

## להיות מורה רגוע- משימה (בלתי) אפשרית מאת חלי ברק-שטיין-פסיכולוגית חינוכית מומחית

להיות מורה רגוע בכתה . משפט פתיחה יומרני אולי. אנסח אותו שוב- להיות המורה הרגוע ביותר שאני יכול/ה להיות בכתה שלי. נשמעת ציפיה ריאלית יותר. מטרת המאמר לעורר חשיבה ולהציע דרכים לכל מורה להיות המורה הרגוע ביותר שהוא יכול להיות בכתה שלו. בהתחשב בנקודת המוצא הגנטית , שהלא כל אדם נולד עם יכולת מסוימת לרוגע הקשורה למדדי חרדה ולחץ , בהתייחס למרכיבי אישיות נוספים כמו טמפרמנט, ויכולות הארגנות. תפיסות עולם, חוויות עבר . מאפייני המערכת בה נמצאים ועוד.

אני מאמינה, שכל מורה יכול לשאוף להיות רגוע יותר, ממוקד יותר בעצמו אל מול הגירויים החיצוניים של הכתה והמערכת המציפים אותו. רוגע אינה מיומנות, זוהי תחושה פנימית, שנותנת כוחות לעצמך, ומאפשרת להתפנות לאחרים. להכיל ילדים, הורים, מערכת. כשמורה רגוע, הוא יכול להפעיל טכניקות כשצריך. אתם מכירים אולי את המונח 'רגוע' במילים אחרות- נינוחות, עוצמה, בטחון, מיקוד פנימי, חוזק, סיפוק. זאת התחושה שכמו עמוד שדרה רגשית נותנת לך את היציבות הפנימית מול הגירויים החיצוניים שיכולים להיות סוערים וקשים, וכאלו לא חסרים במערכת החינוך. מורה שמצליח להיות לפחות חלק מהזמן רגוע, מרוויח לעצמו סיפוק אישי ומקצועי, ובהמשך מרוויחים מכך גם התלמידים והמערכת.

### איך אפשר להיות מורה יותר רגוע?

#### מספר הנחות יסוד, שכדאי לכל מורה לדעת:

##### - הכתה היא לא ספא של נינוחות ורוגע:

ההתמודדות בכתה יוצרת מצבי לחץ , קונפליקטים ומאבקי כוח , ניגודי אינטרסים, בין התלמידים למורים. תמיד יהיו מצבים מרגיזים, ארועים שלא בשליטה של המורה, הורים שלא ישתפו פעולה. לא מתוך כוונה רעה אלא 'כי ככה זה קורה בעבודה עם ילדים והורים בבית ספר'. יש נסיבות, ויש מציאות, ובתוכה המורה מתנהל. תלמידים בגיל מסוים ובתפקיד של תלמידים מול מורים בגיל שונה ובתפקיד שונה. כולם רוצים 'להעביר את היום בשלום', להרגיש טוב עצמם, להרגיש מוצלחים, לקיים יחסים בינאישיים נעימים, אבל האינטרסים מתנגשים 'בזמן אמת'. התלמיד רוצה להצליח בלימודים אבל ביום שני בשעה חמישית רוצה גם לפטפט עם חברו ולחזר אחרי התלמידה החיננית שיושבת לצידו, והמורה רוצה שיקשיב ולא יפריע. מאבק הכוחות בלתי נמנע .

**- הליך הלמידה בכתה הוא לא רק תהליך קוגניטיבי אלא תהליך רגשי**  
בכל רגע בכתה יש התרחשויות רגשיות. גם כאשר המורה 'רק מלמד' יש ארועים רגשיים. למשל, התלמידים נכנסו לשיעור מההפסקה והם עדיין כועסים על ההפסד במשחק הכדורגל, או שמישהו נעלב כי לא שיתפו אותו במשחק. מישהו סוער כי רצה להשתתף אבל התבייש. כלומר, מורה שחושב שהילדים נכנסים לשיעור, מתיישרים, מוציאים את חומרי הלימוד, וזה במקרה הטוב, וזה אומר שהם פנויים רגשית ללמידה טועה ולכן גם יפעל לא נכון אל מול התגובות הרגשיות הבלתי מנעות של הילדים בתחילת השיעור. הם יגיבו באי שקט, יתפרצו אולי, לא יקשיבו, וחשוב שהמורה לא יכעס, אלא יתעניין מספר דקות, יבין את תחושותיהם, ויעזור להם להתפנות בזמן קצר לשיעור.

בהמשך השיעור גם אז, הלמידה אף פעם אינה רק קוגניטיבית. כל חומר לימודי חדש מעורר חרדה 'האם אבין או לא', 'האם ארגיש חכם או טיפש'. כל למידה בכתה היא בהקשר קבוצתי, ולכן יש תחרות וקנאה, רגשות סוערים של בושה כשלא מצליחים, וסיפוק והנאה כשמצליחים. כעסים, עלבונות, מתחים, מאבקים. רגשות נמצאים בחלל הכתה כל הזמן. לא רק אצל התלמידים אלא גם במקביל אצל המורים!!! לכן המורה נמצא בכתה לא רק בכובע של מעביר מידע עם יכולות פדגוגיות אלא בכובע של מנהל תהליך רגשי עם יכולות רגשיות של של נהול דיאלוג רגשי עם עצמו ועם התלמידים.

**- כדי להצליח בכתה צריך לווסת את מוח היונקים והזוחלים, כדי שנוכל לפעול בשיקול דעת מהמוח הנבון שלנו- הקורטקס**

רוב הדיאלוג הרגשי בכתה לא מתנהל מהקורטקס הנבון והשקול אלא גם מ'מוח יונקים' (מהאמיגדלה הרגשית והסוערת) ומגזע 'מוח הזוחלים' שלנו (האחראי לויסות תגובות הגוף האוטונומיות שלנו, גם בלחץ) הקורטקס הוא קליפת המוח, ובו נמצא כל 'החלק הנבון' של האדם. שם נמצאת השפה, וכל יכולות החשיבה הלוגית- ההבנה, האנליזה והסינטזה, היכולת לפרש דברים, האינטרוספקציה, הפרספקטיבה. בקורטקס נמצאת גם החשיבה הסימבולית, היכולת להבין את הסמוי מעבר לגלוי. שם גם החשיבה היצירתית, היכולת לשיקול דעת, לויסות רגשי ולפתרון בעיות. הקורטקס הוא 'הפנטהאוס' של החשיבה וזה יתרונו הגדול. חסרונו הוא שעקב מיקומו האנטומי בגבוה ברצף הנוירולוגי של מערכת העצבים הוא איטי בתגובותיו. הוא אינו הראשון שמגיב לגירויים מהעולם החיצון, כך למשל, כשתלמיד מסרב לדרישת משמעת של מורה, האומר לו להפסיק לפטפט, ובמקום זאת ממשיך להפריע, ואולי אף מתחצף למורה בתגובתו ואומר: "השיעור לא מענין אותי". הקורטקס השקול היה מבין שהתלמיד המתריס צריך מורה שיגיד לו בקול תקיף ושקט: "גם אם השיעור לא מענין אותך, אתה תפסיק עכשיו לדבר". אם התלמיד ימשיך המורה ישקול תגובה תקיפה יותר, אולי ענישה, אך בכל מקרה יקפיד על טון דיבור רגוע, ללא צעקות, שרק מחמירות את המצב. לעיתים יגיד: "אני בוחר לא להתווכח איתך עכשיו, אתן לך את העונש בסוף

השיעור". המורה מחליט איך להגיב, והוא בשליטה. יש מורה שיבין שאולי התלמיד מפטפט כי קשה לו ויגייס את התלמיד חזרה לשיעור באמירה כמו: "אני רוצה להזכיר שאנחנו לומדים עכשיו את... ומזמין את כולם לעיין בספר..." ייגש בשקט לתלמיד, יפתח איתו את הספר ויעזור לו בלא להתמלכד למאבק כוחות. הקורטקס הוא חכם, שקול, בעל פתרונות יצירתיים גם במצבים מורכבים ועוזר לאדם להרגיש שליטה ומכאן גם רוגע מירבי. מצב אידיאלי? לא קורה בכתות רבות? לצערינו כן, כי במקרים רבים נמצא מורים צועקים, מטיפים, מענישים, מתרגזים, ואולי אף מעליבים. מתוסכלים וחסרי אונים מול הפרעות משמעת, חוצפה ואובדן שליטה מול התנהגויות תלמידים.

הקורטקס לא מצליח להגיב בתבונה כי הוא איטי, ולפניו מהר הרבה יותר מגיב חלק אחר במוח, והוא המוח הלימבי, ובמיוחד **האמיגדלה**, שהיא החלק במוח המגיב לסכנה. המוח הלימבי הוא מוח היונקים שלנו, והאמיגדלה, היא החלק ההישרדותי המגן על קיומנו. היא מהירה מאוד בתגובותיה, לא חושבת אלא אוטומטית אוטונומית ופיזיולוגית.

לדוגמא: האדם הקדמון הלך בערבות ועבר נחש. לא היה לו זמן לחשוב. כדי לשרוד הוא הגיב מיד באחת משלוש דרכים אוטומטיות: תקיפה FIGHT בריחה FLIGHT קפאון FREEZE

האם אתם מכירים את התחושה? כשאתה נבהל, ומגיב מבלי לחשוב. כך קורה גם בכתה, כהמורה כועס, או נעלב, או מאבד שליטה התגובה היא 'מהבטן', אימפולסיבית, מבלי לחשוב, ללא תבונת הקורטקס, בלי ידע ובלי נסיון. זה הזמן בו גם טכניקות לא עוזרות, כי האמיגדלה זיהתה סכנה והיא או תוקפת את התלמיד או בורחת או קופאת. כך למשל, בדוגמת התלמיד המתחצף המורה או יתקוף ויעליב את התלמיד חזרה- "אולי אם היית מקשיב היה לך פחות משעמם" או שהיה 'בורח', מתעלם ולא נותן לילד את תגובת המשמעת הראויה- עונש או נזיפה שראוי לתת לו.

השאלה המעניינת היא מה הם 'הנחשים בכתה'. הלא אין נחשים אמיתיים בכתות כיום. לדעתי הנחשים המקפיצים את האמיגדלות של המורים, וגם של התלמידים לתחושת סכנה קיומית ולתגובות מהירות ולא שקולות הם: כול איום על הערך- האמיגדלה 'קופצת' בתגובות מהירות ומוקצנות כל פעם שהמורה וגם התלמיד מרגישים לא שווים, טפשים, שמזלזלים בהם, שעושים להם דווקא, שמתחסמים אליהם לא בהגינות, שביקורת פגעה בהם. - כשיש תחושה של חוסר שליטה- כשהמורה מרגיש שהוא מאבד שליטה על הכתה שכל הכתה מתפרעת, שהוא לא משתלט, שאין מוצא. וכך גם התלמיד עלול להרגיש שהוא 'נלכד בפינה' שאין לו פתרון, שאין שליטה במצב.

כשהמורה ו/או התלמיד מרגישים מאוימים, האמיגדלה מגיבה מהר, והדיאלוג מסתבך לסערה רגשית של התקפה או ניתוק עוד לפני שהקורטקס הנבון הספיק להתערב.

### **- מודעות לחשיבות הדיאלוג השקול מהקורטקס תעזור למורה להרגיע את עצמו, ואחר כך גם את תלמידיו**

ההבנה של הבסיס הנוירולוגי שתואר לעיל של מהירות התגובה של האמיגדלה ואיטיות התבונה של הקורטקס מכוונת לדרך ההתמודדות. המורה אחראי לכך שהוא יווסת את עצמו. בעת הסערה בכתה, כשיש גירויים רבים שמסעירים את תחושת הסכנה, את איומי הערך ואובדן השליטה אחראי להאט את תגובות האמיגדלה, ולפעול כמה שיותר מהקורטקס, מהתבונה ושיקול הדעת. כיצד עושים זאת?

כל מורה ימצא את השיטות המתאימות לו, אבל העיקרון המרכזי הוא – **להאט!!!** הסיכוי של הקורטקס לתת את מיטבו הוא כשיש השהייה לכן אפשר לנשום, לעצור את עצמך מלהגיב, מהלסחף לויכוח, לשתות מים, ללחוץ על נקודה ביד שתזכיר לך להאט ולא לענות...לומר לכתה- בואו נעצור לרגע... לחפש משהו בתיק... כל דבר שיעצור את רצף האוטומט של התגובה.

### **ההאטה מאפשרת גם להרגיע את הגוף ברמת 'מוח הזוחלים', להרגיע את הלחץ במערכות הגוף.**

**לפרט את פיטר לוין, הסומטיק, את הצורך של הגוף להרגיש בטוח, ואת התגובות שלו בלחץ**

מורה שיודע לווסת את תגובותיו, ידע בהמשך לעזור גם לתלמידיו לעצור את אוטומטיות התגובות המהירות של האמיגדלה שלהם, ולהרגיע את תגובות הלחץ האוטומטיות של הגוף שלהם. כך גם הילדים ילמדו להגיב יותר ויותר מהקורטקס הנבון שלהם, לחשוב, לחפש פתרונות, לומר רגש במילים, לדבר. לכך הרי כולנו שואפים.

### **חשוב שהמורה ידע, שאין לו שליטה על המציאות המורכבת סביבו, יש לו יותר שליטה על עצמו, ויכולת שלו לווסת את עצמו במציאות, גם כשהיא מורכבת וקשה**

כך למשל, גם כשתלמיד מתחצף, כשהורה מערער על סמכות המורה, כשיש עומס משימות, לחץ זמן, חוסר הערכה למאמץ, ועוד מאפיינים מתסכלים בעבודת המורה- עדיין יש לכל מורה את הכוח והיכולת לבחור כיצד יווסת את עצמו, איך ירגיש ואיך ינהל את תגובותיו, לכיוון של תחושת רוגע מקסימלית למצב

**\*כלי ראשון אותו ארצה להציע הוא הדרך להרגיע את הגוף**

## **ההנחה היא שכשהגוף רגוע ומווסת ניתן 'לעלות' ולחשוב בצורה מושכלת ברמת הקורטקס**

.....

**\*כלי שני הוא שליטה וויסות של הפרשנויות האישיות של המורה את המציאות  
בכתה ובבית הספר ואת ההתנהלות שלו במציאות זו.**

למורה אין שליטה על הגנטיקה של תלמידיו ולא של הוריהם. אין לו שליטה על הסביבה בה הם חיים, על העמדות ועל התחושות שעמן הם באים למפגש איתו. אין לו שליטה והשפעה על מבנה משרד החינוך, וגם לא על החברה הישראלית בכלל, ועל יחסה למורים ולחינוך בפרט... כולם יסכימו על כך בהגיון, אבל ביומיום של המורים רבים מתנהלים בתסכול ובחוסר אונים מול המציאות שנכפית עליהם ואינם יכולים לשנות אותה. הם רוצים לשנות את המציאות, שתהיה אחרת, נכונה צודקת ומתאימה להם יותר. מתקשים להתמודד איתה בחווית שליטה.

הנחת העבודה שלי שהמורה יגיע לחווית שליטה דרך הפרשנויות הנכונות שלו למצב, לא דרך מאבק לשנות את המצב. לדוגמא. הנחה נכונה היא, שאת המציאות סביבנו יש לקבל כנתון קיים, שהוא נקודת המוצא שממנה מתחילים להתמודד. כמו שמורה עושה אבחון ומעריך את מצב התלמיד בקריאה וכתובה, ומתוך הערכה זו בונה לו תוכנית עבודה. המורה לא כועס או נעלב כשהילד ברמת קריאה כזו או אחרת. כך יעיל להתייחס למצבים נתונים גם בתחום הרגשי בכתה ובמערכת.

השליטה של המורה צריכה להיות על הפרשנות שלו ולא על המציאות. כך פחות מוצפים רגשית ואפשר יותר לחפש פתרונות להתמודד.

היעד של המורה הוא לווסת את הסערה הרגשית בדיאלוג הרגשי שלו. עם עצמו ובהמשך עם התלמידים. להגיע לרוגע יחסי ולשיקול דעת. לטובתו של המורה - לטובת הסיפוק האישי והמקצועי שלו, ובהמשך לטובת התלמידים והמערכת הבית ספרית.

## **הכלי המרכזי להגברת הרוגע ברמה הקוגניטיבית הוא דיבור פנימי רציונלי וענייני-**

**ויסות חרדות, הפחתת פגיעות הערך ואובדן השליטה, התנהלות עניינית מול  
מציאות מורכבת בכתה.**

כמובן שאין מדובר בכלי מושלם שיוביל את המורה לרגיעה מושלמת. כמובן שלא. אבל כן מדובר בגישה וכלי שככל שמתרגלים אותו יותר, אפשר להרגיש שיפור, כל מורה בהתאם לאישיות ולטמפרמנט שלו- כל מורה יכול להרגיש 'קצת יותר רגוע'. זה יעד ריאלי ושווה את המאמץ לדעתו.

**חלק מדברי מתבססים התאוריה הקוגניטיבית-רגשית של אלברט אליס**  
ה REBT (RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOUR THERAPY)  
מאמר בנושא נמצא באתר שלי ושמו 'מחשבות מתווכחות עם מחשבות'.

**מבנה המודל של אליס:**

אליס טוען שרוב האנשים מרגישים בטעות שארועים שקורים בעולם החיצוני מפעילים אצלם תחושות ותגובות. אומרים: הוא הרגיז אותי. בגללו אני עצוב. זה מתסכל אותי. מפנים החוצה את המבט ואת הסיבה לתחושות הפנימיות. גם המבנה הפיזיולוגי שלנו, וגם הנפשי מעודד טעות זו, כי אנו פונים במבטנו החוצה, ופחות רואים את עצמנו, וגם המודע שלנו מוגבל, ואייננו מודעים בכל רגע נתון למה שאיננו מודעים לו. כך באופן בלתי נמנע.

לדברי אליס תחושותינו ותגובותינו אינם נובעים מגירויים חיצוניים בעולם אלא נובעים מהפרשנויות הסוביקטיביות שלנו לגירויים אלו. למשל, כשילד מתחפף למורה, המורה כועס ומגיב בצעקה למשל לא בגלל מילות החוצפה האוביקטיביות אלא בגלל הפרשנות שלו את חוצפת הילד כבלתי נסבלת, בגלל תחושת התסכול שלו שאין לו כלים להעניש ילד חוצפן שכזה. מורים שאותו ילד חוצפן ואותן מילות חוצפה יעוררו בהם תחושות אחרות, ומכאן גם תגובות אחרות. לכן אומר אליס- לא הגירוי החיצוני (חוצפת הילד) אלא הפרשנות (המחשבות של המורה המתווכחות בין הגירוי לתחושותיו ופעולותיו) הן המכתיבות את תחושותיו ותגובותיו. לכן כשרוצים ליצור שינוי- שליטה ושינוי של מחשבות מתווכחות תביא לשינוי ברגש ללא צורך בשינוי בארוע עצמו, שהוא בדרך כלל קבוע ובלתי ניתן לשינוי. בדוגמא של הילד החוצפן- יתכן וימשיכו להיות בכתה ילדים מתחצפים, וימשיכו להיות הורים שלא יכבדו את גבולות הזמן של המורים ויצלצלו בשעות לא סבירות ויתבעו דרישות לא סבירות, והשינוי יהיה- שהמורה יפרש את הארוע בצורה שונה, פחות אוטומטית, בפרשנות יותר רציונלית, ומכאן שרגשותיו יהיו פחות סוערים ותגובותיו יותר יעילות. לכך אנו שואפים.

אליס הדגיש שהשינוי בא ממודעות לפרשנויות הסוביקטיביות שלנו, בשינוי שלהן, ובתירגול ההתנהגותי של השינוי על המצבים במציאות שבהם נתקלים. לדעתו. לדעתו, מודעות בלבד אינה מספיקה כדי לייצר שינוי התנהגות, ויש צורך בתרגול מעשי. למשל, לא מספיק שמורה מבין, שציפיותיו לשקט מופתי בכתה הן לא ריאליות, ושבגלל פרשנות זו הוא מתפרץ בכעס מופרז על כך הפרת משמעת, מחשש של אובדן שליטה, וזעם מפרשנות מוטעית, שכל הפרעת משמעת היא זלזול בו. המודעות אינה מספיקה. המורה צריך לחזור לכתה עם המודעות, ולתרגל מודעות אחרת. לעמוד מול הכתה שמפריעה, ולומר לעצמו בדיבור הפנימי: "קשה לי שהם מפריעים, אבל זה טבעי שתלמידים מדברים ולא שקטים כל הזמן, זה לא נגדי, אני עדיין מנהל את השיעור, והכל בסדר" הפרשנות הרציונלית הזו תעזור למורה להרגיש רגוע יותר, ואז יוכל להפעיל משמעת אדיבה ורגועה, יפסיק את

ההפרעות בשקט, וימשיך בשיעור במקום לכעוס ולהסלים את המצב כפי שעשה קודם. זהו שיפור ורוגע למורה ולתלמידיו.

אליס ניסח את טענתו זו במודל ה ABCDE  
A- ארוע אוביקטיבי (ACTIVATING EVENT)- ארוע חיצוני או תחושה פנימית  
B- מערכת אמונות, (BELIEF SYSTEM) ציפיות, מחשבות פנימיות, היסקים, אמונות, פרשנויות סוביקטיביות  
C- התוצאות-(CONSEQUENCES) הרגשות והמעשים שלנו

לדעת אליס, כשיוכל האדם לזהות את האמונות הלא רציונליות שלו, יוכל להתווכח איתן, לא להסכים לאוטומטיות של השפעתן, וכך יוכל ליצור לו בהדרכה מחשבות רציונליות שיעוררו בו פחות רגשות קשים והרסניים

D- (DESPUTING) ויכוח עם המחשבות הלא רציונליות על מנת לשנותן  
E- (EFFECTIVE NEW PHILOSOPHY) מחשבות מתווכות חליפיות  
אפקטיביות יותר

כלומר, הכובד של המודל מעביר את האחריות מהארועים החיצוניים השולטים על חיינו בלי שנוכל לכאורה לעשות כלום נגדם לאחריות אישית של האדם היכול להגיב לארועים החיצוניים בשליטה פנימית שלו. זו תפיסה שמחזקת את היכולת של האדם להשפיע על גורלו גם מול גירויים חיצוניים נתונים, את לנווט רגשותיו ותגובותיו גם מול ומוכתבת.

לדברי אליס פילוסופית החיים של האדם, האמונות שלו, מציאות לא רצויה הפרשנויות שלו הן הקובעות את רגשותיו. ומערכת האמונות הזו ניתנת לדין וויכוח. לכן, העולם החיצוני לא אמור לנהל את חיינו של האדם בדרך לא מודעת וחסרת שליטה מצידו. אנחנו לא אמורים להגיב כמו טייס אוטומטי ועיוור מול גירויים חיצוניים. נהפוך הוא.

**דוגמת המחשה נוספת: כיצד האמונה מכוונת את הרגש והפעולה**  
הארוע A – הורה בא בטענות למורה שהוא לא מתיחס באופן הוגן לילד שלו בכתה.

זה הארוע עצמו, תחושות המורה ותגובותיו יופשעו מאם ותגובותיה יושפעו מהאמונות שלה

תסריט ראשון:

אמונה B – למורה רגשות אשם. חושבת: "אולי באמת לא הייתי בסדר עם הילד. לא עשיתי משהו טוב, ועכשיו ההורה גילה..."

הרגש C – הרגש הנובע הוא אשם, כעס עצמי, בושה, ותסכול. לעיתים יביא את המורה לתגובות התנצלות ופיצוי, לעיתים יביא אותה להאשמת ההורה כהתגוננות אל מול ההאשמה שלו כלפיה.

רוב הסיכויים שתחושות המורה ותגובותיו לא יקדמו את הסיכוי למקום עניני.

תסריט שני:

אמונה B – המורה חושבת שחבל שההורה חושב כך עליה, ויודעת שהיא עשתה את מיטבה לטובת הילד. היא גם יודעת שזה לגיטימי שההורה יחשוב כך, ושבהמשך השיחה אולי ישנה את דעתו.

הרגש C – המורה מרגישה אי נוחות מדברי ההורה, אך היא לא מוצפת, והיא שואלת אותו למה הוא מתכוון, ואם יוכל לתת לה דוגמאות לדבריו.

רוב הסיכויים שתחושות ותגובות המורה יקדמו את השיחה לטובת כל הצדדים.

### **איפיוני המחשבות המתוכות B**

לפי אליס האמונות והמחשבות הפנימיות של האדם הן לא רציונליות. זוהי נטיה מולדת ונלמדת דרך מסרים סמויים וגלויים בתהליך החינוך. זו נטיה לחשוב מחשבות אוטומטיות לא אפקטיביות המקשות על התיפקוד. אלו מחשבות פרפקציוניסטיות המכשילות את רוב בני האדם וגורמות להם לרגשות חרדה, כעס וחוסר ערך, תחושות עלבון, וגינוי עצמי. אלו מחשבות לא נכונות- שאין להן עדות אמפירית במציאות. אלו מחשבות שמדברות בטון של ציווי ופקודה בלי מקום לגמישות מחשבות המביאות לתגובות רגשיות מוגזמות מחשבות שלא עוזרות לפתור בעיות אלא דווקא מעכבות.

אליס ניסח מספר אמונות לא רציונליות האופיניות לרוב האנשים- למשל, אני חייב שכולם יאהבו אותי על מנת להיות מאושר אני חייב להיות מוצלח על מנת להרגיש שווה ערך אם דברים לא קורים כמו שרציתי זה איום ונורא יש פתרון צודק ומדויק לבעיות ואני חייב למצוא אותו מיד אם משהו מאיים ומציק לי עלי לעסוק בכך כל הזמן.

כשאני חושבת על יישום המודל של אליס לאנשי חינוך משמעותו כפולה- גם במשמעות האישית של כל מורה לעצמו- הפחתת האוטומטיות של פעולת הפרשנויות הלא רציונליות תפחית נוקשות, חרדה, כעס, עלבון ורגשות נוספים שעוצמתם פוגעת ברוגע ובתפקוד. ובמשמעות התפקיד, המורה כאיש חינוך יכול לעזור גם לתלמידים לרכוש תפיסות עולם רציונליות בדיבור הפנימי שלהם, פרשנויות מיטיבות יותר בדרך בה הם פוגשים את העולם, שיובילו לתגובות פחות סוערות שלהם, ולתגובות יותר יעילות. כך כשמורה נחוה על ידם מעליב, כשלא



מצליח להם כפי שרצו, או במגוון מקרים בהם המציאות לא מסתדרת כפי שצריך, או שהם לא מצליחים כפי שרצו.

## ניתן לדבר על ארבע טעויות חשיבה לא רציונליות הכרות איתן, תעזור להפחית את השפעתן.

### 1. מחשבות התובענות, ה'צריך' – SHOULD, MUST

זוהי תפיסת עולם של תובענות – 'אני צריך', 'אני חייב', 'אני מוכרח'. מחשבות המכתיבות תסריטים של דרכי פעולה הכרחיות, 'כי צריך'.  
התובענות יכולה להיות 'כלפי עצמי' - 'מורה טוב צריך להיות... תמיד קשוב, תמיד בשליטה, תמיד עם תשובה...'. 'אשה טובה צריכה...'. 'אמא טובה צריכה...'. לכל תפקיד בחיינו יש רשימת תביעות שלעיתים מתנגשות.  
- התובענות יכולה להיות 'כלפי אחרים', הסובבים אותנו - 'התלמידים בכתה צריכים להתנהג...'. 'המנהל צריך להיות...'. 'ההורים צריכים להיות...'. 'משרד החינוך צריך להיות'. כם לאחרים יש רשימת צריכים עלינו.  
רשימת הדרישות התובעניות רחבה - צריך להיות נחמד, סובלני, אכפת, להסתדר עם הכל, להקשיב, לעזור, לעמוד על שלך, וכו' וכו'.  
- התובענות יכולה להיות 'כלפי העולם' - העולם צריך להיות... יפה, הוגן, הדדי, אכפתי, נעים, לא מרגיז וכו' וכו'....

זוהי תפיסת עולם חסרת סובלנות שלפיה יש תסריטים חוקים וכללים מסוימים שאני ואחרים צריכים וחייבים לעמוד בהם. מחשבות אלו אופיניות יותר לאנשים נוקשים שיש להם צורך חזק בשליטה.

כשדברים במציאות הם לא כמו שצריך, והם תמיד מתישהו לא בדיוק כמו שצריך - הרגש השלילי המתעורר הוא בעיקר כעס.

**המלצה להפחתת כעס** : כשמזהים כעס ותגובות כעס, לחפש את מחשבות ה'צריך' הנוקשות. ולהתווכח איתן. לשאול את עצמך: למה צריך? ואולי אפשר קצת להגמיש... ואולי במציאות צריך קצת להתפשר... לא לוותר על העיקר, אבל להתגמש... וכך מגיעים ליעדים אפשריים עם פחות כעס.

### 2. מחשבות גינוי של העצמי- הפחתת ערך SELF DOWNING

אלו מחשבות פרשנות אוטומטית של ארוע ספציפי המובילות בטעות לתחושת כשולן כוללות וגינוי של כל האישיות.

פרשנויות של 'אני לא שווה' - אם נכשלתי במשהו ספציפי (מבחן, או בשיעור)

אני מורה גרועה- אם הורה לא מרוצה ממני כרגע

עושים לי את זה דוקא -אם מפריעים לי בכתה, או מטרידים אותי

זו פרשנות מוטעית שלפיה כל הדברים (הרעים בעיקר) קורים באשמתי וקשורים אלי. הפרשנות מתעלמת מכך שיש דברים שקשורים לאחר, למשל, שהילד עצבני בגללו, שילדים מפריעים בגללם, שההורה לא מנומס מסיבותיו. הפרשנות עושה גם הכללת יתר ומתעלמת מכך שאולי מדובר בכשלון ספציפי ולא כשלון כולל. מחשבות אלו אופיניות יותר לאנשים עם בטחון עצמי נמוך.

**הרגש המתעורר בעקבות מחשבות הגינוי של העצמי הוא אשמה ובושה יאוש וויתור או כהתגוננת האשמת אחרים. התנהגות נסוגה או ויכוחים ומאבקי כוח.**

**המלצה להפחתת הגינוי העצמי:** ויכוח עם המחשבה האוטומטית 'אם נכשלתי אני לא שווה'. אימוץ מחשבה רציונלית שאומרת: 'אני שווה בלי קשר למה שקורה איתי'. 'הערך העצמי שלי לא תלוי רק בהצלחות ובכשלונות'. 'מותר להכשל, מכשלון לומדים'. 'מה למדתי ממה שקרה, בפעם הבאה אעשה טוב יותר'. הדימוי העצמי מתחזק מלמידה והתנסות, כל עוד הפרשנות החיובית עומדת לצידו.

### **3. מחשבות קטסטרופה נוראיות AWFULNESS**

אלו מחשבות לא רציונליות המפרשות כל מצב כמוביל מיד 'לגרוע מכל'. יפטרו אותי, יעזבו אותי, יהרסו אותי, ישנאו אותי, יפגעו בי, אני אפגע, אעבד שליטה...זו תפיסת עולם פסימית, המפרשת כל מצב בדרך שלילית קיצונית של קטסטרופה, שהגרוע מכל בוודאות הולך לקרות. הפרשנות הזו לא בוחנת אפשרויות אחרות פחות קטסטרופליות. כך למשל, ההורה המתלונן הולך בוודאות לפיקוח ולעתונות ויביא להרס שלי, התלמיד המפריע יסית את כל הכתה, אני הולכת לאבד שליטה ולצרוח עוד רגע..

**הרגש המתעורר בעקבות מחשבות הקטסטרופה הוא חרדה ותגובות הנובעות ממנה**

**להפחת חרדה:** לזהות ממודעות שהחרדה מגיעה מהפרשנות ולא מהארוע עצמו, שהוא בוודאות פחות גרוע מהחוויה. לנסות לדרג ברציונליות את עוצמת חומרת הארוע, לזכור שקיימות אלטרנטיבות של פרשנות, לשמור פרופורציות. לומר לעצמך 'זה לא נעים, אבל אולי לא נורא, ואולי לא סוף העולם'. לומר לעצמך: "כבר התמודדתי על מצבים כאלו, והצלחתי, גם עכשיו יהיה ככה" שימוש בסוגסטיה חיובית בדיבור הפנימי שתאבק בפרשנויות הפסימיות.

### **4. סף סבילות נמוך לגירויים לא נעימים**

#### **LOW TOLERANCE FOR FRUSTRATION**

אלו מחשבות של 'אני לא מסוגל/ת לסבול יותר', 'זה בלתי נסבל יותר'. 'אני לא יכול יותר עם האי נוחות/סבל סביבי ובתוכי'. כך למשל: אני לא יכולה יותר עם העייפות

אני לא יכול יותר עם הצעקות של הילדים  
אני לא יכולה יותר אם הצוות לא ישתף פעולה איתי  
אני לא יכול יותר עם האדישות של...  
המשך המחשבה של 'אני לא יכול/ה יותר' היא:  
ואם המצב ימשיך תקרה קטסטרופה- אני אתמוטט, אאבד שליטה  
הפרשנות של 'אני לא יכול/ה יותר' מקצינה את התחושות הקשות ממילא מול  
מצבים מלחיצים ולא נעימים כמו: עייפות, חרדה, כעס, תסכול, ועוד.

## **הרגש המתעורר בעקבות מחשבות 'האני לא יכול/ה' הוא לחץ ותגובות לחץ**

**המלצה להפחתת הלחץ:** לזהות במודעות שהלחץ הוא מהפרשנות ולא מחומרת המצב עצמו. להגיד לעצמך שהמצב אכן לא נעים, לתת לגיטימציה ללחץ אבל! להתווכח עם הפרשנות שהלחץ הוא בלתי נסבל. להגיד בפרשנות רציונלית: 'אני מוטרד/ת, אבל לא קורה אסון', 'לא נעים לי אני מסתדר/ת בכל זאת'. זו מחשבה מרגיעה שעוזרת לגייס כוחות גם במצב הלחץ האוביקטיבי במקום להחליש.

### **אני ממליצה כמו אליס להתווכח עם המחשבות הלא רציונליות.**

מטרת ההתמודדות היא לעצור את רצף האוטומטיות של פעולת המחשבות הלא רציונליות המפרשות ארועים בדרך שלילית ומובילות את האדם ללא שליטה לתחושות ופעולות שליליות. נכון שזהו מאמץ, אך ככל שמתרגלים המאמץ פוחת.

מומלץ לכל אחד לבחור תחום אחד, שבו הוא מזהה שהוא משלם 'מחיר יתר רגשי'. שעל סקלה מאחד עד עשר עוצמת הרגש שלו היא 'גבוהה מידי לטעמו'. שהוא כועס/חרד/ אשם/ לחוץ מידי לטעמו. למשל- בעוצמה 8 ורוצה להיות בעוצמה 6. מעט פחות. כלומר, להשאר אדם נורמאלי עם רגשות, אבל בעוצמה פחות מציפה, שמאפשרת תגובות יותר נבונות, ויותר רוגע.

השיטה היא להתווכח עם המחשבות הלא רציונליות שמייצרות את הסערה הרגשית, 'ולהכין מהבית אנטיבייטיקה רגשית', של דיבור פנימי מרגיעה. לא משפטים סטריליים שהכינו אחרים (כמו 'תספור עד עשר' או 'אל תיקח ללב') אלא משפטים שהוכנו על ידי האדם עצמו ומכוונים לרגישות שלו במדויק. למשל, אם אני מכירה את עצמי, שאני נעלבת כל פעם שמישהו לא מכיר לי תודה על מאמץ שלי, שאני מפרשת את זה כזלזול בי, כועסת, ונפגעת בעוצמה שפוגעת בי. אתווכח עם הפרשנות שלי, ואכין לי משפט פנימי שמפרש אחרת, אומר לעצמי: את מתאמצת כי את רוצה, כי זה נעים לך ואת לא תלוייה בתגובות התודה. נסי לא לקלקל לך את ההנאה של הנתינה בגלל התגובה של האחרים! ברור שהדיבור הפנימי החדש לא ישפיע מיד. אבל התרגול המעשי שלו בשטח, והחזרתיות עליו, יאפשר הפנמה שלו, ויצור שינוי. בהדרגה.

מי שירוויח הוא אני כמובן, אנשים אולי ימשיכו לא להגיד תודה, אבל אני אהיה פחות סוערת עקב כך. זה הרווח המרכזי בשיטה. הדיבור הפנימי המודע עוזר לתחושת מסוגלות, זוהי דרך לניווט פנימי מול מציאות סוערת.

**יש שיטות נוספות להגברת רוגע אישי, וכל מורה יכול לבחור את זו המתאימה לו**

כך למשל, לשתף קולגות, להתייעץ, לקטר- שייכות ותמיכה עוזרים תמיד למצא אתגרים ומשמעות בעבודה ומחוצה לה שיאזנו את המצבים המתסכלים. לשלב פעילויות פנאי מהנות בחיים שיעלו באופן כללי את מפלס הרוגע האישי (ספורט, אומנות)

כל אדם בפעילות המתאימה לו ומעלה את תחושת הסיפוק והרוגע שלו

**לסיום, התהליך של הגברת הרוגע האישי הוא תהליך מתמשך המתבסס על מודעות ומיקוד שליטה פנימי**

.  
צריך סבלנות. צריך חיבה אישית. מותר לטעות. רצוי לפרגן לטעויות. מותר לא לדעת, להיות 'טוב מספיק' ולא מושלם, לפרגן לעצמך שקשה, להשאר סקרן, להתעניין, לקבל ביקורת, וגם עזרה. להעזר בהדרכה, לא לחשוש להתייעץ, לרצות לגדול, להתפתח  
לא להסתגר בהאשמות, לא להיות צודק אלא חכם. לחפש מה מאזן עבורך את הקושי, הסיזיפיות שבעבודה, אף אחד לא יעשה את זה בשבילך. זה לא תהליך קל, אבל לא נראה לי שיש תהליך אחר אפשרי. התוצאה שווה, כל פעם יותר רגוע ופחות מאמץ, גם בכתה.

בהצלחה ובהנאה לכם

חלי ברק שטיין

[www.hebpsy.net/barak](http://www.hebpsy.net/barak)

heliba@inter.net.il

**בבליוגרפיה:**

-ברק, חלי., שושן, שירה. בגובה העיניים, הוצאת אח  
- מחשבות מתווכחות עם מחשבות, אליס (מהאתר שלי)  
- לזין, פיטר, להעיר את הנמר