיומן

- האם התנסיתי במיומנות חדשה?
- מה היה קשה? אפקטיבי?
- במה המיומנויות שלי התפתחו?



כלים לרפלקציה

מגוון כלים להתבוננות רפלקטיבית על מפגש למידה או על הקורס בכללותו

"מי אני ומה שמ"י?"

היכולת להגדיר יעדים מסייעת לחשיבת הלומד בקבלת החלטות, בתכנון פעולות ונקיטת פעולות תכליתיות.

נבקש מהלומדים לכתוב:

- **שאיפה** - הכיוון הכללי
- **מטרה** - היעד הסופי
- **יעד** - נקודת הישג חשובה לאורך הדרך

טכניקות לסיכום מפגש

סיכום המפגש תורם לתהליך הלמידה. הוא מסייע בהבחנה בין העיקר והטפל, מתמקד בפרטים החשובים שנלמדו ומאפשר לזכור טוב יותר את הנלמד. נבקש מהלומדים לסכם את המפגש באחת מהטכניקות הבאות:

- **נהגתי לחשוב...** כעת אני חושב...
- **אני מסכים כי...** אני לא מסכים כי...
- **סכמו את המפגש ב-6 מלים בלבד**
- **איזה מורה אני...** איזה מורה אני רוצה להיות...

חש"מ - חיובי, שלילי, מעניין

בחינת המפגש באופן יסודי ורחב תוך התייחסות להיבטים שונים:

מה מעניין בו? מהן נקודות החוזק מול נקודות החולשה? אלו יתרונות יש בו ואלו חסרונות? בחינה זו תוביל להסקת מסקנות.

נרכז את דברי הלומדים על שלושה גיליונות:

- **חיובי** - כל הדברים החיוביים
- **שלילי** - כל הדברים השליליים
- **מעניין** - כל הדברים המעניינים



כלים לרפלקציה

מגוון כלים להתבוננות רפלקטיבית על מפגש למידה או על הקורס בכללותו

יר"ל

יצירת קשר בין הידע הקודם של הלומד לידע החדש, מסייעת בפרשנות הידע החדש ובאופן ההתייחסות של הלומד אל הנלמד.

נבקש מהלומדים להתייחס לנקודות הבאות:

- יודע- כתוב מה אתה כבר יודע על הנושא?
- רוצה לדעת- שאל מה היית רוצה לדעת עוד על הנושא?
- למדתי- ברר לעצמך איזה ידע רכשת בנושא?

סימן שאלה? סימן קריאה! לב ♥

עצירה בזמן למידה לצורך התבוננות בנלמד משלוש נקודות מבט, יאפשר ללומד להיות מודע להשפעות של תהליך הלמידה.

נחלק שלושה סימנים לכל לומד באמצעותם יברר את הדברים הבאים:

- ? שאלה/תהייה שיש לי בעקבות מה שלמדתי
- ! משהו שלמדתי
- ♥ הרגשה שעורר בי הנלמד

נקודות מצפן

נקודות להתבוננות על נושא או סוגיה. נבקש מהלומדים לכתוב:

- מרגש (E=exciting) מה מרגש אותי?
- מדאיג (W=worrisome) מה מדאיג אותי?
- צריך לדעת (N=need to know) מה אני צריך לדעת?
- השקפה או הצעה להתקדמות (S=Stance or suggestions for moving forward) מה השקפתי וכיצד נוכל להתקדם?

מקורות
אתר ברנקו וייס - brancoweiss.org.il, מדורים <כלי חשיבה
ולמידה
SIT חשיבה המצאתית שיטתית- Systematic Inventive
Thinking



מצוי ורצוי בכתיבה רפלקטיבית וסיכום

מצוי: התבוננות על מקרה/אירוע כעומד בפני עצמו - פרספקטיבה מצומצמת.
רצוי: התבוננות על מקרה/אירוע בפרספקטיבה רחבה ובחינתו בהקשרים של התנסויות ואירועים אחרים.

מצוי: התבוננות על אירוע שהיה וחשיבה מה ניתן ללמוד מאותו אירוע.
רצוי: בנוסף לדמיון אירועים עתידיים ולחשוב מה מבין הדברים שלמדתי יכולים להיות רלוונטיים.

מצוי: כתיבה תיאורית העוסקת בשאלות מה קרה? מתי קרה? איפה אירע הדבר? מי היה מעורב? תיאור רצף של פעולות שבוצעו.
רצוי: כתיבה רפלקטיבית העוסקת בעיקר במחשבות שעלו בקשר לאירוע, במהלך האירוע, מאז האירוע.
שאלות כמו למה? איך? במה? מה הרגשת?

כתיבה תיאורית נחוצה כדי לייצר מסגרת מובנת של הקשרים. יחד עם זאת יש להקפיד שהחלק הרפלקטיבי יהווה את עיקר הכתיבה.



סיכום

הרפלקציה עוזרת להפוך את הלמידה מניסיון שהיה לעשייה עתידית.

שאלו את עצמכם
כיצד התהליך הרפלקטיבי השפיע על מחשבותיי, פעולותיי ועל מי שאני?

