

בעיות התנהגות – מה עושים ? אוסף עצות, מסרים ופרקטיקות עבודה לצוותי החינוך בבית הספר

כללי:

- ✓ דאגו להעשיר את עצמכם בידע מקצועי ועדכני בתחום בעיות ההתנהגות - ידע זה כוח והוא חשוב למניעה ולהתערבות נכונה.
- ✓ היו מודעים לקשר בין בעיות התנהגות למצב רגשי/משפחתי/חברתי של התלמיד.
- ✓ יכולת התמודדות עם בעיית התנהגות ניתנת ללמידה, זה כמו שריר – אפשר להתאמן בכך.
- ✓ התמודדות עם בעיית התנהגות בכיתה יכולה להיות הזדמנות לכולם ללמוד להתמודד עם רגשות שליליים וסוערים.
- ✓ אתם כמורים משמשים כמודל לתלמידים ולהוריהם.

רמות מניעה:

עבודה בכיתה בשלוש רמות של מניעה:

מניעה ראשונית - ברמה הבית ספרית ועם כל הכיתה

- עבודה על יצירת אקלים חינוכי מיטבי - איך מגבירים את הטוב הכיתתי?
 - עבודה על יחסי קרבה ואכפתיות בין מורים לתלמידים ובקרב התלמידים.
 - קשר רציף ויזום עם ההורים תוך ראיית הילד כשלם על כוחותיו וקשיו.
 - יכולת לזיהוי חוזקות של כל תלמיד.
 - שיח רלוונטי במסגרת שיעורי "כישורי חיים".
 - שימוש בכלים ותכניות כמו: "מורה מלווה תלמיד- צוות מלווה מורה" ובשיעורי "כישורי חיים" בנושא.
- מניעה שניונית - עבודה עם ילדים בסיכון לבעיות התנהגות כמו ילדים אשר להם קשיים לימודיים/רגשיים/משפחתיים ועוד.

- זהו מי הילדים וצרו עמם ועם הוריהם קשר ודיאלוג מתמשך בהתאם לצרכים שלהם.
- העבודה במעגל המניעה השניונית, נעשית ברמה הכיתתית וברמה האישית.
- ניתן להשתמש בכלי: "תמונות וסמלים בדרך להצלחה".

מניעה שלישונית - עבודה עם תלמידים אשר כבר מפגינים בעיות התנהגות.

- בניית תכניות כיתתיות ומערכתיות.
- בניית תכנית ייחודית – חינוכית וטיפולית.
- שיח וקשר רציף עם היועצת, הפסיכולוגית, מנתחת ההתנהגות וכל איש מקצוע אחר רלוונטי שיכול לסייע ולייעץ בבניית התכניות המוצעות.

כללים לניהול מניעתי של קשיי התנהגות

- צרו כיתה צפויה ועקבית - ילד שיודע מה עומד לקרות, כיצד ומתי זה יקרה – הוא ילד שיכול לחשב את מעשיו ולקבל החלטות נכונות יותר.
- השקיעו באקלים החברתי בכיתה – מיומנויות חברתיות הן משתנה המנבא טוב יותר הצלחה אקדמית וחברתית בעתיד.
- נועו בכיתה (בדפוסים שאינם קבועים מראש), סרקו אותה ובצעו פיקוח פעיל על התלמידים ופעילותם.
- התנועה בכיתה הינה הזדמנות ליצירת תקשורות קצרות עם הלומדים, לשבח ביצועים נכונים, לשבח התנהלות חברתית נאותה ועוד הרבה רגעי נחת חברתיים ולימודיים שלעיתים אנו מפספסים בעמידה ליד הלוח, בקדמת הכיתה.
- זכרו כי תכנון שיעור מעולה, הוא התוכנית הטובה ביותר להתמודדות עם קשיי התנהגות. ככל שתלמידים עסוקים בפעילויות לימודיות וחברתיות המתאימות ליכולותיהם, כך יורדת התדירות והסבירות של בעיות משמעת והתנהגות. תכננו כיצד תקצרו את זמן ה"המתנות" בשיעור, כיצד תקיימו מעברים ברורים ומהירים.
- הכינו את הילדים לקראת מצבים שאתם יודעים מן העבר כי הם מאתגרים עבורם, הזכירו להם מה עליהם לעשות. לדוגמה: "אני מזכירה כי אנו יוצאים כעת יחד אל אולם הטקסים. אני מזכירה כי עליכם ללכת יחד עם בן הזוג שלידכם ולשמור על השקט".

בכל רמות המניעה : חשוב "לחגוג" את הצלחות התלמידים. חפשו את התנהגותם המתאימה, הנאותה, החיובית והאירו אותה בזרקור. השקיעו את מרבית התייחסותכם ותשומת ליבכם להתנהגויות החיוביות.

עבודת צוות:

- בכל רמות המניעה, **אל תעבדו לבד**. דאגו תמיד לעבוד בצוות-יחד. דאגו לשתף בחוויותיכם ורגשותיכם ואל תהססו לבקש עזרה.
- קשה להכיל תלמיד כשאתם, כמורים, חשים לא מוכלים. שיתוף הפעולה של המורים עם יועצים, פסיכולוגים ואנשי מקצוע נוספים הינו קריטי להתערבויות השונות.

עבודה עם הורים:

- עבודה עם הורים הנה קריטית להתמודדות עם בעיות התנהגות.
- התנהלו ממקום לא שיפוטי. להורים לא פשוט להבין ולקבל שלילדם יש בעיות התנהגות. רגשות אשמה ובושה עשויים להוביל להכחשה.
- מומלץ לעבוד עם הורים מתוך נקודת הנחה של שותפות, בתהליך מתמשך של למידה, הכנה לקראת הקשיים, ערוץ תקשורת פתוח וקבוע ופתרון בעיות סמוך לקושי ולא לאחר הצטברות של קשיים המביאה גם להצטברות של תסכול.
- עבודה עם הורים לילדים עם קשיי התנהגות הינה עבודה תהליכית ולא מפגש חד פעמי.
- צרו קשר רציף עם ההורים ותקשרו מתוך עמדה שרואה את הילד כשלם עם כוחותיו וקשייו.
- הקפידו להביא לפתחם של ההורים נקודות אור בהתנהלותו של ילדם/תם, חוזקות וכישורים שאתם מזהים ולא רק קשיים ומוקדים לשיפור.

לגיטימציה לכל רגש + שליטה בהתנהגות

התמודדות עם בעיית התנהגות של תלמיד מעוררת רגשות רבים ומגוונים במורה וזה טבעי לחלוטין. מותר להרגיש הכל - כעס, אכזבה, תסכול, ייאוש, בדידות, עצב, עלבון וכיוב'. עם זאת, הדרישה היא כי מורה ישלוט בתגובתו ההתנהגותית ולכן יש לתרגל ויסות רגשי ושליטה עצמית. שליטה ברגש ובהתנהגות תוכלו להשיג באופן מיטבי אם תקדימו לטפל בקושי ההתנהגותי בכיתה באמצעות תכנון מוקדם. היו מופתעים פעם אחת בלבד מקושי התנהגותי. לאחר שנכחתם בו, תכננו כיצד תוכלו, בפעם הבאה, לטפל בו בצורה שקולה, מידתית, וככל האפשר מניעתית.

מיומנויות נדרשות להתמודדות עם בעיית התנהגות:

מורה נדרש למספר מיומנויות על מנת להתמודד באופן מיטבי עם בעיית התנהגות (רגשיות, קוגניטיביות, התנהגותיות, גופניות ובינאישיות). דאגו להכיר מה הן ואיך לפתח אותן.

- **מיומנויות רגשיות** - דוגמא: יכולת לזווסות רגשי - מיומנות קריטית של מורה אל מול בעיית התנהגות. שליטה עצמית אומרת שמותר להרגיש מאד נסער ויחד עם זאת אתם נדרשים לשלוט בהתנהגותכם. אם אינכם יודעים כיצד להגיב, או מרגישים נסערים מדי מכדי להגיב בצורה רציונלית, השוו את תגובתכם למועד מאוחר יותר (כגון סוף שיעור, או סוף יום). ההשגחה מאפשרת לכם להירגע ולטפל בבעיה שנוצרה מתוך שיקול דעת. (מצורף קישור לצמד מפגשים לצוות החינוכי בנושא עלבון מורים בהנחיית יועצת או פסיכולוגית בית הספר המבוסס על המאמר "לאן נוליך את העלבון?" מאת ד"ר אורית אלפי- יוזמה חינוכית של צוות אח"מ חט"ב ברנר פ"ת- [http://meyda.education.gov.il/files/shefi/Alon Beaiot Hitnahagut/Yozmot/Helbon Petah Tikva.pdf](http://meyda.education.gov.il/files/shefi/Alon%20Beaiot%20Hitnahagut/Yozmot/Helbon%20Petah%20Tikva.pdf))

- **מיומנויות קוגניטיביות** - דוגמא: היכולת לגמישות קוגניטיבית - יכולת לשים סימן שאלה על המחשבה במקום סימן קריאה על מנת להתבונן ולבחון את הסיטואציה מנקודות מבט שונות. - **מיומנויות התנהגותיות** - למשל היכולת לפתור בעיות בצורה יעילה ובריאה. לכל סיטואציה יש מספר דרכים לתגובה והתמודדות, עלינו לחשוב מה האופציה הטובה להתמודדות מיטבית עם האירוע. מיומנויות ניהול התנהגות נוספות כוללות גם החלטות באיזה אופן עליכם להגיב או לא להגיב לבעיית התנהגות שתלמיד הדגים, באופן שתגרום לבעיה זו להיפסק, באיזו מידת קרבה פיזית להשתמש, מה לומר, באיזו אינטונציה ועוד. - **מיומנויות גופניות** - למשל שימוש בנשימות או כיווץ והרפיית שרירים לצורך הרגעה עצמית. אלו דברים שניתן לעשות מול הכיתה בלי שאף אחד יבחין בכך.

- **מיומנויות בינאישיות/חברתיות** - למשל היכולת לתקשורת ישירה, אסרטיבית ואמפתית, היכולת לבקש עזרה, היכולת לקחת אחריות מול הכיתה וכיוב'. מיומנות בינאישית קריטית הינה היכולת של המורה לעבוד ממקום מכיל, חם ואמפתי בשילוב של סמכותיות ואסרטיביות. דוגמא טובה לכך היא השילוב בין אמפתיה ותיקוף לבין הצבת גבול "אני מבינה שאתה מאוכזב/כועס אבל אני לא מוכנה לקבל אלימות פיזית כלפי ילד אחר מהכיתה". חשוב לתת אלטרנטיבה כדי שהתלמיד ידע מה הוא כן יכול לעשות כשהוא מאוכזב או כועס ("אתה יכול לצאת מהכיתה אבל לא להכות").

השקיעו בטיפוח יחסים משמעותיים עם התלמיד דרך תקשורת ישירה ואמפתית. מקדו הרבה מהאנרגיות שלכם בפיתוח קשרים חיוביים עם תלמידים. קשרים אלו מפתחים לאו דווקא בשיחות עומק של שעת לימוד מלאה (כגון שעה פרטנית), פיתוח אמפתיה וקשר צריך להתקיים לאורך היום, בנקודות מגע קצרות של 30 שניות עד דקה, בה אתם מישירים מבט לתלמיד, מחייכים, שואלים לשלומו, מבחינים במשקפיים החדשים שהוא מרכיב, בתספורת חדשה, מתעניינים בו, בכולם, בקצרה, לאורך היום, לאורך כל השנה.

כל המיומנויות הנ"ל מאוד חשובות, יחד עם זאת מורים שונים יבחרו במיומנויות שחשובות להם ולתלמידיהם.

נסו להכיר את התלמיד מעבר לבעיית ההתנהגות:

- נסו להכיר את התלמיד כדי להבין את הרקע לבעיית ההתנהגות ואיך ניתן לעזור לו. ניתן לשאול את התלמיד ישירות "איך אפשר לעזור לך למנוע את ההתנהגות ומה יעזור לך תוך כדי ההתנהגות האלימה?"
- הכירו את התפקוד הלימודי, הרגשי והבינאישי של התלמיד ואת הקשר בין שלושת הדברים.
- נסו להבין את העולם הרגשי והבינאישי של התלמיד ואיך העולמות הללו משפיעים על תפקודו הלימודי?
- בררו גם את הקשר ההפוך - איך התפקוד/קושי לימודי משפיע על עולמו הרגשי והבינאישי של התלמיד? בעולם הרגשי למדו האם התלמיד יודע להביע קושי? לבקש עזרה? להרגיע את עצמו? בעולם הבינאישי/חברתי למדו האם יש לתלמיד חברים אמיתיים? האם מעורב בבירונות? האם יש בני משפחה תומכים? האם עבר משברי חיים משמעותיים?

נסו ללמוד ולהבין מה מבטא התלמיד בבעיית ההתנהגות שלו?

- האם בבעיית ההתנהגות הוא מבטא מה הוא מרגיש?
- האם הוא משיג מעמד חברתי דרך בעיית ההתנהגות?
- האם בעיית ההתנהגות היא דרך להשיג שליטה כשאינו לו כזאת בתחומים אחרים?
- נסו ללמוד מה משרתת ההתנהגות עבור התלמיד? האם היא מזמנת לו אירועים/פריטים/זכויות/הקלות שהוא מעוניין בהן? האם היא מרחיקה ממנו דרישות או מטלות שהוא חווה כקשות, מתסכלות, מאיימות או משעממות?

בזמן ארוע של בעיית התנהגות בכיתה (שאינו מצב סיכון)

- למדו להיות אמפתיים ומתקפים (אני מבין שאתה כועס) ובו זמנית לשים גבול באסרטיביות (אבל אני לא מרשה לקלל אותי).
- ציינו כיצד התקיימה הפרת ההתנהגות (לדוגמה, קללות לא מקובלות בבית ספרנו) ומה מצופה מן התלמיד (לדוגמה, תבקש בצורה מנומסת).
- אסרטיביות היא טווח בין פסיביות ואגרסיביות - תרגלו תגובות אסרטיביות. תרגלו משפטים המסתיימים בנקודה, או בסימן קריאה (לדוגמה, נא לאסוף את הזבל שפיזרת ולזרוק לפח) ולא משפטי תיקון התנהגות שנאמרים בגמגום, נשמעים כסימן שאלה, או מותרים ברירה עבור התלמיד (לדוגמה, אתה מוכן לאסוף ולזרוק לפח?)
- טפלו באירוע התנהגות בצורה אסרטיבית, פרטית, קצרה ומיידית.
- היו עקביים ככל האפשר בתגובות לבעיות התנהגות.

- אם הנכם נסערים מדי, דאגו להשהות תגובה כדי לא להגיב באימפולסיביות. ניתן לומר - "אני אגיב בהמשך כשארגע. אני מעדיף כרגע לא לענות כדי לא לאבד שליטה. אני אטפל בכך בסוף השיעור". הכלל הוא "להכות על הברזל הקר" - הגיבו ממקום רגוע ומווסת.

דוגמאות לשימוש במיומנויות במהלך ארוע:

- **השתמשו בנשימות ודיבור עצמי כדי לשמור על ויסות.** למשל: במקום "הוא עושה זאת נגדי!" "שאלו את עצמכם -"האם הוא עושה זאת נגדי או שיכולה להיות סיבה אישית שאינה באמת קשורה אלי?". אפילו אם הגעתם למסקנה שהתלמיד התכוון שההתנהגות תפגע בכם, תרגלו דיבור עצמי שאומר: "אני המבוגר האחראי ולכן אני לא אכנס למאבק כוחות אלא אשמור על תפקידי כמורה ששולט בסיטואציה ולא שהסיטואציה שולטת בי".
- **פתרון בעיות** - זכרו שבכל סיטואציה של בעיית התנהגות יש לכם אפשרות להגיב במספר דרכים - כלל המפתח הוא: תכננו את טווח התגובות האפשרויות שלכם בכיתה ובבית הספר, למגוון בעיות ההתנהגות שבהן אתם נתקלים בכיתתכם. לפעמים קיימות תגובות שעשויות להקל בטווח הקצר (למשל, ציניות ועוקצנות כלפי התלמיד) אך עלולות להיות לא יעילות בטווח הארוך (למשל, פוגעות בסגנון התקשורת שתובילו בכיתה).

לאחר האירוע:

- חשוב לקיים שיחה וסגירת מעגל לאחר האירוע, אל תהססו לבקש התנצלות, אם יש צורך, דאגו, גם אתם, לקחת אחריות ולהתנצל. במקביל לכך, בקשו וצפו מהתלמיד להתנהג אחרת בפעם הבאה. חזקו את ההתנהגות האחרת, כשהיא מתרחשת בסיטואציה דומה. חזרו לסיכום גם עם הכיתה כולה כדי להפוך את זה לתהליך למידה כשאתם המודל להתמודדות עם קושי המשיכו במעקב והרבו בחיזוקים חיוביים על התנהגות שהשתפרה.

שאלות להתייעצות עם הצוות החינוכי-טיפולי:

- האם יש צורך להפנות להערכה של הפרעת התנהגות או הפרעות רגשיות אחרות כמו חרדה/דכאון/טראומה/הפרעת קשב?
- האם יש צורך לקיים הערכת תפקוד כדי לאבחן מה משמר את ההתנהגות, מה מגביר את ההסתברות שתקרה ומה יכול לגרום למניעתה?
- האם התוכנית הייחודית שנבנתה עבור התלמיד ברורה ומוכרת לכל המעגלים הבאים במגע עם התלמיד (הורים, בני משפחה משמעותיים, צוות חינוכי, מנהל/ת). האם כולנו מדברים עימו בשפה אחידה ועקבית?
- באיזו מידה התלמיד שותף לציפיות ממנו, לכלים המוצעים לו להתמודדות והתנהלות אחרת?

המסמך נכתב ע"י:

פרופ' ענת קלומק – ברונשטיין, הילה סגל – זדביל, יסמין אלמקייס – אדחוח, צביה שמעוני, ד"ר שירי אייבזו, ורד טבול, אורנה קרשטיין