



## האם ניתן לשפר מיומנויות חברתיות בעזרת תהליכי חשיבה?

רבקה אלקובי, יזמית ומיסדת B-Friend, דוקטורנטית בחינוך מיוחד, יועצת חינוכית, פסיכותרפסטית מומחית בתחום בטיפול בטראומה וחרדה בילדים עם צרכים מיוחדים [rvkaal@gmail.com](mailto:rvkaal@gmail.com)

אתם זוכרים את הרגע שהבנתם שהנושא החברתי הוא החלק המשמעותי בעולמו של הילד והתלמיד שלכם?

האם אתם זוכרים את עצמכם בתור ילדים מה הזיכרון מעורר בכם?

במאמר זה אנו נעמוד על תהליך משמעותי בתחום החברתי השפעת הקוגניציה על רכישת מיומנויות חברתיות.

לכישורים החברתיים יש השפעה דרמטית על הווית והצלחת הילד. מיומנות חברתית טובה עשויה להוביל להצלחה ברבדים בולטים רבים בחיי הפרט וכן ההפך. למרות היותה מיומנות נרכשת, נדמה שלא נעשה דיו כדי לעזור לילדים, חסרה השיטה והדרך להוביל את הילד לרכישת מיומנויות אלו. רפרטואר של התנהגויות מילוליות ולא מילוליות שבאמצעותן משפיעים בני אדם על התגובות של זולתם בהקשר הבין-אישי. רפרטואר זה פועל כמנגנון שבאמצעותו אנשים משפיעים על סביבתם על ידי השגת תוצאות רצויות וסילוק או הימנעות מתוצאות בלתי-רצויות (בהקשר החברתי Rimm & Markle, in press, 1984).

"כישורים" מלשון כושר- זה שריר שצריך לפתח ולהתאמן עליו, ממש כמו כל שריר אחר בגוף. גם הילדים החברתיים ביותר לא נולדו כאלו, ועל אחת כמה וכמה ילד החווה קושי בתחום זה. כאשר אנו מבינים שכישורים חברתיים הם מיומנויות מתפתחות ונרכשות, כמו למשל מיומנות הקריאה והכתיבה, נוכל לכוון לתהליך של השלמת המידע החסר בדרכים שונות ויצירתיות.

מדוע הבנה זו חשובה? ועל מה היא נשענת? כאשר ילד מקבל מידע מהסביבה הוא מסווג אותו לתחום שאילו הוא שייך ומגיב בסיטואציה דומה על-פי המידע הקיים.

הדר ברקן וגיל דיזנדרוק מהמחלקה לפסיכולוגיה אוניברסיטת בר-אילן, חקרו את הקשר בין קוגניציה חברתית להתנהגות חברתית, מסקנת המחקר הובילה: "להדגשת החשיבות של מכלול יכולות הקוגניציה החברתית. כלים אילו יכולים לסייע לילדים עם קשיים בהבנת מצבים חברתיים, קשיים שעלולים להופיע מאוחר יותר כהתנהגות אנטי-חברתית. ייתכן שאימון של יכולות אילו תשפר את מעמדם החברתי של ילדים בעייתיים, ואף תקדם את עתידם"

אז איך משפרים, מתאמנים ומיעלים את המיומנות חברתית? המושג אימון לקוח מעולם הפרקטיקה. ההתייחסות ללימוד המיומנות החברתיות הוא תהליך נרכש, מקודד בעל אופי מוגדר



המאפשר לילד לרכוש את הידע שחסר לו על מנת לפעול בהתנהגות הרצויה והמקובלת בכל סיטואציה.

דוגמא מהקליניקה : ילד חכם, מעניין ורחב אופקים בכיתה ג' שהגיע אלי בעקבות כך שהילדים מציקים לו והוא נסגר רגשית. במהלך המפגשים זיהיתי שאחת המיומנויות החסרה לו היא, שהוא אינו מודע להתנהגות המותאמת כשהוא מגיב למסרים שונים עם חבריו. "זיהוי המסר בכל ההיבטים בין דובר למאזין" הוא הגיב באופן שאינו מותאם לילד שמשוחח עמו כיון שהוא היה עסוק במידע שהוא רצה להשיג. עבדנו על המיומנות תוך ציורי התרחשות שונים, דיאלוגים מעולמם של ילדים בגילו בהמחזה. הוא רכש את המיומנות הנדרשת ואף השתמש בה באופן ספונטני. הוא והוריו התחילו לדווח על חברויות שמתפתחות וכששאלתי אותו מה עזר לך? הוא ענה לי "למדתי להתייחס למה (תוכן, ואינטונציה) שמדברים איתי ולהגיב להם טוב"

לכן כשאנו מדברים על הקשר בין התפתחות קוגניטיבית לרכישת כישורים חברתיים אנו מבינים שלמידת המיומנויות יש ערך חשוב, וכן לזיהוי של המיומנויות בהם הילד מתקשה וממה זה נובע. פרמטרים אלו הם הבסיס לבניית תגובה מותאמת כלפיו, להפוך את הלעג והציניות למתן והנגשת המידע שחסר לילד, שיוביל אותו לתגובה טובה ומותאמת לסיטואציה.

בתוכנית B-FRIEND אנו נותנים למורים את הכלים והדרך לעשות זאת באופן מיטבי עם התלמידים.

## **שמירת מרחק פיזי הוא אינו ריחוק חברתי-**

### **איך מנפצים פרדיגמה זו אצל תלמידים?**

מגפת הקורונה ערערה את היציבות ואת תחושת הביטחון שלנו. השינויים הרבים בכל תחומי החיים, השמועות המפחידות וההגבלות השונות כל אלו יצרו סימני שאלה. קושי גדול יצרו השינויים באורחות החיים, כמו, ההישארות במרחב הביתי ללימודים ולעבודה. מציאות שיצרה ריחוק חברתי מהחברים והידידים שהיינו נוהגים לפגוש בחיים השגרתיים. במקביל, נוצר צורך להתרגל לשהות המשותפת ביחד ולסדר יום חדש.



עם החלת החוקים שננקטו בעבור מיגור הקורונה, פנו אלי כשתיים עשרה משפחות בבקשת עזרה, בהן, שלוש משפחות שלהן ילדים עם צרכים מיוחדים, ותשע משפחות עם ילדים נוספים במגוון גילים. משפחות אלו חוו קושי בהתמודדות מול השינויים מרחיקי הלכת בחיי היום יום ועם ההתנהלות במצב החדש.

החיים המשותפים בבית לוו במריבות, בהתפרצויות ובשבירת סדרים בחיי היומיום. ההורים לא הצליחו לנהל את החיים בבית כראוי ולבנות מערך הגיוני של סדר יום. נוצר צורך משמעותי בהבניה מחדש של מערכות החיים וביצירת תחושת קוהרנטיות במצב החדש.

אנטונובסקי פיתח את "המודל הסלוטוגני", כחלק מתיאוריה המכוונת לקידום הבריאות. הוא תאר את תחושת הקוהרנטיות כתפיסת עולם המבטאת את הנטייה לראות את העולם כמקום הגיוני וסביר, אשר ניתן לניהול רגשי ואינסטרומנטלי.

תפיסת עולם זו מורכבת משלושה מאפיינים: מובנות, נהילות ומשמעותיות.

**מובנות**, היא המידה בה האדם תופס את העולם כניתן לניבוי, כלומר הוא יכול לשער את סדר יומו, לתכנן תוכניות לטווח קצר או ארוך;

**נהילות**, היא המידה בה האדם תופס שיש לו את היכולת המתאימה להתמודדות, ואת המשאבים להצליח במשימות השונות;

**ומשמעותיות** היא המידה בה האדם מוצא משמעות רגשית בחייו, בחברויות שונות שהוא מקיים ובהענקה מעצמו לזולת. חוזקה של תחושת הקוהרנטיות של אדם, הוא גורם בעל משקל בתנועה לכיוון בריאות (מתוך: מגמות, כרך ל"ט מס' 1-2, אייר תשנ"ח, מאי 1998).

בכדי לסייע למשפחות הללו, השתמשתי במודל הסלוטוגני והדרכת את ההורים להעניק לילדיהם קוהרנטיות בחייהם. הם הונחו להשתמש בשלושת הרכיבים של המודל.



ליצור מובנות לגבי המצב, באמצעות שיח על הקורונה והשלכותיה, הסבר על הכללים הממשלתיים החדשים, ותכנון סדר יום מתאים לביתם.

ליצור נהילות, ההורים סייעו לילדים להאמין שעומדים לרשותם משאבים להתמודד עם המצב החדש.

ומשמעותיות, ביצירת מטרה יישומית לכל ילד או לכל המשפחה כולה שיש לה תוצאה מוחשית. למשל, הרכבת פאזל עם כל בני המשפחה, משחק במשחקי קופסא משפחתיים ועמידה במטלות לימודיות.

משפחות אלו פעלו על פי המודל. לאחר כשבועיים קיבלתי משובים מרגשים, שהועברו באמצעות הוואטצאפ. המשפחות דיווחו על שיפור בהתמודדות ותיארו שינוי באקלים הביתי. סיפרו על חוויות משותפות שנערכו בעקבות ההנחיה. במקביל, חלה הפחתה במידת החיכוכים בבית. ההורים הרגישו שיש להם יכולת לנהל סדר יום, ולהגיע לנינוחות, להבנה ולרגיעה.

בתקופת הקורונה ההורים הפכו להיות המורים של ילדיהם. כעת עם החזרה ההדרגתית למוסדות החינוך, כדאי שהמורים יגלו שותפות לתהליך ההורי וימשיכו במודל הזה בכיתה או בלימודים מרחוק. מומלץ שהמורים ידריכו את התלמידים ליצירת קוהרנטיות בחיי החברה שלהם. הסיבה לכך נובעת משום שההנחיות למניעת התפשטות הקורונה, הבידודים, הסגרים והמרחק האישי, יצרו מרחק חברתי.

ליכולות החברתיות יש השפעה דרמטית על חוויית הילד ועל הצלחתו. מיומנות חברתית טובה עשויה להוביל להצלחה ברבדים בולטים רבים בחיי הפרט, ולהיפך. עם זאת, שהיעדר כישורים חברתיים הוא אינו גזירת גורל, אלו כישורים הניתנים לפיתוח ולרכישה. המורים יכולים לסייע בכך.



להלן יודגשו הכלים לפיתוח הקשר החברתי של התלמידים בהכוונת המורים על פי המודל הסלוטוגני:

**מובנות**, נסביר את צורת התקשורת החברתית החדשה בין האנשים שמתבצעת בעיקר באמצעות מלל ולא באמצעות מגע פיזי, וכיצד לקיים אותה; נבהיר כי העובדה ששומרים מרחק פיזי אינה סיבה למרחק רגשי, הוא נועד אך ורק לשמירה על הבריאות שלנו ולא להתרחקות מהזולת.

כחלק מהמובנות, נספר לתלמידים על כל האלמנטים החדשים שנוספו לחיים, מסכה, שטיפת ידיים וכפפות. הם מצריכים הסבר ותיווך רגשי בהקשר לאיך התלמיד תופס את השימוש בהם בהרגשה שלו, ואיך הוא חווה זאת מול הזולת, לדוגמה, אם משהו אומר לו 'תתרחק ממני 2 מטר', אם התלמיד מסוגל לתפוס את זה כהגנה ולא כדחייה רגשית.

**נהילות**, נתייחס להתנהלות הכיתתית ולמרחק החברתי שהיה לפני הקורונה ושקורה עכשיו. נשים לב לנורות אזהרה המעידים שתלמיד נמנע מהתנהלות חברתית:

#תלמידים הימנעותים – התלמיד אינו שולח חומרים, אינו מתעניין, אינו מגיב לוואטסאפ. החברים הקרובים מספרים כי לא ניתן ליצור עימו קשר.

#תלמידים שהיו במעבר מיסודי לחט"ב, או מחט"ב לתיכון – הם נכנסו בשנה הנוכחית לכיתה חדשה, ועדיין לא התמקמו במערך החברתי של הכיתה.

#תלמידים שלא נכנסים למפגשי זום.

#תלמידים שלא מבטאים את עצמם במפגשי הלמידה או בשיח – בשיח כיתתי בוואטסאפ.

המורים יכולים לעזור:

#ליצור קשר אישי עם תלמידים הימנעותיים – באמצעות קשר טלפוני או שליחת וואטסאפ, או כל קשר אחר.



#לכוון מפגשים מכוונים עם תלמידים מתקשים חברתית ותלמידים חברתיים – באונליין או במפגש קצר.

**משמעותיות**, נעניק לתלמיד חיבור עם מטרה לחברת הכיתה. נפתח עבודות בקבוצות עם משימות לדיון או משימות משותפות המובילות לתוצר. נייצר משמעות לקבוצה שלנו; נבנה חידון על חוויות כיתתיות משותפות; ניזום למידת עמיתים בה התלמיד ימסור יחידת לימוד או תחום מסוים מעולם ההתעניינות שלו, נדאג למשוב חיובי מחברי הכיתה.

מיזם B-Friend נכנס בשנת לימודים תש"פ לבתי ספר ולחט"ב. הוא מאושר ע"י משרד החינוך. בעקבות המיזם אנו עדים ליצירת מהפכה בתפיסה החברתית של המורים ואנשי החינוך המלווים את התלמידים. באמצעות סדנאות למורים, ואתר מלווה, והמלצות מותאמות ליישום הנותנות תכנים חברתיים, משחקים, סרטונים ויחידות הוראה.

מוזמנים להכיר את המיזם וגם ליהנות מיחידת הוראה המתמקדת בחזרה ל"שגרת קורונה" בתחום החברתי.

- הכרות עם מיזם B-Friend לשיתוף אנשי חינוך שעוד לא מכירים אותנו.  
<https://bit.ly/b-friendacquaintance>
- מזמנים ליהנות מיחידת הוראה חברתית "חזרה לשגרת קורונה"  
<https://bit.ly/Backtonormalb-friend>



ביבליוגרפיה:

Rubin et al., 1999; Hethrington & Parke, 1999

Fein, G., (1994). Skill and intelligence. The functions of play. Behavioral and Brain Sciences, 5

Rinn & Markel, in press, 1988

"כישורי חיים" - הוצאת רמות/רוזמן, מ. ושות' (1997)

פסיכיאטריה של הילד והמתבגר" בעריכת פרופ' שמואל טיאנו"

(Rinn & Markle, in press, 1984).