

הפחתת אלימות בבתי הספר באמצעות כלי חשיבה

מאת: דן גנדלמן (MA במחקר חינוכי) ואילן מנור (MA פסיכולוג קליני חינוכי)

הקדמה

כולנו עדים בתקופה האחרונה לעלייה חדה ומהירה באירועי האלימות שפוקדים את מערכת החינוך, בייחוד עם פרוץ מגפת הקורונה והסגרים שבאו בעקבותיה, שהכתיבו ריחוק חברתי ולמידה מרחוק. אלימות בקרב ילדים ובני נוער מתרחשת במקומות ובמצבים שונים מסיבות מגוונות, ביניהן פערים חברתיים ו/או לימודיים, חשיפה למסרים מעודדי אלימות במדיות השונות, היעדר סמכות מורית ו/או הורית, מצב רגשי נתון ועוד, והשאלה המתבקשת והבוערת היא: איך נצליח להתמודד, ואפילו להפחית, את האלימות הגואה?

אנחנו, בחברת אשכולות חשיבה, המובילה את תחום פיתוח החשיבה בישראל באמצעות משחק ומשחוק, מנסים להתמודד עם המציאות המורכבת באמצעות כלי חשיבה יעילים ופשוטים ליישום, אשר יסייעו בהפחתת האלימות.

מטרתנו של מאמר זה להצביע על כשלי חשיבה מסויימים שמובילים לאלימות רגשית, פיזית ועוד, ולהציע שיטות ייחודיות להתמודדות איתם, שפותחו על ידי אשכולות חשיבה. המאמר עוסק בנושאים הבאים:

- חלק א': כשלי החשיבה המרכזיים של ילדים ובני נוער;
- חלק ב': כלי חשיבה לפיתוח מודעות עצמית וחברתית;
- חלק ג': הצעות ליישום כלי החשיבה בבתי הספר.

חלק א': כשלי החשיבה המרכזיים של ילדים ובני נוער

בעולם המורכב והדינמי שבו ילדינו גדלים ומתפתחים, עוברים שני מסרים חזקים ובעלי השפעה מכרעת על כולנו:

1. הילד במרכז;

2. כל הפעולות והתוצרים בחייו חייבים להתרחש "כאן ועכשיו".

מסרים אלו מתארים את תוצאותיה של ההתפתחות האנושית במאה השנים האחרונות, שהתאפיינה בפיתוח גישה חדשה בתחום החינוך ובמרוץ מדהים של התפתחות טכנולוגית. ניתן לקיים דיון חינוכי פילוסופי לגבי משמעותם של מסרים אלו, אך זה לא מעניינו של מאמר זה, בו אנו עוסקים בתוצר וביישום הנלווה לתפיסה הזו, שמשפיעה רבות על החינוך ותפיסת המציאות שנוצרת מכך עבור ילדינו.

המסר הראשון, 'הילד במרכז', מבליט את נאורות החברה ותיקון עוולות שהיו בתחום החינוך בעבר, במסגרתו העברנו את המיקוד החינוכי לגישה הומניסטית, שתופסת את צרכי הילדים כדבר המרכזי והחשוב בתחום החינוך. ואכן, כחסידי דיואי וממשיכי דרכו, אנו רואים בגישה זו אבן יסוד בתהליכי החינוך וההוראה, אך בתפיסת 'הילד במרכז' לעיתים יש גם מצבים בהם מתעלמים מקיומם של גורמים/צדדים אחרים, דבר המוביל בהכרח לעימותים.

עלינו למתן את הגישה האגוצנטרית שצומחת מגיל קטן, ותוצאתה המרכזית היא פיתוח תפיסה חד ממדית של המציאות, שלוקחת בחשבון בעיקר את הרצונות והצרכים של הילד מנקודת ראותו, וגורמת למצבים שבהם הוא מתעלם באופן לא מודע מסיבתו לטוב ולרע.

המסר השני, לפיו הכל צריך להתקיים "כאן ועכשיו", בא לידי ביטוי במרוץ הבלתי פוסק שבו כולנו שותפים באופן פעיל, בחיים בחברה שבה מתקיימת המשואה זמן-כסף, לפיה הכול זמין ומהיר. מסר זה עובר כחוט השני בכל מדיה, וגם ילדינו חשופים אליו ולעיתים אף מקבלים לאורו החלטות מהירות ופזיזות, ללא מודעות וללא תהליכי בקרה.

עלינו, אנשי החינוך, מוטלת החובה והזכות ליצור עבור ילדינו ארגז כלים שיסייע בידם להתנהל באופן שקול ואחראי יותר, שיוכל לעשייה איכותית בתוך חברה בטוחה ונעימה יותר.

חלק ב': כלי חשיבה לפיתוח מודעות עצמית וחברתית

בחלקו הראשון של המאמר, הגדרנו את האתגר עמו אנו צריכים להתמודד: כיצד נוכל למתן את תפיסת העולם החד ממדיית ואת דרך הפעולה האימפולסיבית של ילדינו? כעת, נשאלות השאלות הבאות: כיצד ומתי לעשות זאת בצורה יעילה? והאם שינוי תפיסתי יכול לתרום להפחתת האלימות?

נציג לכם שני כלי חשיבה מעשיים שבכוחם לפתח מודעות עצמית ומודעות ל'אחר' ולסביבה לצד קבלת החלטות מושכלת במצבים שכיחים בחיי היומיום של ילדים ובני נוער, שיסייעו בהפחתת אלימות.

כלי חשיבה 1: שיטת הרמזור

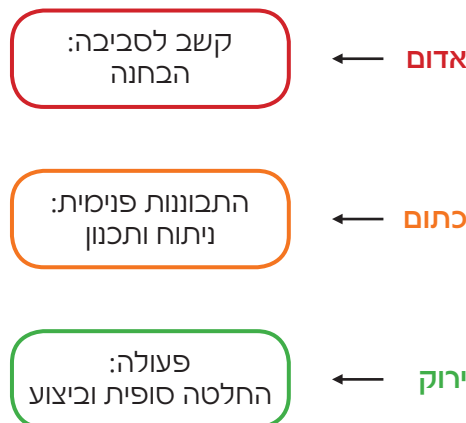
חשבתם פעם לעומק על העמוד המוזר, הניצב בכל צומת דרכים, מחליף את צבעיו ומנתב את התנועה? הרמזור הוא אחד מאותם מכווני התנהגות חברתיים שנראים לנו מובנים מאליהם. נדמה שהוא תמיד היה שם, כולם פועלים על פיו, והוא בהחלט נראה הכרחי. המסר שהרמזור מעביר לנהג הוא בסיסי וברור:

אדום < עצור!

כתום < התכונן!

ירוק < עבור!

זה אולי יישמע מפתיע, אך על בסיס מבנה ציווי אלמנטרי זה, בנינו שיטת חשיבה וקבלת החלטות, שניתן ליישמה במצבי חיים שונים ומגוונים. שלושת שלבי הפעולה ברמזור מקבילים לשלושה שלבים של קבלת החלטה לנקיטת פעולה ויוצרים תהליך חשיבה מסודר שמניב תוצאות יוצאות דופן:



אדום < עצרו והפנו קשב לסביבה

הפעולה הראשונה שהרמזור מורה לנו לבצע היא פשוט לעצור. נראה שמושג העצירה עומד בסתירה למושג פעולה, אבל שימו לב מה קורה לנו כשאנחנו עוצרים מפעולה. קחו לדוגמה את הפעולה שאתם עסוקים בה ברגע זה ממש, קריאת המאמר. נסו להפסיק לרגע את הקריאה. האם שמתם לב לשינוי שחל בכם? הפסקת הקריאה גרמה לכם לשים לב למתרחש סביבכם. הרמתם את העיניים מהכתוב, הקשבתם למתרחש, אולי הסתכלתם לרגע בשעון, המחשבות שלכם רצו לכיוון אחר. כל הפעולות האלו לא היו אפשרויות בזמן שקראתם. מדוע? מפני שתשומת הלב, **הקשב**, היו מופנים למאמר ולניסיון להבין את הנאמר בו.

דוגמת הקריאה היא דוגמה קלאסית לתופעה התודעתית המכונה "חלוקת קשב". אדם המרוכז בקריאת מאמרו, למשל, כמעט ואינו מודע למתרחש סביבו. מרב הקשב שלו מופנה בכיוון אחד. למעשה, אם לא היה מפנה את מרב הקשב לקריאה, לא היה מצליח להבין את הכתוב במאמרו. מדעים לראות, לעיתים, אנשים קוראים ספר במהלך נסיעה באוטובוס או ברכבת. כמות המידע שמגיעה לאוזניהם היא אדירה, ובכל זאת, הם מצליחים להתעלם ממנה ולהתרכז בספר שלפניהם.

פעולת הרמזור מופנית באופן ממוקד ליכולת הקשב שלנו. האור האדום מורה לנו לעצור, להפסיק את פעולת הנהיגה או ההליכה במקרה של חציית כביש, ולהפנות את הקשב שהוקצה לנהיגה/להליכה להתבוננות בסביבה: בכבישים המצטלבים, במכוניות הנוסעות מהכיוון הנגדי ובהולכי הרגל החוצים את הכביש.

הרמזור מסמן לנו שיש לפנינו מצב חדש להתמודד איתו, סביבת הפעולה השתנתה. ההבדל בין המצב שהיינו נתונים בו עד כה לבין המצב החדש מצריך את תשומת ליבנו, ודורש התאמה מחדש של פעולותינו.

האור האדום מייצג את שלב הפניית הקשב לסביבה. במובן הפשוט שלו, הוא עוזר לנו לעצור לפני שאנו פועלים ולהימנע מפזיזות. במובן העמוק יותר, מדובר בשלב הראשון של כל תהליך חשיבה ותכנון. חשוב לראות את שלב העצירה והפניית הקשב לסביבה כחלק מתהליך הפעולה, ולהבין שעלינו להטמיע אותו כחלק בלתי נפרד מההתנהלות היומיומית. הצורך לפעול גובר במקרים רבים על היכולת לעצור, לבחון ולהבין את הסביבה בה אנו פועלים. דוגמת הילד שרץ אחרי כדור לכביש סואן היא דוגמה אחת מני רבות להתנהלות כזו.

אם נבין שכל פעולה נכונה מתחילה בבחינת סביבת הפעולה, נוכל להפנים את השלב הראשון של שיטת הרמזור כחלק מההתנהלות הקבועה שלנו.

כתום > התכוונו לפעולה - נתחו את המידע וגבשו תכנית פעולה

השלב השני ברמזור הוא שלב מעבר, בו אנו מכינים את עצמנו למצב חדש. המידע שאספנו על הסביבה בעזרת הפניית הקשב - מעובד, וניתן להיעזר בו על מנת לתכנן את המשך דרכנו.

נחזור שוב לדוגמת הקריאה. הפסקנו לרגע את הקריאה והפנינו קשב לסביבה. יתכן שניתקל בגורם סביבתי, שיגרום לנו להפסיק לקרוא. למשל, שמנו לב, שהמרק על האש רתח ועומד לגלוש מהסיר. יתכן שניתקל במשהו שיגרום לנו להמשיך לקרוא, אך לזמן קצוב. נניח שהטלוויזיה מולנו דלקה והודיעו שבעוד כחצי שעה ישודר מבזק חדשות. יתכן ולא יחול שום שינוי ונחזור לקריאה שלנו. הקשב עובר עכשיו מהחץ אל הפנים, ועלינו לגבש תכנית פעולה.

ירוק > בדקו את תכניתכם פעם נוספת ופעלו!

בהתחלף האור לירוק, מאפשר לנו הרמזור לעבור למצב של פעולה.

בנקודת זמן זו, עלינו להיות מוכנים להוציא אל הפועל את התכנית או את החלופה שגיבשנו ובחרנו בשלב הכתום. תשומת הלב חוזרת מהפנים אל החוץ, ונדרש שינוי מנטלי. המעבר ממצב של מחשבה מרוכזת פנימה למצב של פעולה אינו מובן מאליו.

ודאי קרה לכם שלא שמתם לב שהאור ברמזור התחלף לירוק. העמידה ברמזור מכניסה אותנו לא פעם למצב חולמוני של הרהורים. המחשבות רצות, ואנו מתנתקים מהסיטואציה הקונקרטית בה אנו נמצאים. החזרה לפעילות מחייבת אותנו להיות מודעים לדרישות הסביבה ולמגבלות הזמן.

במקרים רבים בחיינו, השהות שניתנה לנו להחליט על המשך דרכנו היא קצרה או מוקצבת מראש.

קיימת נקודה בזמן, בה אנו צריכים להיות מסוגלים להפסיק את תהליך החשיבה והתכנון, ולצאת לדרך עם תכנית פעולה ברורה. כפי שציינו, נקודה זו "נעלמת" לנו לפעמים, ואנו מוצאים את עצמנו לא מוכנים לפעולה בזמן הנדרש. אחת הסיבות הנפוצות להשתהות זו היא חוסר ההשלמה עם ההחלטה. לעיתים, נכפות עלינו החלטות, שקשה לנו להוציא אל הפועל, ומצבים מסוימים אף מעמידים אותנו בפני בחירה ברע במיעוטו. המרכיבים הנפשיים של כל פעולה מהווים גורם מכריע בשלב זה. משחקי חשיבה מעמידים אותנו פעמים רבות במצבים מסוג זה והם מהווים אימון חשוב וחיוני לילדים. הם לומדים להכיר בעובדה שלפעמים אין ברירה ועליהם לבצע מהלך שהוא בבחינת הרע במיעוטו, והקבלה של עובדה זו תקל עליהם לבצע מהלכים כאלה בעתיד.

יישום שיטת הרמזור בחיי היומיום

אתם ודאי שואלים את עצמכם, אם ניתן ליישם את שיטת הרמזור בחיי היומיום. הכל נראה תיאורטי למדי. על מנת להדגים את השימושיות הרבה של השיטה וכיצד ניתן להיעזר בה במצבים אמיתיים, נציג כעת דוגמה ליישום השיטה בחיי היומיום, העוסקת ביחסים חברתיים, ולא דווקא בהשגת מטרה אישית או ארגונית (חשוב לראות את המגוון הרחב של מצבים עליהם ניתן להחיל את שיטת הרמזור). שימו לב לשימוש בכל שלבי השיטה בהתרת המצב הבעייתי אליו נקלעו מיכל ושירה.

פתרון סכסוך בין חברות

מיכל ושירה חברות טובות. הן לומדות באותה הכיתה, ונפגשות בשעות אחר הצהרים להכנת שיעורי בית משותפת, ולמשחק במשחקים האהובים על שתיהן. בשבועיים האחרונים, מיכל שמה לב ששירה מתנהגת קצת מוזר. בהפסקות בבית הספר היא נעלמת, ובשעות אחר הצהרים היא לא מתקשרת אליה. כשמיכל מתקשרת אל שירה, היא עונה לה בקוצר רוח ומסרבת להיפגש אתה.

מיכל נעלבה. היא החליטה שהיא לא רוצה להיות יותר חברה של שירה, ושהיא לא תדבר איתה יותר לעולם. כשאמה שאלה אותה מדוע היא לא הולכת לשירה לשחק, ומדוע שירה לא באה אליהם לאחרונה, סיפרה לה מיכל על המצב. כיצד הייתם נוהגים במקום אמה של מיכל? מה הייתם מיעצים למיכל לעשות? כיצד הייתם עוזרים לה ללמוד מהמקרה? אמה של מיכל החליטה לעזור לבתה לטפל במצב בעזרת שיטת הרמזור:

אדום < עצרו והפנו קשב לסביבה

כזכור, השלב הראשון בשיטת הרמזור אומר לנו לעצור לפני פעולה או קבלת החלטה ולהפנות קשב לסביבה. "לפני שאת מחליטה שאת לא רוצה להיות יותר חברה של שירה, בואי נעצור לרגע, וננסה להבין מה קורה כאן. שירה ואת חברות מזה זמן רב, וחבל לאבד חברה קרובה. אני מבינה שנעלבת מההתנהגות שלה, אבל חשוב לא להגיב בחופזה. את נמצאת במצב חדש ולא מוכר לך וכדאי להבין אותו לעומקו. יכול להיות שיש כאן משהו שאת לא שמה לב אליו, שגורם לך לכעוס על שירה לשווא. כדי להבין את המצב, עלייך להפנות את תשומת לבך לסביבה, ובמקרה שלנו לשירה. השיטה הטובה ביותר לעשות זאת היא על ידי שאלת שאלות, שיעזרו לך להבין את שירה טוב יותר. למשל:

- < האם יש לך דרך להסביר את התנהגותה של שירה?
- < אולי פגעת בה והיא נעלבה מסך בדיוק כפי שאת נעלבת ממנה?
- < אולי היא סיפרה לך משהו, שיכול להסביר התנהגות כזו?
- < אולי קרה לה משהו, שיכול לגרום לה להתנהג בצורה כזו ולא לספר לך על זה?"

מיכל התיישבה והחלה לגלגל את מחשבותיה לאחור.

"אני לא זוכרת שפגעת בשירה. הקשר בינינו היה רגיל לחלוטין בתקופה האחרונה. שיחקנו בהפסקות ונפגשנו בשעות אחר הצהרים. בעצם, כשאני חושבת על זה, שירה לא הייתה בבית הספר יום אחד, ומאז היא מתנהגת מוזר ולא מדברת איתי. בגלל שנעדרה מבית הספר, לא יכולתי בכלל לפגוע בה. אמרתי לך, לא עשיתי לה שום דבר. היא סתם לא רוצה לדבר איתי ואני לא רוצה להיות חברה שלה!"

אמה של מיכל הבינה מיד שמשהו אינו כשורה, אך החליטה לתת למיכל להבין זאת בעצמה, ולכן שאלה: "את יודעת למה שירה לא הייתה בבית הספר ביום ההוא לפני שבועיים?" "לא", השיבה מיכל, "היא לא מדברת איתי מאז, איך יכולתי לדעת?", אבל כבר החלה להבין לאן אמה חותרת, ועלה בדעתה שיכול להיות שקרה לשירה משהו, שלא קשור ליחסים איתה, שגורם לה לרצות להיות לבד ולהתרחק.

כתום > התכוונו לפעולה - נתחו את המידע וגבשו תכנית פעולה

בשלב השני של שיטת הרמזור, אנו מנתחים את המידע שאספנו על הסביבה, ומחליטים על דרך פעולה מבין החלופות הניצבות בפנינו.

במקרה שלפנינו, מיכל מבינה עכשיו טוב יותר את המצב. שירה אמנם לא מתייחסת אליה כתמול שלשום, אך יכולות להיות לכך מספר סיבות. יתכן ששירה לא התכוונה בכלל לפגוע בה, ואין לה סיבה לכעוס עליה. יותר מזה, יכול להיות ששירה זקוקה לעזרה! היום בו שירה לא הייתה בבית הספר הוא בהחלט משהו שיכול להסביר את המצב, כי הרי שם התחיל השינוי!

המקום בו חל השינוי בהתנהגותה של שירה הוא נקודת מפתח בתהליך ההתרחקות שלה ממיכל, והוא גם נקודת מפתח בהבנה של מיכל את המצב.

נחזור לבעיה של מיכל. מהן חלופות הפעולה הניצבות בפני מיכל?

1. להמשיך לכעוס על שירה ולחכות ששירה תבוא ותתנצל.
2. לנסות לברר אם קרה לשירה משהו, שגורם לה להתנהג כך.

בעצת אמה, בוחרת מיכל באפשרות השנייה.

היא מתקשרת לשירה, ותנסה לברר איתה אם קרה לה משהו יוצא דופן. עכשיו, כשמיכל מודעת לאפשרות זו, היא תדבר עם שירה בצורה חברית יותר. היא תגיד לה שהיא רוצה להיות חברה שלה ולהבין מה עובר עליה.

ירוק > בדקו את תכניתכם פעם נוספת ופעלו!

בשלב האחרון בשיטת הרמזור אנו מוכנים לפעולה.

מיכל צריכה פשוט להתקשר לשירה ולברר מה שלומה. הקושי הוא עדיין רגשי, שכן הכעס שצברה על שירה בשבועיים האחרונים קיים, אבל היא תתגבר עליו ותעשה את מה שהחליטה לעשות.

אז מתי כדאי להשתמש בשיטת הרמזור?

היות ושיטה זו באה למנוע טעויות הנובעות בעיקר מראייה חד ממדית של מצבים ונקיטה במעשים פזיזים, היא יעילה לאורך הפעולה/העשייה: במהלך בחינת הדברים באופן מודע ושקול, תוך כדי הפעולה עצמה ולפני קבלת החלטה שמתחשבת בכל ההיבטים/הנתונים.

לסיכום שיטת הרמזור

השיטה כוללת שלושה שלבים, שכל אחד מהם יכול להוות מכשול להשלמת תהליך ניתוח הסביבה וקבלת ההחלטות הנכונה. יש ילדים, שמתקשים מאד בשלב הראשון. ילדים בעלי מרץ ואנרגיה, שכל הזמן רוצים לרוץ קדימה, יכולים ליפול על נושא הפזיזות. אחרים יתקשו בניתוח רגשות של חבריהם, ויש כאלה שיתקשו לאזור אומץ ולהוציא אל הפועל את החלטותיהם.

לכן, תפקידנו כמחנכים הוא לתת להם את הדחיפה הנחוצה על מנת לעבור את המכשולים הנקרים בדרכם:

אדום > שייזהרו מפזיזות!

כתום > שיהיו מודעים לסביבה בה אנחנו פועלים!

ירוק > שיהיו החלטיים ואמיצים!

כלי חשיבה 2: שיטת המשקפיים

תהליכי חשיבה בעלי משקל מתחילים כשמתעורר צורך חזק או בעיה כואבת. מעטים הם האנשים שמקפידים, באופן שיטתי, לחשוב לאחור על פעולות ולנסות להפיק מהן תועלת. האינטנסיביות של החיים שולחת אותנו קדימה, להתכונן למשימה הבאה, ומקשה עלינו להביט לאחור.

שיטת המשקפיים היא שיטה לניתוח אירועים שקרו ולמידה מניסיון. היא עוסקת בבחינה מעמיקה של האירוע תוך זיהוי הרגשות שעלו בו והפעולה או ההתנהגות שנקטו בעקבותיהם, במטרה ללמוד מכך לעתיד.

לפעולות ולהתנהגות שלנו יש תכלית, ומכל פעולה/התנהגות ניתן ללמוד משהו. בכל מקרה, יש לפינוג הזדמנות ללמוד משהו חדש על העולם ועל עצמנו. כדי לעשות זאת, עלינו לבצע תהליך של הערכה עצמית והסקת מסקנות. הנה שלבי הפעולה של שיטת המשקפיים:



שלב 1: מה קרה?

בשלב הראשון בשיטת המשקפיים אנו מנסים לתאר ולהגדיר מה קרה באירוע עצמו, אותו נרצה לבחון לעומק. הצורך ללמוד ולתקן את האופן שבו אנו חושבים ופועלים הוא המניע לשלב זה, ובלי הרצון והאומץ להתחיל בתהליך, לא נגיע לשלבים הבאים, שהם מאתגרים לא פחות. אנחנו, בעצם, מתחילים תהליך בחינה עצמית, בו אנו מציבים "מראה" מול עצמנו ומנסים להעריך אם פעלנו/התנהגנו כראוי או לא (וזה מאוד מאתגר!), מה שמחייב כנות, התבוננות עצמית ורצון אמיתי ללמוד ולהשתפר להבא...

הכרה בהתנהגות לא ראויה

תהליך ההכרה בהתנהגות לא ראויה או אפילו אלימה, הוא קשה ובדרך כלל כואב. כולנו מכירים את המצבים המתסכלים, בהם אנו צופים באדם עושה טעויות, שכל מתבונן מבחוץ מזהה בקלות, בעוד הוא בעצמו מסרב להכיר בכך. רוב הזמן אנו משוכנעים בצדקת דרכנו ולכולנו קשה להודות כשאנחנו טועים. אנשים נוטים להסתגר בעמדותיהם ולהתעקש שהם "היו בסדר". עד שאדם לא יבוא עם כוונות אמיתיות להבין אם הוא צדק או טעה, הוא לא יקשיב לטענות האחרים ויפטור אותם כלאחר יד. הקושי הוא ברור. לכולנו יש אגו, וכולנו חוצים להיות בצד הצודק.

הודאה בהתנהגות לא ראויה מחייבת נכונות לבדוק את הנחות היסוד שלנו, להתעמת עם מחסומים פסיכולוגיים, וללכת אחורה ולבדוק האם לא טעינו במקומות נוספים.

לא מעט ילדים (ואפילו בוגרים) אף יעוּתו את האמת, רק כדי להוכיח שהם צודקים. הם ימציאו הסברים וטיעונים למכביר, ולא יסכימו להודות שהאמת קצת שונה ממה שהם היו רוצים להאמין. קחו לדוגמה ילד שרוב עם חבר שלו בהפסקה על הזכות לשחק ראשון על מגרש המשחקים הבית ספרי, ובמהלך הריב נוקט כלפי חברו באלימות מילולית וקורא לו בשמות גנאי מעליבים. בהמשך, לכשיתבקש להסביר את התנהגותו הפוגענית, ייתכן שיעוות את העובדות "לטובתו", וימציא נרטיב אחר לאירוע, כדי להוכיח שהצדק היה עימו.

הכרה בהתנהגות ראויה

האם אנו תמיד יודעים לזהות התנהגות או פעולה ראויה שעשינו? שאלה מוזרה? לא ממש... קחו לדוגמה מורה חדשה שמלמדת בכיתה. ללא משוב חיצוני של מורה ותיקה או מנהל/ת בית הספר, יהיה לה מאוד קשה לדעת אם היא פועלת או מתנהגת כשורה. יכול להיות, למשל, שהיא מלמדת בכיתה קשה במיוחד, שמורים מנוסים ממנה כשלו בה לפניה. במקרה זה, ייתכן שיחסית למורים קודמים, היא עומדת יפה מאוד במטלה שהוטלה עליה, ומצליחה לעשות דברים שאחרים לפניה לא הצליחו.

שלב 2: מה הרגשתי? מהי עוצמת הרגש שלי מ-1 עד 10?

השלב השני של שיטת המשקפיים מקדם אותנו צעד אחד נוסף קדימה. לאחר שהגדרנו את האירוע שקרה, עלינו לשחזר אילו רגשות חווינו במהלכו, ומה הייתה מידת עוצמתם. לדוגמה, יעל נכנסה לחדרה של אחותה, מיכל, ולקחה את החולצה האהובה עליה ללא רשות. כאשר גילתה זאת מיכל, היא שעטה לעבר חדרה של יעל וסטרה על פניה בחזקה. בשלב השני בשיטת המשקפיים, על מיכל לזהות ולשייך את הרגשות שחשה במהלך האירוע שקרה: האם חשה כעס? עצבנות? תסכול? עלבון? בנוסף, עליה לדרג את מידת העוצמה של הרגשות שחווה מ-1 (עוצמה חלשה) עד 10 (עוצמה חזקה), כדי להיות מודעת לכך שניתן לווסת רגשות. כך, בפעם הבאה שתחוש כעס בעוצמה כה גבוהה, היא תנסה להוריד את העוצמה ל-6 (במקום 9, למשל) - מה שיכול להביא לאופן פעולה/התנהגות פחות תוקפני.

שלב 3: איך בחרתי לפעול?

השלב השלישי בשיטה מגדיר את האופן בו פעלתי/התנהגתי באירוע. בדוגמה הקודמת, מיכל כעסה מאוד על אחותה ובחרה לנקוט באלימות פיזית כלפיה. שלב זה חשוב כדי להמשיג את הפעולה/ההתנהגות שנוקטה, אשר באה בעקבות הרגשות שעלו באירוע. הקושי בניתוח פעולות בא לידי ביטוי בשני מישורים: התגברות על מחסומים פסיכולוגיים ושבירה של תבניות חשיבה קיימות.

שבירת תבניות חשיבה קיימות

הבעיה הגדולה ביותר בזיהי טעויות נובעת מהעובדה שהמוח האנושי לומד לפעול בתבניות חשיבה קבועות. הקושי מתעורר כאשר מסתבר לנו, שהעולם לא כל כך מתאים לתבניות המוכרות לנו. בעבר, אנשים חשבו שכדור הארץ נמצא במרכז היקום והשמש סבה סביבו. תפיסה זו נבעה מהחוויה הדתית, על פיה האדם הוא בכיר יצירת בריאת העולם ולכן הכל סובב סביבו, עד שבא קופרניקוס והוכיח שכדור הארץ מסתובב סביב השמש, ולא להפך. למהפכה הקופרניקאית היו השלכות מרחיקות לכת בכל תפיסת האדם את העולם ואת עצמו.

ברמה התפיסתית מאוד קשה לצאת ממסגרת החשיבה הקבועה, ולהתבונן במה שעשינו מכיוון קצת שונה. כאשר אנו בוחרים לבצע פעולה מסויימת, אנו נשענים על סיבות שנראות לנו הגיוניות, וכשנבחן שוב את אותה הפעולה, סביר להניח שנגיע לאותן מסקנות.

הסרת מחסומים פסיכולוגיים

חלק גדול מהטעויות שלנו נובע ממוניעים פסיכולוגיים. כעסנו, ולכן איבדנו את העשתונות והרבצנו או קיללנו, היינו יותר מדי מרוכזים בעצמנו ולא הבחנו כמה שעובר על החבר, ניסינו לפתור בעיה שוב ושוב עד שהתסכול גרם לאיבוד הסבלנות ולהתנהגות תוקפנית. לכולנו יש סיבות פסיכולוגיות המסבירות את התנהגותנו. פעמים רבות, אנו נמנעים לעשות את הדבר הנכון, כי משהו מבפנים עוצר אותנו, משהו שקשה להתגבר עליו. הבעיה הגדולה עם מחסומים פסיכולוגיים היא שמאוד קשה לנו לראות אותם וקשה עוד יותר להודות בהם.

כיצד בכל זאת ניתן להתגבר על התבניות המחשבתיות?

אנו מציעים מספר כלים:

תיעוד האירועים

ערכו רשימה של כל הפעולות שעשיתם ושל כל הנחות היסוד שהנחו אותן. נסו לשחזר: איך חשבתם? מה היו המסקנות שהסקתם? ערכו רשימה מסודרת של כל השלבים עד לפעולה.



בחינה אובייקטיבית

אל תפחדו לערער על הנחות היסוד שלכם. בדקו גם את הדברים הברורים מאליהם, אולי שם נמצאת הטעות...



שאלו את עצמכם שאלות

בחנו באופן ביקורתי את הפעולה/ההתנהגות שלכם: האם זה היה הדבר הנכון לעשות? האם המחשבות שחשבתם מוצדקות?



אתרו את הטעות ונסו למצוא דרך חליפית

הבינו מה לא התנהל כשורה. נסו לקבל את העובדה שטעיתם (וזה לא קל!), וחפשו נקודת מבט שונה על הדברים.



שלב 4: מה למדתי לעתיד?

בשלב זה ניישם את הלקחים שהפקנו מבחינת האירוע ומההתבוננות הפנימית. שלב היישום מהווה מכשלה פסיכולוגית לא פשוטה. שיטת המשקפיים יוצרת תהליך של למידה משגיאות, תהליך שצריך להסתיים בשינוי בדרך חשיבה או בצורת התנהגות. התמודדות עם שינוי דורשת אומץ רב ורצון כן לשיפור. כולנו מכירים את ההבטחות שאנחנו מבטיחים לעצמנו להשתנות: "ממחר בבוקר אני אדם אחר." "זהו, אני לא מתפתה יותר להצעות לבילויים. אני חייבת ללמוד למבחן!" "ממחר דיאטה!"

מדהים לגלות כל פעם מחדש, איך אנשים המודעים לחולשות או לטעויות שהם עושים, מבטיחים לעצמם להשתנות וחוזרים שוב ושוב על אותה התנהגות. שינוי התנהגות מתרחש רק לאחר הפנמה אמיתית של הבנה ומוטיבציה פנימית להניעו.

העובדה שהפתרון לבעיות שלנו ידוע לנו ונגיש עבורנו, לא בהכרח יוצרת שינוי. יצירת שינוי מתרחשת במאבק יומיומי מתמיד עם דרכי ההתנהגות הישנות ודפוסי המחשבה הקודמים. זהו תהליך הדורש מודעות חזקה ועירות מתמדת לצורך בשינוי. ילדים מתקשים בשלב התיקון, וחושב להזכיר להם שוב ושוב את מטרת התהליך ומדוע התחלנו בו.

יישום שיטת המשקפיים במשחק ובחיי היומיום

שיטת המשקפיים ניתנת ליישום במשחק ובחיי היומיום בתהליך ניתוח התנהגותי. יש לזכור שמשחקי חשיבה, מעבר להיותם מאתגרים מחשבתית, מהווים גם פעילות חברתית הדורשת כישורים חברתיים כמו תקשורת ושיתוף פעולה. לא תמיד ילדים מודעים להיבטים האלו של המשחק, ולכן יש כאן קרקע שלמה לעבודה חינוכית חברתית-רגשית. לשם המחשת העניין, נציג שני נושאים חשובים מתחום זה:

התמודדות עם הפסד

בסופו של כל משחק נמצא צד שניצח וצד שהפסיד. כל מי שחווה הפסד במשחק, מכיר את הרגשות הנילוות אליו: אכזבה, כעס, ייאוש ואפילו צורך בנקמה. ילדים שחווים רגשות אלו, לא יודעים, לעיתים, לתעל אותן למקומות הנכונים. בעזרת שימוש בשיטת המשקפיים, ניתן ליצור מודעות לרגשות אלו ולמידת העוצמה שלהן. קשה להציג הפסד כאירוע חיובי, והוא אכן אינו אירוע חיובי. יחד עם זאת, כדאי לחפש את הצדדים החיוביים באירוע ההפסד ולהבליט אותם. ההפסד מזמן לנו לקחים, אותם ניישם להבא...

שיתוף פעולה

אחת הטכניקות הדידקטיות האהובות עלינו באשכולות חשיבה היא ציוות הילדים לזוגות במשחק. בצורה זו, לכל ילד יש שותף למשחק, איתו הוא צריך לשתף פעולה. ביחד הם מנסים לנצח זוג ילדים אחר או לפתור בעיה. המשחק בזוגות יוצר מצבים חברתיים ורגשיים המבליטים התנהגויות המאפיינות את כל אחד מהשחקנים. תקריות בין ילדים הן בסיס מצוין לדיונים עמוקים על נושאים כמו מיתון אימפולסיביות, עיכוב תגובה, בחירה בין חלופות ועוד. לדיונים אלו נגיע בעזרת שיטת המשקפיים. נשקף לילדים את התנהגותם על ידי התבוננות דרך משקפיים: הביטו כיצד התנהגתם. האם פעלתם בצורה ראויה? מה הייתם משנים?

אז מתי כדאי להשתמש בשיטת המשקפיים?

היות והשיטה עוסקת בניתוח רפלקטיבי לאחר מעשה, מומלץ להשתמש בה כאשר אנו רגועים ויש לנו את המוכנות והרצון להעמיק וללמוד מאותו אירוע לשם חיזוק הדברים החיוביים ומניעת הטעויות והדברים השגויים להבא. שיטה זו ידועה בשמות שונים: בתחום החינוך, למשל, היא נקראת גם 'רפלקציה' ובגופים צבאיים היא מכונה 'תחקיר'.

לסיכום שיטת המשקפיים

שיטת המשקפיים מתבססת על ניתוח אירוע תוך התבוננות עצמית. זוהי שיטה מטה קוגניטיבית, כלומר השימוש בשיטה יוצר תהליך של חשיבה על חשיבה. אפשר להתבונן באופן בו אנו חושבים, באופן בו אנו משתפים פעולה ובאופן בו אנו מגיבים למעשים של אחרים. ההתקדמות שילדים עושים בתחום החברתי-רגשי בעקבות שימוש בשיטת המשקפיים היא עצומה, ויש לה השפעה ישירה על יכולתם להגיע להישגים גם בתחומים אחרים.

חלק ג': הצעות ליישום כלי החשיבה בבתי הספר

לצורך הבנייה והקנייה של תרבות למודעות לקשב ולחשיבה, יש לפתח מספר הרגלים יום יומיים בהווה הכיתתית והבית ספרית, אשר יכולים לתרום רבות להפחתת אלימות ולפיתוח ארגז כלים שילווה את התלמידים בכל צעד ושעל במהלך חייהם.
להלן מספר הצעות יעילות וקלות ליישום:

שימוש מובנה בשיטות החשיבה במפגש הלימודי ובמצבים שונים

תליית פוסטרים של שיטת הרמזור ושיטת המשקפיים במקום בולט בכיתה והתייחסות לשיטות בסיסואציות רלבנטיות שבהן מקבלים החלטות וצריך להתייחס לסביבה, להגדיר את מטרותיי ורצונותיי בצורה ברורה ולפעול מתוך מודעות ושיקול דעת.
ניתן להדגים מצבים אותנטיים לתהליך ומצבים הלקוחים מתוך חוויות מוכרות שונות בתהליך הלמידה, קונפליקטים סביב דמויות, צמתי החלטה וכד'.

מתן מרחב לשיקול דעת ומניעת אימפולסיביות

באמצעות הבניית הרגל לפיו מוגדר זמן מינימלי למחשבה על מתן תשובה לשאלה כלשהי שנשאלה. לדוגמה: תלמידי הכיתה נשאלים על ידי המורה "כיצד דויד הצליח לנצח את גוליית?". כעת, מוקצבות לתלמידים 20 שניות למחשבה על התשובה, בטרם ישיבו עליה. רק לאחר פרק זמן זה, ניתן להצביע ולהשיב.
באמצעות הרגל זה, נעודד מחשבה רחבה ושקולה יותר ונמתן אימפולסיביות, שיועילו להתנהלות התלמידים גם מחוץ לכותלי בית הספר, בסיסואציות יומיומיות פשוטות ומורכבות כאחד.

הבניית תרבות כיתתית שמקבלת טעויות, אי דיוקים, הפסדים ואי הצלחות כדבר טבעי

תרבות כזו מאפשרת צמיחה והתפתחות אישית ביתר קלות.
כדאי להדגים את העיקרון באמצעות חוויות וסיפורים אישיים של דמויות מוכרות, כמו סיפורו של תומס אדיסון, הממציא הגדול, שנשאל על ידי חברו: "כיצד אתה לא מתייאש לאחר 1,000 נסיונות כושלים להמציא את הנורה?", והשיב: "למה שאתייאש? התקדמתי מאוד, ועכשיו אני יודע ב-1,000 דרכים כיצד לא מגיעים למטרה שהצבתי"; או את הסיפור על אלוף העולם בשחמט, שאמר לתלמידו לאחר הפסד כואב: "רק דרך 100 הפסדים כואבים ניתן להתקדם ולהתפתח לאלוף אמיתי".

שימוש בשיטת המשקפיים לחקר ולהבנה של פעולה/התנהגות לא ראויה

בדרך זו, אנו יכולים לחזק את ילדינו ולגרום להם להעצמה אישית, לביסוס האמונה בעצמם ולהבנת הפעולות שעליהם לשמר או לחילופין, להתאמץ ולשפר בעתיד.
לדוגמה: בעקבות ויכוח או ריב בין תלמידים, כדאי לקיים עם הנפשות הפועלות תהליך חקר של האירוע שקרה, תוך התייחסות לרגשות שעלו במהלך האירוע ולמידת עוצמתם.

הבניית אינטראקציה חברתית נעימה וחיובית באמצעות כלי משחק ומשחוק

כלים אלו מצויינים לגישור על פערי גיל, שפה ותרבות בקרב התלמידים, ומאפשרים פעילויות חברתיות משותפות "בגובה העיניים".
יישומים קונקרטיים לשימוש במשחקים או בעזרי משחוק ניתן לראות ב"הפסקה פעילה", למשל, שבה תלמידים המוגדרים כ"נאמני משחק" אחראים על תכנון והוצאה לפועל של קיום משחקים במהלך ההפסקה, דבר המביא לירידה משמעותית במופעי אלימות בפרק זמן זה.

קיום פעילות מחברת ליצירת היכרות ותקשורת חיובית

כדאי לקיים פעילות כזו בין כיתות מאותה שכבה או משכבות שונות, שנמצאות לעיתים במצב של מתח או תחרות הדדית על רקע לימודי או חברתי כלשהו.
במסגרת הפעילות, תלמידים מכיתה אחת יארחו תלמידים מכיתה אחרת וילמדו אותם משחק חשיבה חדש, למשל. בסיום הפעילות, יתקיים תהליך רפלקטיבי, שיכלול גם התייחסות לתחושות שעלו בעקבות המפגש, בהנחיית מחנכות הכיתות.

התוויית תהליך חונכות על ידי תלמידים בוגרים

בתהליך זה, תלמידים מהשכבות הגבוהות יחנכו תלמידים מהשכבות הנמוכות, ויעבירו להם תכנים משחקים וערכיים בקבוצות קטנות, שתאפשרנה רב שיח מקרב ומכיל. תהליך זה אף מפתח כישורי מנהיגות ועמידה מול קהל לתלמידים הבוגרים ומחזק תחושת ביטחון עצמי וכישורים תקשורתיים לתלמידים הצעירים.

אודות חברת "אשכולות חשיבה"

- < החברה נוסדה בשנת 1994 על ידי דן גנדלמן, שחמטאי ומומחה עולמי במשחוק החשיבה
- < התכנית פועלת השנה בכ-350 מוסדות חינוך בכל מגזרי החברה הישראלית בפריסה ארצית
- < לתכנית מעל 1,000,000 בוגרות ובוגרים במהלך כל שנות פעילותה
- < התכנית כלולה במאגר התכניות החינוכיות של משרד החינוך
- < התכנית זכתה גם להכרה בינלאומית, ופועלת בכ-40 מדינות בעולם תחת המותג Mind Lab

אודות כותבי המאמר

דן גנדלמן

- < מייסד חברת "אשכולות חשיבה"
- < שחמטאי ומומחה עולמי במשחוק החשיבה
- < בעל תואר שני בחינוך (התמחות בהוראה ויישום של תכניות חשיבה באמצעות משחק ומשחוק)

אילן מנור

- < פסיכולוג ופסיכותרפיסט
- < בעל תואר שני בחינוך (התמחות ביישום משחקים ככלי לחיזוק מיומנויות קוגניטיביות, חברתיות ורגשיות בקרב ילדים)
- < רב אמן בשחמט
- < מנהל התכניות הבאות בחברת "אשכולות חשיבה":
- תכנית ההכלה וההשתלבות
- תכנית SEL - למידה חברתית רגשית
- תכנית "לא מרימים ידיים - באים בסוב" להפחתת אלימות בבתי הספר