

עוד על תוקפנות אצל ילדים

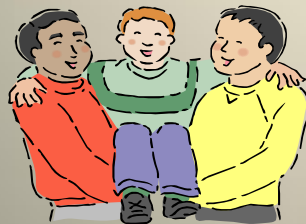
(עפ"י מאמר של ד"ר נעמי אפל, (2012) "ואז הגיע האגרוף", על תוקפנות אצל ילדים, פסיכולוגיה עברית).



תופעת התוקפנות בקרב ילדים מעסיקה הורים, מחנכים, חוקרים ומטפלים.

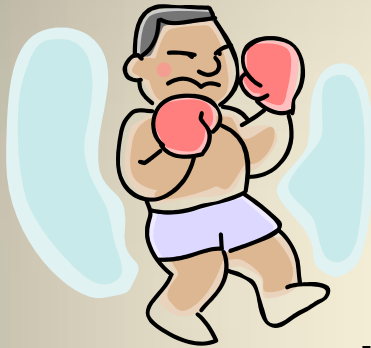
התנהגות תוקפנית היא המדאיגה מבין ההתנהגויות האנושיות בשל התוצאות החמורות שלה.

היא משליכה על הקשר עם המשפחה, עם הילדים, עם מקום העבודה, עם החברים.



לתוקפנות פיסית כלפי האחר יש:

מרכיבים קוגניטיביים ומרכיבים רגשיים



המרכיב הקוגניטיבי:

*מחשבות עוינות.

*חשיבה שלילית של האדם על סביבתו:

מפרש מצבים חברתיים כמאיימים, לא הוגנים, לא ראויים לאמון. ילדים עם מחשבות עוינות מפרשים מצבים באופן שלילי ומוטה.

*מיחסים כוונות עוינות לאחר.

פרשנות זו מובילה להתנהגות תוקפנית.

המרכיב הרגשי: כ ע ס

הכעס בדרך כלל משכו קצר.

אצל המאופיינים במחשבה עוינת, הכעס יכול להימשך זמן רב.

הכעס מאפשר לאדם לשמור על הכוונות התוקפניות שלו לאורך זמן:

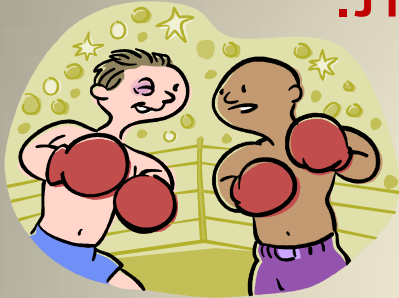


מעמיק את הזיכרון כלפי האירוע מגביר את הכוונה לפגוע באחר.

שליטה ברגש הכעס נוצרת כאשר האדם מסוגל ל**זהות** את העוררות הרגשית, להבין, לפרש, להעריך את הרגש **ככעס**. ואז, **לבטא את הכעס בדרך יעילה ומתאמת**.

קיים קשר חיובי בין מרכיבי התוקפנות:

עוינות – כעס – תוקפנות פיסית.



ככל שרמות העוינות והכעס גבוהים יותר
רמת התוקפנות גבוהה יותר.



• השרטוט מתוך מאמרה של ד"ר נ.אפל
"ואז הגיע האגרוף", פורסם בפסיכולוגיה עברית.

מי מסוגל לשלוט בהתנהגות התוקפנית?



ילדים אשר פיתחו:

ערכים פרו-חברתיים = חשוב לא לפגוע באחר.

מיומנויות שליטה עצמית = לשלוט ללא כפייה חיצונית

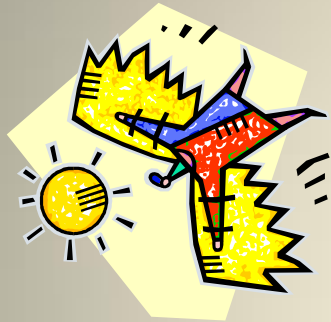
ברגשות ובהתנהגות (השוטר הפנימי).

גישה פרו-חברתית מאפשרת לקבל החלטות תוך התייחסות לצרכי האחר, רגשותיו וזכויותיו.

ילדים פרו-חברתיים הם פחות תוקפניים, סימפטיים יותר, מתחשבים ומוכנים יותר לשתף את האחר.



חסך במיומנויות שליטה עצמית קשור ב:
התנהגות תוקפנית, בהיפראקטיביות, באימפולסיביות.

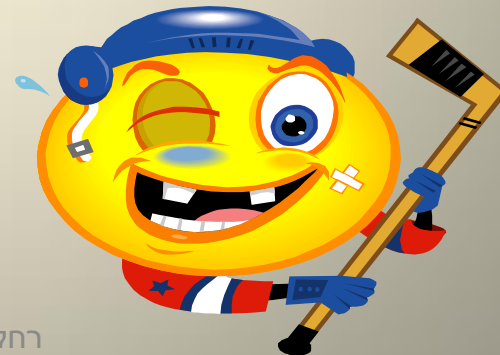


ילדים חסרי שליטה עצמית ואימפולסיביים

פועלים ללא תכנון וחשיבה

חסרים את הזהירות הנדרשת בעיבוד המידע החברתי

**משלמים מחיר חברתי כבד על חוסר היכולת שלהם לשלוט
בעצמם ולשלוט בתהליכים קוגניטיביים ורגשיים ממתנים.**



המחקר מראה כי:

**קיים קשר שלילי בין
מיומנויות שליטה עצמית וערכים פרו-חברתיים
לבין כל אחד ממרכיבי התוקפנות.**

כלומר,

**ככל שלילד יש יותר מיומנויות שליטה
ויותר ערכים פרו-חברתיים
הוא פחות עוין ופחות תוקפן.**

כך

דוגמא:

ילד בכתה. חברו לשלחן לקח ממנו עפרון ללא רשות תוך כדי השיעור.

בעל ערכים פרו-חברתיים גבוהים:

למרות שהוא פגע בי (לקח את העיפרון שלי ללא רשות) ולמרות שאני מאד כועס עליו -- חשוב לי לא לפגוע בו.

כי לא לפגוע באחר הוא ערך עבורי.

הילד יוכל לשלוט בתוקפנות שלו כי יש לו:

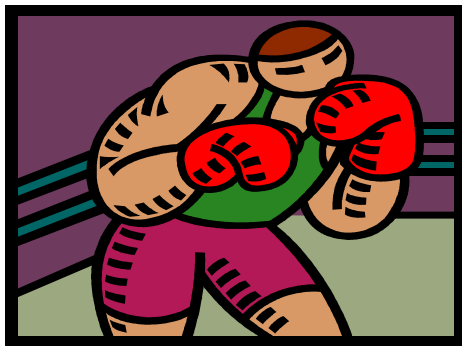
מיומנויות שליטה עצמית: איפוק, דחיית סיפוקים, משפטי התמודדות.

אם מיומנויות השליטה העצמית נמוכות, יש סיכוי גדול
ש"יגיע האגרוף"



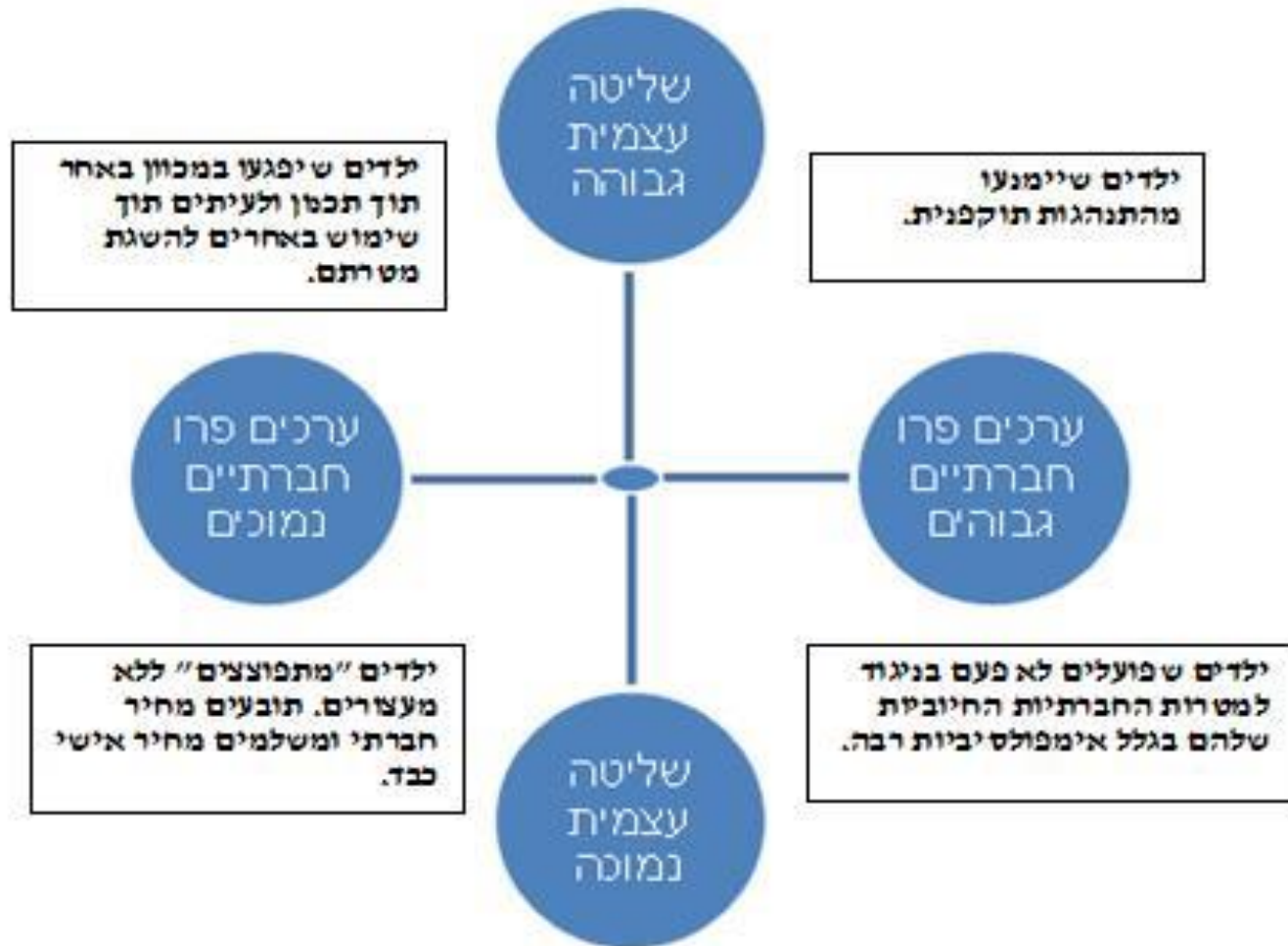
כי אין מה שימתן את חווית הכעס ואת חווית הפגיעה.
למעשה

מתקבלים שני צירים המאפשרים לבחון את ההתנהגות
התוקפנית אצל ילדים:



ציר הערכים הפרו-חברתיים
וציר מיומנויות השליטה העצמית.

* השרטוט לקוח מתוך מאמרה של ד"ר נ.אפל
"ואז הגיע האגרוף". הופיע ב"פסיכולוגיה עברית".



הטיפול בילדים עם בעיות תוקפנות צריך להיות מותאם ל:



מידת השליטה העצמית

ולרמת הערכים הפרו-חברתיים.

"מיומנויות שליטה עצמית וערכים פרו חברתיים הם משתנים קריטיים בהפחתת תוקפנות. התוכניות להפחתת תוקפנות בקרב ילדים חייבות להתייחס לשני משתנים אלה. ברמה המניעתית טוב ייעשה אם כבר בגילאי הגן ילמדו הילדים כיצד לשלוט בעצמם וכיצד להחזיק בעמדה שפגיעה באחר היא דבר שלילי. תוכניות כאלה צריכות להיות מועברות גם להורים וגם לצוות החינוכי. כאשר הילדים גדלים חשוב לאבחן מה מקור התוקפנות – האם מחסכים בשליטה העצמית או בתפיסה ערכית חברתית שלילית ולתת את המענה המתאים לצרכים הספציפיים של הילד". (ד"ר נעמי אפל).

תודה על ההקשבה

