



# שיפור מיומנויות חברתיות בעזרת תהליכי חשיבה

מאת: ד"ר רבקה אלקובי, פוסט-דוקטורט אוניברסיטת בן גוריון.  
יזמית ומיסדת מרכז הרמוניה. פסיכותרפיסטית מומחית.

כל אחד מאתנו היה רוצה שלילדיו יהיו חיי חברה מיטיבים, שכן הנושא החברתי הוא חלק משמעותי בעולמו של הילד. במאמר זה ננסה ללמוד אודות השפעת הקוגניציה על רכישות מיומנויות חברתיות לצורך שיפורן. לכל אחד מאיתנו קיים מאגר של התנהגויות אותן סגלנו ורכשנו במהלך החיים. על ידי התנהגויות בין אישיות, מילוליות ובלתי מילוליות, אנו משפיעים על תגובות הזולת ויחסם אלינו. מאגר ההתנהגויות שלנו מאפשר לנו להשפיע על הסביבה על ידי השגת תוצאות רצויות וסילוק או הימנעות מתוצאות בלתי רצויות בהקשר החברתי (Markle &, 1984, press in Rinn). לכישורים החברתיים קיימת השפעה דרמטית העשויה להוביל להצלחה ברבדים בולטים רבים בחיי הפרט וההפך. שיתוף פעולה במשחק, הבנת סיטואציות, יוזמה, היכולת לקרוא ולהבין רגשות הם דוגמאות למיומנויות חברתיות שיקבעו במידה רבה עד כמה הילדים שלנו ישתלבו בחברה או יידחו על ידה. מכאן שההשפעה של מיומנויות חברתיות על הדימוי העצמי של הילד בחברת השווים שלו משמעותית ביותר. הבשורה הטובה היא שהיעדר כישורים חברתיים הם אינם גזירת גורל. "כישורים", מלשון "כושר" ניתנים לפיתוח ואימון בדיוק כמו כל שריר אחר בגוף.

גם הילדים החברתיים ביותר ועל אחת כמה וכמה ילדים החווים קושי בתחום זה בדרך כלל לא נולדו כאלה, ורכשו את המיומנויות שלהם על ידי הצלחות או כישלונות שחוו במהלך החיים, חיזוקים של הסביבה הקרובה ולימוד מיומנויות על ידי דמויות משמעותיות. ההבנה שכישורים חברתיים הם מיומנויות נרכשות ומתפתחות, בדיוק כמו קריאה וכתיבה, מאפשרת לכוון לתהליך של השלמת המידע החסר בדרכים שונות ויצירתיות. אשר ילד מקבל מידע מהסביבה, הוא מסווג אותו לתחום שאליו הוא שייך ומגיב בסיטואציה דומה, על-פי המידע שהצטבר אצלו.

ברקן ודיזנדרוק (2005) מהמחלקה לפסיכולוגיה באוניברסיטת בר אילן חקרו את הקשר בין קוגניציה חברתית להתנהגות חברתית. מסקנת המחקר היא שיש קשר בין התפתחות קוגניטיבית לבין למידת מיומנויות חברתיות. מתוך כך ניתן להבין שמיומנויות חברתיות ניתנות ללמידה ולרכישה והן תואמות את שלבי ההתפתחות של הילד. מכאן שאימון של יכולות אלו עשוי לשפר את מעמדם החברתי של ילדים עם קשיים חברתיים, ואף יקדם את עתידם.



בתהליך של רכישת מיומנויות חברתיות אנו משתמשים במושג "אימון" הלקוח מעולם הפרקטיקה. ההתייחסות ללימוד המיומנויות היא כאל תהליך נרכש, מקודד, וכל מיומנות נלמדת בפני עצמה, כבעלת אופי מוגדר. תהליך זה מאפשר לילד לרכוש את הידע שחסר לו על מנת לפעול בהתנהגות הרצויה והמקובלת בכל סיטואציה חברתית. חשוב לציין שלימוד התהליך צריך להיעשות ככל תהליך למידה קוגניטיבי אחר, וההתייחסות לילד הלומד צריכה להיות בהתאם.



הורים, מורים וכמעט כל אחד מאיתנו נוטים לפרש התנהגויות חסוימות של ילדים בסיטואציות חברתיות כאטימות, כחוצפה, כאימולסיביות, ואפילו כרוע. זאת במקום להבין שמדובר בחוסר הבנת הסיטואציה או בחוסר יכולת להתמודד עימה. מובן לציין שגערה, פליאה או צקצוק לשון רק מעורר בילד תחושות אשמה, חוסר אונים וחוסר מוטיבציה ללמוד ולשנות. ככל שנקדים לפרש עם הילדים סיטואציות, וללמד אותם אודותיהם, תוך רכישת המיומנויות החברתיות התואמות אותן, נחסוך כאב רב הן מהילד כלפי עצמו והן מהסביבה כלפי הילד.



## כלים וטיפים לשיפור המיומנויות החברתיות:

◆ **זיהוי המיומנויות שבהם הילד מצליח או מתקשה:** ראשית, נבחין במיומנויות שהילד מצליח או מתקשה בהם. לדוגמא: הוא יוצר קשר עין אך מתקשה לזהות סיטואציה חברתית. הזיהוי האובייקטיבי, ללא שיפוטיות או האשמה הוא תהליך חשוב המסמן את המטרות שלנו בתחומים בהם הילד זקוק לעזרה.

◆ **מתן תיווך מותאם:** לאחר שזיהינו, ניתן לילד מידע להתנהגות מותאמת בכדי שיוכל לפעול באופן מדויק בסיטואציה. לדוגמא: כשחבר פונה אליך, תעצור את המשחק, תסתכל עליו ותיצור עמו קשר עין.

◆ **מיון בין התנהגויות מקדמות חברות להתנהגויות שמכשילות קשר חברי:** עלינו לסייע לילד להבין מה בהתנהגות שלו מקדם את הקשר עם החבר ומה מפריע לו. לדוגמא: לפעמים צריך לוותר ולא להתעקש על הרצון שלי, זוהי התנהגות מקדמת חברות. וכאן נבחן רווח מול תועלת: מה יותר חשוב לי, הקשר עם החבר, הויתור או אי הויתור שלי. האיזון כאן הוא חשוב משום שגם ויתור תמידי מעיד על היעדר מיומנות חברתית ועשוי להוביל לניצול או זלזול. דוגמא נוספת: כשחבר שלי לא רוצה לשחק אני מתנפל עליו ואז מרגיש אשם - זוהי התנהגות שאינה מקדמת חברות.

◆ **תקשורת חיובית:** נלמד את הילד לפתח שפה חיובית ונשתדל להרגיל לדבר בשפה נעימה הנותנת תחושה חיובית לאדם שמולם.

כשאנו מדברים על הקשר בין התפתחות קוגניטיבית לרכישת כישורים חברתיים אנו מבינים שלמידת המיומנויות יש ערך חשוב, וכן לזיהוי של המיומנויות בהם הילד מתקשה וממה נובע הקושי. מדדים אלו הם הבסיס לבניית תגובה מותאמת כלפיו, להפוך את הלעג והציניות למתן והנגשת המידע שחסר לילד, שיוביל אותו לתגובה חיובית מותאמת סיטואציה.

## בביליוגרפיה

1. אלקובי, א' 2022. החברות: השפעתן של קבוצות לפיתוח מיומנויות חברתיות-רגשיות על ילדים. חמדעת, יב, 1-19.
2. בנבנישתי, ר' ופרידמן, ט' עורכים. 2020. טיפוח למידה רגשית-חברתית במערכת החינוך: סיכום עבודתה של ועדת מומחים, תמונת מצב והמלצות. יוזמה – מרכז לידע ולמחקר בחינוך, האקדמיה הלאומית הישראלית למדעים.
3. כורם, ע' 2021. חמש תפיסות שגויות של מתכשרים להוראה באשר לפיתוח כשירות חברתית של תלמידים. רב-גוונים: מחקר ושיח, 21, 71-84.
4. פערם ועל שוויון הזדמנויות. יוזמה – מרכז לידע ולמחקר בחינוך. קריספיל, א' ופריד, ט' 2022. תוכנית ייחודית לטיפוח הערכה עצמית של תלמידים והעצמתם במסגרת הכשרה להוראה. שנתון שאנן תשפ"ב, כז, 139-151.
5. שפרלינג, ד' 2018. למידה חברתית רגשית: מיפוי מושגי, בסיס תיאורטי ואמפירי. בתוך ל' יוספברג בן יהושע עורכת, סקירה מוזמנת כחומר רקע לעבודת צוות המומחים לנושא טיפוח והטמעה של למידה חברתית רגשית במערכת החינוך. מכון מופ"ת.

