



שפת גוף של ילדים - למידה משמעותית לצוותי החינוך ולהורים

עו"ד צבי יוגב - בשיחה עם טובה בן-ארי

האם הייתם רוצים לדעת מה מרגישים תלמידיכם? שפת גוף יכולה לומר לכם בדיוק מה מרגיש כל תלמיד, בכל רגע ורגע.

מורות ומורים היוצרים בעבודתם את השליחות החינוכית ותלמידיהם מהווים חלק בלתי נפרד מחייהם, מוכרחים להתאמן בקריאת שפת גוף של ילדים, אותה שפה שאינה משקרת, השפה שמסתרת מתחת למילות התלמידים וביניהן.

שפת גוף היא שפתו הראשונה של האדם והיא למעשה השפה האמיתית. מדוע? משום שהשליטה בה קשה יותר באופן משמעותי מאשר השליטה בשפה המילולית. האדם יכול להחליט מה לומר ומה לא לומר במסריו המילוליים אך כשמדובר בשפת גוף, המצב שונה לגמרי.

תנועות הגוף שלנו, ההבעות שלנו, הן חלק בלתי נפרד מאיתנו, שהרי שפת גוף היא אמצעי התקשורת הראשון שלנו עם הסביבה, עוד לפני שלמדנו לדבר. על כן, יכולתנו לשלוט בשפת הגוף, היא קשה מאוד. ילדים, אינם יכולים כלל לשלוט בשפת הגוף שלהם ולכן, קריאת שפת גוף של ילדים, מאפשרת לדעת בקלות רבה מה הם מרגישים.

ככל שאנו מתבגרים, קל לנו יותר לנסות לשלוט בשפת הגוף ולטשטש אותה אך זוהי עדיין משימה קשה. לעומת זאת, ילדים אינם יודעים עדיין להסתיר את רגשותיהם, ולכן שפת גוף של ילדים משקפת נכונה את התחושות שלהם.

הכניסה לעולם שפת הגוף של הילדים שלצידנו, מכניסה אותנו אל עולמם של הילדים ומאפשרת לנו לזהות, לדעת, בכל רגע נתון, האם הילד חש בטוב או שנמצא במצוקה כלשהי.

כאשר אדם מבוגר רוצה להעביר מסר לאדם אחר, הוא משתמש בשפה המילולית אשר תואמת את המסר. אולם, כאשר המסר לא משקף את רגשותיו האמיתיים, שפת הגוף שלו עלולה להסגיר אותו ולהעביר מסר אחר לגמרי, אשר אותו דווקא ביקש להסתיר.

חשיבותה של שפת גוף

אנשים רבים סבורים כי התקשורת המילולית היא אמצעי ההתקשרות המרכזי שלנו אך בעצם בכל שיח מילולי, מתנהל במקביל שיח של שפת גוף, אשר מהותו יכולה להיות שונה לחלוטין מן השיחה המילולית.

שפת גוף חושפת את כל מה שהמילים מסתירות או משלימה את שנאמר ולכן, ככל שנדע לקרוא טוב יותר את שפת הגוף של המתחרה העסקי שלנו, של בן הזוג, או של החבר/ה, נוכל לדעת היטב האם המסר המילולי משקף את רגשותיהם האמיתיים או אם לאו.

הדבר נכון כפליים כאשר מדובר על שפת גוף של ילדים. בניגוד למבוגרים, אשר יכולים לנסות ולטשטש את שפת הגוף, שפת גוף של ילדים היא ישירה וכנה לחלוטין, שכן ילדים אינם יודעים להסתיר את מחשבותיהם ורגשותיהם. המשמעות היא כי קריאת שפת גוף של ילדים היא המפתח להבנת כל רגשותיהם ותחושותיהם.

שפת גוף של ילדים מול מבוגרים

אדם מבוגר אינו חייב לחשוף את רגשותיו האמיתיים ויכול להסתירם, אם על ידי העברת מסר מילולי מסוים ואם על ידי ניסיון לשלוט בשפת הגוף שלו. זוהי אינה משימה קלה, אך אפשרית. המצב שונה לגמרי כאשר מדובר על ילדים.

אף במקרים בהם מצליח הילד להעביר מסר מילולי שאינו משקף את רגשותיו, שפת הגוף שלו תסגיר את האמת מיד. שליטה בשפת גוף היא קשה ביותר עבור מבוגרים, אך כמעט בלתי אפשרית לילדים. לכן, בכדי לדעת מה הילד מרגיש או חושב, כל מה שצריך לעשות, הוא להכיר את התנועות המרכזיות של שפת גוף.

שפת גוף של ילדים בבית הספר

בעידן המודרני, ילדים מבליים את רוב זמנם בבית הספר והם מצויים בהשגחתם של המורות והמורים, לרוב יותר מאשר עם הוריהם. על כן, על המורים מוטלת אחריות לדאוג לרווחתם של הילדים, משימה אשר ניתן לבצעה בקלות אם יודעים לקרוא שפת גוף.

שפת גוף של ילדים משדרת את כל מה שהמורים צריכים לדעת, לזהות ולסייע לתלמיד/ה :

- צורת דיבור: קול חלש שכמעט ולא נשמע, מעיד על חשש ועל חוסר ביטחון, לרוב ילווה לקול זה חוסר בתנועות ידיים המלוות את הדברים.
- אצבעות מכווצות: ילד אשר יושב בכיתה עם אצבעות מכווצות, חש חרדה ופחד ויש לשים לב לכך. ידיים על השולחן אשר אינן מוסתרות, מעידות על כך שהילד רגוע ואינו חש חרדה.
- גוף מצונף: כאשר מורה מבחין בתלמיד היושב מצונף בכיתה, גופו קשיח ואינו משוחרר, הדבר מעיד על חרדה ופחד גדולים מאוד. ייתכן שהסיבה לכך היא מצוקה בבית או פחד משאר חברי הכיתה, חשש כלשהו. על המורה לדבר עם הילד/ה ולהשתדל לדווח אותו/אותה ולנסות לברר מדוע הוא משדר מצוקה.
- מבט נודד: כאשר עיניו של תלמיד נודדות אל תלמידים אחרים, לדלת, לחלון הכיתה או לכל מקום אחר, מלבד למורה, הוא איננו מרוכז. אם תגובה זו היא קבועה ייתכן והילד סובל מבעיות ריכוז נאורולוגיות ואם באופן חד פעמי כנראה שקרה משהו שמטריד את מנוחתו.
- צוואר מורם: ילדים אשר יושבים בכיתה עם גב מתוח וצוואר מורם, חשים ביטחון ורוגע.
- ראש מורכן: תלמיד היושב בכיתה עם ראשו מורכן אל השולחן, ייתכן שהוא עייף אך ייתכן והוא נבוכ, חסר ביטחון או מרגיש אשמה.
- כיווץ שפתיים: תנועה המעידה על לחץ ותחושה לא טובה אצל תלמידים היא כיווץ הפה והשפתיים.
- כתפיים שמוטות: מעידות על נינוחות או עייפות (ניתן לדעת בהשוואה לתנועות אחרות שעושה הילד) ואילו כתפיים גבוהות מעידות על דריכות.
- השפלת מבט: כאשר אדם מרגיש נוח מבטו תמיד נפגש ונשאר באיזור העיניים והפנים של האחר, מבט עיניים מושפל אצל תלמיד מעיד על דימוי עצמי נמוך, וחוסר ביטחון, וצריכים להדליק "נורה אדומה" אצל המורה שרצוי שיזום שיחה עם תלמיד שכזה.
- פחד קהל אצל ילדים נפוץ מאוד משום שמאוד חשוב להם כיצד הם נראים בעיני חבריהם לכיתה וחוששים מביקורת ולעג של חבריהם לכיתה. חובה לחזק תלמידים שעונים בפומבי (גם אם הם ענו תשובות לא נכונות) לפני שנותנים הערות לשיפור התשובה ולפני שאומרים "לא נכון".
- חשוב שהמורה תנמיך מעט ציפיות מהתלמידים מחד ותסביר שאפשר לטעות בתשובות ומטעויות לומדים, והדרך היחידה ללמוד היא ע"י טעויות. מאידך, כל מומחה בכל תחום טעה בדרך ולמד מהטעויות, גם המורה עצמה לא מצפה רק לתשובות נכונות, מכל ניסוי וטעייה לומדים כולנו, הן המשיבים והן המקשיבים.
- רצוי לעודד את התלמידים שמזהים אותם כחוששים מהשתתפות בשיעור או "מתחמקים" מלהשתתף באופן עצמאי בשיעור, או מתרגשים מאוד כשעונים (הזעה, הסמקה, רעידות קלות בידיים וכד') ולשאול אותם שאלות שהתשובה עליהן אינה חד משמעית. העיקר הוא במתן חיזוקים למשיב/ה תוך כדי הסבר על הצדדים השונים בתשובתו/תשובתה. בדרך זו התלמידים רואים שאפשרי לטעות או לא לדייק בתשובה ואין עליהם ביקורת, מה שמחזק את ביטחונם העצמי לכל החיים קדימה.

שפת גוף של ילדים נמצאת בקשר ישיר לתחושותיהם

ילדים, בניגוד למבוגרים, מתקשים יותר להסתיר את מחשבותיהם ורגשותיהם. במחקרים שנעשו בתחום ובמיוחד ע"י החוקר הנודע פרופ' פול אקמן שאמר, שיש מספר מסוים של רגשות בסיסים שמשותפים לכל בני האדם בכל התרבויות, והם: שמחה, כעס, פחד, צער, הפתעה. אמנם גווני הבעה ייחודיים משתנים מאדם לאדם ומתרבות לתרבות ובכולם: ילדים שקופים במחשבותיהם וברגשותיהם הרבה פחות ממבוגרים, ועלינו המבוגרים לשים לב במיוחד למה שהם "משדרים" לנו ולא באמצעים המילוליים.

