

פרק 3:

התפתחות ויסות עצמי – משליטה חיצונית לשליטה פנימית

ויסות עצמי – הישגים התפתחותיים בתקופת הגן

ילדים מפתחים בגיל הינקות ובשנות חייהם הראשונות יכולת לווסת רגשות והתנהגות. אולם לא כל הילדים מפתחים רמה זהה של יכולת ויסות עצמי. הבדלים אינדיווידואליים בין ילדים בתחום זה הם תוצאה של גורמים אישיים (הבדלי מזג בין תינוקות) והשפעות סביבתיות בשלבים המוקדמים של החיים. במחקרים רבים נמצא כי בקרב ילדי גן, ויסות טוב של רגשות מסייע לשפר לא רק הישגים לימודיים אלא גם מיומנויות חברתיות. יתרה מזו, במחקרים שונים נמצא כי ניתן לנבא את התפקוד החברתי בבית הספר באמצעות יכולת הוויסות העצמי בגן. בפרק זה נתמקד בהישגים ההתפתחותיים המצופים מהילד בתחום הוויסות העצמי בגיל הגן (3-6), ונבחן את הדרכים שבהן מטפלים בגן הילדים יכולים לקדם הישגים אלו.

המושג **ויסות עצמי** מתייחס לכמה הישגים התפתחותיים של הילד:

- ❖ יכולת להיענות להוראה או לבקשה. לדוגמה: היכולת של הילד להיענות להוראה של הגננת לאסוף צעצועים, לצאת לשחק בחצר או להתחיל לאכול.
- ❖ יכולת ליזום התנהגות או לחדול ממנה בהתאם לנסיבות. לדוגמה: בזמן משחק חופשי, היכולת של הילד לגשת לארון הצעצועים ולבחור משחק מועדף או יכולתו להפסיק לשחק כאשר הגננת מבקשת מהילדים לאסוף את הצעצועים.
- ❖ יכולת להתאים את העצמה, התדירות ומשך הזמן של פעולות מילוליות ומוטוריות. לדוגמה: היכולת של הילד להתאים את העוצמה של טון הדיבור למספר המאזינים, למרחק הפיזי שלו מהם ולסוג הפעילות (אינטראקציה לימודית או חברתית).
- ❖ יכולת לדחות סיפוקים. לדוגמה: היכולת של הילד לעכב תגובה נוכח צעצוע מפתה.
- ❖ יכולת לנקוט התנהגות חברתית נאותה או מקובלת. לדוגמה: היכולת של הילד לחכות בסבלנות לתור שלו במשחק או בשיחה או היכולת לחלוק צעצועים עם ילדים נוספים.
- ❖ יכולת לווסת את העוצמה ומשך הזמן של תגובה רגשית. לדוגמה: בזמן שהילד חווה תסכול, היכולת להימנע מתוקפנות גופנית ומהתפרצויות רגשיות כגון בכי והתקפי זעם קיצוניים.
- ❖ יכולת לפעול להשגת מטרה רצויה. לדוגמה: בזמן משחק חברתי, היכולת של הילד להתעלם מרעשים שונים בגן ולהפנות את מלוא הקשב למשחק המשותף.

ככל שהילד קטן יותר, כך הוא תלוי יותר בדמויות המטפלות המסייעות לו לשלוט ברגשות ובתגובות שלו במצבי לחץ, עייפות או קושי. **הורים לילדים צעירים ומחנכים במסגרת גן הילדים נדרשים לקבוע את אמות המידה להתנהגות נאותה, לעזור לילד לקיים אותן, לצפות מראש מצבים קשים או מתסכלים ולסייע לילד המאבד שליטה.** במהלך השנה הראשונה לחיים, ההורה מסייע לתינוק לווסת את רמת העוררות והרגש באמצעות מגע פיזי (לדוגמה: חיבוק ונענוע של התינוק) ובאמצעות הסבת תשומת לבו של התינוק אל מקורות גירוי חלופיים (לדוגמה: הפניית מבטו של התינוק לעבר צעצוע אהוב כאשר הוא חש מצוקה בעטיו של גירוי חזותי או שמיעתי). במהלך השנה השנייה והשלישית לחייהם, פעוטות מפתחים יכולת "שליטה עצמית". בשנים אלו, במקביל להתפתחות הקוגניטיבית והמוטורית, פעוטות מגלים יכולת להיענות לדרישות של גורם חיצוני ולהוציא מהכוח אל הפועל את כוונותיהם. מיומנויות אלו יהוו בסיס להתפתחות של ויסות עצמי אמיתי במהלך תקופת הגן.

ואמנם, בגיל הגן (3-6) נצפה מילדים לגלות יכולת הולכת ומשתפרת של ויסות עצמי. התפתחות הוויסות העצמי בתקופה זו קשורה להתפתחות הקוגניטיבית של הילד ולהתפתחות השפה וההבנה של מצבים חברתיים המתרחשת בתוך כך. בגילים אלו ילדים רוכשים יכולת להשתמש בכללים ולהיעזר באסטרטגיות פעולה. כן מתפתחת היכולת להימנע מתגובה רגשית לא מתאימה או לא הולמת. **להורים ולמחנכים בגן הילדים תרומה מרכזית בעידוד התפתחות של יכולות אלו.** סביבה מיטבית לעידוד התפתחות של ויסות עצמי רגשי והתנהגותי היא בעלת המאפיינים הבאים (Bronson, 2000):

- ❖ עקיבה, סדירה, בטוחה ומגרה במידה מספקת
- ❖ קשובה, נענית ורגישה לצורכי הילד ולנקודות המבט שלו
- ❖ משרה ביטחון ועידוד
- ❖ מציבה גבולות וסטנדרטים ברורים ועוצרת התנהגויות בלתי מותאמות
- ❖ משמשת מופת ודגם לחיקוי
- ❖ מספקת הזדמנויות לפעילויות לפיתוח של ויסות עצמי אוטונומי

יש להניח כי למאפיינים אלה תהיה השפעה חיובית כאשר הם ייושמו במקביל במסגרת המשפחה ובמסגרת גן הילדים. בהמלצות היישומיות שיפורטו בהמשך נתייחס בפירוט למאפיינים הללו ולאופן שבו גננות יכולות לפתח, לעודד ולטפח את יכולתם של הילדים לזהות רגשות שהם חווים ורגשות של הזולת, כי התגלה שיכולת זו קשורה קשר עז עם ויסות רגשי ומיומנות חברתית של ילדים (Denham et al., 2003).

הצעות יישומיות להתערבויות ולפעילויות לעידוד התפתחות ויסות עצמי בגן הילדים

טיפול רגיש והתקשרות בטוחה עם הגננת

לטיפול רגיש המתחיל בגיל מוקדם ולאיכות ההתקשרות של הילד עם המטפלים בו יש השפעות ארוכות-טווח על התפתחות יכולת הוויסות העצמי של הילד. במחקרים שונים נמצאה תמיכה לכך שקרבה פיזית בין האם לתינוק ואיכות יחסי הגומלין עם האם מספקות אפשרויות רבות לוויסות המערכת הפיזיולוגית וההתנהגות של התינוק. יתרה מזו, ההורה המותאם בתגובותיו לילד (התאמה בזמן התגובה ובעוצמה הרגשית) מסייע לילד בוויסות רגשותיו. תהליך זה, המתרחש באינטראקציה בין הילד למבוגר, נקרא "ויסות הדדי", והוא מהווה את שורשי הוויסות העצמי של הילד.

הצעות ליישום:

ביטויי רגש חיובי, רגישות, תמיכה וקבלה של הילד – חשוב כי הצוות החינוכי בגן יגלה רגישות כלפי הצרכים הייחודיים לכל ילד. חשוב להתעניין בתחושות וברגשות של הילדים, ולהביע אמפתיה כלפי הרגשות השונים שעולים באינטראקציה עמם. התנהגות כזאת מעבירה לילדים את המסר כי ניתן לסמוך על המבוגר שיתמוך בו ויהיה עמו בעת שמחה או התרגשות, יעזור לו ויעודד אותו בעת לחץ או מצוקה. לדוגמה: "לאור, אני רואה שאת מאוד כועסת היום, את לא משחקת עם הילדים כמו כל יום. לפעמים אנחנו עייפים, או לפעמים משהו לא נעים לנו אז אנחנו כועסים". הגננת לא נבהלת מהרגשות השליליים שהילדה מביעה, היא מתייחסת לחוויה הרגשית של הילדה ועוזרת לה להתבונן ברצף האירועים, ובתהליכים של סיבה ותוצאה.

סביבה בטוחה ומוגנת – באמצעות ארגון סביבה קבועה, יציבה וברורה אנו מספקים לילד את הבסיס לחוויה של ביטחון. לפיכך, מומלץ שמחנכים בגן הילדים יהיו דמויות קבועות, שסדר היום בגן יהיה קבוע ומוכר לילדים ושהצוות החינוכי בגן יהיה מתואם בעמדותיו במפגש עם הילדים. זאת ועוד: יום הלימודים בגן רווי פעילויות ומעברים בין התנסויות שונות. חשוב להכין את הילדים לפני סיום של פעילות אחת ומעבר לפעילות הבאה כדי לאפשר להם זמן התארגנות ולחזק את תחושת השליטה שלהם בעולם הסובב אותם.

רצ'ים מהגן:

עשר דקות לפני סיום פעילות בחצר המשחקים שולה הגננת מציינת: "ילדים, אנחנו עומדים לסיים את המשחק בחצר, נתחיל עכשיו לאסוף את הצעצועים וכשנסיים, ניכנס לשטוף ידיים לפני הארוחה". בכך, היא 'מסמנת' לילדים מה עומד לקרות ומאפשרת להם להתכונן לקראת סיום הפעילות בחצר. חמש דקות לאחר מכן שולה מזמינה את כולם להצטרף לאיסוף של הצעצועים: "אנחנו מסיימים את הפעילות בחצר, נאסוף ביחד את הצעצועים וניכנס לשטוף ידיים לפני שנתיישב לשולחנות ונאכל ארוחת בוקר".

רגישות וזמינות – חשוב שגננות יגלו רגישות לילדים ויהיו זמינות להם הן במהלך פעילות מובנית והן במהלך פעילות חופשית. רצוי לזהות את המצבים והזמנים שבהם ילד מתקשה במשהו, להבחין בבעיות התנהגות של הילדים ולהיות קשובים לאיתותי מצוקה שלהם. תגובה של מבוגר לאיתותי מצוקה של ילדים צריכה להיות מיידית.

רצ'ים מהגן:

הילדים משחקים בחצר הגן, יוסי בן הארבע דוחף את יואב שוב ושוב, יואב מתבונן סביבו, אינו בוכה ואינו מוחה על התנהגותו של יוסי. שולה הגננת ממהרת לגשת אליהם. היא שמה לב שיואב מבוהל ואינו מצליח לנהל את הסיטואציה בעצמו. היא פונה ליוסי ומסבירה באופן נחרץ כי ההתנהגות אינה מקובלת בגן: "הדחיפות מכאיבות ליואב, אנחנו לא מכאיבים לילד אחר. אם אתה רוצה משהו מיואב, צריך לבקש". שולה פונה ליואב ושואלת: "יואב איך הרגשת כשיוסי דחף אותך?" יואב משיב בביישנות שזה היה "לא נעים". שולה מציעה לו לשתף את המבוגרים בגן כאשר פוגעים בו ולהביע את תחושותיו גם בפני יוסי. ילדים נוספים מתקבצים ושולה מנצלת את הסיטואציה בכדי להסביר לילדים כי הדרך לפתור מריבה היא בשיחה. "כשקשה לנו להסתדר לבד אנחנו יכולים לפנות למבוגר ולספר לו על הרגשות נעימות שלנו, כמו הצלחה במשחק ושמחה, וגם על הרגשות לא נעימות, כמו עלבון או כעס".

שולה צופה כל העת בנעשה בחצר ומזהה מצבים שבהם נדרשת התערבות שלה. כאשר ילדים נוהגים זה בזה באלימות היא מבהירה כי התנהגות כזאת אסורה בגן. היא מסבירה להם מהי הדרך המקובלת לנהוג במצבים מתסכלים שונים וכיצד הם יכולים להגן על עצמם ללא שימוש באלימות. היא גם מעודדת אותם לשתף אחרים ברגשות ובתחושות שלהם. בשלב הבא היא משתמשת בסיטואציה המזדמנת כדי ללמד ילדים נוספים כיצד ניתן להתמודד עם מצבים לא נעימים.

התנהגות הגננת כמודל לחיקוי – כאשר ילדים משוחחים עם אנשי הצוות בגן, על אנשי הצוות להקפיד **שהשיחה תתנהל בתורות**. חשוב להקשיב לדברי הילד עד סופם ורק לאחר מכן לומר את דבריכם (כך לאורך כל השיחה). תגובת הגננת צריכה להיות מותאמת לתוכן הדברים שנאמרו ולעוצמה הרגשית שגלוותה אליהם. כך היא תעביר לילד את המסר שהוא (הילד) חשוב ושיש מי שקשוב לו ומסייע לו בוויסות העוצמות הרגשיות שעמן הוא מתמודד. לדוגמה: מיכל (4.5) פונה לגננת בהתרגשות גדולה: "לאמא שלי יש יום הולדת ואני ציירתי לה ציור". הגננת (בהתרגשות): "איזה כיף, מאוד מרגש לחגוג לאמא, היא מאוד תשמח שתתני לה את הציור".

הדרכה ישירה – הוראה ואימון

בצד הצורך של הילד במטפלים קשובים, נענים ומכבדים, ילדים זקוקים למטפלים שמציבים גבולות וכללים ברורים. מילות הקסם הן בהירות וגמישות. על הגננת לאפשר לילדים מידה רבה של אוטונומיה בתוך הגבולות שהוצבו. האיזון בין הענקת חום לבין הכוונה סמכותית צריך להיות מותאם לגיל הילד וליכולת ההבנה שלו. שילוב בין יחס רגיש, הדרכה והצבת גבולות מסייע לילד בפיתוח שליטה עצמית ומוביל לעצמאות ולחברותיות.

הצעות ליישום:

התאמה של החוקים לילדים – מומלץ לנסח חוקים וכללים ברורים במסגרת הגן ולשמור על התנהגות ברוח הכללים.

יש להימנע מענישה פיזית, הפעלת כוח, צעקות או איומים! התנהגות של אנשי צוות מהווה דוגמה אישית להתנהגות מווסתת ואחראית. בכדי לעזור לילדים לשמור על חוקי הגן מוצע לגלות סמכותיות ולנסח דרישות משמעת מתונות. לדוגמה: "אסור לדחוף אחד את השני"; "אחרי פעילות יצירה אוספים את החומרים ומניחים את העבודה לייבוש בפינת היצירה"; "כשמסיימים לשחק במשחק, אוספים אותו לתוך הקופסה ורק אחר כך ניגשים לארון המשחקים כדי לבחור משחק נוסף".

הבנת החוקים – מומלץ לשוחח עם הילדים על חוקי הגן, תפקידם וחשיבותם לסדר היום ולתפקוד בטוח ומוגן. לדוגמה: "אתה רוצה לשחק בצעצוע שאופיר מחזיק? תיגש אליו ותבקש ממנו" (הגננת תדגים: "אני רוצה לשחק, אפשר לקבל את הצעצוע?") הגננת תסביר: "צריך להתחלק בצעצועים אחד עם השני, פעם אופיר משחק ופעם יובל. אם ניקח את הצעצוע בכוח, יובל עלול להיפגע ולהיות עצוב. כשכל אחד מחכה בסבלנות לתור שלו במשחק, כולם יכולים ליהנות ולהשתתף בפעילות" או "אחרי שמשחקים ונהנים צריך גם לוותר ולתת לאחרים, כדי שכולם יוכלו לשחק בצעצועים".

חיזוקים חיוביים – מומלץ להתייחס לשינויים חיוביים בהתנהגות וביכולת ויסות הרגש של הילדים. רצוי להיעזר ב**חיזוקים חיוביים** כתגובה לשיפור הדרגתי של התנהגות. חשוב להדגיש לילדים את הרגעים שבהם הם הצליחו לפעול באופן מווסת, לעודד אותם על הצלחתם, ולהסביר להם מה בהתנהגות שלהם הוביל להצלחה או לשינוי. לדוגמה: "אופק, כל הכבוד! חיכת בסבלנות עד שפניתי אליך, ראיתי שרצית להגיד את התשובה אבל התאפקת עד שהגיע תורך".

תכנון ובקרה במהלך משחק – מומלץ להנחות ולהדריך את הילדים כיצד ניתן להתמודד עם מצבים הדורשים מיומנויות, תכנון ובקרה. כאשר הילד מגלה קושי בוויסות נסביר לו כיצד לפעול באופן יעיל יותר או נדגים זאת בשבילו. לדוגמה: "אופק, שים לב, אנחנו מניחים קודם את החלק הגדול ורק אחר כך את החלקים הקטנים יותר", "טובלים את המכחול בעדינות, הנה תראו, הופכים את הדף והצבע לא נוזל".

הטמעת הצורך להבין תהליכים של סיבה ותוצאה – מומלץ לעזור לילדים לזהות את הגורמים והאירועים העומדים בבסיס העוררות הרגשית שעמה הם מתמודדים (חרדה, פחד, אי-נוחות). ניתן לעשות זאת באמצעות מתן הסברים והפניה של תשומת לב הילדים לתהליכים של סיבה ותוצאה. לדוגמה: "מיכל נבהלת מהרעש החזק ששמענו בגן. איזה רעשים אנחנו מכירים?"... "נכון, יש רעש חזק כשאופנוע נוסע, כשאנחנו שואבים את הלכלוך מהשטיח בשואב אבק. ומה היה הרעש ששמענו עכשיו? אולי משאית נסעה בכביש ליד הגן?..." הגננת מעלה עם הילדים רעיונות שונים בעניין מקור הרעש. בכך היא עוזרת להם להבין מה הסיבה לרעש ובאילו מצבים הרעש אינו מהווה איום עליהם.

הזדמנויות להתנסות ולתרגל ויסות עצמי

בנוסף לחשיבות של היענות הגננת לאותות מצוקה של ילדים ולהבניה של מסגרת הגן באופן המאפשר הסתגלות, על הגננת לספק לילדים הזדמנויות להתנסות ולתרגל יכולת ויסות אוטונומי. הזדמנויות אלו, בצד נוכחות ומעורבות מותאמת של הגננת, יקדמו התפתחות של מיומנויות הויסות העצמי של הילד. מתן הזדמנויות לילדים ליזום התנהגויות ולהוציא אותן אל הפועל באופן אוטונומי מעלה במידה רבה את הסיכוי שלהם להצליח להפנים היבטים של סביבתם החברתית. מחנכים המעניקים לילדים אוטונומיה מאפשרים להם אפוא לווסת את התנהגותם בעצמם.

הצעות ליישום:

ניהול מצבים חברתיים – מומלץ לעודד עצמאות ולהימנע מהתערבויות מיידיות בניהול של אינטראקציות בין ילדים. לדוגמה: בעת מריבה, יש להתקרב פיזית לאזור ההתרחשות, אך אם הילדים אינם פוגעים אחד בשני, יש לאפשר להם לנהל את הסיטואציה ללא התערבות של הגננת. התנהגות זו מעבירה לילדים את המסר: אתם יכולים לפתור את המריבה, אבל אם תזדקקו לעזרה – אני כאן. לאחר האירוע, מומלץ לשוחח עם הילדים על המקרה, לחזק התנהגויות חיוביות ולחשוב יחד עם הילדים על פתרונות נוספים.

משימות ואתגרים – מומלץ לאפשר לילדים להתמודד בכוחות עצמם עם פעילויות הדורשות רמות שונות של ויסות עצמי. יש להימנע מהתערבויות שמשתלטות על הפעילות ומעשייה במקום הילדים. לדוגמה: בזמן פעילויות יצירה או משחק (כגון הרכבה של פאזל ומשחק קוביות) או בזמן הארוחה, נוכחות המבוגר חשובה, אולם יש לאפשר לילדים להתנסות בפעילות בכוחות עצמם.

חיזוק התנהגויות חיוביות – כאשר הילד מתמודד עם סיטואציה מורכבת שדורשת גיוס של מיומנויות ויסות אוטונומי, חשוב לציין בפניו את יכולותיו החיוביות ולתת לו חיזוק גם על עצם ניסיון ההתמודדות עם המשימה. לדוגמה: "היית מאוד עצוב ולכן היה לך קשה להישאר איתנו במפגש, ראיתי שהשתדלת, כל הכבוד שבמקום לעזוב את המפגש באת לשבת לידי. לפעמים אנחנו צריכים להיות קרובים לגננת כשאנחנו עצובים. ככה הצלחת להתגבר על העצב, והקשבת לסיפור".

פעילויות מובנות – אפשר לספק לילדים הזדמנויות יזומות להתנסות בעוצמות שונות של שימוש בכוח, מגע וקול. בפעילויות אלו הילדים יתאמנו במעבר הדרגתי בין עוצמות שונות ובדיהוי של התחושות הקשורות בהתנסויות.

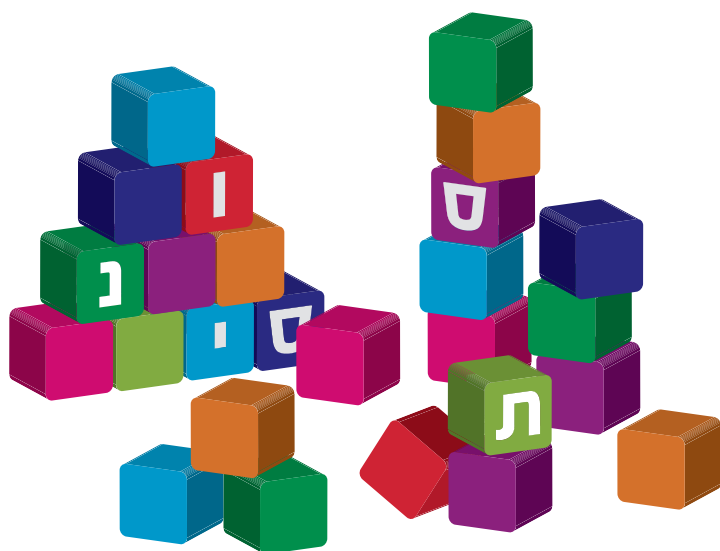
דוגמאות לפעילויות יזומות בנושא הוויסות:

- ❖ פעילות בנושא שימוש בעוצמת קול – כדאי ליצור מפגשים שבהם הילדים יתנסו בשימוש במיתרי הקול בעוצמות שונות, כגון: לחישה, צעקה ועוד... ננסה לחקור: מתי לוחשים? מתי צועקים? איזה עוצמת קול נעימה לי?
- ❖ אפשר להשתמש בכלי נגינה ולהתנסות במעברים בין נגינה בעוצמות חזקות לעוצמות חלשות. שאלות שניתן לשאול את הילדים: איך אני אוהב לנגן – יותר חזק או יותר חלש? מתי המנגינה יותר נעימה לי?
- ❖ פעילות בנושא רגשות – הדגמה, שיום ועיבוד של רגשות באמצעות בובות. הגננת תמחז לילדים מצבים חברתיים שונים שעמם הם מתמודדים. הגננת תיתן ביטוי לרגשות שהילדים חווים בבית ובגן ותציע פתרונות להתמודדות עמם. לדוגמה: המְחָזה של מריבה בין ילדים ומתן הצעות שונות לפתרונה (למשל, כיצד להימנע מתגובה תוקפנית כאשר פוגעים בילד? היכרות עם מצבים שבהם ילדים דוחפים אחד את השני "לא בכוונה" ולמידה כיצד ניתן להתמודד עם הכעס והפגיעה הרגשית), מתן ביטוי לשלל רגשות שהילד מתמודד עמם בבית ובגן (למשל, שמחה מהולה בקנאה וכעס בעקבות לידה של אח, פחד וסקרנות בשל הצטרפות גננת חדשה ועוד).

פעילויות מזדמנות – מומלץ להיעזר בסיטואציות מזדמנות בגן הילדים ללמידה ולהדגמה בנושא הוויסות. יש לשים לב שלמרות העובדה שלא מדובר בפעילות מובנית, דרך ההתייחסות של המבוגר חשובה ביותר. ההכוונה שניתנת לילדים צריכה להיות רגישה ומותאמת לגיל ולרמה ההתפתחותית של הילד. לדוגמה: כאשר הילדים מתבקשים לסדר את השולחן לפני הארוחה, הגננת יכולה להזכיר: "לאט לאט. קודם נניח את הצלחת, אחר כך ניקח את הכוסות". כאשר ילדים נכנסים האחד לדברי חברו נאמר: "יהיה לנו נעים אם נוכל להקשיב לכל אחד בנפרד. כשמדברים ביחד אפשר לשמוע מה אומרים... נכון, כשמדברים ביחד שומעים רעש ולא מצליחים לשמוע מה אומר החבר". יש להימנע מהערות שאינן מותאמות לעולם המושגים של הילדים ולפיכך גם אינן מלמדות את הילדים כיצד עליהם לנהוג במצבים השונים (למשל התערבויות כגון "מה, אנחנו בכנסת?" או "זה נראה כמו ג'ונגל" אינן מובנות לילדים ולכן גם אינן מקדמות התנהגות חיובית).

לקראת חינוך מיטבי בגן הילדים

הצעות לגננות
על בסיס ידע מחקרי



עינת שופר אנגלהרד

היזמה למחקר יישומי בחינוך