



## פודקסט "הכלה למעשה"

מבית היוצר של אגף א' לחינוך יסודי

מוריה טלמור משוחחת עם אורנה קרשטיין על בעיות התנהגות

תשע"ד - 2024

### הערה:

קובץ זה כולל תמלול מלא של הפרק.

התמלול נעשה באמצעות בינה מלאכותית, ונעשו תיקונים בהתאם לצורך. עדיין ייתכנו טעויות כתיב / לשון במהלך התמלול

### פתיח

מה אנחנו יודעים על דור האלפא?

אני מורה או יועץ ופסיכולוג.

למה צריך להוריד את המע"מ בשיעורים?

פסיכו-פדגוגיה. מה זה אומר?

למה ההטרוגניות זה דבר חשוב?

שלום, ברוכות וברוכים הבאים להסכת הכלה למעשה.

שמי מוריה טלמור, אני חלק מצוות האגף לחינוך יסודי במשרד החינוך, ועוסקת בקידום

פדגוגיה מכילה בכיתה ההטרוגנית. בכל פרק אני מראינת מומחה או מומחית בתחום, וביחד

אנחנו מתרגמים תפיסות עולם לפרקטיקות.

והיום נדבר על בעיות התנהגות.

מה עושים כשתלמיד מאבד את זה לגמרי? איך מתמודדים במצב שבו אנחנו מבוגרים

מרגישים חסרי אונים? ואיך הקורטקס במוח קשור לכל זה?

מתחילים!

קול מבחוץ

דווקא הבוקר ניתנה לי הזדמנות טובה להכיר את גורונה מקרוב.

מוריה

זהו המספר האלמוני תלמיד בבית ספר.

קול מבחוץ

בבואי לבית הספר אני איחרתי כמעט. עדיין המורה לא היה, והנה החלו שלושה-ארבעה נערים להציק לקורסי המסכן, אשר שיער אדמוני לו וידו משותקת, ואשר אמו מוכרת ירקות בעיר. הם היכו בסרגלים, זרקו בפניו קליפות ערמונים, ובחקותם אותו עשו את זרועם כזרוע הנתונה בעניבה. והוא המסכן עמד בקצה הספסל ללא מגן, חיוור ומחריש.

אולם כשאלה הוסיפו להתקלס בו, הלוך והתקלס, התחיל רועד בכל גופו ופניו אדמו מכעס. הוא פתאום קפץ כנגדו פרנטי, קפץ על הספסל, החל לחקות את אמו של קרוסי מוכרת הירקות. למראה הזה פרצו רבים מקרב הנערים בצחוק רב. אז איבד קרוסי את עשתונותו, תפס את קסת הדיו, והטילה בכוח רב ישר בפניו של פרנטי. אך פרנטי היטה את ראשו הצידה מבעוד מועד, והקסת פגעה בחזה המורה, שנכנס אותו רגע לחדר. כולם ברחו למקומותיהם וישבו דמומים מפחד ואימה. ניגש המורה אל השולחן ושאל בקול זועף, מי עשה זאת? מי עשה זאת?

מוריה

אורנה, מה יש לך להגיד על מה ששמענו עכשיו?

אורנה

אני חושבת רק על המורה הזה שנכנס לכיתה, פותח את הדלת, להתחיל את היום, וחוטף קסת דיו בחזה, מלכלך את כולו, וההלם הזה, ואז הוא נכנס לכיתה. מה קורה לילד שהתעללו בו קודם וזרק את הקסת? מה קורה לכל הילדים שרואים את המחזה הזה? וואו, שפה אחרת, עולם אחר, אבל התמודדויות דומות, לא?

מוריה

בהחלט.

אז קודם כול, אני אתן את ההקשר.

הטקסט הזה לקוח מתוך הספר הלב של דה אמיצ'יס. זה אותו ספר שבאחד מהפרקים שלו מרקו מחפש את אמא שלו והפך להיות החזות הכל, הסיפור של מרקו קוראים הלב אבל

למעשה הלב מורכב מהרבה מאוד סיפורים שכתב איש חינוך באיטליה ויש בו באמת פרקים מאוד מעניינים אבל השפה ארכאית לגמרי.

אבל קודם כל אני רוצה להציג אותך

שלום אורנה קרשטיין, פסיכולוגית חינוכית מומחית, עוסקת שנים רבות בתחום בעיות ההתנהגות וכיום אמונה על הכלה והשתלבות בשירות הפסיכולוגי הייעוצי במשרד החינוך שלום אורנה

אורנה

בוקר טוב מוריה תודה שהזמנת אותי.

מוריה

בשמחה

נתחיל עם עצמנו כי זה מה שאת התחלת כשדיברת על אותו מורה מה קורה לנו כשאנחנו חווים בעיות התנהגות?

אורנה

כן, אז באמת אני חושבת שחשוב להתחיל בנו, לפני שניתן ועוד ניתן כלים והבנות, באמת להבין מה קורה לנו כבני אדם שאנחנו נתקלים בתוקפנות. ואני רגע אפילו מנתקת את זה מהכיתה או מבית הספר, או... פשוט תוקפנות באמצע החיים. זה יכול להיות משהו קטן ויומיומי, כמו שמישהו חותך אותך בכביש, או דברים יותר קשים. מה שקורה לנו זה קודם כול, באופן אוטומטי, אנחנו מתחילים לחלק את העולם לטובים ורעים.

אם אני אלך על הדוגמה הפשוטה והפרוזאית, שאני עומדת 20 דקות בפנייה ימינה לפנות, ואז מישהו חותך אותי.

מוריה

מה שקרה לי הבוקר.

אורנה

וואו, ואני מאחרת לפגישה או להקליט פודקאסט, למשל, אז אני ישר, ישר אבל, אוטומטית חושבת על אותו אדם דברים מאוד רעים, מאוד רעים, ואני מבינה שזה מה שקורה במוח כשאתה במצב חירום. אין לך זמן, כביכול, אם אתה לא עושה עבודה עם עצמך, לחשוב רגע,

אולי הוא ממחר נורא, אולי הוא בדרך לבית חולים, אולי לא יודעת מה, אלא ישר אתה מחלק את העולם לטוב ורע, כי זה מה שקורה לנו בחירום.

מוריה

הטוב והרע הזה זה משהו שמאפיין גם סיפורי ילדים, נכון?

אורנה

בדיוק, ולמה?

תחשבי על ילד קטן שהולך לישון ושומע סיפורי ילדים, אפילו את הסיפורים המפחידים של פעם, של... כיפה אדומה, עמי ותמי, שבעצם יש שם מכשפות ואנשים מאוד רעים, אף פעם הנסיכה היא לא נסיכה שיש בה גם משהו רע או אפל, ואף פעם המכשפה היא לא כזאת שיש לנו איזושהי חמלה אליה, שאולי הרביצו לה שהיא הייתה קטנה או משהו כזה. לא.

יש טובות ויש רעות. יש טובים ויש רעים.

למה?

כי למרות שזה מפחיד, העולם מסודר.

ואז העולם מתחלק לטוב ולרע, ואני יכולה ללכת לישון בשקט. אני יכולה ללכת לישון בשקט, כי אם אני אהיה טובה, יהיה לי טוב. אם אני אהיה רעה, יהיה לי רע. ואז העולם מסודר. אותו דבר קורה לנו במצב שמתקיף אותנו, ואין למוח זמן להתרגל למה שהוא מורכב, אז הוא מחלק את העולם לטוב ורע.

מוריה

זה מזכיר לי את הארי פוטר.

ששם זה לא רק העניין של טוב ורע, אלא זה בא עם עסקת חבילה. זאת אומרת, הטוב הוא יהיה תמיד הרבה יותר נאה ומטופח, והרע... יהיה או שמן מאוד, שיער שמנוני, עיניים, עפעפיים כבדות, אני מסתכלת על הדמויות הרעות שיש בהארי פוטר, זאת אומרת, באמת עושים שם הפרדה מאוד מאוד ברורה בין הטוב והרע, אם כי לאורך הספרים זה לאט לאט מטשטש, כלומר, מנסים לעשות איזושהי הפרדה, אבל ההתחלה היא נורא נורא ברורה.

אורנה

נכון, הארי פוטר מתחיל ככה והוא נהיה יותר מתוחכם מאגדות הילדים, אבל זה מה שקורה לנו, כאילו, ביום יום גם, אם יש לנו מקרה נורא מסובך של בעיית התנהגות בבית ספר, אז אנחנו באופן אוטומטי, ואני מודה שגם לי זה קרה, יושבים בישיבה גדולה והם מנסים לפתור

ויש המון מתח, ואתה מתחיל לחלק את החדר. האמא ממש נחמדה, האבא נוראי. המורה ככה וככה, היועצת ככה וככה, מתחילים לפצל. לטובים ורעים ולמי שאחד נגד השני, וזה דבר שקורה לצערנו גם ברמה הרחבה יותר, של פיצולים, פיצולים, פיצולים, וזה משהו שהוא מאוד אופייני, וקורה באופן טבעי, ונדבר אחר כך מה אפשר לעשות איתו.

מוריה

אז דבר ראשון שלמדתי כאן זה שתוקפנות גורמת לפיצולים.  
למה עוד היא גורמת?

אורנה

אני אגיד לך מה.  
אני יכולה לתת לך גם דוגמה של קרטה, שכשאתה מותקף, אתה פתאום שוכח כל מה שאתה יודע. אתה פשוט... זה תוקף את החשיבה.

מוריה

שיתוק שכזה?

אורנה

כן, כן, בדיוק, שיתוק.  
זה שודד לך את כל הכלים.  
אני זוכרת את עצמי בתור פסיכולוגית כבר מומחית, ואפילו מומחית לבעיות התנהגות, באה לאיזה מקום שיש בו המון סערה, ופתאום אני מסתכלת ימינה ושמאלה ואני אומרת, איפה יש פה איזה פסיכולוג טוב? ואז אני נזכרת שהפסיכולוגית זאת אני בדיוק, ואני נזכרת שבעצם, ואני אומרת לעצמי, אין לי מושג מה לעשות פה. עכשיו, ראיתי גם אנשי חינוך מעולים, אפילו זכורה לי לטובה במיוחד גננת של 30 שנה עם פרס חינוך מדהימה, שעומדת באמצע גן, שזורקים שם כיסאות ומקללים, באמת הייתה שנה נורא קשה וקיצונית, והיא אומרת לי, אורנה, אני לא יודעת כלום. והיא פשוט באותו רגע, באמת, אתה מרגיש שאתה אפס ידע. פשוט אפס. זה תוקף לך את החשיבה, אחר כך נסביר איך זה קורה גם במוח.  
נדבר על זה קצת יותר מאוחר.

מוריה

זה קורה גם כשזאת התמודדות חוזרת על עצמה, או רק כשאנחנו נתקלים כל פעם בסיטואציה חדשה שאנחנו לא מכירים?

אורנה

אז שוב, זה מאוד תלוי באיך אנחנו נעבוד על עצמנו, אבל כן, זה יכול לקרות שוב ושוב, ולא כחוויה. חד פעמית, אם כי אני אגיד שיש מה לעשות עם זה. אבל זה... וזה עלול לקרות שוב ושוב.

מי שמאזין לנו שייזכר ברגע כזה, שאתה פשוט מרגיש, וואו, אין לי מושג מה לעשות, למרות שלמדת ועברת השתלמויות, ודיברו איתך, ואתה מרגיש קומפטנטי ומסוגל במקרים אחרים, ומול מקרה מסוים, אגב, זה גם קורה לפעמים בבית, מול הילדים הפרטיים שלנו, וואו, אין לי שמץ של מושג איך אני מתקדמת מפה, אוקיי?  
וצריך לדעת שזה קורה, ושוב, אחר כך בחלק השני נדבר מה לעשות עם זה.  
אבל קודם כול להבין שזה קורה ושזה לא אמיתי, שלא באמת אני לא יודעת כלום, אלא זאת החוויה שלי באותו רגע.

מוריה

והחוויה הזאת, היא מדבקות?

אורנה

שאלה ממש טובה, כי כל הרגשות מדבקים, אוקיי?

יש לנו...במוח נזירוני מראה, שגורמים גם בשלב הראשון של ההתפתחות לתינוק להתבונן בנו ולחקות את הרגש שלנו. אז כל רגש אהבה מדבקת והתלהבות מדבקת, ולצערנו גם דיכאון מדבק, וזה מאוד לא נעים, אבל שתוקפנות מדבקת. וואו, זה בלאגן רציני, ואתם יכולים לראות את זה, אני בעצמי ראיתי את זה, שיש שנה מסוימת, כיתה מסוימת שהכול בסדר, עוברת שנה, ופתאום משהו קורה בכיתה, כל השדים יוצאים, והמורה אומרת לי, אורנה, מה קורה פה? לפני שנה הכול היה בסדר, מה קרה השנה? ופתאום יש משהו שמדביק את כולם, וזה לא מדביק כמו קורונה, זה מדביק ברמה הרגשית, ולפעמים זה מדביק גם את המבוגרים שבנו. זאת אומרת, גם אנחנו לפעמים בסביבה תוקפנית, אם אנחנו לא מספיק מווסתים, אנחנו נדבקים, ואני אומרת לעצמי, מה קרה לי? בדרך כלל אני לא כזאת, ופתאום יצא ממני איזה שד, איזה צעקה, איזה... משהו כזה מאוד לא אני, וכן, זה מדבק.

זה מדבק וזה ויראלי, וזה גורם, לדעתי, לאיזושהי תחושה של עובדה עשתונות. אתה מרגיש חסר אונים, והרבה פעמים אתה מרגיש את הסוג הזה של השיתוק,, ונדבר על זה אחר כך?

מוריה

אני נזכרת במורים. נזכרת גם בעצמי במצבים שבהם נחשפתי לאלים, או התנהגות מאוד תוקפנית, לא אלימות פיזית בהכרח, אבל התנהגות מאוד תוקפנית, מאוד מקטינה, בתחושה שלי, מול תלמידים. והיה לי רק את חוכמת הבדיעבד, זאת אומרת, כשחזרתי הבית, אמרתי, הייתי צריכה להתנהג כך, והייתי צריכה להגיד לא. אבל באותו רגע באמת לא ידעתי מה לעשות. וזה מזכיר לי איזשהו שיר של יהודה אטלס.

השיר נקרא כשמישהו מעליב.

כשמישהו מעליב אותי או עושה לי משהו רע,

תמיד אני רוצה לתקוע לו בחזרה.

להגיד עליו משהו חכם ואיום,

שיגמור אותו תכף על המקום.

אבל דווקא אז, כשאני מתחמם,

המילים בורחות לי ואני מגמגם.

ורק אחרי שהכל כבר עובר,

פתאום אני יודע מה הייתי אומר.

אורנה

וואו. תיאור מדויק של המצב של קיפאון, וזה קורה לכולנו, שפשוט אתה לא יודע באותו רגע מה לעשות ואתה קפוא, יש לזה גם מושג אחר, שכל מדרגות. שכל מדרגות שאתה נמצא בחברה ומדברים, ואין לך מושג מה להגיד, וכשאתה יורד במדרגות, אתה אומר, יו, יכולתי להגיד את זה.

מוריה

לא הכרתי את הביטוי הזה.

אז מה שעשינו עד עכשיו זה הצגנו את מה שנראה לעין.

כלומר, אנחנו יכולים לראות את המורה באיזשהו מצב של מצוקה, אולי מגיב בתוקפנות לתוקפנות אחרת, קצת משתתק. דיברנו עד עכשיו על מה שקורה בנראות של הדבר. אני רוצה שנדבר על מה שקורה במוח בתוך התהליך הזה.

אורנה

עוד שנייה בנראות, אני רוצה להגיד עוד משהו.

כשאני פוגשת מורה או מישהו מנהל, אני בעצמי, אחרי אירוע קשה, אתה רואה את זה ממש... אתה גם יכול לראות לפעמים בן אדם מפורק. כי יש גם חוויה מאוד מאוד עוצמתית של פירוק, של התפרקות, גם ברמה הנפשית לפעמים וגם אפילו פיזית, ממש מרגישים, אני ממש חוויתי את זה, כאילו הגוף לא מחובר, כאילו זה חתיכות חתיכות שביניהן יש אוויר, ואתה באיזושהי חוויה של התפרקות, ולכן גם אגב, לילדים עצמם, כל מה שאנחנו מדברות פה, מאוד תקף גם למה שקורה לילדים, אבל אנחנו כבר רגע בהתמקדות עלינו. אז כל מה שאני אומרת הוא מאוד מאוד יעזור גם להבין מה עובר על הילדים. אבל חוויית ההתפרקות גם ברמה של... אני מרגיש מפורק, אני מרגיש בגוף שלי התפרקות, וגם ברמת המערכת, שמערכת חובה הרבה פעמים תוקפנות, גם מתחיל... יכולה להיות, עלולה להיות התפרקות. יודעים לזהות את זה בזמן אמת?

מוריה

המורה, המנהל... ככל שיש... יודע להגיד, אני במצב של התפרקות כרגע?

אורנה

שוב, כמו שאת אומרת, כשזה בזמן אמת, לפעמים לא, כאילו ברגע עצמו אתה לא יכול להרגיש את זה, אבל ככל שאתה מיומן יותר, ונסביר איך זה עובד ותכף נגיע למוח, אתה יותר מהר תופס את זה, ואתה אומר, וואו, אני מרגיש מפורק. ועצם זה שאתה אומר את זה, אתה כבר נותן לזה פשר ושם, וזה כבר יותר קל, וגם אתה יודע להגיד מה אתה צריך, וגם יודעים לתת לך את מה שאתה צריך. כי כשמישהו מולך מפורק, אתה לא תתחיל לדבר, לנאום לו, להגיד לו, אלא אתה רגע תחבר אותו, תחבק אותו, תתן לו לשתות מים, וזו תגובה שונה לגמרי.

מוריה

ויש מורים שבגלל מצב הפירוק הזה, זאת הנקודה שבה הם שמים את המפתחות על השולחן ואומרים, לא יכולים יותר?

אורנה

בוודאי, יש, אני חושבת שאחד הדברים שהכי שוחקים מורים, הכי פוגעים בתחושת המסוגלות שלהם, זה סיפור של בעיות התנהגות. ותחושת הפירוק שהביאו אתם. ותחושת הפירוק, החוסר אונים, ההתקפה. באמת... אולי באמת נדבר רגע מה קורה לנו במוח, זה נורא עושה סדר.

מוריה

קדימה.

אורנה

טוב, אז אני אספר לכם על מודל היד של דוקטור דניאל סיגל, שהוא... אני רוצה שתדמינו עכשיו, מכיוון שאנחנו בפודקאסט, תעצרו, תחשבו את עצמכם, תדמינו שאתם פותחים את היד, מרימים את היד, פותחים אותה לרווחה. ואז שמים את האגודל, מכניסים אותו לתוך היד, ועליו סוגרים את ארבעת האצבעות. יוצא לכם מין סוג של אגרוף כזה, נכון, מוריה?

מוריה

אגרוף קפוץ, כן.

אורנה

אגרוף קפוץ, בדיוק.

זה בעצם המוח שלנו, כאשר האגודל שבפנים הוא מסמל את האזור שנקרא המגדלה. שזה אזור שאחראי, נקרא גם המוח הקדום, והוא בעצם שם, במוח הזה, הוא אחראי על שני דברים. אחד, על מצב חירום, ושתיים, על הרגשות שלנו. במצב חירום, המוח הזה יודע לעשות שלושה דברים מאוד יעילים, ושלושתם מתחילים באות F. Fight, Flight, ופריז את זה כולנו יודעים. או שאני נלחם, או שאני בורח, או שאני קופא. זה הדברים היעילים. אם היה נכנס לנו עכשיו לאולפן הזה דינוזאור גדול מוריה, את ואני היינו מחליטות כל אחת במהירות, בלי שנדבר, או שהיינו קופאות מולו, או שהיינו אמיצות ונלחמות, או שפשוט היינו בורחות. זה הדברים הנכונים לעשות במצב חירום. אבל מה קורה שהמצב חירום הוא לא באמת מצב חירום? דוגמה. אני, פסיכולוגית צעירה, צריכה ללכת לוועדת השמה בזמנו מה שהיה, והילד שלי בכיתה ב' לא מוכן ללכת לבית ספר. מקרה אמיתי, הילד כבר גדל, הכול בסדר, אבל היה נורא קשה. הוא לא מוכן, ואני הפסיכולוגית לא מצליחה להביא את הילד שלי לבית ספר. ואני עומדת ווואלה... בכיתה ב' ובלי, סמכות, עניינים, למדתי משהו בחיים, לא מצליחה. מבחינתי, מצב חירום. אז בעצם, וגם מבחינתו מצב חירום, היו לו את הסיבות שלו, שאז עוד לא ידענו אותם, אבל היו לו את הסיבות שלו ואז מה שקורה זה שבעצם מופעל הפייט פלייט ופריז. במקרה שלנו זה היה שנינו בפייט, זה לא נגמר טוב, אוקיי? אז זה מה שקורה במגדלה.

אבל רגע אני רוצה לחזור לאצבעות האלה שעוטפות את האגודל.  
ואיפה שהציפורניים, שם זה מסמל את האונה המצחית הקדמית, ששם יש לנו את כל  
המנגנונים של השליטה, של התודעה, של התכנון.  
הוויסות.

מה שאנחנו כל כך אוהבות להיות בו, כולנו אוהבים. מה שאנחנו פחות או יותר נמצאות  
עכשיו, למרות ההתרגשות שלנו, אנחנו מאוד שקולים. בשליטה.  
עכשיו תדמיינו לעצמכם עכשיו את האגרוף הקפוץ הזה בבית, תחשבו על זה.  
ופתאום יש מצב חירום. הקורטקס הזה, מה שיושב על המגדלה, הוא איטי, כי הוא חושב,  
הוא מתכנן, במצב חירום אין לנו זמן להיות איטיים. ואז במצב חירום, מה שנקרא הקורטקס  
קופץ. תדמיינו את האצבעות, בום, קופצות למעלה וחושפות את האגודל.

מוריה

אני רק אגיד רגע, שאני מציעה לכולם באמת להתנסות בזה, כי זה הפך להיות אחד מסימני  
העיקר של אורנה. אנשים רואים אותה, לדעתי, במסדרון, ופותחים לה את הגרוף.

אורנה

כן, יש מפקחות שעושות לי שלום ככה.  
אגב, אתם יכולות להסתכל ביוטיוב, יש את מודל היד של דניאל סיגל, והוא מסביר את זה,  
ותוכלו ממש ממש לראות את זה.  
זה נורא פשוט, וגם אפשר להסביר לילדים את זה.  
ארוחות משפחתיות, זה עובד בכל מקום, כי זה פשוט נורא אנחנו.

מוריה

אז מה קורה כשהקורטקס קופץ כביכול?

אורנה

אנחנו מגיבים מהמקום של החירום, ואז בעצם יש לזה המון ביטויים בסלנג, קפץ לו הפיזז,  
עלה לו הדם לראש.  
אז זה קופץ, ואז אנחנו מגיבים מפה, מה-fight, flight or freeze.  
אם אנחנו המבוגרים, וגם הילדים, שנינו, אחד מול השני עם קורטקס למעלה, לא טוב.  
אני אגיד עוד משהו, כשילד או מבוגר, כשהקורטקס כולו קפץ, נגיד, בהתקף זעם, אין עם מי  
לדבר, אין אף אחד בבית, כי בעצם אין שם חשיבה, ולכן חבל להגיד, מה, הבטחת לנו,  
ועשינו תוכנית התנהגותית, ולמה, וככה, אין עם מי לדבר.

כל מה שצריך בשלב הזה זה להרגיע, ולעזור לו לזכור את הקורטקס. ולעזור לו להחזיר את הקורטקס, רק אחר כך אפשר לדבר. כנ"ל אנחנו.

אם אני מרגישה שקפץ לי הקורטקס, אני אלך והרגע. חבל שאני אדבר ואגיב, כי כל מה שאני אגיד אחר כך, רוב הסיכויים שאני אצטער עליו. החדשות הטובות במודל היד ובמוח, הוא שבעצם בין המגדלה, כלומר אגודל, לבין האונה המצחית הקדמית, יש קשרים, יש נוירונים. ככל שנעבוד על עצמנו יותר, וזה מה שאנחנו לומדים עכשיו, אולי נתחיל לעשות פה בפודקאסט הזה, אז זה יהיה פחות קפיצות, ונוכל להחזיר את היד יותר מהר למקום, כלומר את הקורטקס למצב יותר רגוע, ונדבר עוד על איך לעשות את זה.

מוריה

אז רגע לפני שאנחנו לומדים איך לעשות את זה, אני רוצה עוד להבין. הילד או המבוגר לא יודעים לזהות תמיד האם הקורטקס קופץ במצב אמיתי או שזה מצב מדומה.

מה שלנו נראה הרבה פעמים כמשהו מדומה, הוא מרגיש כרגע כאמיתי. זאת אומרת, יש פה גם עניין סובייקטיבי. וגם הרבה פעמים יש פה את חוכמת בדיעבד. בדיעבד אני אוכל להגיד שהמצב לא היה כזה מצב חירום. איך הילד או איך אנחנו יודעים לעשות את ההבחנה הזאת בין מצב חירום למצב אמיתי?

אורנה

אוקיי, זאת שאלה מעולה, והתשובה היא לא פשוטה. אבל לאט-לאט, אני אומרת לך, זה מניסיון שלי ושל הרבה מאוד אנשים, שאתה מזהה את זה, אתה רגע נושם, אתה רגע אומר, רגע, באמת עכשיו זה מצב חירום?

כאילו, האם עומד לידי דוב גדול, דוב גריזלי והולך... האם המשימה הזאת שאני צריכה לעשות היא באמת הרת גורל שאני במצב כזה קיצוני? מה קורה פה? הילד שלי לא רוצה להיכנס להתקלח.

זה באמת עכשיו... שנייה. דרמה גדולה. דרמה, אני נושמת ואני מחזירה לעצמי את הוויסות ואת השליטה. אם אני יכולה, וזה בסדר, וזה דברים שלומדים, ובאמת, זה נוצרים קשרים חדשים במוח ככל שמתאמנים על זה. ואני אתן אחר כך באמת מה עוזר כדי להתאמן על זה, אבל זה בר שינוי בכל גיל, ניתן לעבוד על זה כמובן במצבים קיצוניים של פגיעות מוחיות או הפרעות מאוד מאוד קשות, זה פחות גמיש.

אבל ככה, עם עצמנו, בינינו, במצבים פחות או יותר נורמטיביים, אפשר לנכס המון אסטרטגיות שעוזרות לנו לנהל את זה קצת יותר טוב.

מוריה

אז זה הזמן לשמוע קול נוסף.

קול מבחוץ

חזרתי להוראה אחרי שמונה שנים והייתי בהלם מהחוצפה, מהאלימות ומחוסר הגבולות.

מוריה

זאת ענת, מורה למתמטיקה בכיתה ד'.

קול מבחוץ

לפני שמונה שנים הרגשתי בשליטה. השנה חזרתי ללמד והרגשתי אבודה. הילדים הפכו בריונים. כשהם לא מרוצים ממשהו, הם מאיימים עלייך שידווחו להורים. אתמול אחד הילדים אמר לי, אני אדאג שיפטרו אותך. ויותר מזה, מה אני יכולה לעשות כשילד מאבד את זה ונהיה אלים? התחושה היא שאני לבד שם. איך אני ממשיכה ללמד בסיטואציה כזאת בלי לאבד כבוד מול כל הכיתה?

אורנה

אני חושבת שאפשר את כל זה לסכם במילה פתאום.

זה מה שדיברנו עד עכשיו.

כמו בשיר של יהודה אטלס.

פתאום אני מרגישה את כל הדברים האלה, את הפיצולים, את התוקפת החשיבה, שזה שודד אותי מכל הכלים, את הוויראלי שזה מדבק, ילד אחד מתחיל ואז עוד ילד, ואז אני נדבקת ואני לא יודעת מה לעשות, ואת העובדה שזה מפרק. וכל זה בפתאום.

ואני חושבת שכדי לענות על מה שקורה לענת המורה, אני חושבת שאולי נעבור לשלב הבא של המודל, שזה האיזון.

כדי גם אחרי שהבנו את כל מה שקורה לנו במוח, בנפש, בגוף, אנחנו רוצים לדעת מה עושים, מה עושים מול כל זה באמת. אז אני ככה, מה שאני אגיד, ניסיתי לחבר במילה אחת שנקראת איזון, שזה ראשי תיבות. ונתחיל עם הסיפור שאולי יעזור לענת ולעוד מורים.

אז מול הפיצולים, בזה שהעולם מתחלק לי לטוב ולרע, מה שאני אמורה לעשות זה אינטגרציה. אינטגרציה בהמון תחומים, כלומר חיבור.

קודם כל לא להישאר לבד.

החוויה הזאת של להיות לבד מול כל הכיתה, מול כל החוויות הקשות האלה, היא חוויה באמת מאוד קשה, ואני רוצה להגיד שבבית הספר יש צוות, יש צוות, וזה חשוב, זה חשוב להיעזר, חשוב לא להישאר עם ארבעת הקירות ועם החוויה שלך, אלא להיעזר במנהלת, יועצת, פסיכולוגית, רכזת החלה, כל מי שיכול לבוא... \

מוריה

כל הכפר השלם.

אורנה

כל הכפר השלם.

אי אפשר, באמת אי אפשר, אני אומרת את זה באמת מניסיון, אי אפשר להתמודד עם זה לבד, כי זה גורם לך לפיצולים. ברגע שאתה ביחד, זה כבר מחבר. וגם כשמתבוננים על הילד, אז לפעמים אנחנו רואים רק צד אחד שלו. הילד הזה שבא והורס לי את הכיתה, ומשפיל אותי, וכל הדברים האלה, ובעצם אנחנו, מתוך הפיצול הזה, אנחנו לא רואים את ה... קשה לנו, ואני מבינה, זה קשה, ותמיד, את יודעת, תמיד אני בתור פסיכולוגית הייתי באה ומנסה לדבר עם המורים ולהבין אותם, אבל אז להביא גם את החלקים האחרים של הילד, תראו מה קורה לו בבית ומה קורה לו בגוף ומה קורה עם החברים. את הילד השלם, את ההקשר השלם.

ולפעמים אומרים לי, די, אורנה, תעזבי אותי, תנסי את לעמוד מול 40 תלמידים, אני לא יכולה, וזה בסדר, אבל ככל שנצליח אחרי רגעי המשבר לראות את התמונה הכוללת,

מה עבר על הילד עד שהוא הגיע לבית הספר, מה קורה בהרכב של הכיתה, לא רק להתמקד בילד עצמו, כי הילד הוא חי בתוך חברה, בתוך משפחה, אז גם הילד שמגיע אלינו לכיתה הוא חלק ממערך שלם, מחברה שלמה, מקהילה, כולנו עוברים תהליכים, אז ראיית השלם מאוד עוזרת לנו מול הפיצולים. זאת נקודה מאוד חשובה אנחנו מדברים הרבה בהקשר של הכלה שצריכים לראות את הילד בהקשר של הכיתה ואת הכיתה בהקשר של הילד ומה שאת אומרת כאן תואם כי בעצם אנחנו צריכים להבין שכדי להבין ילד אנחנו צריכים להבין את הכיתה שלו ואת המשפחה שלו, ואת הקהילה, ואת בית הספר, ואת המורים, ואת עצמו.

זאת אומרת, יש כאן הקשרים מאוד מאוד רחבים, אבל אי אפשר להסתכל על הילד כאדם בודד בנפרד, בלי לראות את ההקשר שמסביבו. נכון, ובשביל זה אנחנו צריכים עוד אנשים.

לפעמים יש תופעות שבבית ספר מסוים פתאום רואים מלא חרדות, ולא מבינים למה.

מה קרה? ואז כשרגע נעזרים במישהו ומסתכלים קצת בחוץ, רואים לפעמים שיש תהליכים בתוך בית הספר, שמזמנים לאותם ילדים שיש להם כבר את החרדה התכונתית, להציב את החרדה, ובעצם זה משהו גדול שקורה מעבר לילד עצמו. ואז נכנס גם עניין של ההידבקות בתוך החליף.

מוריה

אז האלף הזה הוא גם אינטגרציה וגם אנשים.

אורנה

נכון, ממש ככה.

ואיך מורות לומדות לעשות את זה?

אני חושבת שיש המון המון אנשי מקצוע, וחומרים, ולמידה, ואז כשאתה כבר מחובר לזה שזה רגע מה שקרה לך, ואם אני אלך המצב שהקורטקס קופץ לך, ואתה מרגיש כמו ענת, שאני לא יודעת כלום, אז קודם כל, אני מזהה שקורה לי הדבר הזה שאני לא יודעת כלום. ואני יודעת, זה הידע, אני יודעת, אני מזהה, ואז אני יודעת שבעצם אני כן יודעת, אבל זה פשוט הידע לא נגיש לי. עכשיו, לגבי הידע, צריך לרכוש ידע רלוונטי ועדכני ומקצועי בנושא של בעיות התנהגות, ויש איפה לרכוש אותו.

מוריה

הידע זה היוד של המילה איזון?

אורנה

בדיוק.

הידע זה היוד של המילה איזון, והזין זה הזיהוי.

זה לא הסתדר שקודם יבוא הזין ואז היוד, אז לכן שמתי את זה ככה.

אבל הזיהוי זה להגיד, וואו, מה קורה לי? אני מרגישה שאני לא יודעת כלום.

אה, שמעתי פעם איזה פודקאסט כזה, ואמרו שזה טבעי שזה קורה. אבל בעצם אני כן יודעת למה, כי חשוב לי ואני ארכוש ידע. ויש ידע זמין, באמת, ונוכל אולי אחר כך לחבר את המאזינים לידע הזה.

מוריה

על בעיות התנהגות, מה פשר ההתנהגות ומה אפשר לעשות, כמובן שלא נספיק הכל היום, אבל אנחנו צריכים לדעת ולהתחבר לידע, אחרי שאנחנו מזהים שאנחנו לא יודעים, בגלל שהקורטקס קפץ לנו.

כן, ולא לשכוח גם את הידע האינטואיטיבי.

זאת אומרת, אני חושבת שאחד הדברים שמורים עושים, קצת אוטוסורסינג למה שהם יודעים. זאת אומרת, יש את המורים, יש להם גם את הידע האישי שלהם. ומורים הרבה פעמים מרגישים שאין להם את אותה תחושת מסוגלות, ואני הרבה פעמים אומרת להם, אל תזלזלו במה שאתם יודעים. תשתמשו בזה, תזהו מה חסר לכם מתוך זה, ואז תוסיפו את הידע הנוסף.

אורנה

את יודעת כמה פעמים למדתי ממורים?

מלא. רוב הזמן.

אחרי שהייתה רגיעה ואמרתי, ודיברנו שנייה ויצא, באמת, כל כך הרבה חוכמה יש מהניסיון, אבל היום כל אחד הוא מומחה.

מצד אחד זה טוב שיש מומחים, מצד שני, תשמע את הפודקאסט הזה על הבעיות ההתנהגות, את הפודקאסט הזה על איך אני אלמד את ההשתלמות הזאת, כי באמת יש המון ידע. אבל באמת אני ממש מסכימה איתך, מוריה, שרגע להגיד, רגע, מה אני יודעת על זה? מה האינטואיציה שלי אומרת? מה שם... להתחבר לעצמך, ולא לחשוב שרק מישהו חכם שם היה יודע מה לעשות.

מוריה

אז למדתי עד עכשיו שצריכים לעשות אינטגרציה, גם להסתמך על אנשים שונים, גם לשמוע לילד ממקורות שונים. הבנתי שצריך לעשות זיהוי עצמי שלי כמורה לתהליכים שאני עוברת, ולרכוש ולזהות ולאתר או לחלץ מתוך עצמי את הידע החסר.

אורנה

מעולה, נכון.

אז הגענו לוו של האיזון.

זוכרת מה קרה לנו מול התוקפנות, שזה נהיה ויראלי ומדבק?

מה עושים מול מצב כזה שהכל מדבק? אז הדבר שמנסים לעשות זה מילה נורא פופולרית, ויסות רגשי.

איך עושים ויסות רגשי?

מוריה

ויסות רגשי למורה או ויסות רגשי לתלמיד?

אורנה

נתחיל עם המורה.

אנחנו מדברים כרגע על עצמנו.

ונגיע גם לתלמיד.

קודם כול, כשאנחנו נכנסים למקום שאנחנו יודעים שהולך להיות סוער, בואו נדאג לעצמנו. באמת אני אומרת, נשתה משהו, נאכל משהו, ננשום, נעשה רגע הפסקה מהווסטאפים. אנחנו לא... אין לנו כבוד למעברים. אנחנו עוברים מדבר לדבר בלי לנשום. אם יש לך ישיבה חשובה שמדברים על ילד מאוד מורכב, אם את נכנסת לכיתה שאת יודעת שהיא סוערת במיוחד, תבואי מצוידת עם עצמך, תבואי מוכנה, תנשמי. זה דבר ראשון, לבוא מוכנים. לבוא מוכנים, זה כבר עוזר, מאשר להיכנס בתוך, בלי ליום-יום, עם מיליון רצפים, עם מיליון משימות, ולהיכנס לתוך כיתה ו... וואו, מה קרה?

אני חושבת שזה הדבר שהמוצר צריכה שהכי חסר למורים, זה לנשום. לנשום ממש, אבל אפילו עם עצמך, כאילו כשאת בדרך לכיתה, במקום להתעסק... להגיד, אוקיי, אני נכנס לכיתה הזאת, זה הולך להיות, בוא נזכר שנייה, מה נכון, מה היה לפני שבוע, מה יכול לעזור לי לעשות את המעבר. זה קודם כול, זה משהו כזה פנימי. דבר שני, באמת, אני רוצה להגיד משהו בזכות החמלה העצמית.

עשו מחקר, פרופסור אסתר כהן, על אמהות. מה באמת עוזר לאמא להיות מווסתת רגשית? ובדקו אינטליגנציה ואמפתיה ורמת הקושי של הילד ומאמץ סוציו-אוקונומי והמון המון המון משתנים. ובסוף, כבר עשיתי ספוילר קטן, אבל מה יצא שהיה משתנה שנמצא בקורולציה הכי גבוהה, בהתאמה הכי גבוהה, עם ויסות רגשי. חמלה עצמית. שזה סוג של החלה. מה זה חמלה עצמית? זה לא משהו של ויתור, לפעמים חושבים, אה, אני אוותר לעצמי, זאת אני, אין לי מה לעשות, אני אלך ואשכב על הספה ואצפה בסדרות, כי זהו, זה לא חמלה עצמית.

חמלה עצמית זה להקשיב לעצמך, לדעת מה צריכה, לא לרדת על עצמך, לבקש את מה שצריכה, ובאמת לבוא ממקום מאוד אוהד, כמו שמתנהגים לחברה הכי טובה שלך. ורובנו, וזה מסיבות אחרות, האוטומט שלנו הוא ביקורת עצמית. כי זה עזר לנו פעם לשרוד, אבל לא ניכנס לזה. והעניין של להגיד, אוקיי, אז באמת היה לי יום נורא קשה, ובאמת, מה יכול לעזור לי? אז הסיפור הזה, הוא מאוד משפיע על הוויסות הרגשי, וכמובן יש עוד

טכניקות כמו דיבור עצמי, כמו נשימות, כמו הרבה מאוד דברים שאנחנו גם יכולים להפעיל, לעזור לילדים לווסת את עצמם, וכו' וכו'.  
אז הוויסות העצמי הוא הוו שבועם בא לרפא את הסיפור של ההדבקה. אני אשתדל לא להידבק. וזו עבודה יומיומית. אני אומרת לך מניסיון, מוריה.

מוריה

עכשיו אני סקרנית מה זה הנון.

אורנה

זהו, הנון, בעצם אמרנו שהמם הוא מפרק.

והנון זה נכונות להכלה.

עכשיו, הכלה, כמו שאת יודעת טוב, זה כבר מושג שנשחק מאוד לצערנו.  
אבל אם נבוא למקור שלו, תחשבו על מיכל. מיכל יש בו גם את הפנים כדי להכיל את המים, את היין, אבל גם יש לו דפנות. אין הכלה בלי גבולות. ובואו נחשוב על יין שתוסס בתוך חבית. אם החבית לא תהיה מספיק חזקה מעץ איכותי ומשובח, היין יגרום לחורים בתוך החבית. זאת אומרת, לפעמים יש מין חשיבה של האכיל, זה למה אתה עושה את זה, ואוי, וזה נורא קשה, וככה. וזה כן לבוא במקום רך, אבל במקום גם מאוד ברור, ועם גבולות, והכלה, בתוך המילה הכלה, יש גם את המילה גבולות.

הנכונות להכיל זה להבין שכשאנחנו עם תוקפנות אנחנו לא יכולות להיות שם לבד וזה צריך זמן למורים כדי שהם יוכלו שמישהו ישמע מה שלומם שמישהו יראה אותם זה מקום לעצמך להגיד, וואו, עבר עליי יום קשה, אני חייבת לדבר עם מישהו עכשיו.  
אני לא עוברת לסדר, אני לא מדחיקה את זה, זה נכנס לי אחרת לגוף, ואז נתפס הגב, וכואב הראש, וכל הדברים האלה.

זה הרבה פעמים דברים, תוצאה מזה של, טוב, יאללה, היה אירוע, אני מסתדרת, אני רצה קדימה, ואני לא רגע מאבדת אותו עם עצמי, עם מישהו, עם חברה, עם יועצת, עם פסיכולוגית, עם קולגה, עם רכזת, עם מנהלת, רגע לאבד אותו, ובאמת שאנחנו נוכל להיות אחד בשביל השני

מוריה.

את יודעת אורנה אני חושבת על אותה מורה ועל מה שהיא אמרה ואני חושבת על הפתאום איזון ועל הקורטקס שקופץ

ואני שואלת את עצמי מה היא לוקחת, מתוך השיחה שלנו?

עכשיו, ברור לי שהיא אפילו מתרגשת מהעובדה שאנחנו לא באים לדבר רק ברמה הפרקטית על הילד, איך צריך להבין את הילד ולראות את הילד ולטפל בילד, אלא יש כאן איזשהו היבט שמסתכל על המורה עצמה, ונותן כלים למורה עצמה, דרך אגב לא רק לשיעור, זה כלים לחיים, כמו שדיברנו גם בכביש. וזה שיח או מודל שמדבר הרבה מאוד על התחושות של המורה, על הוויסות של המורה, על ההבנה של המורה, וזה ריצה לטווח ארוך. זה תהליך של מודעות, ותהליך של מודעות לא קורה ביום אחד.

אבל לצד כל זה, אני שואלת את עצמי, האם ענת שמאזינה לנו, יוצאת עם כלים לכאן ועכשיו. היא רוצה לדעת מה היא עושה עכשיו, עם הילדים, עם הילד איזה שמתנהג בביריונות או בחוצפה. אל מול כל הכיתה שרואה אותנו, ומה זה עושה לה בדימוי העצמי שלה כמורה, ולתלמידים איך הם תופסים אותה כמורה, מה עוד אנחנו יכולים לתת לה כדי שתרגיש שהיא, יש לה איזושהי רמת שליטה בסיטואציה הנוכחית, ולא רק שהיא בונה את השליטה הזאת לטווח ארוך.

אורנה

וואו, מוריה, תקשיבי, אני אגיד שני דברים, אבל אני רוצה רגע להגיד משהו למאזינות ולמאזינים שלנו. בוודאות, אני לא אצליח, אין סיכוי וזה יומרני, ומאוד לא סביר לחשוב שנענה פה בפודקאסט על כל המקרים.

מוריה

בטח לא בדקות האחרונות של הפודקאסט.

אורנה

ברור, כי יש בית ספר שונה, כיתה שונה, תלמיד שונה, מורה שונה, לכן כל דבר לגופו. אני אתן אבל בכל זאת לענת שני כיווני מחשבה. אחד הרבה מאיתנו ומורים מרגישים שהתלמיד עשה להם, השפיל אותם, העליב אותם, ובאמת זה מעליב וזה גורם חוויה של השפלה. אני רוצה רגע לנתק את הסיפור הזה של הוא עשה לי, הוא השפיל אותי. התלמיד הגיב ככה מתוך עצמו. ברגע שאני לוקחת את זה אישית, ואני לא יכולה שלא, אבל אני רגע אומרת לעצמי, אני לא הולכת להתחבר לתחושת ההשפלה והעלבון, הילד הזה בא עם שק של צרות והוא משליך אותם עליי. זה לא אומר שאני עכשיו אראה מושפלת. אז קודם כול, הסיפור הזה שהוא העליב אותי, העלבה והעלבון הזה, לנסות כמה שיותר להגיד, וואי, זה לא אישי אליי, זה דבר אחד. דבר שני, ברגע שאני כן מרגישה את זה, אז אני... ואני מול כיתה, וואו, הכבוד שלי פה, 30 ומשהו ילדים מסתכלים עליי,

אז האוטומט זה ללכת למאבק כוח איתנו, ואני אראה לו מי הכי חזק, ואתה תצא, ואתה זה, ואני אמורה. וזה בדרך כלל, בדרך כלל פחות עובד. עכשיו, אתה לא תהיה סמרטוט, ואומרים, יש ככה, אומרים נבוט וסמרטוט. אתה לא תהיה נבוט ואתה לא תהיה סמרטוט. אתה תגיד, אני מבינה שקשה לך, יש לך שתי אפשרויות, זה גם אופציה מאוד טובה. לתת שתי אפשרויות. אתה יכול לצאת ולהירגע, או אתה יכול לשבת פה עכשיו, פה לידי, ולנסות לעשות משהו אחר. יש לך שתי אפשרויות, וגם זה לפעמים לא עוזר. הטיפים שלי כרגע לענת, הם באותו רגע לא להרגיש שזה אישי אליך, לנשום עמוק, לא להיכנס למאבק כוח, כן להיות סמכותי, לא סמרטוטי ולא נבוטי.

מוריה

אז זה ככה בשלוקף. אבל חשוב לי להדגיש, שלא יחשבו אחרת, שיש הרבה מאוד כלים. ממש. שפיתחתם בתוך שפי, שעוזרים למורים גם בפרקטיקות. הכלה למעשה, איך להתמודד עם בעיות התנהגות בתוך כיתה בזמן אמת.

אורנה

נכון, אנחנו צילמנו ממש סימולציות, ואנחנו נחבר את הליניקים לפודקאסט הזה בדיוק על המצב הזה של ענת. על ילד שמתפרץ מולה, לא מוכן לתת לה את הטלפון, מתחיל להעליב אותה ולהשתולל, ועשינו סימולציה כזאת שכל פעם גם הפסקנו ואמרנו מה קורה לילד, מה קורה למורה, מה אפשר לעשות. אז שוב, זה המון כלים, יש המון ידע, תתחברו, תסתכלו, זה קורה לכולם, יש לנו איזה שהם באמת מערך של כלים. ונחבר, נצרף את הליניקים, והלוואי שזה יעזור.

מוריה

אני גם אגיד שגם בשיתוף פעולה יחד עם הגף שלנו, הגף חינוך יסודי, אנחנו בנינו קורס שלם, קורס מקוון, שעוסק בבעיות התנהגות בתוך הכיתה, עם הרבה מאוד פרקטיקות, אז כדאי להיחשף גם אליו.

אורנה, זה היה לעונג.

לא פעם ראשונה שאני שומעת את המודל, אבל בכל פעם אני מרגישה שאני מעמיקה בו יותר, אז תודה רבה.

אורנה

תודה לך, מוריה, על ההזדמנות, ותודה לכל מי שהקשיב.

מוריה

ולפני סיום, אני רוצה להזכיר שהחלה מתקיימת בראש ובראשונה בתוך הכיתה. והמשאב הגדול ביותר, המשמעותי ביותר, ולכן החשוב ביותר, הוא המורות והמורים ושעות ההוראה שלהם. כדי להעמיק בנושא הפרק, אתם מוזמנים להיכנס למפת הידע שיצרנו באגף, הנקראת, לראות את כל הקשת. הקישור מופיע בתיאור הפרק. אני רוצה להודות למנהלת האגף לחינוך יסודי חנה ללוש, על הובלתה את הנושא, ולחברותיי ליחידה לטיפול בפרט. אסתר צמח רוזן, הילה ליכט שטרית, סיניה ברק, ורות נצר תורג'מן. וכמובן, לכל צוות מטח. תודה לכם על ההקשבה, מקווה שנהניתם. ולהתראות בפרק הבא.