



למה הוא עושה לי את זה

על הקשר בין תחושת השייכות לבעיות התנהגות בכיתה

מאת: דורית כהן חרמון

ירגישו שרואים אותם. ההתנהלות שלנו מול התלמידים האלו בפועל מוכיחה להם שהם צודקים כשבדרך כלל 20% מהתלמידים בכיתה, בדרך הכלל התלמידים המפריעים זוכים ל- 80% מהזמן שלנו.

אדלר ביחד עם תלמידו דרייקוס פירק את מושג תחושת השייכות ל- 5 מרכיבים.

הראשון - תרומה ומועילות - כולנו רוצים לדעת ולהרגיש שמעשינו רצויים, נחוצים ומועילים לסיביבה שלנו. אדלר מסביר שהאדם הוא יצור חברתי שנוכל עם רצון לתרום לחברה, להועיל ולתת מעצמו. חשוב לשים לב להבדל בין תרומה - לתת בלי שהדבר תלוי במקבל, לבין מועילות - לדעת שהענקנו למישהו אחר, שמעריך ומוקיר אותנו על העזרה ועל כך שהועלנו לו באמת.

אז איך מחזקים את תחושת השייכות של התלמיד על ידי תרומה ומועילות בכיתה

1. נותנים לתלמידים תפקידים וכאומרים תודה מסבירים איך הם תרמו והועילו לנו.
2. מאפשרים להם לטעות ומצמצמים את הביקורת שלנו עליהם.
3. לשים דגש גם על עשייה שמובנית מאליה מבחינתנו ולאפשר לתלמיד לראות איך העשייה שלו תורמת לנו. למשל אם כל תלמידי הכיתה מגיעים בזמן, זה תורם לאווירת השיעור ומאפשר לנו ללמד ברצף בלי לקטוע את השיעור.

השני - שיוויון ערך - המושג שיוויון ערך אומר שלא משנה מה גילי ומה גובהי, אני צריך להרגיש שווה ערך בסביבתי. שוויון ערך אומר שגם אם אני התלמיד קטן מהמורה או בעל ניסיון חיים קצר משלך אני עדיין שווה כמות כאדם. מגיע לי יחס של כבוד בדיוק כמו לך. זה לא אומר שלשינוי יש אותם תפקידים, זכויות וחובות, מאחר שאחד מאיתנו ההורה, והשני הילד. זה כן אומר המורה אדבר אליך בכבוד לא אשפיל אותך ולא אצעק עליך.

יש משהו ששוחק אנשי חינוך זה בעיות התנהגות בכיתה: פטפוטים, הפרעות, ויכוחים, ילדים שלא מוציאים מחברת/ספר, לא כותבים, מאחרים, מגיעים בלי תלבושת, מתחכמים, מגוון של הפרעות שונות, שלא מאפשרות לנו לנהל את השיעור שהכנו. הרבה פעמים מפתיע אותנו שלמרות שאנחנו כועסים, מרימים את הקול ולפעמים מענישים ההתנהגות של התלמידים במפריעים לא משתפרת בדרך כלל והתסכול של כולם גדל.

ישנם הסברים רבים להפרעות של תלמידים בכיתה ובמאמר הזה אני רוצה להביא את ההסבר של אלפרד אדלר ותלמידו דרייקוס, שדיברו על תחושת השייכות או העדרה כהסבר להתנהגויות מפריעות של תלמידים.

לתחושת השייכות בגישה האדלרנית יש מספר הנחות יסוד. הראשונה בהם היא שתחושת השייכות היא כמו אוויר לנשימה, חלק מהצורך ההישרדותי שלנו. כמושאנחנו לא יכולים לחיות בלי לנשום - אנחנו לא יכולים לחיות בלי שיראו אותנו וכלי להרגיש שייכים. ילדים שלא מוצאים דרכים חיוביות להרגיש שייכים ימצאו דרכים עוקפות ומפריעות כדי שיראו אותם.

השנייה היא שתחושת השייכות היא סובייקטיבית, זה אומר שהרבה פעמים לא משנה מה אנחנו עושים עם התלמיד, מה שחשוב זה הפרשנות שהתלמיד נותן להתנהגות שלנו. לפעמים אנחנו נותנים לתלמיד את מה שאנחנו חושבים שהוא צריך, או לא מתווכים לו את הסיבות להתנהגות שלנו בלי לברר איתו מה הוא באמת צריך וזו למרות כל המאמצים תחושת השייכות שלו לא מקבלת מענה.

השלישית שאנשים יכולים להיות שייכים לקבוצה חברתית למשל כיתה אבל לא להרגיש שייכים אליה.

בכיתה נוכל לזהות אם תלמיד מרגיש שייך בהתאם להתנהגות שלו ולדרך שלו לשתף פעולה בחיי היום יום ולהפך. תלמידים מאמצים התנהגויות מפריעות, כי יש להם ממנה רווחים לא מעטים, לא מודעים בעיקר יחס ותשומת לב מהצוות החינוכי. בחוויה שלהם לא משנה איזה יחס הם יקבלו, גם יחס שלילי העיקר שהם יקבלו יחס



”

לתחושת השייכות בגישה האדלרינית יש מספר הנחות יסוד. הראשונה בהם היא שתחושת השייכות היא כמו אוויר לנשימה, חלק מהצורך ההישרדותי שלנו. כמושאנחנו לא יכולים לחיות בלי לנשום - אנחנו לא יכולים לחיות בלי שיראו אותנו ובלי להרגיש שייכים.

”

את ההתקדמות. למשל תלמיד שעמד על ציון X במבחן ושיפר ב-10 נקודות במבחן אח"כ לפעמים ירגיש שהוא עדיין לא התקדם עד שאנחנו נשקף לו את השיפור.

2. מאפשרים להם להתנסות, לטעות וללמוד בלי להעביר ביקורת ולשפוט.

3. נראה לו בהתנהלות היומיומית - גם אם עדיין לא הגיע לתוצאה הרצויה הם ההתקדמות מתוך הבנה שגם כשמתקדם יש עזירה או נסיגה. ונעודד על הדברים הקטנים שהוא מצליח לעשות על ידי עידוד ולא שבח.

המרכיב השלישי - התייחסות אישית - חשוב לנו לדעת ולהרגיש שמתייחסים באופן אישי למחשבות, לרגשות ולצרכים שלנו, ושמתחשבים בהם. הסעיף הזה על פניו הוא טריקי, כי אם יש משהו שלדעתנו הילדים שלנו מקבלים מאיתנו באופן קבוע הוא התייחסות אישית. הקושי הרבה פעמים הוא שהתלמיד לא מבין שהוא מקבל מאיתנו התייחסות אישית, זה מובן מאליו בעינינו או שההתייחסות שאנחנו נותנים לו היא לא מה שהוא צריך.

איך מחזקים את זה אצל תלמידים:

1. כשהם לא מגיעים שולחים להם הודעה או מתקשרים. במידה ולא יצא מתייחסים לכך בשיעור אח"כ באמירה כמו שמתי לב שלא היית בשיעור קודם. או כבר בשיעור עצמו אם תלמיד לא נמצא מתעניינים מה קורה איתו. אומנם התלמיד עצמו לא נמצא אבל עובר מסר לתלמידים האחרים שנמצאים שהמורה שם לב לחסרונו של התלמיד.
2. נותנים לתלמיד תפקיד שרק הוא יכול לעשות, תפקיד כזה שאם הוא לא יהיה אף אחד לא יוכל לעשות אותו בוודאי לו כמוהו ועל זה שמים את הפוקוס.
3. מראים לו איפה התרומה שלו לכיתה במילים. בתקופת הקורונה בימי הזום אחת המורות שיתפה שהדרך שלה להראות לתלמיד את המשמעות שלו לכיתה הייתה, לשלוח לו הודעה ולכתוב לה שחסרות לה הבדיחות שלו במהלך השיעור. ההודעה הזו של המורה, שהראתה לתלמיד מה המשמעות שלו לכיתה הביאה לכך שהוא חזר לשיעורי הזום ולא נעדר בכלל.

לסיכום חשוב להבין שהאחריות על חיזוק תחושת השייכות של התלמיד לבית ספר היא באחריותו המורים ולפעמים פעולות קטנות ומדוייקות יכולות לחזק את תחושת השייכות שלו ולצמצם משמעותית התנהגויות מפריעות בכיתה.

על הכותבת: דרית כהן חרמון, מנהלת מרכז הורות בת - ים, מנחת הורים ומלווה צוותי חינוך

איך מחזקים את תחושת שיויון הערך של תלמידים בכיתה:

1. נמנעים מלהעיר הערות מעליבות מול הכיתה כולה ומצמצמים את העברת הביקורת בפומבי.
2. לא צועקים עליו ומדברים אליו בכבוד בלי קשר להתנהגות שלו מולנו.
3. מכבדים את הצרכים והרצונות שלו וגם מתאימים את עצמנו במידת האפשר אליהם.

המרכיב השלישי - התייחסות אישית -

חשוב לנו לדעת ולהרגיש שמתייחסים באופן אישי למחשבות, לרגשות ולצרכים שלנו, ושמתחשבים בהם. הסעיף הזה על פניו הוא טריקי, כי אם יש משהו שלדעתנו הילדים שלנו מקבלים מאיתנו באופן קבוע הוא התייחסות אישית. הקושי הרבה פעמים הוא שהתלמיד לא מבין שהוא מקבל מאיתנו התייחסות אישית, זה מובן מאליו בעינינו או שההתייחסות שאנחנו נותנים לו היא לא מה שהוא צריך.

איך מחזקים את מרכיב התייחסות האישית בכיתה:

1. שואלים את התלמיד מה אתה צריך ממני עכשיו, מה יעזור לך. ישנם תלמידים שלא ידעו להגיד מה צריכים ויחד עם זאת ישנם תלמידים שידעו ואולי אנחנו נוכל לתת להם את המענה הדרוש להם ולא את מה שאנחנו חושבים שהם צריכים.
2. משקפים לתלמיד מקומות שבהם הוא מקבל מאיתנו יחס אישי, למשל בשיחה פרטנית, במהלך השיעור שאנחנו ניגשים אליו וכו'. לפעמים תלמידים פשוט לא שמים לב שהם מקבלים התייחסות וחשוב לשקף להם, ממקום של אכפתיות ודאגה.
3. לומדים להכיר באמת את התלמיד, מה החוזקות שלו, התחביבים, מה האתגרים שלו, מה מניע אותו לעשייה וכו'. ככל שנכיר יותר התלמיד לעומק נוכל לתת לו התייחסות אישית שתתן מענה לצרכים שלו.
4. מאפשרים לו להביע את כל הרגשות שלו גם השליליים בלי לנסות לבטל אותם או לשנות אותם.

המרכיב הרביעי - גדילה וצמיחה -

בני אדם ותלמידים בוודאי זקוקים לדעת שהם גדלים ומתקדמים, יודעים היום יותר ממה שהם ידעו קודם מבחינה רגשית, חברתית וכמובן לימודית. התפקיד שלנו כאנשי חינוך הוא להראות לתלמידים את ההתקדמות שלהם לאורך כל הדרך בעיקר כשהם לא רואים אותה בעצמם.

איך מחזקים את זה אצל תלמידים.

1. משקפים לו בשיחות אישיות את השיפור שהוא עשה במיומנויות שלו ומראים לו