

מטראומה לחוסן: תפקיד המרצה!?

Antifragility

ד"ר חיים אמסל





אירועה טראומתי יכול
להיות מקור לצמיחה



האם זה תפקידי כמרצה?

מה שהיה לא מה שיהיה
"מי נהיה כשכל זה יחלוף"



ד"ר חיים אמסל - 2023-10-25

תרגיל #1

איך עשיתי כדי להמשיך ולתפקד
בשבועיים האחרונים?

תרגיל #2

מה למדתי על היכולות שלי
בעקבות איך הצלחתי
לתפקד?

אין לנו שליטה על מה
שהחיים מגישים לנו.
יש לנו שליטה כיצד אנו
מגיבים לכך.

Agency

מטרות ומושגים ... שימושיים

1. הבדל מהותי בין "אָטיפּרָג'יליות / חוסן 2.0 " לבין "טראומה"
2. המטרה: חזרה לתפקוד אקדמי - מספק, אפקטיבי ובריא

תרגיל #3 – פיתוח Agency

1. לבקש מהסטודנט.ית למנות 3 תוצאות (הנהגותיות) מהמצב, המשפיעות על הביצוע האקדמי שלהם. (אפשר סיבה אחת 3 תוצאות, או 3 סיבות או...)
2. לתקף שאכן יש קשר בין המצב לבין תוצאות אלה.
3. מה אתה יכולה לעשות לשנות (ולו במקצת) את התוצאות אלה (לא את המצב!)

תרגיל #4 – שייכות

1. לבקש מהסטודנט.ית תאור קצר של הזהות שלו: מי אני?
2. היכן המוסד האקדמי או המקצוע או הקורס הספציפי משתבץ בזהות זו?
3. מה הוא.היא יכול.ה לעשות להגביר את החפיפה בין זהותו לבין המוסד/מקצוע/קורס.

הגדרות

• **טראומה:** אירוע מפחיד, מסוכן או אלים שעלול ליצור נזק גופני או נפשי או מהווה איום לחיים של הסטודנט או מישהו אהוב עליו.*



• **חוסן:** התהליך או תפוקה שנובעת מהסתגלות מוצלחת מול חוויות קשות או מאתגרות והתאמה לדרישות פנימיות או חיצוניות*



• **אָנְטִיפְּרָגְיִיל:** הגדלת היכולת לשגשג כתוצאה מהתמודדות עם מצוקה, קשיים, לחצים או אתגרים





להקל לנו ולסטודנטים. יות את החזרה ללימודים אפקטיביים

1. תיחום גבולות: לתת תחושת בטחון

a. מה תפקידי כמרצה במצבים כאלה? (טיפול, עזרה, אסטרטגית צבאי/מדיני)

b. מתן זמן לשיתוף ותיעול לתוך הקורס

c. כלים לניהול תופעות "שונות"

2. איפיון קבוצות סטודנטים

a. "נשארו" בעורף: הייתם מועילים מאד – תודה!

b. גוייסו (או עדיין מוגייסים) – תודה!

c. שונים

פרדוקסים סטודנטים

הסטודנט.ית רוצה כמה שיותר גמישות+הקלות ו- רוצה את
"מלוא הסחורה" הלמידתית

הסטודנט.ית רוצה כמה שיותר התיחסות דיפרנציאלית
אישית כלפיו ו- רוצה הוגנות קבוצתית, כולם אותו הדבר

דיון ספציפי לתכני הקורס

תמצית / חיוני / ללא / הכרחי ... במטבח



2021 חיים אמס' - 25

צמצום: זמן, קשב... מה עושים?

1. הגדרה מחודשת שת תוצרי למידה – אך המינימום ההכרחי - Essentialism

(a) אם היו לי רק 3 שיעורים: מה הייתי בוחר (זו בחירה!)

(b) תרגיל "כלי מטבח"

2. הגדרה מחודשת של שיטת ההערכה

(a) יתרות בפירוט של השיטה/ות

(b) הפניה למקורות השלמה – חוץ מהשיעור (פורום מודל, קהילות לומדות, חלוקת

ביבליוגרפיה, מתרגלים, מקורות ברשת, שעות קבלה, דף טיפים...ועוד)

מה עושים? – בשאר הקורסים

1. לאחר הקדמה על זמנים קשוחים (בעיקר הוקרה לכווווווולם). מתחילים הקורס "כרגיל": מטרה / תוצרי הלמידה, "מכירה", הערכה, ציפיות הדדיות.
2. מציינים איזה התאמות יעשו בקרוס עקב המצב
 - קיצור זמן
 - העדרויות רבות
 - הערכה

זה בכל שיעור שאינו הראשון בסמסטר

לסיכום

1. אכן, זהו תפקיד המרצה – כי זה משפיע על הלמידה
2. החלופה כאנטיפרג'יליות – מוסיפה המון
3. הערכה: המרצה לא מוותרת על העיקר והסטודנטית בוחרת.
4. אם רוצים/יכולים תרגילים

מקורות נבחרים

Cheong, F. (2023). Building Resilience in students: give them roots and wings. *Times Higher Education* (web site). Accessed 2023-24-09.

García-Crespo FJ, Fernández-Alonso R, Muñiz J. (2021). Academic resilience in European countries: The role of teachers, families, and student profiles. *PLoS One*.16(7). doi: 10.1371/journal.pone.0253409. PMID: 34214094; PMCID: PMC8253434.

Sanders, J., R. Munford, L. Liebenberg (2016). The role of teachers in building resilience of at risk youth. *International Journal of Educational Research*, V. 80, Pp. 111-123, ISSN 0883-0355, <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2016.10.002>

Taleb, Nassim N. (2012). *Antifragile: Things that Gain from Disorder*. Random House, USA.