



## להיות הומניסטי בזמן אמת להתמודד עם תוקפנות ותובענות של מתבגרים

חלי ברק שטיין

המאמר עוזר למורים כיצד להיות הומניסטים 'בזמן אמת' של לחץ ותובענות בכתה. להמשיך להכיל, לקיים דיאלוג עם המתבגרים

### מטרת המאמר

לעזור למורים לתרגם ערכים הומניסטיים נחשקים כמו סובלנות, התחשבות וכבוד האדם למעשים יפים. לממש את הכוונות ההומניסטיות להתנהגות שכזו בתנאי השטח. וזו משימה לא פשוטה.

אין ספק- כשאתה רגוע אתה מתכנן להיות הגון, קשוב וסובלני לילדיך ותלמידיך. הלא זו מטרת החינוך- להעניק ערכים וידע, ולהיות מודל של מחנך הומניסטי למתבגרים המעצבים בשנים אלו את זהותם. אני מאמינה שרוב המורים מתחילים את מיפגשם עם תלמידיהם עם המחויבות הפנימית להיות טובים ומיטיבים, ואכן יש רגעי חסד, אצל מי יותר ואצל מי פחות בהם אתה מצליח להיות 'המורה שרצית'- כזה שהיית רוצה לראות אם היו שמים מצלמת וידאו שתצלם אותך- אתה מקשיב, עונה בסבלנות, אמפטי ומתחשב בצורכי התלמידים, מתגמש ברצון טוב לקראתם, ומרגיש קרבה מרגשת אליהם. רגעים אלו הם הנותנים את הטעם והמשמעות למקצוע..

אבל בחיי היום יום? כשאתה עייף ועצבני בשעה הרביעית מתוך שש המצפות לך היום, כשהלחץ להספיק את החומר מעיק עליך מחד, והצורך לשמור על משמעת מכעיס אותך מאידך. כשהתלמידים תוקפניים, תובעניים, רועשים, חסרי אחריות, ומזלזלים בבית ספר בכלל ובך בפרט,

כשאתה כועס ומאויים קשה מאוד להיות מורה הומניסטי סובלני ומכבד.

ברגע שכזה, עולה הדחף - להראות לתלמידים מי הסמכות כאן, 'ללמד אותם לקח', או סתם לפרוק מהלב את הכעס והתסכול המצטברים באיזו 'שאגה טובה'. ההומניסטיות נעלמת למרות הרצון הטוב...

### אז כיצד מרחיבים את רגעי התיפקוד ההומניסטי?

בהרצאתי לא אתן פירוט של טכניקות להתמודד עם קשיים בכתה, לא אתן 'ספר בישול' של עצות להתמודד עם בעיות משמעת או מוטיבציה.  
'עצות טובות' ישנן בשפע, הבעיה היא למצוא את הכוחות להפעיל את הטכניקות בזמן אמת, דוקא כשאתה לא במיטבך.  
בהרצאתי אתמקד כוחות של המורה- בהבנת המחשבות, הפרשנויות והרגשות הסובייקטיביים של כל מורה, שהם הכוח הבולט או המקדם בתהליך החינוכי.

בשעה הקצרה אנסה לתת גירויים לחשיבה-מטרתית לפתוח זוויות הסתכלות נוספות על אלו הקיימות כבר (הלא כולכם מורים ותיקים), ובמיוחד לשים סימני שאלה היכן שהשגרה כבר שמה סימני קריאה.  
כדי להפיק את המיטב מההרצאה הרשו לעצמכם להקשיב לדברים, אפשרו לעצמכם לבדוק אותם בתוכם, בלי שום מחויבות לפעול לפיהם.  
כל אחד יקח את מה שמתאים לו, לסגנון שלו ולתפיסת העולם שלו, למקומות שרלוונטיים לו- בכתה או בבית.

### איך הרגשתם מול ההמלצה שלי?

איך הרגשתם לפני ההרצאה? שאולי תבוא עוד מומחית 'ותגלה את האמת', ואולי 'מה היא מבינה?'  
בפנטסיה כולנו היינו רוצים שהאחרים יפנימו את דברינו מתוך הסכמה מלאה- הלא לדעתינו אלו דברים נכונים וחשובים. כך אני כאן בהרצאה וכך כל אחד מאיתנו בכתה מול התלמידים.  
אבל הזולת לא תמיד מקשיב לנו באופן בו היינו רוצים, לא תמיד כל דברינו מתאימים לו, ואת חוסר ההסכמה האוטומטי לדברינו חשוב שלא נקבל כדחיה, אלא כתהליך לגיטימי שבו הזולת לוקח את החומרים שלנו לגדילה שלו.  
למעשה, המרחב הפנימי בין הידע הניתן לך מבחוץ לבין עולמך הפנימי הוא המרחב בו מתבצעת הלמידה ההומניסטית.  
ואם תזכרו את כל ההרצאות והסדנאות בהם כפו עליכם ישירות או בעקיפין לקבל מיידית את האמת של הזולת (תלמדו שיטה חדשה- ותיישמו מייד), ותיזכרו בהתנגדות, שאולי התעוררה בכם, תוכלו להבין באופן חוויתי חלק מהתחושות של התלמידים כשאנו המורים כופים עליהם את האמת שלנו בלי מרחב בחירה או מיון מה מתאים להם.  
מזווית ראייה זו אפשר להבין, שלפעמים אי ההסכמה של התלמידים אינה התנגדות לנו המורים אלא ביטוי לבדיקת הדברים, אי היישום המיידי של דברינו אינו זלזול אלא ביטוי לזמן הנדרש להפנמה, ולפעמים יש אמביוולנטיות- רוצים ליישם אבל פוחדים...  
הסתכלות כזו על הדברים, אם נזכור אותה ברגע האמת תאפשר לנו להיות סובלניים יותר לתגובות התלמידים לאמת שלנו.

את המסר הראשון של ההרצאה למעשה העברתי-  
אין מציאות אמיתית חד משמעית כפי שאולי היינו רוצים שתהיה. המציאות היא 'בעיני המסתכל', בעיני פרשנותיו והבנותיו-  
אולי לא נוכל לשנות את המציאות (במקרה שלנו יהיו תמיד מתבגרים תובעניים ותוקפניים, תמיד יהיו קונפליקטים וקשיים), אבל אם נשנה את ההבנה והפרשנות שלנו את המצב- תשתנה החוויה הסובייקטיבית שלנו.  
במילים פשוטות- התלמיד עדיין ירגיז, אך אנו נתרגז פחות, ולכן נוכל גם לתפקד באופן מקצועי

והומניסטי יותר.  
זוהי תפיסת עולם המעבירה את מוקד האחריות לאדם עצמו. אולי המציאות כואבת ומרגיזה- אך לי יש שליטה על פרשנותי את המציאות ומכאן שליטה על רגשותי ומעשי.  
דוגמא אחת לתפיסת עולם זו היא סיפורו של ויקטור פרנקל- האדם מחפש משמעות- המדבר על כך שהנאצים יכלו לקחת ממנו הכל רק לא את חופש מחשבותיו. ואם יש לאדם משהו בשבילו הוא חי הוא יכול לשאת כמעט כל 'איך'  
גם תלמה בראב בספרה "לגעת בחיים- דרכים להתמודדות עם מציאות לא רצויה מדברת על כך שמול מציאות לא רצויה ניתן לרצות: לשנות את המציאות, לפרוש ממנה, לקטר עליה או 'לשחות עם הזרם' שמשמעו לעבוד על תפיסותיך הסוביקטיביות את המציאות כך שהיא תהיה אפשרית עבורך.

אחת התאוריות העוזרות להבין את עולם המחשבות שלנו, שדרכו אנו מבינים את המציאות סביבנו היא התאוריה של אליס- על האמונות הלא רציונליות-  
על פי אליס התגובות שלנו אינן תוצאה ישירה של הארועים במציאות, אלא תוצאה של האמונות והפרשנויות שלנו המתווכות ביננו לבין המציאות.  
(ABC) לתת את דוגמת 'השלום' בחצר.  
הפרשנויות שלנו במקרים רבים אינן רציונליות, והן הגורמות לנו לתגובות מוקצנות ורגשיות ולאובדן שיקול הדעת והמקצועיות.  
(לדוגמא, כולם צריכים לאהוב אותי או להעריך אותי ועלבון כשזה לא קורה)  
המחשבות הלא רציונליות הן אוטומטיות ולא מודעות בדרך כלל ולכן הן מפעילות אותנו ללא שליטה. אם נזהה אותן- אם כל אחד יזהה את המחשבות הייחודיות המחבלות לו יוכל 'לדבר איתן' ולווסת אותן ולכן פחות לכעוס או להיפגע.  
אם נקשיב למחשבות הלא רציונליות הן יפסיקו להיות כמו רעש של רדיו לא מכוון ויהיו ברורות, ויפנו לנו גם קשב לזולת.

-אליס דיבר על ארבעה סוגים של אמונות לא רציונליות- נכיר אותם דרך דוגמאות הקשורות ישירות לכתה, כשכל אחד מוזמן 'להפליג' בדוגמאות גם למקומות אחרים בחייו. כל אחד יזהה את המחשבות האופייניות לו.

#### -מחשבות 'צריך'- תובענות:

תסריטים פנימיים לא מודעים אך מפורטים מאוד על איך דברים 'צריכים להיות':  
צריך על עצמי: איך צריך להתנהג 'מורה טוב'- מבין, אוהב, מקצועי בכל רגע נתון... (אמא, בת, חברה)  
צריך על אחרים: הכתה צריכה להקשיב לי בצורה מסוימת.... להיות שקטה בצורה מסוימת...  
ההורים צריכים.... ההנהלה צריכה...  
תלמיד צריך לבטא את מצוקתו 'כמו שצריך' (בכי זה בסדר, חוצפה לא- וכיצד כל אחד מגדיר חוצפה...)  
וצריך על העולם- שיהיה פייר, שיעריכו את המאמץ שלי...  
מחשבות הצריך במפגשן עם המציאות גורמות לכעס ותסכול, כי המציאות אף פעם 'לא כמו שצריך'. וככל שהמחשבות יותר נוקשות וחונקות כך הכעס גובר.  
וכשיש כעס אין סובלנות ואין אמפטיה לזולת המאכזב אותנו.  
-כיוון השינוי בחשיבה הוא להחליף את 'הצריך' ב'העדפה'- חשיבה יותר גמישה שלא רואה אסון כשהמציאות אינה כמו שדמיינתי אותה.

העדפה שמכוונת להשקעת מאמץ בכיוון הרצוי אך ללא כפייתיות ונוקשות.  
העדפה המאפשרת תפיסה עצמית שלי 'כמורה טוב מספיק' והתלמיד 'כתלמיד טוב מספיק' ללא כפייתיות לשלמות.

-אם הדברים הם לא 'כמו שצריך' עולים עוד שלושה סוגי מחשבות לא רציונליות:  
-מחשבות קטסטרופה-  
קפיצה אוטומטית מארוע ספציפי לתסריט הגרוע ביותר היכול לנבוע ממנו.  
מישהו אחר בחמש דקות- במחשבה הוא כבר מאושפז או גרוע מכך.  
הנפש כבר נמצאת תוך שברירי שניה בתוך האסון, וגם אם אחר כך מתברר שהמציאות אינה קטסטרופלית כמו במחשבה (מה שקורה בדרך כלל), המתח הנפשי כבר קיים.  
ובכמה? (דוגמאות מהם)  
אם הכתה קצת רוחשת בדקות הראשונות של השיעור, כך זה יימשך כבר כל השיעור, וכל היום, ואני אקבל כאב ראש, וכל היום ילך לי...  
איתם זה לעולם לא יסתדר...  
אם אני אגיד לו לא ההורים שלו יתלוננו עלי ו...  
אם המנהל יעבור וישמע את הרעש בכתה אז...  
מחשבות הקטסטרופה מפחידות, וגורמות לך להתגונן גם במקומות שאולי אין צורך להתגונן כלפיהם. אתה מתקשח מראש כדי לא להיפגע דבר המפחית מהיכולת להיות סבלני וקשוב לזולת.

כשהמחשבה הפנימית היא של קטסטרופה מופיעה קבוצת המחשבות השלישית האומרת: "אני לא יכול יותר-"  
זהו סף סבלנות נמוך לגירויים לא נעימים.  
אני חושב: אם הם ימשיכו לצעוק אני אשתגע...  
אם הוא ימשיך לתבוע ממני, שינוי ציון, תשומת לב וכו- אני אתפוצץ.  
עצם המחשבה שלא אעמוד במצב הלא נעים מעייפת ומפחיתה את יכולת ההתמודדות.  
(לתת את דוגמת המטוס מאילת- עם המחשבות האלטרנטיביות, שזה לא נעים אומנם אך אני שורד)

וקבוצת המחשבות האחרונה-  
הנמכה עצמית-  
קפיצה מארוע ספציפי לא מוצלח למסקנה שאני אשם בכך, שאני כשלון קבוע עקב כך.  
הכתה רועשת כי אני לא מענינת.  
הכתה לא מקשיבה כי הם מזלזלים בי.  
התלמיד מציק לי כי הוא 'מרשה לעצמו' - עם מורה אחר הוא לא היה עושה את זה....  
וכשאני רואה את עצמי במראה הפנימית ככשלון- אני מאבד כוחות, ואני גם כועס על אותו אדם שגרם לי להרגיש כה רע עם עצמי.  
זו תפיסה מוטעית שהכל קשור אלי וקורה בגללי.  
אחת המחשבות הגורמות לכעס רב של מורים בכתה היא, שהתלמיד 'עושה לי את זה דווקא', שהוא מזלזל בי, שהוא רוצה להרגיז אותי....  
מאחורי המחשבה הלא רציונלית הזאת עומדת התפיסה שהתנהגות התלמיד מכוונת נגדי, ולכן פגיעתה כואבת ומרגיזה יותר.

למעשה- חלק ניכר מההתנהגויות הבעייתיות של תלמידים כלפי מורים הן השלכה מעולמם הפנימי וממאפייני גיל ההתבגרות-  
אם נדע כמורים את ההסברים הנוספים האפשריים להתנהגות התלמידים מלבד ההסבר האוטומטי שזו פגיעה אישית בנו- אולי פחות ניפגע ונוכל להגיב בעניינות רבה יותר.  
כדי לחזק את החשיבה הרציונליות הזו כדאי לדעת כמה מאפיינים של גיל ההתבגרות ומשמעותם ההתנהגותית בשטח:  
מרק טווין אמר:  
כשהייתי בן 15 חשבתי שאבא שלי אדיוט מושלם, היום אני בן 25 ואני חושב שהוא התפתח מאוד יפה בעשר השנים הללו....  
מאפייני גיל ההתבגרות הידועים אולי לכולנו כוללים תהליכים טבעיים של:  
-חיפוש זהות יחודית בשונה מאחרים (זהות אישית, מינית מקצועית).  
מציאת זהות עקבית בתוך כל השינויים הפיזיים, הרגשיים והקוגניטיביים של הגיל.  
אחת הדרכים לדעת 'מי אני' היא לדעת 'מי אני לא'- וזו אחת הסיבות להתנגדות ולבקורת הרבה של המתבגרים לדמויות סביבם דרכם הם בודקים איך היו רוצים להיות בעצמם.  
-הביקורת הרבה קשורה גם למאפייני החשיבה של המתבגרים- חשיבה שהיא מופשטת, בוחנת תהליכים בביקורתיות רבה.  
זהו גיל שהתלמידים מתווכחים עם כל אמת באשר היא כולל זו של המורה- דבר שיכול לאיים מאוד עם מורים הרוצים 'שקט והסכמה' בכתה...  
-החשיבה בגיל זה היא מאוד אגוצנטרית, המתבגר עסוק בעצמו ופחות פנוי לסביבתו- זו הסיבה שהוא מתנהג פעמים רבות בתובענות - הוא חייב להשיג את שלו- כי בעולם המחשבות שלו אם לא ישיג את שלו תקרה קטסטרופה...  
-בגיל זה גובר הצורך בעצמאות- ולכן ההתנגדות העזה לדמויות הסמכות ולדרישות החיצוניות. המתבגר רוצה להחליט בעצמו, ומה פתאום שיחליטו בשבילו...?  
-המתבגרים הם 'אנשי שוליים' (קורט לוין), הם כבר לא ילדים ומצד שני הם עדיין לא מבוגרים. סטטוס בעייתי זה גורם להם להיות רגישים מאוד לכל מה שהם מפרשים כזלזול בבגרותם- ומשמעת ותכתיבים חיצוניים מתפרש על ידם פעמים רבות כזלזול (זהו האל"ר שלהם). לעיתים המורה יהיה אנושי ונעים בדרישותיו ועדיין המתבגר 'יתפוצץ'.  
-איפיון נוסף הוא האמביוולנטיות והקיצוניות הרגשית המאפיינת את הגיל.  
המתבגר אוהב אותנו רגע אחד ושונא במשנהו. רגע אחד הוא עצמאי ובוגר וברגע השני הוא כועס עלינו שלא תמכנו ועזרנו לא להחליט... רגע הוא רוצה קרבה ורגע בועט בה.  
האמביוולנטיות הזו היא 'BUILT IN' בתהליך חיפוש הזהות והתנגדות הרגשיות. חיפוש עקביות יוביל את המחנך לתסכול. קבלת התנדדות כחלק מרצף תיפקודי - ייקל.  
ישנן תופעות נורמאליות של גיל ההתבגרות שהן בלתי נמנעות- גם לא היינו רוצים לדכא אותן לחלוטין כי הלא תפקידינו לאפשר ולעזור למתבגרים לבנות את זהותם המלאה. ובחינוך דמוקרטי אנו רוצים 'שיבטאו את עצמם', אבל ברגעי הלחץ אנו רוצים שיעשו זאת 'כמו שצריך' - בנימוס ובשקט. זה אפשרי?

חשוב שנזכיר לעצמנו מדי פעם שלמידה בתיכון/בחטיבה היא פרוייקט בעייתי בגיל ההתבגרות על מאפייניו-  
בבית הספר יש התמודדות מתמדת עם סמכות- עם מעט חופש בחירה מול הדרישות. התלמיד לא בחר ללמוד ומאוד יכול להיות שאם זה היה תלוי בו היה מעדיף לעסוק במשימות אחרות המתאימות יותר לגילו- הרפתקאות, בני המין השני וכו'.  
בבית הספר יש שיפוט מתמיד על תחושת הערך שלך- מבחנים, הערות ובקורות של המורים והחברים. בכל גיל בקורת היא חוויה קשה, ובגיל ההתבגרות בו הזהות והבטחון העצמי שבירים מראש זו חוויה קשה אף יותר.

למעשה, אי אפשר להמנע מכך שכמחנכים (וכהורים) נספוג את השבבים מתהליך העיצוב של המתבגר- התנהגויות כמו חוצפה, התקפי זעם, הסתגרות ועצב, חוסר אחריות וכו הן טבעיות ואף רצויות (לא נשכח שיש בגיל גם תופעות מרתקות של סקרנות, פתיחות רגשית, ראשוניות ...)

היעד שלנו כמורים הוא לזהות את מחשבותינו אנו- המפרשות את התנהגות המתבגר. להשתדל להעלות הסברים נוספים להתנהגות מעבר להסבר הראשון המרגיז או פוגע בנו.  
דוגמאות:  
-יש רעש בכתה: אולי זה לא זלזול בי, אלא התלמידים עסוקים במשהו המסעיר אותם משיעור קודם או מההפסקה...

-התלמידה לא מקשיבה- אולי היא מוטרדת ממשהו מעולמה האישי, אולי היא עייפה. אולי הוריה לוחצים עליה, והיא עושה להם 'דוקא' שיוצא אצלי בשיעור.  
(כשאתם בתפקיד 'התלמידים' בהרצאות או סדנאות, האם תמיד אתם קשובים ומשתפי פעולה, ואם לא האם זה תמיד נגד המרצה?)

-התלמיד מתפרץ עלי בסגנון 'חצוף'- מעבר לתגובת המשמעת המיידית, האם אמצא בליבי את המקום לחשוב שאולי 'החוצפה' היא קריאה לעזרה, אולי דוקא העובדה שהילד מרשה לעצמו להגיב אלי בחוצפה מעידה לאו דוקא על נקמה בי אלא על כך שהוא נותן בי אמון שאדע להתמודד איתו?  
הלא זה ידוע שאנשים חושפים את הצדדים 'הלא יפים' שלהם בפני מי שהם נותנים בו אמון שידע מה לעשות איתם, או מתוך משאלה שידע...  
(לכן, ההורה למשל שעליו מתפרצים ועמו יש מריבות הוא לעיתים ההורה שקרובים אליו יותר מאשר ההורה שעמו 'מנומסים ונחמדים').  
ואולי הוא מרשה לעצמו להתחצף אלי כי זה פחות מסוכן ומאיים רגשית מלהתחצף להורים, ואני 'חוטף' כעס מותק שמכוון למעשה לאחרים.

כשתלמיד בקורתי מאוד כלפי- האם אקח בחשבון שאם הוא בקורתי כלפינו וכלפי כול העולם, הוא בודאות גם מאוד בקורתי כלפי עצמו?- שהכעס עלינו הוא החצנה של כעס פנימי על עצמו. הבנה כזו תהפוך אותנו ליותר אמפטיים גם לקשייו הוא, מעבר לעלבון שלנו.

כשתלמיד מתווכח איתנו, בצורה שמרגיזה ומאיימת עלינו, האם נזכור שיכולת הויכוח 'ההתפלספות' היא אחד ממאפייני התפתחות החשיבה, ושזהו צורך של התלמיד לערער על כל אמת באשר היא ולא דוקא להרגיז אותי?

הדוגמאות הללו באות להמחיש- שיש תמיד יותר מהסבר אחד לתופעות- והמחשבות הלא רציונליות שלנו, האוטומטיות והמהירות מובילות אותנו פעמים רבות למלכודות רגשיות, המעוררות בנו כעס, עלבון וכאב שאינם הכרחיים. אם היינו מזהים את 'המחשבה המכשילה' שלנו אולי היינו יכולים לפתוח אלטרנטיבות בחשיבה שיעזרו לנו לתפקד באופן שקול ומקצועי יותר.

לפיכך-

מה רצוי ובלתי רצוי לעשות מול תובענות ותוקפנות של מתבגרים?  
לא להסחף רגשית אחרי הפרשנות הראשונה שלנו למצב-  
כשמצב בעייתי עם תלמיד או כתי חוזר על עצמו - זה הזמן לעצור ולחשוב- !!!  
לא לעשות 'עוד מאותו הדבר'  
לא להסחף להערות והטפות מוסר חסרות תועלת- לילדים יש יכולת 'להוריד מסכים' ולא להקשיב, דבר המגביר את התסכול והכעס של המורה הנואם. זהו דפוס סיזיפי ושוחק.  
לא להכנס למאבק כוח-  
כי זה אבוד מראש. המתבגר מגיב רגשית ולכן לעיתים הוא 'יעלה על העץ' כי לא חשב על משמעות התנהגותו, ולא יצליח לרדת ממנו גם במחיר הרס עצמי.  
לא להגיב בתגובות אימפולסיביות של ACTING OUT  
כי כשאני המורה מאבד את העשתונות אני מתחיל להגיב כמו התלמיד- ואז שנינו בסערה רגשית, ומי ינווט את הסירה לחוף מבטחים?  
כדאי לזכור גם, שלתמידים זהו לעיתים נצחון כשהמורה מאבד את עשתונותיו וכועס- כך הם לעיתים נוקמים בו 'ומחזירים לו' על הסבל שגרם להם. כשהמורה מאבד שליטה היא עוברת לתלמיד ועבורו זה הישג.

מה כן כדאי לעשות?

-לעצור ולחשוב, לנסות לזהות מאיפה מגיעים הרגשות הסוערים שלנו-  
לנסות לאתר את המחשבה הלא רציונלית ואולי 'לדבר איתה'. להרגיע את עצמנו כך שנוכל לגייס כוחות ולא להישאב למערבולת רגשית בלתי יעילה.  
לזהות את 'הק"ט שלנו, ההעברה הנגדית שלנו- המתבגר משליך עלינו רגשות (אולי הוא מרגיז אותי כי אני מזכירה לו את אמא) אך גם אנחנו משליכים על המתבגרים מעולמנו הפנימי.

רצוי שכל מחנך ישאל עצמו מידי פעם-

-על מה 'דורך' הילד הספציפי הזה אצלי, שהוא כל כך מרגיז אותי?  
הוא מזכיר לי ילד אחר שאיתו נכשלתי ואני חוששת שזה יקרה שוב?

-מה זה בשבילי להתמודד עם מתבגרים תובעניים ותוקפניים?

איפה עוד בחיי התמודדתי עם התנהגויות כאלו (בעברי, כיום במשפחה)

-מה זה בשבילי להיות תובעני או תוקפני- מותר?

האם אנו מודעים לכך שלעיתים אנו מקנאים במתבגרים- ביופי, בעוצמה שלהם, ביכולת שלהם

לבטא בחופשיות את רגשותיהם בלי לפחד, באפשרויות הפתוחות בפניהם, כשבגילנו זה כבר אחרת?  
יתכן שרגשותינו הלא מודעים הם הסיבה לחלק מהרגשות הסוערים שלנו כלפי המתבגרים ולא דוקא הגורמים המציאותיים.  
לדוגמא, יום שישי, אני עסוק בללמד משהו והתלמידים כבר בתכנון הבילויים- אני רותח לאו דוקא בגלל הפרעה אלא בגלל הקנאה, שהיא כל כך אנושית...

שימוש חשוב נוסף ברגשות המלווים את תהליך החינוך הוא להעזר בהם כדי להכיר באמצעותם את הזולת. אם כבר אני סוער רגשית לפחות אעזר ברגש כדי לקדם את המשימה- להפוך 'דפקט' לאפקט'.

הרגש המתעורר בי מול התלמיד: יאוש, רצון לוותר, זעם, בלבול  
הוא מסר דיאגנוסטי למה שהתלמיד מרגיש- הילד שותל בי את רגשותיו כדי שאבין אותם (בשבילו) PROJECTIVE IDENTIFICATION. הזדהות השלכתית)  
לדוגמא, כל פעם שאני מנסה להתמודד עם בעיותיו של דני, אני מרגישה חוסר אונים- יש לו כל כך הרבה בעיות, שאני לא יודעת ממה להתחיל. נראה לי שכלום לא יעזור ממילא אז בשביל מה להתאמץ?

אם אני מכירה את עצמי שאני בדרך כלל לא טיפוס שמרגיש כך (שאז זה סימן להשלכה שלי), אזי יתכן שדרך תחושותי אני יכולה להבין את עולמו של דני ששתל בי את תחושותיו שלו- הוא מרגיש חסר אונים ולכן 'בחוסר אונים' נרכש הוא פשוט לא עושה כלום.  
אם אבין את זה אולי אוכל לדבר איתו, ולבנות לו תוכנית מדורגת, שתעזור לו להגיע באופן הדרגתי ואפשרי למטרה.

צריך להרחיב ולהעמיק את הבנת תהליך ההזדהות ההשלכתית, אך הייתי ממליצה אף בשלב זה לשמור את המודעות, שרגשותי הסוערים יכולים לנבוע מעולמי שלי, או שהם ביטוי לרגשות הילד המובעים דרכי, וזו דרך להבין את עולמו.

מכיון שלכל אדם קשה לזהות את התהליכים הלא מודעים שלו- רצוי להעזר באנשים שיכולים לפתוח בפנינו זוויות הבנה נוספות על המצב שאנו לא חשבנו עליהן.

(רצוי שיהיה זה מישהו שאני נותן בו אמון, שכשהוא יביע את ההסבר שלא חשבתי עליו - לא אפרש זאת כבקורת והנמכה שלי).  
זוויות הסתכלות חדשות ואף יצירתיות יאפשרו לעשות 'הגדרה מחדש' של המצב כך שאוכל לצאת ממנו לתוכנית פעולה יעילה יותר.

כשהאדם מפסיק להיות לכוד במחשבותיו השליליות, והוא מסוגל 'לדבר איתן', הוא מסוגל להקשיב גם לזולת ולדבר איתו.  
המשמעות המעשית ביותר בעיני לערכים ההומניסטיים המופשטים היא הדיאלוג.  
כל החלק הראשון של ההרצאה עסק בדיבור הפנימי של המורה עם עצמו, והוא הבסיס לדיבור החיצוני עם הילד.  
אין אפשרות לטפל בבעיות ללא תקשורת. מחקרים מראים שהמרכיב המרכזי המוביל להצלחות חינוכיות וטיפוליות הוא לא השיטה אלא התקשורת והקרבה הרגשית.



שמעתי סיפור מאחד ממטופלי- ילד בן חמש עשרה 'שמפרק כיתות' ואמר:  
כשהמורה לא נחמד אלי- אין לי בעיה לפוצץ לו את השיעור, להפך אני אפילו קצת נהנה מזה.  
אבל כשהוא נחמד.... יש לי בעיה...

כפי שאמרתי בתחילת דברי- כולנו יודעים לדבר בצורה נעימה ואכפתית עם הזולת בתנאים מסוימים, וכולנו נאטמים והופכים בלתי נעימים במצבים אחרים.  
כשאני כועס או פגוע- אני מדבר עם עצמי, ולא עם הזולת.  
כשאני רגוע ולא מאוים אני פתוח גם לדבר עם הזולת- אני נכון להקשיב לו, לבחון את דעותיו ולהתייחס אליהן מבלי לחשוש שהדבר יפגע בי- בכך אני מבטא סבלנות וכבוד. יתכן שמידה מסוימת של התנגדות תופיע אצל התלמידים (זה הלא בלתי נמנע), אך סגנון נעים מפחית את המתחים, וסגנון בוטה מגביר אותן- וכאן נכנסת אחריות המורה.

ישנן טכניקות תקשורת חשובות של הקשבה מדויקת, הנמקה ואמפטיה, שהן הכרחיות בכל מגע עם תלמידים.

הקשבה מדויקת- כדי להבין באמת את דברי הזולת ולא להבין אותם דרך פרשנויותי שלי.  
הנמקה- כדי לא להיות שרירותי.

ואמפטיה- זוהי היכולת להבין את זווית הראיה של הזולת ולומר לו אותה ללא כל הבעת דעה אישית. חשוב להדגיש שאמפטיה אין משמעה הסכמה עם הזולת או ויתר על דעותי, זוהי רק התייחסות מכבדת לדעותיו.

לדוגמא- אפשר לומר לתלמיד: "אתה רוצה שאשנה את הציון, ולכן אתה צועק וכועס עלי"- ועדיין לא לשנות את הציון.

מה הרוויח התלמיד- הקשבה מכובדת לדבריו גם אם לא הסכמה להם.  
אפשר לומר לכתה- "אתם חושבים שמועד המבחן אינו הוגן" ולתת להם לבטא את דעותיהם, להקשיב בכבוד לדעותיהם (אולי החמצתי משהו...) בלי להרגיש מאוים ומותקף 'מתובענותם'- להתייחס ולא דוקא לשנות את דעתי.

זהו ההבדל בין קצר בתקשורת (שבו אין הקשבה והמסר אינו מגיע) לבין אי הסכמה בתקשורת (שבה יש הקשבה אך יש אי הסכמה).

קצר בתקשורת אינו רצוי, אי הסכמה היא חלק טבעי ואף רצוי בכל תקשורת פתוחה...

(בסדנה נרחיב את הדרכים לשימוש מעשי בטכניקות התקשורת השונות- תקשורת עם עצמי ועם התלמידים במצבי קושי שונים בכתה.)

#### ולסיכום-

הפרשנות הסוביקטיבית של המורה היא המכשול והכוח המרכזיים בהתמודדותו עם תלמידיו.  
חשוב לזהות את מחשבותינו הלא רציונליות הגורמות לנו להגיב בתגובות לא שקולות ולא מקצועיות- תגובות הפוגעות בתלמידים וגם בנו, מעייפות ומפחיתות מהדמוי העצמי שלנו.  
זיהוי המחשבות הלא רציונליות ודיאלוג עמן יגרום להפחתת הכעס והאיום, ויאפשר בהמשך דיאלוג פתוח- סובלני ומכבד עם התלמיד, שיהפוך מגורם מאיים ומרגיז לבן ברית לתהליך החינוך.

הלא למעשה, למרות ניגודי האינטרסים הטבעיים בין תפקיד המורה והתלמיד עדיין יש לשניהם אינטרס משותף- לעבור את שנת הלימודים במקסימום סיפוק ומינימום תסכול.  
כשמסיימים את מסך התסכול- ניתן לחשוב באופן הגיוני- להזכר במאפייני גיל ההתבגרות, ובכך

שלא הכל 'נעשה נגדי', ניתן לבנות עם התלמידים מטרות משותפות ולהגיע למצב שאני אהיה 'מורה טוב מספיק', התלמידים יהיו 'תלמידים טובים מספיק' וכך גם ההנהלה וההורים.

אני ממליצה לכל אחד להמשיך ולבדוק בתוכו את אותן אמירות או שאלות מההרצאה שהיו רלוונטיות עבורו. זהו מסע ארוך ומתיש לכיוון שיקול הדעת והמודעות העצמית. אך כמו שנאמר: אולי לא נגיע לאמת, אך בדרך אליה נהיה אמיתיים יותר....

חלי ברק שטיין - פסיכולוגית חינוכית מומחית  
מחברת הספרים - כשהילדים יוצאים מהבית | תקשיבו לי רגע | בגובה העיניים  
**052-35525511**

[helibarak1@gmail.com](mailto:helibarak1@gmail.com)

[www.helibarak.com](http://www.helibarak.com)