

פערים במיצב- אכפת לך ממני?

חלי ברק שטיין

פערים במיצב בתקשורת בין מורים החווים את התקשורת בינם לבין התלמידים חיובית מכפי שחווים אותה התלמידים. במאמר יש הסברים לפער והצעות לבתי הספר כיצד להתמודד כיצד לשפר את הדיאלוג בין המורים לתלמידים לשפר את האכפתיות הקרבה ביניהם.

אכפת לך ממני? מדוע תלמידים אינם מרגישים אכפתיות וקרבה ממוריהם?

מאמר מאת חלי ברק שטיין- פסיכולוגית חינוכית מומחית ומנחת קבוצות.

בתי ספר רבים מדווחים על פער מדאיג במיצב בין חווית המורים המרגישים שאכפת להם, והם קרובים בפועל לתלמידים, לבין חווית התלמידים שטוענים שהמורים לא קרובים, לא אכפתיים ולעיתים גם משפילים.

במאמר שלפניכם ארצה להעלות מספר השערות לפער הנחשף במיצב"ים רבים בין חווית המורים המדווחים על רמה גבוהה של אכפתיות וקרבה לתלמידים, ובין הדיווח של התלמידים הנותנים ציונים נמוכים לאכפתיות ולקרבה של המורים, ואף טוענים שבחודש האחרון קרה שמורה השפיל אותם.

הפער מטריד את הנהלות בתי הספר ואת מורים בתחושה של תיסכול וחוסר אונים.

יש מורים האומרים: "אחרי כל המאמץ האדיר המושקע בתלמידים, אחרי כל האכפתיות וההתחשבות בתלמידים זו תחושה של 'סטירה בפנים' לשמוע שהם לא מרוצים, ואף מתלוננים על דחיה'.

יש מורים המטילים את האשמה במצב על התלמידים והוריהם "אנחנו בסדר, אלו התלמידים- הם כה מפונקים ורגילים שהכל מרוכז בהם, גם בבית, שברור שהם לא מרוצים בבית הספר, בו הם צריכים להתחלק במורה, להתאפק, לעמוד בתיסכולים"

אך מעבר להתגוננות וכעס, יש חוסר אונים ותהיה אמיתית- מה הסיבה לפער ומה עוד ניתן לעשות?

יש רצון להבין את הסיבות לפער, ולעשות פעולה חינוכית שתביא לשיפור בתקשורת בין המורים לתלמידים, במציאות ובחוויה של המורים והתלמידים

לפניכם מספר השערות לפער, והצעות לשיפור התקשורת בין המורים לתלמידים :

הסבר ראשון לחוויה החיובית של המורים, שבפער מול תלונות התלמידים:

המורים אינם מודעים למצבים בהם הם כן מתנהגים בצורה שמסדרת חוסר אכפתיות וריחוק, לפעמים הם אכן פוגעים ומעליבים תלמידים. כמובן שהמורים אינם רואים את עוצמת התגובה שלהם, ובודאי שאינם מודעים לעוצמת ההשפעה של מילותיהם, והתנהגותם על הילדים

למשל, מורה ממהרת במסדרון לשיעור, תלמיד עוצר ורוצה להגיד לה משהו, או לשאול. היא לחוצה להספיק להגיע לשיעור, משהו הכעיס אותה בשיעור קודם, היא עייפה. המורה אינה במיטבה, למרות שאינה מודעת לכך באותו רגע. מורים הלא הם בני אדם עם עולם לגיטימי של רגשות משלהם, ולא כל מועד בבית הספר הוא זמן רגוע עם תנאים מיטביים להקשבה ותמיכה באחרים. לכן המורה תענה כנראה לילד בקוצר רוח: אני עסוקה עכשיו!!! מה קרה?!? תדבר איתי אחר כך! טון הדיבור שלה יהיה מעט תוקפני, לפחות לאוזנו הרגישה של ילד צעיר, שהיה כנראה במצוקה וחיפש באותו רגע עזרה. הוא מרגיש דחוי, פגוע. מבחינת הילד הפגיעה יותר גדולה מאשר החוויה של המורה שלא היתה מודעת שהשאירה אחריה במסדרון ילד פגוע בעודה ממהרת לעשות נאמנה את עבודתה בכתה.

שני מאפיינים של טבע האדם (ילדים ומבוגרים) מסבירים את המפגש הלא מוצלח בין המורה לתלמיד במסדרון:

האחד: המודעות שלנו לעצמנו חלקית- יש דברים שאנחנו עושים ואומרים שאיננו מודעים להם. אף אדם לא רואה את עצמו בצורה מדויקת כפי שרואים אותו אחרים. על פי 'החלון הגו'הרי' לכולנו יש חלק בתקשורת שהוא סמוי מעיננו. אנחנו לא יודעים כיצד אנחנו נתפסים על ידי אחרים. לכן המורה חושבת שהיתה נחמדה, וסמוי מעיניה עד כמה שפת גופה היתה תוקפנית ודוחה כפי שחווה אותה התלמיד. המורה היתה 'עיוורת' להשפעת התנהגותה על התלמיד, ולכן נשארה בתחושה שהיא 'בסדר' והתלמיד נשאר פגוע. אין כאן מצב של 'מי צודק' אלא פערי תפיסה וחוויה שהם בטבע האדם- הילד חווה את המפגש אחרת מאיך שהמורה חוותה אותו.

השני: הזכרון שלנו סוביקטיבי- איננו זוכרים דברים באופן אוביקטיבי כפי שהתרחשו אלא לפי הצורך הרגשי שלנו. הזכרון שלנו מושפע מגורמים רגשיים- אנחנו זוכרים יותר מצבים שליליים ופוגעים, ולכן כשיגיע אותו ילד למיצ"ב יש סיכוי שיזכור את הדחיה במסדרון. בנוסף, אנחנו גם זוכרים טוב יותר מצבים שמתאימים לתפיסת הערך שלנו, ולכן המורה תזכור שהיתה טובה לתלמיד וענתה לו במרוצתה, כי הזכרון הזה תומך בתפיסה שלה את עצמה כמורה טובה, ולא תזכור את טון הדיבור הבוטה, וחוסר האמפטיה כי זכרון כזה עלול לפגוע בתפיסת הערך שלה.

אז מה עושים? הצעות להתמודדות-

א. המורים צריכים להגביר את המודעות שלהם לתגובות שלהם, ולהשפעת תגובות אלו על הילדים

המורה צריך לזהות מצבים שמעוררים בו לחץ, 'ושודדים' את התגובות הנבונות שלו. מה גורם לו להגיב 'בתגובות בטן' לא הולמות. לדעת לעצור בזמן, לשלב בתגובה גם אמפטיה ותמיכה. למזער את הנזקים של הלחץ, ולהגיב בצורה יעילה ומקצועית יותר.

מדובר בזיהוי תגובות שמגיעות מהאמיגדלה, החלק במוח הלימבי, היונקי שלנו שמזהה סכנה, ומגיב במהירות, בתקיפה, בריחה או קפיאה. הסכנות שהאמיגדלה מזהה בחיי היומיום היא סכנה של פגיעה בערך (כל גירוי שגורם לנו להרגיש נחותים, טפשים, רעים) וסכנה של איבוד שליטה (כל גירוי שגורם לנו להרגיש חסרי אונים, לא יודעים מה להגיב, חוששים מקטסטרופה והתדרדרות). האמיגדלה לא עוצרת לבחון את המצב בצורה ריאלית ופרופורציונלית, היא מיד 'מגיבה', מה שגורם לנזקים.

גירויים נפוצים בכתה המפעילים את האמיגדלה אצל מורים הם למשל-

המורה בלחץ זמן, בלחץ הספק, התלמיד מפריע לו להתקדם. התלמיד מערער את הסדר בכתה בהפרעות או בחוצפה, המורה חושש שכל הכתה תיסחף אחרי ההפרעה, המורה מרגיש חסר אונים, מאבד שליטה ומגיב בהתאם

התלמיד מעורר במורה דחיה בגלל התנהגותו השלילית, או בגלל חוסר יכולת לעזור לו, והמורה מרגיש רע עם עצמו על עצם הדחיה, ולכן גם מגיב אליו בקיצוניות שלילית.

תגובות האמיגדלה הן רגשיות, מוקצנות, תגובות יתר לא יעילות, יש בהן כעס, ולחץ, ונוקשות וצמצום. הפתרונות הבאים מהאמיגדלה אינם 'חכמים'. כי האמיגדלה עוזרת להישרדות מיידית, ולא מיועדת לחשוב לעומק.

היעד של המורה הוא לזהות את תגובות הלחץ, לעצור ולשאוף להגיב מהקורטקס, אותה חלק של קליפת המוח בו התבונה- השפה, החשיבה המופשטת, שיקול הדעת, הפרופורציה, הרפלקציה, היכולת להתאפק. מיטב התגובות שלנו הן בקורטקס, רק שפעמים רבות אנחנו לא מגיעים להגיב ממנו, כי תגובות האמיגדלה מהירות

יותר. הקורטקס דורש זמן כדי לפעול, אבל כשהוא נכנס לפעולה הוא יכול לתת הבנה רחבה ומדויקת של מצבים, ומכאן להציע פתרונות טובים יתר למצבים מורכבים. ולכך יש לפעול

זוכרים את 'עצות הסבתא' על 'לנשום עמוק', 'לספור עד עשר', אלו למעשה עצות ניירולוגיות חכמות, לעצור את אוטומטיות התגובות של האמיגדלה ולתת צ'אנס לקורטקס לפעול.

מודעות דורשת זמן למחשבה. זמן לעצור ולבחון את הדברים- במרוצת חיי היומיום של בית הספר המורה לא יקבל את הזמן לחשיבה ולמודעות 'על מגש של כסף'. תמיד יש עומס, ואין סוף משימות ואתגרים, והזמן מועט. אבל! מודעות לצורך בזמן ובחשיבה תאפשר למורה לעצור, אפילו למספר שניות, כדי להגיב מהקורטקס ובשיקול הדעת. כל מורה יכול להכין לו 'סימן אישי', לחיצה בכף היד, או מילה שאומר לעצמו 'עכשיו לעצור!', 'רגע, לאט יותר', וכך יאט את קצב הלחץ. המודעות דורשת תרגול, אבל מנסיוני היא אפשרית ומביאה לשיפור.

מודעות היא כמובן תהליך הדרגתי. היא משתפרת גם מהדרכה, ויעוץ, שעוזר לזהות 'מה מקפיץ אותך', להיות מדוע יותר לדיבור הפנימי ולפרשנויות הסוביטיביביות שלך. שהרי ידוע שלא כל האנשים מגיבים באותו אופן לאותם גירויים. יש תלמיד שמערער מורה מסוים, ומהאחר הוא מוציא תגובה יותר סובלנית ויעילה. הפרשנות האישית היא קריטית לחיזוק המודעות.

אני ממליצה למורים להקשיב לדיבור הפנימי, ולפרשנויות הסוביטיביביות שלהם את התקשורת עם התלמידים. חשוב, שהמורים יזהו איך הם מפרשים מצבים של בקשת עזרה של התלמידים. עד כמה הם מרגישים לחוצים, כעוסים, מותקפים, ומהמקום הזה מגיבים באופן לא הולם. דיבור פנימי בטוח יותר, סבלני ומציאותי ישפר את התגובות. מודעות מאפשרת למורים לפעול ממקום של שליטה עצמית, מיקוד שליטה פנימי, להשפיע על המצב, ולא להיות מופעלים על ידי התובענות של הילדים

הרחבה בנושא הדיבור הפנימי במאמר שבו סיכמתי את התאוריה של אליס על 'האמונות הלא רציונליות', תאוריה הנותנת כלי מעשי לחיזוק המודעות. הפניה למאמר בסוף מאמר זה.

אמשיך להתייחס למודעות גם בהמשך המאמר.

ב. הקשבה מודעת לחוויה של התלמיד בעת המפגש איתו-

כשהמורה פחות בלחץ הישרדות של עצמו מול האיזמים על הערך ואובדן השליטה שלו, כפי שפורט קודם, הוא יכול להתפנות להקשיב לילד.

המורה צריך לחשוב על תחושות הילד, ולא רק על שלו.

לשאול לרגע את עצמו- מה הילד רוצה ממני? איך הוא מרגיש עכשיו? מה הוא יכול להבין מהתגובה שלי? מה יכול לפגוע בו כפי שאני מכירה אותו?

הבנה אמפטית כזו תאפשר למורה לשלב בדבריו לילד אמפטיה, שאף אם תהיה קצרה, יהיה בה חום, תמיכה ועידוד, שהם הדברים החשובים ביותר בדיאלוג. כך הילד יצא בתחושה שהקשיבו והתיחסו אליו, גם אם המורה לא נענה בפועל לבקשה שלו.

למשל, בעת השיעור ילד מפריע והמורה מעיר לו להפסיק. הילד מתווכח, והמורה ממשיך לומר לו שהוא צריך להפסיק. שההתנהגות לא מקובלת. בו בזמן המורה יכול לחשוב לרגע- מה מרגיש הילד, מה הוא חושב/רוצה. ואז לומר לו במשפט קצר- "אני משערת שיש סיבה שאתה מפריע, אתה רוצה לבקש ממני משהו, אני יכולה לעזור?...". או להגיד 'אני רואה שמשהו מפריע לך. אתה צריך אולי הפסקה קצרה?...".

אפשר לומר את המשפט לא לפני הכתה אלא באופן אישי כשניגשים אליו. צריך לתת לתלמיד וגם למורה הזדמנות 'לרדת מהעץ', לעצור את מאבק הכוחות והלחץ של האמיגדלות, גם של המורה וגם של התלמיד. העצירה, האמפטיה הקצרה, והעידוד החיובי מובילים בדרך כלל לשיפור. כמובן שבהמשך אפשר לדבר עם הילד אחרי השיעור, ולהבין טוב יותר מה קורה איתו, ואיך אפשר לעזור. לא כל הבעיות נפתרות באותו רגע. אבל הקשבה אמפטית לילד, ודיבור חיובי תמיד משפרים את המצב ונותנים הרגשה טובה.

ג. חשוב שמורים יפחיתו משמעותית שימוש במשפטים או התנהגויות מעליבות, או שעלולות להיתפס מעליבות. הערות ציניות, התבדחות, הערות אישיות לתלמיד בפני הכתה עלולות להעליב גם אם לא היתה כוונה בכך. פעמים רבות כן היתה כוונה, גם אם לא מודעת. כי אם כאמור המורה מרגיש מותקף, בסכנה לערך ולשליטה שלו סביר שיתקוף חזרה גם דרך עלבון. כך לכאורה הוא מחזיר לעצמו את השליטה 'ומנצח את האיום' התלמיד במקרה הזה.

דוגמאות לא חסרות, ורבות מהן צרובות בזכרון של תלמידים גם כשהם מתבגרים. זוכרים את המורה שאמר 'ממך לא יצא כלום', או 'ממך אי אפשר לצפות מכלום', או 'כמה עוד גרוע אתה יכול להתנהג', או 'תפסיק להיות בכיין, ילדותי כזה'. גם הערות ציניות עלולות לפגוע מאוד. כך למשל 'מה עוד תעשה היום כדי להפריע, אני מחכה להפתעה הבאה שלך...'. או "סוף סוף אתה שקט היום, מה קרה? נמאס לך להפריע".

גם אם למורה זה לא נשמע נורא, בעיני התלמיד זו כוויה צורבת, במיוחד אם ההערה נאמרה בפומבי.

לכן חשוב, לתת לתלמידים הערות הקשורות להתנהגות, ברמת משמעת- להפסיק התנהגות כזו או אחרת. אבל להמנע מהערות אישיות- לא להתייחס לאופי, לא להתבדח על התנהגויות, לא לתת ניבויים שליליים.

להישאר ברובד ההתנהגותי, ולהמנע לחלוטין מירידה לרובד האישי של ביקורת וניתוח אישיות!

הסבר שני לפער במיצ"ב בין חווית המורים לתלונות התלמידים

בעידן המודרני יש תובענות תרבותית כלפי המבוגרים לספק את צרכיהם של ילדים, בו בזמן יש חולשה של הילדים בעמידה בתיסכולים ובקשיים. התובענות ממלכת מורים רבים.

התובענות לספק את הילדים, לעשות אותם מאושרים מגיעה מההורים, שנמצאים בעצמם תחת התקפת אותה תובענות. התובענות באה מתאוריות חינוכיות ופסיכולוגיות השמות את הילדים במרכז, ואת מימוש הפוטנציאל והאושר האישי שלהם כערך מרכזי. גם החלשות הסמכות ההורית, הכניעה ליצרים של הילדים המנסים כמו תמיד להשיג את הטוב ביותר עבורם מגבירה את המצוקה. המדיה היא גורם מרכזי המשדר מסרים חד משמעיים המהללים את ההנאה, את הסיפוק, את ההצלחה המהירה כערכים החשובים בחיים. מכאן משתמע שאיפוק, שליטה עצמית, חריצות, כבוד למבוגרים, אינם ערכים המקבלים עידוד מהמדיה.

גם הילדים, גם ההורים וגם המורים ממולכדים תחת התובענות והחולשה התיפקודית של כל הצדדים. מנסה לרצות את הילדים, עבדים כמעט לאהבה והסיפוק שלהם. הילדים מתחזקים לכאורה אך מפסידים כי הם צריכים למעשה מבוגרים חזקים ומקבלים מבוגרים חלשים, מתוסכלים וכועסים. שני הצדדים מפסידים.

מורים נמצאים בלחץ כפול- גם הם עצמם מושפעים מהתרבות ורוצים להיות פופולריים, שהילדים יהיו מרוצים. הלא גם מודדים אותם במבחני המצב ובודקים עד כמה הילדים מרוצים מהם. הלחץ הנוסף בא מההורים, שתובעים מהמורים לעשות את מה שבעצמם אינם מצליחים בבית- לעשות את הילדים שלהם מצליחים ומרוצים. ההורים משליכים על המורים את התיסכול וחוסר האונים שלהם, והמורים מתמלכדים במצוקה גוברת.

מאמר שלי בנושא 'בפח הכוונות הטובות', מדבר בהרחבה בנושא.

המורים מנסים לספק את כולם, את הילדים, ההורים, המערכת, אבל גם מתוסכלים וכועסים, ו'מורדים' בלחץ עליהם. מגיבים בתוקפנות ודחיה של התובענות מהם, בהתנהגויות שליליות.

מורים גם לא מודעים עד כמה יש עליהם לחץ לפתור בעיות של ילדים, עד כמה קשה להם כשאינם יכולים לעזור. עד כמה הם ממורמרים ופגועים כשלא מעריכים את עבודתם הקשה, ועוד באים אליהם בטענות.

ממקום זה של חוסר אונים ועלבון הם מגיבים לתלמידים בדחיה ותוקפנות, ולא משיקול דעת.

מה לעשות? הצעות להתמודדות-

א. חשוב שמורים יגבירו את המודעות שלהם לתובענות והלחץ התרבותי עליהם. לא רק יזהו אותו ויקטרו עליו כפי שרבים עושים אלא ימצאו דרכים יעילות לתפקד בתוכו. להגדיר את התפקיד האפשרי שלהם בתרבות שכזו.

בהמשך לדגש שלי על חשיבות המודעות, גם בהקשר התרבותי חשוב שמורים יזהו את הקושי הבלתי נמנע להיות אותו מבוגר שנדרש כל הזמן לספק תובענות מתמדת צרכים של ילדים. לדאוג שיהיו מרוצים, ומצליחים. שלא יהיו מתוסכלים ושלא יעלבו. לתלמידים יש קשיים והמורים לעזור ולפתור להם את הבעיות. זו לעיתים משימה בלתי אפשרית, המעוררת תגובות שליליות ולא מקצועיות של המורים

הכוונות הטובות של המורים לפתור את הבעיות מובילות פעמים רבות לתגובה שלילית ולא יעילה שלהם. מציעים עוד ועוד פתרונות, לוחצים על הילד להשתפר. כועסים עליו כשהוא שלא משתף פעולה, ולא משתפר ולא מרוצה.

מרגישים כשלון וחוסר אונים כשהבעיה לא נפתרת, כשהילד לא מרוצה. המורים 'מתערבבים ונדבקים' ברגשות השליליים של הילדים המתוסכלים והופכים מתוסכלים בעצמם. זה רצף שצריך להעצר, על ידי המורה.

מודעות לכך יכולה לאפשר למורים לחפש דרך אחרת, יעילה יותר.

אפשר לומר לילד: "אני רואה שאתה לא מרוצה, והייתי מאוד רוצה לעזור..." ובסבלנות לא להמשיך לנאום ולהסביר לילד מה לעשות, או למה הוא אמור כן להיות מרוצה. במקום זאת המורה יכול לומר לעצמו בדיבור פנימי: "זה הקושי של הילד, אני מנסה לעזור, אבל יש דברים שלוקחים זמן... לחץ בוודאות לא יעזור... יש לי סבלנות... אני בסדר... מה שאני עושה הוא טוב... אמשיך להקשיב לילד, נמשיך לדבר ולחפש פתרונות גם מחר, והדברים ישתפרו... ואם לא- יש לי במי להעזר..." דיבור מרגיע וריאלי- של המורה לעצמו, וגם לילד. זה יכול לשפר את המצב, וגם לתת לילד תחושה של קירבה ואכפתיות, במקום לחץ, ביקורת, ותוקפנות בתקשורת עם המורה.

פירוט בפרק 'דיאלוג לפתרון בעיות' בספרי 'בגובה העיניים- לדבר עם ילדים'.

ב. לא מנסים לספק את הילדים עוד ועוד, כי זה 'בור ללא תחתית'.

לא לנסות כמורים להיות כל הזמן פופולריים 'ובסדר' בעיני הילדים. לא יעזור לנסות לספק את הילדים ולנסות לגרום להם להיות 'מאושרים'. זה מגביר תיסכול ותוקפנות של המורים כשהילדים לא מרוצים, ולא מספק את הילדים שזקוקים למעשה לגבולות ולמיומנויות עמידה בתיסכול.

לא מתנצלים, ומשתדלים להיות מודעים לתסכול הבלתי נמנע כשמישהו רוצה ממך משהו, ואתה לא יכול לספק אותו. לדוגמא: לא לפחד לומר לילד בלי כעס אך בבהירות: "אני לא יכולה לדחות את המבחן..." או "אני לא יכולה להעביר אותך" להעמיד גבולות תמיד עוזר, ואחר כך אפשר לדבר. לחפש פתרונות, לתמוך בתיסכול, לעודד.

ג. מחזקים את המיומנויות לעמוד בתיסכול, גם של המורים וגם של הילדים.

המורים כאנשי מקצוע צריכים להרחיב את המיומנויות שלהם לעמוד בתובענות ומול מצבי קושי.

דיבור פנימי מרגיע, שאומר: "אני יכולה להסתדר עם זה שמישהו מבקש ממני, ואני צריכה להגיד 'לא'... זה לא נעים אבל זה אפשרי..." קול פנימי שמעודד אותך "זה לטובתי ולטובת הילד, שלא אסחף עכשיו לפתרונות, וגם לא לכעס..." "יש לי כלים להרגע..." "יש לי עוד פתרונות"

אותו דיבור ריאלי ומרגיע אפשר לומר באמפטיה ועידוד לילד "אני רואה שזה מעצבן אותך, שאני עסוקה... אבל אתה יודע להסתדר עם זה...אתה זוכר פעם קודמת שכעסת...ואז הלכת לשטוף פנים, וזה עזר, ואחר כך דיברנו...בוא תנסי". זוהי הנחיה ברורה לילד לתרגל כלים לשלוט בתסכול ובכעס. תסכולים תמיד יהיו כאמור, והיכולת לשלוט בהם הם מיומנות הכרחית, ומחזקת מאוד את הדימוי העצמי. את הידיעה שאני ילד/מורה שיודעים לשלוט בעצמנו...

ג. מומלץ למורים להכין מראש משפטים חמים ומכילים כלפי הילדים, כך שכשבמצבי תובענות ותסכול יוכלו להשתמש במשפטים ולהפחית מהמתח הבלתי נמנע שבמצב. למשל, כשמורה צריך לסרב לילד הוא עדיין יכול לתת למפגש גוון חיובי יותר, להשאיר את הילד בהרגשה טובה יותר, למרות שלא נענית לבקשתו, והוא נשאר מתוסכל.

למשל: "אני יודעת שאני לא עושה מה שאתה רוצה, ואתה כועס...זה הגיוני שתכעס...אני גם יודעת שאתה מרגיש שאכפת לי גם כשאני לא מסכימה איתך, ואנחנו נמצא יחד פתרון...אני סומכת עליך..."

או - " אני רואה שאתה צריך אותי, ואני רוצה לעזור...אני לא יכולה עכשיו, ניפגש אחרי ההפסקה..."

או "אני רואה שאתה כועס, ואני רוצה לעזור. אני לא יכולה לעזור לך ממש עכשיו, ואני סומכת עליך שתוכל לחכות, ונדבר בסוף השיעור"

המורה צריך להקפיד לתת לילד הרגשה שהוא ראה אותנו, שאכפת לו מהילד גם כשהוא לא נענה לו מיידית ובאופן מלא. מקפידים לקבוע מפגש המשך, למעקב. מקפידים לזכור ולתת לילד 'ליטוף של תשומת לב' אפילו לכמה שניות גם בהמשך

לחזור לילד שאתמול היה מצוברח ולומר: "ראיתי שאתמול היה לך מצב רוח לא טוב, מה שלומך היום...אתה צריך עוד את עזרתי...או-אני שמחה לראות שהיום אתה במצב רוח יותר טוב..."

או לגשת לילד שראיתי שהוא כועס ולשאל מיוזמתי: "מה קורה, אני רואה שאתה כועס..אני יכולה לעזור..."

זה תירגול חשוב גם לילד וגם למורה.

כל ביטוי חיובי, שמעודד את הילד, שמאמין בו, שנותן סוגסטיה חיובית, נבואה חיובית, במקום כעס, האשמה, ונבואות שליליות- יעזור לסיטואציה להיות חיובית יותר. כך הילד ירגיש שאכפת ממנו, שמתחשבים בו, גם אם בפועל לא קיבל את מה שרצה. וזה הרי העיקר- החוויה החיובית בתקשורת עם הילד.

עליה, על החוויה מדווח הילד במיציב, והחוויה מתעצבת מהדיאלוג והמסרים החיוביים שאמורים להיות בו.

הסבר שלישי לפער במיציב בין חווית התלמידים השלילית יחסית לזו של המורים-

יש אי בהירות בהגדרה של המושגים 'אכפתיות', 'קרבה', 'ועלבון', ולכן קורה שמצבים תקינים מקבלים פרשנות מוטעת כאילו היתה בהם חוסר אכפתיות, חוסר קרבה, ועלבון.

לילדים וגם למבוגרים יש ציפיות לא ריאליות מאחרים, שתמיד יהיו קרובים ואכפתיים כלפיהם, בדיוק כפי שהם רוצים וצריכים. גם מבוגרים נופלים באותו פח נעלבים ונפגעים לעיתים ללא צורך מבני זוגם, ילדיהם וחבריהם. מרגישים שלא נותנים להם מספיק תשומת לב. מרגישים, שאם מסרבים להם אז לא אכפת מהם, שאם מעבירים עליהם ביקורת זה מעליב. שאם מישהו לא פנוי אליהם כל הזמן אז הוא לא קרוב אליהם, שאם לא חייכו אליהם מספיק, לא נתנו להם מספיק מחמאות אז לא מפרגנים. כפי שאמרתי קודם, כולנו במידה מסוימת קורבנות של תרבות שמעלה על נס את הסיפוקים

הנרקסיסטיים, והצורך של כולנו להרגיש טוב עם עצמנו, והתובענות מאחרים לספק לנו את התחושה הטובה הזו. ואם לא- אנחנו מרגישים דחויים ונעלבים. ככל שהדימוי העצמי של האדם נמוך יותר, כך הפגיעות לדחיה היא גדולה יותר.

הסכנה היא, שבחיי יומיום גם אלו שאכפת להם מאתנו, וגם אלו שקרובים לנו אינם מתנהגים כך במאה אחוז מהזמן, ואינם יכולים לעמוד בציפיות הפרפקציוניסטיות שלנו. כך נוצר פער כרוני, שגם אם רמת הקירבה והאכפתיות היא תקינה, החוויה של הצד השני היא לא טובה. כך למשל, ילדים יכולים לכתוב במיץ"ב שלמורה 'לא אכפת' כשבפועל אכפת לה, רק שלעיתים היא לא פנויה, ולעיתים היא נזפה בהם או לא נענתה לבקשה שלהם.

אז מה עושים? הצעות להתמודדות

א. מקיימים תהליך חינוכי- יעוצי של הבהרת המושגים- אכפתיות, קרבה, תמיכה ועלבון ביחסים בינאישיים.

עבודה חינוכית כזו תעזור גם לילדים, שיוכלו לבנות להם ציפיות ריאליות ולהיות מסופקים יותר

וגם יש בכך יתרון למורים שיבינו גם הם מציאותית את המושגים ויוכלו לכוון את התנהגותם 'למקום והמידה האפשרית' בחיי בית ספר.

מתוך הנחה, שיש פער כרוני ובלתי נמנע בין הציפיות של אנשים לקירבה, תמיכה ופרגון בדרך המסוימת שצריך ורוצים אותה, ובין מה שהאחרים בחיינו נותנים, יש טעם לדון בנושא. גם ילדים וגם מבוגרים סובלים מכך, ומודעות, ודיאלוג נכון בנושא יכול לשפר את המצב.

השיחות צריכות להיות בגישה ייעוצית של מניעה. שיחות המשלבות המשגה קוגניטיבית של המושגים, עיבוד של הרגשות הנלווים לקשר הבינאישי, ולמידת טכניקות דיאלוג מועילות בתחום.

*שלב ראשון- הבהרת מושגים ריאלית יותר:

-להבין מה זאת אכפתיות? מה זה פרגון? קרבה, עלבון?

לשאל את עצמנו ואחר כך את הילדים- איך יודעים שאכפת למישהו ממני? לפי מה מחליטים שמישהו לא מפרגן לנו? מה הדברים שגורמים לנו להעלב? מתי אנחנו מפרגנים? איך אנחנו מתנהגים כשאכפת לנו?

*שלב שני- ברור הרגשות שקשורים לקשר הבינאישי

שואלים- מתי מרגישים שלמישהו לא אכפת? איך מגיבים כשמישהו לא מפרגן, או מעליב
מה אנחנו נוטים להגיב כשמרגישים שלא אכפת מאיתנו- נעלבים, תוקפים, מוותרים,
מבקשים שוב
חשוב להזמין מהילדים דוגמאות, תאור של מצבים ותחושות.

*שלב שלישי- להמשיג לילדים ריאליות את יישום המושגים בחיי היומיום.

המורה תמשיג לילדים מהו זה פרגון- כשמישהו רוצה בטובתך. אכפתיות- כשמישהו שם
לב אליך, ורוצה לעזור. קירבה- כשמישהו נמצא שם בשבילך, ועלבון- כשמישהו פוגע
בך, נותן לך להרגיש רע עם עצמך

חשוב מאוד להמשיג לילדים, איך המושגים 'חיים ביומיום', באילו המציאות- שגם אדם
שמפרגן ואכפתי יכול לפעמים להגיד לא, לפעמים לא לעשות מה שאתה רוצה, לפעמים
יעביר עליך ביקורת ולא יהיה נעים, לפעמים יהיה עסוק, או לא יוכל להתפנות אליך- ועדיין
אכפת לו. חשוב להסביר לילדים את מושג 'המידתיות', את ההשפעה של הפרשנויות
שלהם- שלפעמים ביקורת לא מיועדת להעליב, אבל אתה נעלב.

להדגיש שההרגשה שמפרגנים לך, וקרובים אליך היא סוביקטיבית, ולכל אדם יש את
המדדים שלו, שלומד במשפחה שלו, וגם שקשורים לאופי שלו, יש שצריכים יותר תמיכה,
ויש שפחות, יש שיותר בטוחים בעצמם ויש שפחות.

* שלב רביעי- לשלוח את הילדים להתבונן 'באור חדש' על תגובות המורים והחברים

להמשיך את הדיאלוג סביב אותו רצף- לזהות מצבים שהרגשתי שפרגנו לי, ושלא. שהיה
אכפת ממני, ושלא. לזהות מה היה, מה הרגשתי, איך אפשר להבין אולי את המצב
אחרת. הדיאלוג ההמשכי הוא הכרחי ויפנים את הפנמת המושגים הריאלית בחיי
היומיום.

ב. מתרגלים מיומנויות דיאלוג הקשורות לפרגון, תמיכה ועלבון

כחלק מהתהליך החינוכי- יעוצי בנושאי הפרגון/ תמיכה/ עלבון צריך ללמד ולתרגל את
הילדים במיומנויות דיאלוג הקשורות למרכיב הזה ביחסים הבינאישיים.

לעזור להם להפוך להיות מקורבנות חסרי אונים, ומתוסכלים, לילדים שלוקחים חלק
בתהליך, ומשפיעים עליו.

למשל, ללמד ילדים לבקש את התמיכה והפרגון- להגיד 'אני צריך עזרה', במקום לתקוף או לבכות

ללמד את הילדים להגיד כשהם מרגישים שלא קיבלו את העזרה, לבקש שוב

ללמד ולתרגל את המורים והתלמידים לדבר במצבי תיסכול, שתמיד יהיו. שהילד יסביר למה כועס, והמורה תבין, ותעזור לו להתגבר על התיסכול, להאמין שאכפת לה ממנו גם עכשיו כשהם בעימות. עצם הדיבור על הענין, בלי כעס והאשמות, הוא הדיאלוג הרגשי והקרוב שאליו שואפים

למשל, לבקש מהילדים להביא מצבים שהרגישו שלמורה לא אכפת. לבחון את המצב לפי המדדים שהביאו את הילד להחליט שלמורה לא אכפת, לבדוק איך המורה והילד יכולים היו לדבר אחרת במצב הזה. שהמורה תסביר (לא תתנצל) שמיהרה, או שהיתה כעושה, שתתנצל אם יש צורך, והילד יבין שזה שתקף את המורה, או הסתגר ולא אמר מה מרגיש תרם גם כן לסיום הלא מוצלח של המפגש ביניהם

המטרה בדיאלוג בנושאים הללו היא להפוך אותם חלק מהדיאלוג הנורמאלי והיומיומי בבית ספר, ולשפר את ההתמודדות עם המצבים הבלתי נמנעים של חוויות חוסר פרגון, קרבה, ועלבון.

התרגול יהיה יעיל גם בכתה, גם בחדר המורים, וכרווח משני למורים גם במשפחה, שאותם נושאים עולים בה.

מנסיוני פעילות כזאת מאוד עוזרת לשיפור הדיאלוג, ובהמשך גם לתוצאות המיצי"ב. הילדים וגם המורים ידעו טוב יותר מה המשמעות היומיומית של המושגים אותם הם מדרגים במיציב. יוכלו לזהות יותר מצבי פרגון וקרבה מצד מורים, ידעו להגיב אסרטיבית יותר מול עלבון, אם יהיה. הילדים יוכלו לדווח לדעתי על רמת אכפתיות וקרבה גבוהות יותר, כי עצם הדיאלוג בנושא, מעיד כמה למורה אכפת, וכמה חשוב לו להיות קרוב, ולעזור לילד.

חשוב להדגיש שבמציאות ההסבר לפער הוא הסבר משולב של מספר גורמים. כל בית ספר 'יתחבר' להסבר ולהמלצות המתאימות לו. כמובן, שהמאמר הוא רק פתיח מעורר חשיבה, ומומלץ ללוות אותו בהשתלמות בית ספרית, הרצאה וסדנאות להפנמת המסרים ולתרגול התהליך החינוכי המומלץ

נסיוני בשטח עם חדרי מורים מראה שיש תוצאות בשטח- ושיפור גם בתחושה של המורים והתלמידים.

עזרים לעבודה בנושאים שהועלו במאמר אפשר למצא

1. מאמרים ופרקים מספריי המופיעים באתר שלי WWW.HEBPSY.NET/BARAK

א. מאמרים שלי על 'פרגון', 'העלבויות', 'אכפתיות', 'שיחות לפתרון בעיות', ועוד

המאמרים מופיעים באתר שלי בחלק של 'מאמרים לעיתונות'

ב. פרקים מספריי 'בגובה העיניים' ו'תקשיבו לי רגע' המתייחסים לדיאלוג עם ילדים בנושאים שונים- הקשבה, אמפטיה, דיאלוג לפתרון בעיות ועוד

אינפורמציה על הפרקים והספרים ניתן למצא באתר שלי

ג. מאמר של אליס 'מחשבות מתווכחות עם מחשבות' המופיע במאמרים באתר שלי

2. ניתן להעזר גם באתר המומלץ של מט"ח 'בין הצלצולים' בו יש פעילויות מגוונות לכתות בנושאים המופיעים במאמר, ויכולים להוות כלי עבודה יעיל למורים בניהול הדיאלוג עם התלמידים.

<http://itu.cet.ac.il>

לתגובות והערות למאמר, ולתיאום מפגשי המשך בנושא

אשמח לשמוע

חלי ברק שטיין - פסיכולוגית חינוכית מומחית

מחברת הספרים - כשהילדים יוצאים מהבית | תקשיבו לי רגע | בגובה העיניים
052-35525511

helibarak1@gmail.com

www.helibarak.com