

מדריך מדחייה חברתית למקובלות



טעויות שגורמות לדחייה חברתית אצל ילדים

מהו סוד הקסם שבידנו ללמדם
ואשר יהפוך אותם למקובלים חברתית?

6

מדחייה חברתית למקובלות

זהו אחד המדריכים החשובים ביותר שתקראו! היכולים למנוע הרבה סבל ומצוקה חברתית!

ואם אתם אנשי חינוך שאכפת לכם, אז בטוח שתעצרו ותקדישו כמה דקות כדי לקרוא את המדריך הזה וגם ליישם וללמד את העקרונות הקריטיים הנלמדים כאן.

אז קודם כל נעים מאד ובוודאי ראוי שאעצור דקה בכדי להציג את עצמי.

שמי מאיה כהן סקלי מייסדת ומנהלת את מרכז "תמורות" - המרכז לקידום SEL בבתי הספר, יועצת חינוכית, מאמנת ומרצה. בעשור האחרון אני עוזרת לילדים בס"ד להשיג הצלחה חברתית.

אני שמחה להציג בפניכם את המדריך הכי חשוב שיכול לעזור לכם ללמד ילדים איך לעשות צעדים מדויקים ועקביים שיוציאו אותם מסטטוס הדחיה ויגרמו לסביבה לאהוב אותם!

אם כעת אתם קוראים את המדריך אז מסתבר שבאמת יש דרך שאפשר לשנות את המצב!

בניגוד למה שרבים מהילדים חושבים, המעמד החברתי שלהם אינו רק תוצר של תמהיל תכונות האופי והאישיות שנקבעו להם ב-DNA ושאינו הם אמורים לעבור את המאה ועשרים - ועדיף בכמה שפחות סבל, כמובן. המעמד החברתי שלהם בהחלט אינו גזירת גורל **אלא אוסף יכולות נרכשות שניתנות ללמידה ואימון.**

בעשור האחרון אני מכתת את רגלי בעשרות בתי ספר, במטרה להתוות דרך ברורה וכלים נגישים ובהירים לצוותי החינוך על מנת שילמדו את הילדים איך אפשר להצליח חברתית.

איך לגרום לילדים שמרגישים בודדים/ דחויים/ מסתבכים חברתית להיות חלק מהחברה.

איך גם הם יכולים לזכות לשמוע מחבר את המשפט: "תרצה להצטרף אלינו"? ולהפסיק לקבל כל פעם תגובות של: "אי אפשר להצטרף למשחק"/ "קבעתי ללמוד עם מישהו אחר"/ "תפוס פה, תחפש מקום אחר" ועוד כהנה וכהנה.

בעשור האחרון פגשתי מאות מורים ואנשי חינוך בעלי ניסיון רב, ידע ומקצועיות לא מעטה וגם כאלה שהתחום הזה מדבר אליהם יותר מכל, הם בעלי גישה ורצון ענק לעשות שליחות בסיוע לילדים לצאת ממצוקות חברתיות, אך גם האחרים עדיין מרגישים מתוסכלים, מבולבלים וחסרי אונים, מול תופעות של דחיה, חרם, עלבונות, בדידות ושקיפות של ילדים ולא מוצאים את הדרך הברורה והשיטתית לעזור להם, מנסים מפה ומשם, אבל לא באמת מצליחים להביא את הילד למקום של שינוי ממשי.

התסכול מעמיק כאשר תופעות של נשירה סמויה ואפילו גלויה מתחילות לצוץ ולהופיע - ילדים שלא רוצים להגיע לבית הספר כי לא טוב להם, הם לא מרגישים שייכים ומחוברים. הם מחפשים למלא את החלל שנוצר מתחושת הבדידות בתחליפים מפוקפקים, או לחילופין בנפילה למצבים נפשיים או רגשיים קשים.



ואז רגשי האשם שלנו, אנשי החינוך גואים - מה עשינו לא טוב? מה יכלנו לעשות אחרת?
מה עושים עכשיו? איך עוצרים את זה?

האמת... שכאשר כבר מגיעים למקום של הנשירה/ התמכרויות/ דכאון/ אבדן האמון בקבוצת השווים ועוד מרעין בישין, שהם תחלואה נלווית לבדידות ודחיה, האפשרויות לעזור מצטמצמות ובשלב זה נדרשת עבודה הרבה יותר קשה ומעמיקה.

מצד שני, אם אנחנו שם בעבודה מכוונת לפני! במניעה, ביצירת המקום החם והבטוח ובעזרה לכל ילד בשיפור היכולת החברתית שלו, בטרם יפול לתהום, הסיכויים שלנו לגדל ילדים ולטפח תלמידים שמחים, בריאים בנפשם, מחוברים ומוכנים לאתגרי החיים, הרבה יותר גבוהים!

לעבודה שאני עושה, ב"ה יש הרבה סיפוק ושכר מתוק של תוצאות בשטח. תוצאות של ילדים שהברק חזר להם לעיניים, שהילקוט נהיה להם קל יותר כשהם צועדים לבית הספר. סיפוק כשאני רואה מורות שנושמות לרווחה בסוף היום ומרגישות שפעלו נכון וקיידמו תהליכים בכיתה.

כשרואים הורים שמחייכים כשהילד חוזר מהכיתה והוא מרוצה. ושהם מציינים ביומן את מועד אספת ההורים הקרוב שעליהם להתייצב, בלי שמיתרי הלב שלהם רועדים.

ויש גם סיפוק מתגובות של מנהלים שמחים, שמצליחים לקדם תהליכים משמעותיים בכיתות עם מורכבות חברתית ולציין לעצמם, שהשנה הם עשו בבית ספר את הדבר הכי נכון ומשמעותי.

מנהלים שמחים להציג בפני ההורים עשייה חינוכית מעולה ולשבת בישיבה פדגוגית עם מורים מלאי מוטיבציה שיש להם אסטרטגיה ברורה, איך מקדמים את הכיתה, איך מביאים שמחה ואור לתלמידים החלשים חברתית ואיך יוצרים אקלים מיטבי.

אבל שלא תשלו את עצמכם, וגם אני לא משלה אתכם. זה לא קרה ברגע. לא אמרתי 'אברה קדברה' ולא הנפתי שום שרביט קסמים על אף אחד. עשיתי עבודה סיזיפית וקשה ימים ולילות וקילומטרז' רב מטבריה ועד דימונה. הרבה תפילות, סיעתא דשמיא, מאמץ דם יזע ודמעות משתלמים.

הרבה למידה, חרישת עומק של ידע מקצועי. מידול של תכנים ויציקה לכלים פרקטיים, סיעור מוחות עם אנשי מקצוע ומומחים, יישום שיטתי ומדיד, שיפור תוך כדי תנועה ועדכוני גרסה אינסופיים עד לזיקוק של תכנים וכלים שמדברים בעד עצמם ועושים שינוי. משנים חיים.

כי לעזור לילד לעבור **ממצב של סבל חברתי, דחייה חרם נידוי, ואפילו 'סתם' תחושת בדידות** מעקצצת ומעצבנת **למצב שרואים אותו בחברה, מבינים אותו** ואפילו מזמינים אותו להיות חלק מהחברה, זה בהחלט מעבר משנה חיים, שראוי שישתברו עליו הקולמוסים ויסחטו עליו ממחטות מלאות טיפות זיעה של מאמץ.

איך כל זה קורה למעשה בשטח?

את מרכז תמורות הקמתי לפני כעשור כשהבנתי שצריך 'צבא רב' כדי להילחם בתופעת הדחיה וכדי להצליח להביא שמחה בליבם של ילדים שהחברה, זו לא בדיוק הזירה המשמחת שלהם.

אלו ילדים שהשהות בזירה החברתית פירושה קרב על החיים, או יותר נכון על איכות החיים, מלחמות אינסופיות על האני ועל ה'לבד', שכבר כל כך רוצה ביחד.

כשהבנתי שצריך לבנות צוות רב של אנשי מקצוע מנוסים, בכדי לתזז בכל כך הרבה מוסדות. כשאי אפשר למשוך מהשערות כל מיני קולגות יועצות או מטפלות שיבואו לעזור להילחם ולהעביר את הידע מפה לאוזן בפגישת בזק חפוזה של בין לבין, שצריך להסתער ולהציל כמה שיותר נשמות, וחייבים למסד את העשייה והשליחות הזאת. פתחתי את "מכללת תמורות להכשרת מנחים חברתיים"

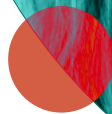
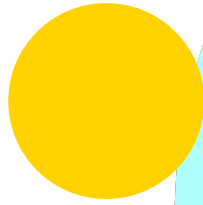
בתחילת תשפ"ה נפתח בס"ד, מחזור הנשים מס' 12 ומחזור הגברים מס' 2 שמכשיר גם מנחים גברים שיתנו מענה רחב בקרב נערים, מתבגרים בבתי הספר ותלמודי התורה.

למכללת תמורות כבר קרוב ל-200 בוגרות, מנחות שעובדות באופן עצמאי או דרך מרכז "תמורות" בעשרות בתי ספר, בתוכניות התערבות בית ספריות ואשר מחוללת שינוי באקלים הכיתתי ואצל תלמידים מתקשים חברתית, שעובדות במספר מישורים:

- במודל העבודה של כיתה חברתית- מתחילים מעבודה על חיזוק קשר השייכות בין כל ילדי הכיתה ועד תוכניות המסייעות להכחיד פגיעות ומריבות בתוך הכיתה.
- בקבוצות חברתיות, המפתחות כישורים חברתיים, מביאים להצלחה חברתית של כל תלמיד.
- בהעברת סדנאות לצוותי ההוראה - שנותנות הכוונה ליווי וכלים מקצועיים לשטח.
- בטיפול פרטני לאימון ותיווך כישורים חברתיים - באחד על אחד, בקליניקה או בבתי הספר.

כיום מרכז "תמורות" פועל בס"ד, בפריסה ארצית בתוכניות בית ספריות, הדרכת הצוותים החינוכיים וליווי מקצועי להטמעת ה SEL (למידה רגשית חברתית) בבתי הספר, הכשרת מנחים/ות מקצועיים/יות לאימון במיומנויות חברתיות המתמחים ב-SEL ובי"ה, רואים הרבה ברכה בעשייה ובשליחות המופלאה הזו.





למה יש ילדים דחויים?

תופעת הדחיה, היא תופעה לא נעימה, כואבת ומצערת.

המחקרים מוכיחים כי היכולת שלנו לחוש אושר, היא אך ורק כתוצאה ממערכות יחסים תקינות. רק כאשר אנו מסוגלים לחיות בשלום עם הסביבה ולתחזק את זה לאורך זמן, על אף העלויות והירידות רק אז נוכל לחוש תחושת אושר ומלאות.

הצורך הבסיסי של האדם הוא תחושת השייכות. האדם הוא ייצור חברתי וככזה מחפש לחיות בשלום ובהרמוניה עם הסביבה, אך כשזה לא קורה נגרם סבל נפשי רב.

הבשורה הרעה: מחקרי אורך מוכיחים כי דחיה הופכת יציבה ככל שעולים בגיל, אם לא נעשתה התערבות, ולכן ילדים שחוו דחיה בילדותם, ימשיכו את חוויות הדחיה אל תוך חייהם הבוגרים וזה יתלבש בצורות שונות.

הבשורה הטובה: זה לא חייב לקרות! אפשר לעצור את ההתדרדרות לתהום, אפשר לעצור את הסבל, אפשר פשוט לשנות כיוון ולדווש לכיוון הפוך שעולה למעלה במקום לדהור מטה.

צריך רק רגע לעצור, להפסיק הרגלים וחזרה על טעויות ולהתחיל לאמץ התנהגויות חדשות מקדמות.

התנהגויות שמקרבות למעגל החברתי, לחום, לקרבה, לחברות, לאהבה, לחיבור ולתחושת האושר והשמחה, שכיף לקום בבוקר לעולם מחבק ואוהב שמכיר בך.

אז ראשית נשים את ה'ברקס' ונפסיק את הטעויות.

הכל נכון
זם לאבי האמוזרים

ששת הטעויות ההרסניות שיגרמו לילד להיות דחוי חברתית

טעות מספר 1. או אני או אתה

המתקן הפופולארי בגינת המשחקים – הנדנדה.
כולנו מכירים את השיר "נד, נד, נד...".

זה הכיף של הנדנדה שעולים ויורדים, יורדים ועולים. עצם ההנעה יוצרת את ההנאה,
ולכן נשאף לאיזון בין התנועות.

הנדנדה היא כמשל לתנועה שלנו בעולם החברתי, שצריכה להיות מאוזנת.
פעם למעלה ופעם למטה. ראיית הצורך של השני מבלי לבטל את האני, זה שם המשחק!

טעות מס' 1 שנושים ילדים שנבעטים אל קצה המגרש החברתי היא:

הם לא מאזנים בין הצרכים.

או שהם רוצים להיות רק למעלה – הצורך שלי הוא המוביל ואת צרכי האחר
אני לא רואה. **כאן נראה את הילד המשתלט.**
או שהם נמצאים רק למטה – הצורך שלי לא חשוב העיקר שהאחרים יהיו
מרוצים. **זהו הילד המרצה.**

את הילד המרצה מנהלת המחשבה, שרק
אם יעשה מה שאחרים רוצים, ישיג את אהדת
החברה ויהיה מקובל, הוא דוחק את הצורך
שלו הצידה והתוצאה שהוא נעשה גם קטן
וחסר ערך בעיני החברה ומתקבע במעמד
של שקוף או דחוי.

הילד המשתלט פועל מתוך תפיסה שאומרת,
שרק אם הוא יהיה נוכח ומוביל הוא יוכל
לקנות מעמד ויעריכו אותו בעולם החברתי,
אך מכיוון שהוא דוחק את צרכי האחרים,
בסופו של דבר החברה תדחק אותו הצידה
ותדחה אותו, או שתישא (מתוך חוסר ברירה)
בכעס ובמירמור את שתלטנותו.

מכיוון שניטעו בנו שני צרכים אוניברסליים מנוגדים - (beyon, 1961) מצד אחד הצורך להתכלל -
להיות חלק מהכלל ולהיטמע ומצד שני הצורך בנפרדות, לפתח זהות עצמאית וייחודית. אנחנו מצויים
בדיאלוג מתמיד של תזוזה בין שני קצוות אלו, מי שמיטיב למצוא את האיזון בין ההתבטלות להתבלטות
הרי הוא מסוגל לקיים את עקרונות הנדנדה. ולראות את הצורך של השני מבלי לבטל את 'האני' שלו.

העבודה שלנו מול הילד הדחוי היא, בשבירת התפיסה החברתית המוטעית ובהקניית עיקרון הנדנדה.

תיקון טעות מס' 1. הנעה = הנאה

לראות את השני מבלי לבטל את האני.
בכל אינטראקציה חברתית חייבים לבוא לידי ביטוי
הצורך שלי ושל האחר באיזון.
ילד שמאזן בין הצרכים לא מתבטל ומרצה,
אך גם לא משתלט- הוא ילד מקובל ואהוב חברתית!

טעות מספר 2. אני צריך להיות כמוך

הפאזל מורכב ממספר חלקים שונים שיוצרים תמונה אחת. ילדים שלא מצליחים לייצר תחושת שוויוניות בתוך החברה שהם נמצאים בה יחוו דחיה, וימצאו את עצמם כחלק פאזל לא תואם, שלא מצליח בשום אופן להתחבר לתמונה הכללית.

הסיבה שילדים מייצרים תחושת חוסר שוויוניות, עשויה לנבוע מתחושת עליונות/ נחיתות, או שוני קיצוני מקבוצת השווים, שלא נעשתה אתו עבודה של עיבוד והכלה.

כדי להתחבר ילד חייב להרגיש חלק מאותה קבוצה שאליה הוא רוצה להשתייך. אחרת הוא יפלט. גם אם לא יפצה פה ויגיד מילה. עצם התחושה מייצרת אנרגיה של דחיה.

לעומת זאת, ילד חברתי יודע לייצר תחושת שוויוניות. יודע להיות חלק אחד מתוך הפאזל והמכלול, החלק שירכיב את התמונה השלמה, זו ההרגשה שהוא נותן לחבריו. וממילא גם הם נותנים לו. אני חלק מאיתכם ואתה חלק מאיתנו.

העבודה שלנו מול הילד הדחוי היא בהקניית ערך השוויון ובתפיסה נכונה של עיקרון הפאזל בתוך קבוצת השווים שבה הילד אמור להתחבר, חלקים לא דומים יוצרים תמונה שלמה.

אין הכוונה שאהיה כמוך, אבל כן להרגיש חלק. אחדות ולא אחידות!

תיקון טעות מס' 2. אני חלק מתוך התמונה השלמה.

כדי להיות חלק מהחברה חייבים לבוא בתחושת שוויוניות, ילד שלא מצליח לחוש שהוא חלק מתמונת הפאזל השלמה ישדר חוסר שייכות ויפלט מקבוצת השווים שהוא צריך להיות חלק ממנה.



טעות מספר 3. חברות זה לקבל

בחברות צריכים לתת לי, לוותר לי, להתייחס אלי ולהסתכל עלי.
הם צריכים לבוא לקראתי, להזמין אותי ולקרוא לי.

ממש לא! בכל חיבור צריך להיות אלמנט של ויתור. שזה אומר - עקרון הקשר.
כדי ששני חבלים יתחברו כל חבל צריך לוותר במעט על אורכו ולהתקצר.

בחברות חייבים קצת לוותר, להתגמש לתת מעצמנו, לבוא לקראת, ליזום,
לזוז מהנקודה שאני עומד עליה ולהתקרב לאחר. להתקרב וגם קצת להקריב
ואז יש קירבה.

כדי לתקן את טעות מס' 3 חשוב שנקנה לילד את עיקרון הקשר ומקומו של הוויתור והצורך
בגמישות בקשרים החברתיים.

תיקון טעות מס' 3. בכל חיבור יש אלמנט של ויתור.

כדי ליצור קשר וחיבור יש להבין שנדרשים לוותר מבחירה! כל אחד נותן ומקבל בקשר.
ילד שמצפה רק לקבל ייתפס כנצלן ואגואיסט וידחה מהחברה.



טעות מס 4. רגישות יתר ופגיעות

רגישות יתר יכולה להיות אסון חברתי!

ככל שאתה יותר רגיש ופגיע, ככל שהעור שלך יותר חשוף - כל נגיעה יוצרת פגיעה.

פגיעות יתר, מייצרת ילד רגיש שמזמין עלבונות וכל עלבון מחזק את הפגיעות ומכניס את הילד למעגל רגישות אינסופי של דחייה, צפייה לדחייה ודחייה חוזרת ונשנית שמאששת את הציפייה ומזמנת עוד דחייה... בקיצור מעגל מרושע (Downey) שיכול להפוך חווית דחיה אפיזודית, (משהו חד פעמי פה ושם, שקורה לכולם!) למצב של דחייה מתמשכת, שהיא נחלתם של הילדים הדחויים.

פעולות מגבירות בטחון עצמי ומחזקות דימוי וערך עצמי, יועילו לייצר ילד עם עמוד שדרה שמביא לחברה בטחון, רגיעה ונינוחות וגורם לאחרים לראות בו בעל מעמד וראוי לקרבה.

העבודה שלנו מול טעות מספר 4 - היא חיבור הילד ל'קוטב האמביציה' = החלק באישיותנו שמייצר אהבה עצמית בריאה.

תיקון טעות מס' 4. שבירת המעגל המרושע.

אהבת עצמית בריאה, תחושת ערך ללא עליונות ויכולת להתגבר על תחושת עלבון ודחיה ולייצר זרימה חברתית, מאפשרת לילד להיות מקובל.

ילד פגיע ורגיש מידי יזמן עלבונות ודחיה מתמשכת, שתמשיך ותקטין אותו ותכניס אותו למעגל דחיה בלתי פוסק.

ילדים רגישים לדחייה זקוקים לטיפול מכוון המאפשר להם לשבור את המעגל ולייצר מקום חדש בעל ערך מתמודד ומשתלב חברתית. (לעיתים נדרשת התערבות מקצועית שתאפשר להם לעבור תהליך מסודר, מקדם ויוצר שינוי.)

טעות מספר 5. ככה בא לי.

נורמות חברתיות ערכי מוסר ומשמעת עצמית, הם לא בשבילי.
ישנם ילדים שמתקשים בשליטה עצמית ובוויסות התנהגויות ורגשות, לעיתים הם, או אפילו אנחנו המבוגרים
שסביבם לא נותנים מספיק משקל לחשיבות של הוויסות ההתנהגותי והרגשי.

| ילד שלא מרגיש מחויבות יתר לנורמות המקובלות, הוא מרשה לעצמו לעשות מה שבא לו.

הוא יכול לא לחשבן לאחרים, לזלזל בכללים וערכים מקובלים ולגרום לאחרים לראות בו ילד לא מוסרי.
וכך הוא עשוי לחוות דחיה ומידור מהחברה.

העבודה שלנו מול טעות מס' 5 היא - חיבור הילד לקוטב האידיאלים = החלק באישיותנו שמסוגל לווסת התנהגויות
ולפעול לפי ערכים, מוסר וכללים.

תיקון טעות מס 5. וויסות התנהגות.

חיבור לערכים ונורמות התנהגות חברתיות נכונות, מתוך מודעות ובחינה תמידית של הנורמות המצופות,
זהו כלל יסוד להשתלבות חברתית!

ילד שמתקשה בשליטה עצמית וקבלת כללי התנהגות מוסריים וערכיים, יחווה מידור חברתי, ידחה ויהיה מושא
לכעס של הסובבים ולהסתבכות מתמדת במריבות וחיכוכים.

מעבר למודעות וחיבור לערכים לעיתים יש צורך בטיפול התנהגותי ואימון למיומנויות חברתיות, בתהליך עקבי
ורצף שיסייע לילד לרכוש נורמות חברתיות ולפתח כלי שליטה וויסות עצמי תקינים ויעילים יותר.



טעות מספר 6. באגים בתוכנת ההפעלה.

חשוב להבין שהמצב החברתי שלנו (שהוא תוצאה של איך אנו מרגישים עם הסביבה שלנו) הינו תוצר לוואי של הפעלת תוכנת ההפעלה החברתית שלנו - קרי, השימוש במיומנויות החברתיות.

ילדים המאשימים אחרים במצב החברתי שלהם:

- "כל הילדים בכיתה הזו רשעים!"

- "סימנו אותי בבית הספר הזה"

- "הם חסרי ערכים ודרך ארץ"

- "לא יודעים להתייחס לאחרים"

מלבד חוסר השוויוניות שגישה זו יוצרת ואשר גורמת לילד להפוך לחלק פאזל לא תואם לחלקי הקופסא אליה הוא רוצה להשתייך, הילד גם מקבע תפיסה שכל הבעיה, נעוצה בסביבה שלו.

את הסביבה אי אפשר לתקן וכך הילד נשאר שקוע עד למעלה ראש במרה שחורה, בכעס ובמצב שהוא לא יכול להיחלץ ממנו... מילא זה היה נכון, לפחות הוא בבוץ והוא צודק. למרות שזה ממש לא עוזר לו.

אבל כאן הילד גם לא צודק וגם לא חכם...

כי החוק החברתי מלמד אותנו שהצלחה חברתית ומקובלות- היא תוצאה של סט התנהגויות שאתה נוהג בהם שוב ושוב כאורח חיים. ואם קרה ואתה לא מקובל, יש משהו בדרך בה אתה פועל שהיא טעות!

אתה לא מפעיל נכון את מערכת ההפעלה החברתית. נקודה.

כמובן שתמיד יש מקום לעבוד גם עם הסביבה ולרכך אותה לכדי קרקע מכילה, עבור הילדים עם כישורים חברתיים חלשים.

והנכון ביותר בכיתה או בסביבה בה יש ילדים דחויים הוא - ללמד כישורים חברתיים ספציפיים לילד הדחוי וגם להטמיע כישורים חברתיים באופן כללי לכל הסביבה הדוחה.

תיקון טעות מס' 6. שכלול מערכת ההפעלה.

אי אפשר להפעיל מכשיר בניגוד להוראות ההפעלה ולצפות שהמכשיר יעבוד כראוי. מסתבר שלאדם שהוא ייצור חברתי, יש תוכנת הפעלה חברתית. ורק כאשר נשתמש בה נכון נייצר את התגובה המצופה מהסביבה. לכן אין לנו מה להאשים אחרים, אם יש משהו שאנו צריכים להפעיל אחרת!

מהם כפתורי ההפעלה החברתיים? איך משתמשים בהם כדי לייצר את הדבר שאנו כל כך מחפשים - סביבה אוהבת, קרובה, מבינה ומחוברת?

זה ממש כפתורי קסם... הידעתם?

אז קדימה בואו איתי ונכיר את כפתורי הקסם, שמפעילים ילדים ואנשים מקובלים...

יש לו קסם אישי... אנחנו נוהגים לאמר.

זה קסם אישי או הפעלה נכונה של התוכנה החברתית?

זה לגמרי הפעלה נכונה של התוכנה החברתית,
אל תתפתו לחשוב שיש כאן קסמים או קוסמים
או עצות מארץ עוץ.

יש פה דברים ברורים שעובדים ב"סיסטם" מסודר ברור ועקבי.

אז בטח אתם שואלים מה לגבי הקסם האישי? נכון!

יש ילדים שזה פשוט בא להם בטבעי

בעצם כולנו מתוכנתים להיות יצורים אנושיים וחברתיים

זה נטבע אצלנו בחלק האלוק שלנו.

ניתן לנו באהבה מהבורא עם בריאתנו, כדי שנשלים כל אחד חסרון חברו וזו תכלית בריאתנו.

לא אצל כל אחד תוכנת ההפעלה מספיק משוכללת, מסיבות שונות שלא נכנס אליהם כרגע.
אבל גם מי שכפתור כזה או אחר לא מספיק עובד טוב, לא מכויל או מחווט מספיק מדויק,
יכול בהחלט לשכלל את תוכנת ההפעלה שלו!

אז היכן נמצא בית הספר לקסם אישי ומה לומדים בו?

בואו נגדיר ונאמר שיכולת חברתית (beker) כמוה כשפה, כשם שהשפה מורכבת מצלילים ואותיות שיוצרים מילים ומשפטים המתוזמרים היטב להעברת מסרים מכוונים, כך המיומנויות החברתיות יוצרות יכולת מושלמת של התנהלות תקינה בעולם, המאפשרת לחיות בשלום ובהרמוניה עם הסביבה.

המיומנויות לחברות- הן כמו, המילים לשפה.

אם נפעיל מיומנויות בצורה נכונה, נשיג יכולת חברתית מופלאה שתספק לנו רווחה נפשית ואושר עילאי.

איך מפעילים מיומנויות נכון?

קודם כל צריך להכיר אותם.

חשוב שנכיר את סט המיומנויות החברתיות, נבין את הרציונל ואת החוק החברתי שעומד בבסיס כל מיומנות. מיומנות מלשון אימון - הרגלים שניתנים לאימון והטמעה ע"י תרגול שינון וחזרתיות מכוונת. מיומנות טובה, היא תוצאה של הפעלה חוזרת ונשנית של שריר- עד לשכלולו ולחיזוקו.

את השריר החברתי ניתן לאמן לאחר שנכיר את המיומנויות ונתנסה בהם שוב ושוב ראו זה פלא - נשכלל את היכולת החברתית שלנו.

מהם בעצם המיומנויות החברתיות?

סט התנהגויות/פעולות שמאפשרות לנו ליצור קשרים חברתיים תקינים וחיוביים ולשמר אותם לאורך זמן גם לאחר רגעי משבר או אתגר.

הן נחלקות לשתי קבוצות:

הקבוצה הראשונה כוללת את המיומנויות הבסיסיות -

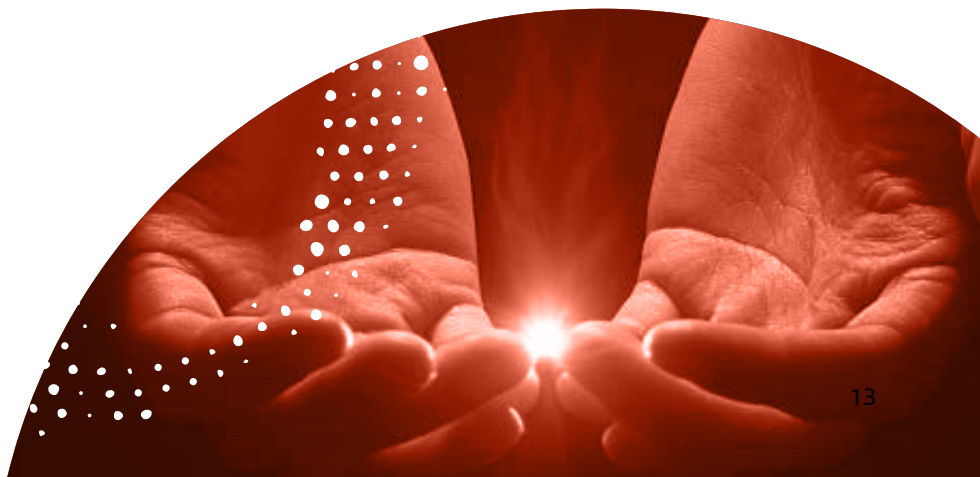
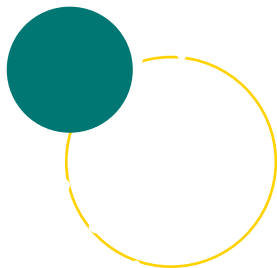
המיומנויות שמשקפות את הנראות החיצונית שלנו בעיני החברה.

לנראות שלנו בעיני החברה יש משמעות קריטית לדירוג החברתי שנקבל, כמאמר הפתגם, אין הזדמנות שניה לרושם ראשון.

יש לזכור שאלמנטים חיצוניים רבים ירכיבו את הנראות החברתית שלנו, אם נשכיל לייצר אריזה חברתית מדויקת ונכונה נוכל לעלות את רמת המקובלות החברתית שלנו.

או שיש לנו את זה בטבעי וגם אז תמיד נוכל לשפר ולהיות מאסטרים...

או שנצטרך קצת לדייק ולשפר, להיות מודעים ומחודדים יותר.



מה נכלל באריזה החברתית שלנו?

שפת הגוף, מובנות ובהירות הדיבור, הטון, האינטונציה, העמידה והמיקום שנבחר כשאנו עומדים ליד אנשים, האסתטיקה והיכולת לייצר נראות שוויונית ומתכללת עם החברה שאנו רוצים להשתלב בה.

הקבוצה השנייה של המיומנויות החברתיות, כוללת סטים של יכולות מורכבות ומעמיקות יותר, המשתכללות בכל שלב משלבי ההתפתחות שלנו ומשלבות יכולות קוגניטיביות, רגשיות והתנהגויות כמו: היכולת ליזום, ליצור שיתופיות, לשתף מהעולם הפנימי, להפעיל יכולות של וויסות ושליטה עצמית, שימוש נכון בכל קשת היכולות הרגשיות- זיהוי רגשות והבנת האחר, מיומנויות של שיחה ותקשורת וכן הלאה.

את כל אחת מקבוצת המיומנויות הנ"ל, ניתן לפרוט ל-תת מיומנויות מוגדרות וספציפיות ולהמשיג ליכתורי הפעלה חברתיים, מוחשיים הניתנים ללמידה אימון ושכלול.

בדיוק כמו שבנינו ב"תמורות" - מודל עבודה מובנה ומונגש של כל כפתורי ההפעלה.

באופן שהילד מבין את הכפתור, יודע לזהות את הטעות שהוא עושה בשימוש בכפתור ואת הדרך איך לתקן ולשכלל את הפעלת הכפתור וממילא להשיג הצלחה חברתית.

כל זה ארוז בתהליך סדור של 10 מפגשים, שהמנחים החברתיים שהוכשרו ב"תמורות" מעבירים בכיתות או בקבוצות חברתיות ומביאים הצלחות משמעותיות מאד.

מה כולל תהליך הטמעת המיומנויות?

1. הבנת החוקיות - מהו החוק החברתי והרציונל שעומד מאחורי הפעלת המיומנות.

לדוגמא: מיומנות חברתית חשובה ומרכזית היא: גמישות מחשבתית, מיומנות זו דורשת מאיתנו למצוא אסטרטגיות חשיבה חלופיות, כשמושהו לא מסתדר כמו שאנו רוצים.

החוק החברתי אומר שהחברה אוהבת לזרום, עצירת הזרימה החברתית מעוררת עלינו כעס של הסביבה ויוצרת תקיעות ביחסים ולכן חשוב להבין את החוק והשלכתו כלומר את הסיבה והתוצאה החברתיים: כדי להמשיך לשמר את הקשר עלי להתגמש/ למצוא פתרון/ לחשוב אחרת/ לסלוח.

2. התנסות - עלינו לזמן התנסות של הילד בשימוש במיומנויות החברתיות בתוך תהליך מוגן של איש חינוך שמנחה את ההתנסות ויוצר מרחב מוגן לכל אחד מילדי הקבוצה. בקבוצות חברתיות לשיפור כישורים חברתיים (כדוגמת הקבוצות החברתיות שאנו ב"תמורות", מעבירים בבתי הספר, או שמעבירים מנחים עצמאיים שהוכשרו במכללת "תמורות") יוצרים מרחב כזה ומזמנים התנסות יעילה במיומנויות חברתיות.

3. אימון בנורמות החברתיות. תוך כדי תיווך - כדי להבטיח את הטמעת המיומנויות חשוב מאד שניצור אימון מתמיד במיומנויות חברתיות, כעין יצירת 'חדר כושר חברתי' שמוטמע בשגרת בית הספר.

למשל בכיתות שעוברות תחת "תמורות" בתהליך של כיתה חברתית אנו מבנים יחד עם מחנכת וצוות בית הספר פעילויות מוגדרות ביום יום של הכיתה, בזמני ההפסקות והטיולים שעובדים על הטמעת מיומנויות.

חשוב שכל מורה ואיש חינוך יטמיע בשגרת עבודתו החינוכית בכיתה, עבודה על תיווך ושכלול כפתורי ההפעלה החברתיים.

קבצי הפעילויות החינמיים שאנו שולחים לכל מי שנמצא ברשימת התפוצה שלנו, מופצים מידי חודש ולפני כל חג, בקבצים אלו אנו מאגדים פעילויות מקדמות SEL, שמתאימות לגורם הזמן. (פורים, פסח, ל"ג בעומר וכו'...) פעילויות אלו מזמנות שימוש במיומנויות חברתיות, מאמנות את השריר החברתי ומקדמות שינוי. ניתן להצטרף לתפוצה ולקבל קבצים חשובים ומקצועיים אלו מידי חודש ברישום בקישור - <https://rishum1.ravpage.co.il/ansheichinuch> לקבלת הקבצים גם בוואטסאפ או לקבלת סרטוני תוכן עם ידע חשוב בתחום ניתן להצטרף לקבוצת הוואטסאפ השקטה שלנו שבה נשלחים חומרים חינמיים איכותיים פעמיים בחודש בקישור: <https://chat.whatsapp.com/GUR10TJoxvuFtqQ7WhnRDm>

4. שיפור ודיוק - חשוב מאד לבצע על הילד תצפית ביום יום, לשפר ולדייק אותו תוך כדי תנועה ולוודא שאכן הוא מתחיל להטמיע את היכולות החדשות בשגרת היום יום. כאן נשתמש בכלי שנקרא "מירקור"- נדגיש ונמרק את היכולות החדשות שרכש ע"י שימוש בשם המיומנות כפעולה שביצע: "חייכת"/"יצרת קשר עין"/"התגמשת" וכו'... משוב חיובי והדגשת היכולת הופכת את היכולת החדשה להיות שלו ולנבוע מתוכו או לחילופין לשכלל בתוכו יכולת קיימת.

חשוב מאד ליצור חיבור של הילד עם המיומנות ע"י נתינת פידבקים ומשוב חיובי מהסביבה לאורך זמן, פעולה זאת תחזק את המיומנות ותטמיע אותה היטב עד להפיכתה לטבע שני.

וזהו! זה כבר של הילד!!

המרחב שהוא חי בו השתנה, הוא מפעיל נכון את מערכת ההפעלה ויצר סביבו משהו חדש, הרמוני יותר, משהו חדש שמאפשר לו לחוש חלק, להרגיש מחובר ולחוות אושר וסביבה.

מותר לנסות בבית! מותר גם למבוגרים לנסות!

זכרו! מיומנויות חברתיות הם חלקים המרכיבים יכולת שלמה שמאפשרת לחיות בשלום עם הסביבה!

ככל שנשתמש בהם בצורה מווסתת, מדויקת ומשוכללת יותר, כך נהפוך למקובלים, אהובים ונשיג רמות גבוהות יותר של אושר ורווחה נפשית!

תהליך השינוי מדפוס פעולה מייצרי דחייה ועד להפעלת התוכנה החברתית המייצרת מקובלות, הם:

1. למידת המיומנויות
2. תרגול והטמעה בסביבה הטבעית
3. היזון חוזר מהסביבה
4. יצירת השינוי ושימוש ביכולת החדשה

לסיכום,

כדאי שתדעו!

אם אתם נתקלים בילדים דחויים וממש רוצים לשנות את מצבם החברתי, עכשיו כשאתם יודעים שזה לגמרי אפשרי.

תתחילו קודם כל לפרק איתם את דפוסי ההתנהגות המוטעים כפי שלמדתם במדריך זה ואח"כ תשקיעו בללמד אותם להפעיל נכון את תוכנת ההפעלה החברתית ולשכלל אותה בחדר הכושר החברתי!

אם אתם מרגישים שאתם רוצים את זה ביותר מקצועי ומעמיק, שיטתי ועקבי, אם אתם רוצים להביא מנחים מומחים שכבר למדו התנסו והתמקצעו והפכו למצוינים בתחום, או אם אתם רוצים להיות אתם בעצמכם המומחים, כמובן שאי אפשר לקפל את כל הידע, הכלים, את התכנים ולמידת התהליכים, את מיומנויות ההנחיה והאימון, שגם צריך להתנסות בהם ולתרגל אותם, בחוברת אחת קצרה

ולכן, אתם מוזמנים להיעזר בהמון ניסיון ומומחיות שנקנתה ברגליים, מעבודה ממוקדת של שנים, בתחום הספציפי הזה.

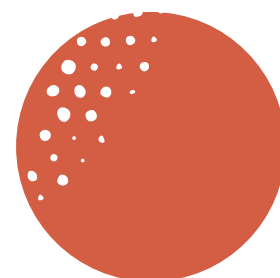
ב"תמורות" תרגמנו את כל הידע לכפיות' שמתאימות ל'מידת הקיבול' ול' מערכת העיכול' של כל גיל, מגיל הרך ועד בגרות. לשפת המעשה, לכלים פשוטים, ברורים ונגישים לילדים.

כלים שסודרו לתהליך מובנה ומזוקק, מתומצת ומדויק שמקנה דרך לעזור לילדים לשנות את המצב החברתי שלהם, להוציא אותם מסטטוס הדחיה או/ו הבדידות, למנוע מהם סבל ולהפוך אותם לילדים ואנשים שחיים בשלום עם סביבתם ומסוגלים לחייך ולהרגיש שמחים ומאושרים!

כל זה ריכזנו לתוכנית בית ספרית שמאפשרת בס"ד, לכיתות שלמות, לעבור שינוי אקלימי, מהותי וליצור כיתה נעימה, מגובשת שיש בה קשר שייכות אינטימיות, קרבה ואחוות משפחה.

מאפשרת לבתי ספר ליצור שפה חברתית בית ספרית, צוות רגוע, מקצועי בעל כלים, קומפלטני, מוביל תהליכים ומלא במוטיבציה לביצוע שינויים מהותיים.

הורים מרוצים - ששולחים את ילדיהם ברגיעה ובשמחה אל בית הספר ומרגישים שהילדים בסביבה מוגנת ומכילה.



מוזמנים לפנות אלינו!

אם אתם אנשי חינוך או טיפול שמרגישים חיבור אמיתי לתחום, מרגישים שהשליחות הזו בוערת לכם מבפנים, ומחפשים את הדבר שייתן לכם תחושת מילוי וסיפוק, את הידע המדויק שיאפשר לכם להביא תוצאות ולייצר הצלחות אמיתיות, מוזמנים לבוא ללמוד את התחום ולרכוש מקצוע משנה חיים, שיפתח בפניכם אפיק פרנסה מבוקש שהשטח זקוק לו כל כך והוא ממש צורך השעה.

מקצוע שיאפשר לכם להוציא מהכוח אל הפועל את השליחות שלכם, להרגיש המון סיפוק ויכולת להביא המון תועלת לעולם ולהביא הרבה אור ושמחה לילדים הסובלים ממצוקות חברתיות.

מוזמנים להיות חלק ולהנות מהתמורה

עשרות בתי ספר בשנה ששיפרו את המצב החברתי בכיתות ושל ילדים מתקשים חברתית, צוותי חינוך רבים שקיבלו ידע, כלים וליווי מקצועי לעבודה בכיתות, מאות מנחות וגם מנחים שהוכשרו ומקדמים מאות ואלפי ילדים לעבר הצלחה חברתית!

שלכם בחברות,
מאיה כהן סקלי
מייסדת ומנהלת "תמורות"

ליצירת קשר

לתוכניות התערבות בית ספריות או
ללימודים במכללת "תמורות" להכשרת מנחים חברתיים

מוזמנים לפנות אלינו:

בטל: 02-9990270

בוואסאפ: 055-9869913

במייל: temoorot@gmail.com

דרך האתר: temoorot.co.il

