

ויסות עצמי כפרמטר לבשלות רגשית ולמוכנות ללמידה

מיכל שמש פסיכולוגית חינוכית בכירה
מומחית בפסיכולוגיה התפתחותית

מהי בשלות רגשית?

אלייגון 2002:

(המקור: Block & Block, 1980)

תפקוד רגשי מסתגל בגן כולל שני מרכיבים מרכזיים:
Ego Resilience: עמידות אגו גבוהה – היכולת להגיב באופן
גמיש לשינויים בסביבה, ולעבור ממצב למצב.

Ego Control: יכולת בינונית של ויסות דחפים ורגשות
בהתאם לנסיבות.

מהי בשלות רגשית? - המשך

דוגמא: מצד אחד ביטויי שמחה וספונטאניות במשחק, בחצר ובריתמוסיקה, מצד שני יכולת לישיבה שקטה במפגש, לביצוע משימה תואמת גיל, ולהתמדה.

E.C גבוה אינו רצוי, שכן הוא מעיד על אינהיביציות בהתנהגות.

במחקרי אורך נמצא כי ניתן להעריך E.R ו E.C מגיל שלוש, ומשתנים אלו מגלים המשכיות עד לבגרות.

גורמים רגשיים נוספים הקשורים לבשלות למידה, לפי "איתוראן"

- סף תסכול גבוה.
- יכולת לדחות סיפוק.
- יכולת לקבל מרות.
- שליטה עצמית.
- ביטחון עצמי.
- סקרנות ועניין.
- הכרות עם כללים ונורמות התנהגות.
- יכולת לעקוב אחר הוראות.
- כישורי תקשורת והתחשבות בזולת.

ז. תצפית: מדדים רגשיים נוספים

מרט:	המקד במידה טובה מאוד	המקד במידה סבירה	התגלו מעט קשיים	התגלו קשיים רבים	
					מעבר למצב של אבחון (כיצד נפרד מהמלווה, כיצד נכנס, התיישב ועוד)
					יצירת קשר עם הכודק
					תגובות רגשיות חריגות (בכי, מציצת אצבע, אינו יוצר קשר עין ועוד)
					היכולת לעקוב אחר הוראות
					יכולת ההתמדה במילוי המשימות
					מידת שיתוף הפעולה
					מידת הקשב והריכוז (מוסחות)
					תנועתיות ואי שקט
					סקרנות ועניין

הערות כלליות: _____

שם הפסיכולוג: _____ תאריך העברה: _____

וויסות עצמי בגן הילדים

(ע"פ שיחה שנערכה עם ד"ר תמר ארז)

- בגילאי הגן מופיעה ומתגבשת האישיות של הילד בנפרד מן המטפלים בו, ודפוסי התכונות המאפיינות אותו נעשים יציבים ועקביים יותר. זאת גם תקופה בה גוברת הכשירות החברתית של הילד ומתרחבים יחסיו החברתיים.
- הסוגיה ההתפתחותית המרכזית בגן – הינה רכישת וויסות עצמי.
- לאחר שבגיל הינקות הוויסות הינו בידי האם, ובגיל הרך הפעוט מתחיל לווסת את עצמו בסיוע המבוגר, בגילאי הגן הוא מצופה לרכוש יכולת גוברת לכוון את הקשב שלו ולשלוט ברגשותיו והתנהגותו.
- ליכולות אלו תורמת רבות התפתחות הלשון אשר נותנת לילד כלים לתיווך מילולי של הקשב, הרגשות וההתנהגות, וגם הרחבת יכולת החשיבה על מצבים חדשים ובחינת חלופות בהקשר לפתרון בעיות (באמצעות הדמיון והמשחק).

מיכל שמש פסיכולוגית חינוכית בכירה
מומחית בפסיכולוגיה התפתחותית

תפקיד ויסות רגשי בהישגים אקדמיים מוקדמים של ילדים

מאמר של Graziano et al, 2006 :
ויסות רגשי- ויסות עוררות בדרך שתקדם הסתגלות.
לימוד מידע חדש כרוך בעוררות, עמידה בתסכול, ויכולת לעמוד
בחרדה.

- במחקר אורך השתתפו 325 ילדי גן.
- הערכה בגיל שנתיים, חמש
 - הערכה בדיווחי הורים על תפקוד רגשי והתנהגותי
 - דיווחי גננות על תפקוד אקדמי.
 - תצפית למדידת יחסי גננת- ילד.

תפקיד ויסות רגשי בהישגים אקדמיים מוקדמים של ילדים - המשך

ויסות רגשי נמצא מנבא הישגים לימודיים בגן, כאשר גורם האינטליגנציה נשלט.

גורמים מתווכים אפשריים:

1. יחסי גננת- תלמיד.

2. בעיות התנהגות.

ויסות רגשי נמצא מנבא לדיווחי הורים על בעיות התנהגות, ולאיכות יחסי גננת- ילד.

מסקנה: לילדים עם מיומנויות טובות של ויסות רגשי יש פחות בעיות התנהגות, ויחסים טובים יותר עם הגננת.

תפקיד ויסות רגשי בהישגים אקדמיים מוקדמים של ילדים

הגורמים המתווכים השפיעו גם על הישגים לימודיים:

- כשהיו יותר בעיות התנהגות, פחתו הישגים לימודיים.
- ילדים עם יחסים טובים יותר עם הגננת הגיעו להישגים טובים יותר.
- גננות רואות ילדים בעלי קושי בוויסות רגשי כשקשים לניהול ושליטה, דורשים אנרגיה רבה יותר.

אולם- בעיות התנהגות ויחסים עם הגננת לא נמצאו גורם מתווך בהשפעת ויסות רגשי על הישגים לימודיים – לויסות רגשי תרומה ייחודית לניבוי הצלחה לימודית.

תפקיד ויסות רגשי בהישגים אקדמיים מוקדמים של ילדים

ילדים בעלי ויסות רגשי מועט יותר יתקשו ללמוד בכיתה, ויהיו פחות פרודוקטיביים בהשלמת מטלות.

למידה חדשה מעלה מספר רגשות:

חרדה בעמידה מול חומר חדש.

תסכול.

חוסר ויסות רגשי מפריע לעיבוד קוגניטיבי של פונקציות ניהוליות הקשורות ללמידה.

ילדים עם מיומנויות ויסות רגשי טובות יותר, מצוידים טוב יותר להתמודד עם סביבה לימודית משתנה.

מיומנויות ויסות רגשי טובות מזרזות את יכולת הילד ללמוד באופן עצמי ולהיחשף למידע.

קשר בין ויסות התנהגותי למיומנויות לימודיות

מחקר של McClelland Et al, 2007:

רואים ויסות התנהגות כחלק מויסות עצמי.

ויסות עצמי – מבנה מורכב, הכולל היבטים של:

שליטה ✓

הכוונה ✓

תכנון ✓

קשור לאלמנטים של טמפרמנט ועיבוד קוגניטיבי
(פונקציות ניהוליות).

ויסות עצמי ומיומנויות לימודיות- המשך

- מחקרים רבים הוכיחו שאספקטים התנהגותיים של ויסות עצמי חשובים להישגים בביה"ס יסודי.
- קשב, זיכרון עבודה, ויכולת לעיכוב תגובה, מניחים את היסוד להתנהגות חיובית בכיתה ולהישגים אקדמאים.
- כולל תהליכים קוגניטיביים שיאפשרו לילדים לזכור ולעקוב אחר הוראות המורה, ולהתמקד במטלות, תוך התגברות על גורמים מסיחים.

ויסות עצמי ומיומנויות לימודיות- המשך

בדקו מיומנות ויסות התנהגותי אצל 310 ילדים בני 4-6.5, בארה"ב.

בדיקה ישירה (ולא דיווחי הורים/גננות):

Head to Toes Task: הנסיין אומר לילד לעשות פעולה מסוימת (למשל לגעת בבוהן), כשהילד צריך לעשות להיפך (למשל לגעת בראש).

המטלה מערבת שלוש מיומנויות:

✓ **Inhibition Control** – לעצור תגובה לא נכונה ולעבור לתגובה מתאימה.

✓ **קשב**.

✓ **זיכרון עבודה** – זכירת הוראות, מעקב, לתכנון פתרון בעיות.

ויסות עצמי ומיומנויות לימודיות- המשך

ממצאי המחקר:

- ✓ קיימים הבדלים בין אישיים במידת וויסות התנהגותי אצל ילדי גן.
- ✓ במהלך שנות הגן מושג שיפור ביכולת וויסות התנהגותי.
- ✓ הילדים שהשיגו שיפור גדול ביותר ביכולת הויסות, הגיעו לציונים טובים יותר ביסודות הקריאה, אוצר מילים, ומתמטיקה.
- ✓ ציונים גבוהים בויסות התנהגותי בשנת הגן נמצאים בקורלציה עם הישגים לימודיים טובים יותר בגן.
- ✓ לוויסות התנהגות כוח מנבא: וויסות התנהגותי בסתיו ניבא הישגים טובים יותר באביב של אותה שנה.

ויסות עצמי ומיומנויות לימודיות- המשך

השלכות של מחקר זה:

- כאשר ילדים לומדים למקד את הקשב שלהם, לווסת נטיות התנהגות, ולפתח עכבות ושליטה, הם מסוגלים יותר לווסת את התנהגות בכיתה- קשב, זכירת הוראות, סיום משימות.
- כדאי להוסיף לתכניות מוכנות לביה"ס, פרט לכישורים קוגניטיביים וכישורי קריאה, גם כישורי ויסות התנהגותי.
- לפי מחקרים ניתן ללמד ילדים אימפולסיביים self monitoring כאמצעי לשליטה בהתנהגות.
- לאחר מספר אימונים inhibition control וקשב משתפרים.

ומה נעשה עם הידע על ויסות עצמי וגורמים רגשיים תומכי למידה?

1. הכנסת פרמטרים מובנים יותר למושג העמום "בשלות רגשית".
2. הערכה נקודתית בעלת השלכות על עליה לכיתה א' או הישארות בגן. יש לשים לב מהן הסיבות האינדיבידואליות להעדר מיומנות ויסות רגשי, והאם מדובר בחוסר בשלות בלבד, או בקושי שיש לטפל בו (לרוב אצל ילדים שלהם קושי בוויסות חושי).
3. שותפות בתוכניות מקדמות ויסות רגשי בגן.

מקורות

- אלייגון, מ' וברכה, ע' (2002) קידום כשירות חברתית והסתגלות. תל-אביב: הוצאת רמות
- אנגלרט מיכל, אברהם יעל, להשאיר או לא להשאיר? זאת השאלה. איתוראן כמודל עבודה בגן הילדים . אתר שפינט.

מקורות- המשך

McClelland et al (2007). Links Between Behavioral Regulation and Preschoolers' Literacy, Vocabulary, and Math Skills. Developmental Psychology, vol. 43, 4, 947-959.

Graziano P.A, Reavis R.D, Keame S.P, Calkins S.D (2006). The role of emotion in children's early academic success. Journal of School Psychology, 45,3-19.