

מיומנויות חברתיות כאקסצה להשתלבות חברתית

כיום, עולה החשיבות של קידום מיומנויות חברתיות במיוחד בקרב דור המסכים. בעבר, הילדים היו מתאמנים על מיומנויות חברתיות שונות במהלך משחקיהם המשותפים בגינה ובמגרש. הם למדו להתמודד עם מצבים חברתיים מורכבים של תחרות, דחייה ועוד. כיום, ילדים יושבים חלק גדול מהיום מול המסך ואינם מתנסים מספיק בסיטואציות חברתיות. יתרה מכך, בדורנו גם ההורים ממעטים במגעים חברתיים עם ילדיהם, משום שגם הם עסוקים בתקשורת הווירטואלית. כך המיומנויות החברתיות של ילדינו לא מתפתחות באופן טבעי כבעבר. היכולת החברתית מאפשרת השתלבות בקהילה, קידום בעבודה והצלחה בזוגיות. עם זאת, מורים רבים עדיין רואים את תפקידם רק בחלק האקדמי-לימודי ואינם מתייחסים מספיק לחלקים אחרים בחיי התלמידים. במאמר זה נציג את חשיבות אימון המיומנויות החברתיות וניתן מספר עצות שיסייעו לעשות זאת בקלות.

**מאת: רבקה אלקובי, יזמית ומיסדת, דוקטורנטית בפסיכולוגיה וחינוך.
יועצת חינוכית, פסיכותרפיוסית, מומחית תחום בטיפול בטראומה וחרדה בילדים עם צרכים מיוחדים.**

החיקוי: שימוש בשפה חיובית בבית, הפגנת אכפתיות, הענקת מחמאות ומעל לכל, יכולתם לייצר תקשורת בריאה בין הילדים ועידוד מתמיד ליצירת קשר חיובי עם אחרים.

בנוסף, הורים יכולים לעודד חברויות טובות שמותאמות לילדם. כאשר חבר מגיע לבית עליהם להתבונן בתקשורת החברתית של ילדם ולתווך לו בפועל איך להתנהל בתוך הסיטואציה. חשוב שבתחילת הדרך ההורים ייקחו חלק פעיל בתקשורת החברתית של ילדם. זאת ועוד, ההורים יכולים לסייע לילדם לזהות מי מהחברים מיטיבים עמו, לפתח דיון ולבחון את העדפותיו החברתיות ואת ההשלכות של כל אחת מהחברויות שהוא יוצר. בשונה מההורים, מורים רבים עוסקים פחות בנושאים החברתיים, במיוחד מורים מקצועיים ובעיקר במקצועות הריאליים. בשאלון שהועבר בשנת הלימודים תשע"ט לכחמישים מורים מאזור הדרום, נשאלו המורים אם הם מסוגלים להתמודד עם קונפליקטים חברתיים של תלמידים. 43 מורים מתוך ה-50 ענו שהם מרגישים שהם זקוקים לעזרה ואין להם מספיק ידע בנושא. חוסר ביטחון בקידום יכולות חברתיות מונע מהמורים לפעול למנף את היכולות החברתיות של התלמיד. השלב הראשון בפתרון הבעיה הוא להביא את המורים להבנה שיש ביכולתם לסייע לתלמידים בתחום החברתי. מורה שתופס שהוא יכול לסייע לתלמידיו בכך יתעניין בחברויות הנרקמות בכיתה, ישפר את האווירה החברתית, יתייחס ויקשיב לאופן שבו התלמידים משוחחים זה עם זה, יעבוד איתם על שימוש בשפה חיובית ועוד. כלים אפקטיביים לטיפוח מיומנויות חברתיות

לכישורים החברתיים השפעה דרמטית על חוויית הילד ועל הצלחתו. מיומנות חברתית טובה כמו שיתוף פעולה במשחק, הבנת סיטואציות וזומה, עשויה להוביל להצלחה ברבדים בולטים רבים בחיי הילד או הילדה. בנוסף לכך, הצלחה בחיי החברה משפיעה באופן ישיר על הלמידה. כאשר התלמיד מצליח בחיי החברתיים בבית הספר הוא יהיה פנוי ללמידה, במיוחד בגיל ההתבגרות, שבו החלק החברתי חשוב לעיצוב זהות התלמיד.

לכל ילד, באופן טבעי, יש רמת מיומנויות חברתיות שונה. אך חשוב לדעת שאין זו גזירת גורל וניתן לפתח את הכישורים החברתיים ולהתאמן עליהם. לא במקרה המילה "כישורים" ו"כושר" דומות. כשם שספורטאים מתאמנים ומפתחים את שריריהם, כך גם את שריר המיומנויות חברתיות ניתן לפתח ולאמן. אלו הן מיומנויות נרכשות ומתפתחות כמו קריאה וכתביה, המאפשרות להשלים את המידע החסר בדרכים שונות ויצירתיות. חשוב לדעת שיש קשר בין התפתחות קוגניטיבית לבין למידת מיומנויות חברתיות וייתכן שאימון של יכולות אלו יביא לשיפור חברתי ולימודי של הילדים.

הנושא החברתי מדיר שינה מעיניהם של הורים רבים. הסיבות לכך נעוצות בכך שהם רואים את ההצלחה החברתית של הילד כחלק מפרמטר של הצלחה בחיים ואף מעורבים בכך רגשית. ההורים משווים את החלק החברתי של ילדם ליכולות החברתיות שהיו להם בילדותם. אמנם יש בכוח ההורים להשפיע על ההצלחה החברתית של ילדם בכמה אמצעים. ראשית, באמצעות מודל

ביסוס היכולת החברתית

לא די בשיחה על מיומנויות חברתיות ראויות. יש להתאמן עליהן באופן פעיל. זאת משום שיתכן מאוד שילד יפנים את הערכים החברתיים, אך לא ידע את הפרקטיקה המעשית ליישומן. לכן, לא מספיק לשוחח על אמפתיה ולהביא להבנה עד כמה היא חשובה, אלא יש להתאמן על יישומה בפועל. כחלק מהאימון, המורה יבחן עם התלמידים איזו התנהגות משקפת את הערך ומקדמת את ההתנהגות הרצויה ואיזו התנהגות אינה מקדמת אותו. תלמיד שמצליח להביא לידי ביטוי את המיומנות שעליה עובדים במספר הפעמים הרב ביותר, הופך להיות שגריר הכיתה ומלמד תלמידים נוספים להשתמש באותה מיומנות.

יצירת אקלים חברתי-חיובי

חשוב שבמהלך השנה יפעל המורה ליצירת אקלים חברתי חיובי בכיתה באמצעות פעילויות כיתתיות מגבשות. להלן מספר דוגמאות מתוך ההווי של בית ספר: סיגול תקשורת חיובית הכוללת פיתוח שפה חיובית בין התלמידים: חשוב שהמורה ירגיל את הילדים לדבר בשפה נעימה המספקת תחושה טובה לאדם שמולם. לצורך כך חשוב לזמן פעילויות בהן התלמידים מעניקים מחמאות זה לזה.

פעילויות משותפות עשויות להועיל מאוד, ניתן ליצור יצירה משותפת של קיר פעיל בכיתה. אפשרות נוספת היא פעילות לכל תלמיד לקרוא ימי ההולדת. המורה יכול גם לאתגר בפעילות כיתתית של תרומה לקהילה, למשל בבית אבות; לבנות מיזם של טיפוח גינה בית ספרית ע"י תלמידי הכיתה כמטרה משותפת; ערבי גיבוש הכוללים יצירה ועשייה של תלמידי הכיתה וכדומה.

פתרון קשיים חברתיים

כדאי לשים לב למקרים ספציפיים של קשיים אצל תלמידים: חשוב לזהות ילדים שיש להם קושי במיומנויות חברתיות משום שהם עלולים למצוא את עצמם במצב של דחיה. ילד שלא יודע לפנות לרעהו בכבוד או לא יודע להתאים נושא שיחה, יידחה ממעגל התקשורת הכיתתית. ניתן לסייע לתלמידים אלו באמצעות תרגול של מיומנויות חברתיות החסרות להם. לפעמים המורה צריך לתת לתלמיד את הפתרון היישומי המעשי: "בוא נסתכל על הכיתה, נראה למי אתה יכול לפנות ותפנה אליו". המורה ימליץ על תלמיד סבלן שיכיל אותו. חשוב שהמורה יתווך

לפניהם מספר כלים פשוטים ושימיים לקידום המיומנויות החברתיות בקרב תלמידים וילדיהם:

יצירת כללים חברתיים

אחד הכלים הפשוטים והמעשיים שעשוי לפתור בעיות חברתיות רבות מראש בכיתה, הוא יצירת קוד חברתי שכל חברי הכיתה מחויבים אליה. באחד השיעורים בתחילת השנה יבנה המורה במשותף עם התלמידים את התקנון החברתי. ישנם כמה אפשרויות לבניית הקוד:

יצירת התקנון בהצבעה דמוקרטית: תלמידים מציעים הצעות לכללים בתקנון ועורכים הצבעה כיתתית על הכנסת הכלל לתקנון.

יצירת התקנון בקבוצות: כל קבוצה מביאה אלמנט חברתי אחר לתקנון, הכולל ערך ופעולה: קבוצה אחת מדברת על מה כדאי לעשות בכיתה, אחרת מה לא ניתן לעשות בכיתה, קבוצה נוספת מוסיפה מה כדאי ויעיל לעשות כדי לקדם את הקשר החברתי וכך הלאה.

חלק מהחוקים עשויים להיות "יש לפנות בכבוד זה לזה"; "אין להזמין רק חלק מהתלמידים למסיבות"; "אין ליצור אפליה" וכך הלאה. מחלקים את התקנון לכל אחד מהתלמידים ותולים אותו במקום מרכזי בכיתה. במהלך השנה, מזכירים את הכללים שנקבעו ומשתמשים בהם בעת משברים חברתיים.

משחק

דרך חשובה לאימון חברתי היא המשחק - בין אם ספונטאני או מכוון. מיומנות זו מתפתחת בקרב הילדים בגיל צעיר. כבר בגיל הרך ילדים משחקים במשחקים דמיוניים, יוצרים משחקים שונים ובעיקר מתנסים במשחקים סוציו-דרמטיים. משחקים אלו מסייעים להם לרכוש מיומנויות חברתיות, כמו הבעת אמפתיה לבובה שמועברת אחר כך לעולם האמתי. גם המשחק המכוון שמתבצע באמצעות משחקי קופסה או משחקים קבוצתיים, מבסס מיומנויות חברתיות כמו התמודדות עם תחרות ועם דחיה.

חשוב לזמן לילדים אפשרויות למשחק. אפשר לבקש מהתלמידים לאסוף משחקי קופסה חברתיים למשחק בשעות ההפסקה בכיתה. כך התלמידים יתאמנו במיומנויות חברתיות בצורה פעילה ונעימה. חשוב לבחור שגרירי הפסקה, שתפקידם לבדוק אם יש תלמידים שלא משתלבים בחיי החברה בהפסקה ולסייע להם להיכנס לאחת הקבוצות הקיימות או ליזום קבוצה חדשה.





דיסקרטיות



מרכזים בפריסה ארצית



מטפלים מקצועיים שומרי ת"מ



בהמלצת והכוונת גדולי ישראל

יש דברים שקשה להתמודד איתם לבד

אנחנו כאן בשבילכם!

ירושלים: בית הדפוס 30 פתח תקווה: ד'בוטנסקי 100 באר שבע: האבות 6411

☎ *2837 | 050-629-9435 ✉ acft@acft.org.il 🌐 metivta.org.il



מטיב
מרכז טיפול ייעוץ במשפחה, תורני, ארצי

בואי להיות אמנית של הנפש.

מובילים
מקצועיות
בנוב 22 שנה

לימודי ייעוץ רגשי - תרפיה באומנות

בשיתוף אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל

תכנית מגוונת הכוללת ידע מקצועי ומעשי בתחום
הייעוץ הרגשי בשילוב טכניקות טיפוליות
מעולם התרפיה באומנות.

מיומנויות לזיהוי והתערבות במצבים מורכבים:
יסודות רגשי, דימוי עצמי, קשיים חברתיים,
קשב וריכוז ועוד

שימוש במבחנים השלכתיים מתקדמים

מודלים עדכניים, הנחיה קבוצתית,
תהליך וחוויה אישית של כל משתתפת

מרכז י.נ.ר

מובילים חזון ומצוינויות

לפרטים והרשמה: 02-6321612

בית הדפוס 30, ירושלים | ז'בוטינסקי 100, פתח תקווה | האבות 64 באר שבע

YNRCOLLEGE.ORG > RISHUM@YNRCOLLEGE.ORG

מרכז י.נ.ר - המרכז המוביל והמקצועי ללימודי ייעוץ והנחייה

כיצד עליו לנהוג בסיטואציה החברתית הנוכחית. בנוסף, המורה
יסייע לתלמיד לבחון את ההתנהגויות החברתיות שלו ויצור
רפלקציה עליהן.

לא כל דבר דורש טיפול מקצועי, אך ברגע שהילד מתקשה
במיוחד, חשוב להפנות לאנשי מקצוע, מטפלים או פסיכולוגים
שמתמחים בתחום.

פתרון קשיים חברתיים בקבוצה הכיתית

גם מורה שאין לו כלים לטפל בדילמות חברתיות יכול לסייע
לתלמידים למציאת פתרון לדילמה כיתית. הוא יבחן יחד
עם התלמידים את הערכים החברתיים השונים וסביבם
יווצרו הפתרונות לבעיה. הערכים יובילו להתנהגות הרצויה
שהתלמידים מעוניינים שתתקיים בכיתה.

כאשר יש יריבות, מומלץ לעבוד על גיבוש כיתתי בין הקבוצות
ולקיים שיחות ופעילויות עם תלמידים על תקשורת חיובית ועל
היכולת להכיל את השונה. תחרות היא טובה כשהיא מעודדת
ומעצימת למידה. הקושי מתחיל כאשר התחרות גולשת לדריסה,
לזלזול, להעלבה ולתוקפנות. כאשר נוצרת תחרות לא בריאה,
המורה ייקח את המוקדים של התחרות ויצור ביניהם חיבור.
המשמעות היא לקחת הכוחות המתחרים תוך ניסיון להפוך
אותם לחברים. כך התחרות השלילית תיפסק.

לסיכום נראה כי מיומנויות חברתיות-רגשיות חשובות ביותר
ונדרשות לכל אחד. כיום, עם דעיכתם של משחקי החברה, יש
צורך ללמד את הילד בצורה מונחית למידה חברתית-רגשית.
הפתרונות שהוצעו במאמר זה הוא אחד מכמה דרכים לעשות
זאת.

*מיזם B-Friend הוא מיזם ששם את הנושא החברתי ואת
האימון של המיומנויות החברתיות בפרונט. מיזם זה מאפשר
למורה לקבל תמונת מצב חברתית על כל תלמיד, באמצעות
אלגוריתם חכם. לכל תמונת מצב יש המלצות חינוכיות-חברתיות
המובילות לתכנים ולמשחקים שהמורה יכול לבצע בכיתה
בלמידה פרטנית, קבוצתית או בהפסקה. המיזם פעיל בבתי ספר
שונים בהצלחה מרובה.

מקורות:

אנטנובסקי, א' (2012). שיטות מחקר בחינוך: מדריך למידה. רעננה האוניברסיטה
הפתוחה.

אפרתי, ע' (2015). "זה בדיוק מה שהפסיכולוגית שלי אומרת", הארץ, 10 בספטמבר,
2015, <http://www.haaretz.co.il/news/education/.premium-1.2728561>

טאוב, ת' (2014). איכות חיים משפחתית בקרב משפחה המגדלת ילד עם נכות
התפתחותית ביחס למשאבים של תמיכה משפחתית, חברתית, תמיכה משירותי
המדינה, דת ורוחניות. עבודת גמר קבלת תואר 'מוסמך האוניברסיטה' בבית הספר
לעבודה סוציאלית של האוניברסיטה העברית, ירושלים.

סרבניק, י' (תשנ"ו). נפשי יודעת מאד. ירושלים: metmedia
הרמן, ג. ד. (1992). טראומה והחלמה. היסטוריה נשכחת (עמ' 49-19). הוצאת עם
עובד, תל אביב. שמור לפי הרמטר (265614)

סולומון, ז', בלייך, א., וגלוקופר, מ. (2004). האם הטורף עיוור למגדר? החשיפה
והתגובות של נשים וגברים לאיתניפדה. חברה ורווחה, כ"ד (2), 146-125. כתב עת
באולם 4 וגם אלקטרוני (114070)

Bonanno, G. A., & Mancini A. D. (2012). Beyond resilience and
PTSD: Mapping the heterogeneity of responses to potential trauma.
Psychological Trauma: Theory, Practice, Research and Policy 4 (1),
74-83