



מיומנויות רפלקטיביות בחינוך לגיל הרך

צוותים יקרים,

היכולת הרפלקטיבית היא היכולת שלנו לראות מבעד להתנהגות ולהבין שההתנהגות היא רק קצה הקרחון. מתחת לפני השטח נמצא המצב המנטלי – עולם שלם של חוויות פנימיות. כשילד/ה מתנהג/ת בצורה מסוימת – בוכה, צועק/ת, נמנע/ת או מתפרצ/ת – אנחנו רואים רק את החלק הנראה לעין. אך מתחת לפני השטח מסתתרים רגשות (פחד, כעס, תסכול, בלבול), מחשבות ("אף אחד לא רוצה לשחק איתי", "אני לא מסוגל/ת"), צרכים (ביטחון, תשומת לב, עצמאות) ואמונות על העולם ועל עצמם.

כאנשי חינוך, אנחנו לעיתים קרובות מוצאים את עצמנו מתמודדים עם התנהגויות מאתגרות של ילדים במסגרת החינוכית. בכי, התפרצויות זעם או התנהגות מרדנית יכולים להוציא אותנו משיווי משקל ולגרום לנו להגיב באופן אוטומטי, "מהבטן". היכולת לעצור רגע לפני שאנחנו מגיבים ולחשוב מה הילד מספר לנו בהתנהגות שלו, מאפשרת לנו להגיב באופן מותאם יותר וליצור סביבה חינוכית מיטיבה.

כשילד בוכה, למשל, זו לא "סתם" התנהגות מפריעה – זה ביטוי של מצוקה, צורך או רגש שהילד מתקשה לבטא במילים. איש צוות רפלקטיבי מנסה להבין את התנהגותו של הילד לאור גילו ומצבו המנטלי, "מה הוא מספר לנו כשהוא מתנהג..." למשל, להבין שהוא בוכה כי הוא כועס או נצמד לגננת כי הוא מפחד. איש צוות רפלקטיבי מסוגל לראות את הילד כבעל רגשות, צרכים, כוונות ויכולות תואמות לגילו, ומנסה להגיב ברגישות, מתוך הבנה של המשמעות והכוונה של הסימנים שהילד משדר. חשוב לזכור שילדים צעירים עדיין לא יודעים להסביר מה קורה להם ומתי קשה להם, וכאנשי חינוך, תפקידנו לנסות להבין את החוויות שלהם ולתווך אותן.

איך נזהה את הסימנים במסגרת החינוכית?

- **שינויים פתאומיים בהתנהגות:** כשילד פעיל פתאום נעשה מסוגר, כשילד חברותי פתאום מתבודד, כשילד שקט פתאום מרבה בהתפרצויות.
- **ביטויים רגשיים חזקים:** התפרצויות בכי שלא תואמות את עוצמת האירוע, התקפי זעם מרובים, קושי להירגע לאחר מעברים או שינויים בשגרה.
- **סימנים גופניים:** תלונות על כאבי בטן או ראש ללא סיבה ברורה, חוסר תיאבון, עייפות יתר, חוסר שקט מוטורי.
- **קשיים בתקשורת ובמשחק:** הימנעות ממשחק עם ילדים אחרים, קושי להתמיד בפעילות, נסיגה התפתחותית במשחק או בשפה.

כדי להיות אשת צוות רפלקטיבית, צריך לבוא ממקום של **סקרנות** – לשאול שאלות, לברר ולהתעניין. לעיתים התגובות של הילדים מבלבלות, וקשה לנו לזהות את הרגשות שמתחת להתנהגות. אך עצם הסקרנות וההתעניינות שלנו חשובה לילד, ובהדרגה הוא ילמד להסביר את עצמו. אנחנו יכולות לעזור לו לנסות וגם ללמד אותו כלים לוויסות עצמי. ילד ששומע שפה רגשית ("אני רואה שאתה כועס. אני יכולה לעזור לך להירגע ואחר כך נוכל לדבר על מה שקרה") ידע טוב יותר לדבר את רגשותיו ולהבין את התנהגותו.

השפעת היכולת הרפלקטיבית של הצוות החינוכי על התפתחות הילדים

מחקרים מראים שילדים שגדלים במסגרת חינוכית בה הצוות מפגין יכולת רפלקטיבית:



1. לומדים טוב יותר להבין ולווסת את רגשותיהם – הם יכולים לזהות, לשיים ולהתמודד עם רגשות מורכבים.
2. יוצרים קשרים חברתיים טובים יותר – הם מסוגלים להבין את נקודת המבט של האחר ולהתייחס לרגשותיו.
3. מתמודדים טוב יותר עם מצבי מעבר ושינויים – יש להם כלים רגשיים להתמודדות עם שינויים בשגרה.
4. מפתחים תחושת ביטחון במסגרת החינוכית – הם חשים שמבינים אותם ומקבלים מענה לצרכיהם.
5. מפתחים כישורי שפה רגשית וחברתית – מרחיבים את אוצר המילים הרגשי ולומדים לבטא את עצמם.

עקרונות מעשיים לפיתוח יכולת רפלקטיבית בצוות החינוכי:

1. **סקרנות כלפי עולמם הפנימי של הילדים:**
במקום: "תפסיק להפריע למפגש!"
נשאל: "אני רואה שקשה לך לשבת בשקט היום. מה קורה? אולי משהו מטריד אותך?"
2. **תיאור רגשות וקישורם להתנהגות:**
במקום: "למה אתה בוכה? זו רק שריטה קטנה!"
נאמר: "אני רואה שנפלת ונשרטת. זה כואב לך וזה גם הפחיד אותך, נכון? בוא ננקה את השריטה ואחר כך תחליט אם אתה רוצה לחזור למשחק או לנוח קצת".
3. **הכלה ללא שיפוטיות:**
במקום: "למה את תמיד מתנהגת ככה?"
נאמר: "אני רואה שקשה לך היום להשתתף בפעילות. אני כאן אם תרצי לדבר או אם תצטרכי עזרה".
4. **הרחבת אוצר המילים הרגשי:**
במקום השתקה: "די, אין סיבה לבכות"
נשאל ונשקף: "אתה נראה עצוב/כועס/מאוכזב. האם משהו קרה במשחק עם החברים?"

דוגמאות מהחיים במסגרת החינוכית:

לתינוקות ופעוטות (2-0 שנים):

- **בזמן פרידה מההורים:**
במקום: "די לבכות, אימא תחזור"
נאמר: "אני רואה שקשה לך להיפרד מאימא. זה בסדר להרגיש עצוב. בואי נמצא משחק שאת אוהבת בזמן שאנחנו מחכים שאימא תחזור אחר הצהריים".
- **בזמן משחק:**
במקום: "תן לו את הצעצוע, צריך לשתף!"
נאמר: "אני רואה ששניכם רוצים את אותו צעצוע. קשה לחכות כשרוצים משהו. בואו נמצא פתרון – אולי נוכל למצוא צעצוע דומה או לקבוע זמן לכל אחד?"

לילדי גן (3-6 שנים):

- **בקונפליקט עם חברים:**
במקום: "תתנצל מייד!"
נאמר: "ראיתי שהיה ריב. נראה לי שאתה ממש כעסת על מה שקרה. בוא נחשוב יחד איך אפשר לפתור את זה. מה לדעתך אפשר לעשות כדי שתרגישו טוב יותר?"



- **בזמן פעילות מובנית:**
במקום: "למה את לא משתתפת? כולם משתתפים!"
נאמר: "שמתי לב שקשה לך להצטרף לפעילות היום. אולי משהו מטריד אותך? או שיש משהו אחר שהיית רוצה לעשות עכשיו?"
- **במצבי מעבר:**
במקום: "מספיק! עכשיו כולם מסדרים ועוברים לארוחת צהריים!"
נאמר: "עוד חמש דקות נסיים את המשחק ונעבור לארוחת צהריים. אני יודעת שלפעמים קשה להפסיק כשנהנים, אבל נוכל להמשיך את המשחק אחר הצהריים."

טיפים חשובים לצוות החינוכי

- **עבור עצמנו כאנשי חינוך – נתאמן על "עצירה לפני תגובה".** ניקח נשימה, נשאל את עצמנו "מה מעורר בי התנהגות זו של הילד? האם אני מגיב/ה למה שקורה עכשיו או שזה מזכיר לי משהו אחר?"
- האתגר הוא להצליח לא לקחת התנהגויות מאתגרות באופן אישי ולא להגיב באופן אוטומטי. חשוב שנלמד להכיר במצב הרגשי שלנו: "היום יש הרבה עומס במסגרת", "אני חש/ה עייפות אחרי שבוע ארוך". המצב הרגשי שלנו משפיע על הפניות שלנו כאנשי חינוך לחשוב על הילד, ולכן עלול להוביל לתגובה פחות מותאמת.
- חשוב לזהות, כאנשי חינוך, מהם "הכפתורים" שהילדים מצליחים להפעיל אצלנו. לקחת רגע לנשום ולעבור "מהרגש לראש" ולשאול "מה באמת הילד מנסה לספר לי בהתנהגות הזאת" ו"מה הדרך המתאימה ביותר לתמוך בילד כרגע."
- **עבור הילדים שבטיפולנו – נפתח סקרנות כלפי עולמם הפנימי.** נקשיב באמת למה שהם מספרים ונשאל שאלות פתוחות.
- נייצר הזדמנויות לשיח רגשי לאורך היום. אין צורך לייחד זמן מיוחד, אלא להשתמש בהזדמנויות שצצות בשגרה: בזמן משחק חופשי, בארוחות, במעברים בין פעילויות. נתעניין בחוויות שלהם ונעודד אותם לשתף.
- ניצור מרחב בטוח לביטוי רגשות, בלי שיפוטיות. נדגים ונשתמש בשפה רגשית באופן יומיומי.
- נקריא ספרים שמדברים על רגשות ונעודד שיחה בעקבותיהם.
- נתייחס לרגשות של אחרים בקבוצה: "שימו לב, דני נראה עצוב היום... מה אתם חושבים שאפשר לעשות כדי לעזור לו להרגיש טוב יותר?"
- נתייחס לאירועים בחיי הגן מבעד לעיניהם של הילדים. עבורנו זה עוד יום במסגרת, עבורם זה עלול להיות מציף, מלחיץ או מבלבל.
- נשתמש בשפה רפלקטיבית:
 - תיאור רגשות במקום הוראות: "אני רואה שאתה מאוכזב" במקום "תפסיק להתלונן".
 - הכרה בקושי: "זה באמת קשה לחכות לתור" במקום "תתאפק".
 - הצעת פתרונות: "בוא נחשוב מה יעזור לך להירגע" במקום "תירגע כבר".

יישום מיומנויות רפלקטיביות במצבים מאתגרים בגן

התמודדות עם התנהגות תוקפנית:



- במקום לכעוס או להעניש, ננסה להבין את הצורך מאחורי ההתנהגות.
- "אני רואה שכעסת מאוד והרבצת לחבר. אני צריכה לעצור אותך כי אני לא יכולה לתת לך לפגוע באחרים. בוא נתרחק קצת ותספר לי מה קרה שגרם לך לכעוס כל כך?"
- כשהילד נרגע, נעזור לו לשיים את הרגש ולחשוב על דרכים אחרות להביע כעס.

התמודדות עם סרבנות:

- במקום לכפות או לאיים, ננסה להבין את ההתנגדות.
- "אני רואה שאת לא רוצה להצטרף למפגש היום. יש סיבה מיוחדת? אולי את צריכה עוד קצת זמן במשחק? אולי נוכל למצוא תפקיד מיוחד עבורך במפגש?"
- לפעמים מתן בחירה מבוקרת עוזרת: "אתה יכול לבחור לשבת לידי או ליד מאיה במפגש"

התמודדות עם קושי בוויסות רגשי:

- נזהה את הסימנים המקדימים להצפה רגשית ונתערב מוקדם.
- "אני שמח לב שאתה מתחיל להסתובב מהר ולדבר בקול רם. זה נראה לי שאתה מתחיל להתרגש מאוד. אולי כדאי שננשום יחד כמה נשימות או נלך לפינת הרגיעה?"
- נלמד את הילדים אסטרטגיות לוויסות עצמי: נשימות, ספירה, שימוש בחפץ מרגיע, אמירה מילולית של הצורך.

סיכום

פיתוח יכולת רפלקטיבית בצוות החינוכי היא כמו פיתוח שריר – זה דורש תרגול והתמדה. לא תמיד נצליח להיות רפלקטיביים, וזה בסדר. החשוב הוא להמשיך לנסות, להיות סלחנים כלפי עצמנו, ולזכור שכל צעד קטן בכיוון הזה משפיע לטובה על האקלים החינוכי במסגרת ועל התפתחותם הרגשית של הילדים.

יכולת רפלקטיבית אינה מטרה לבשעצמה, אלא אמצעי לחינוך מיטיב יותר וליצירת סביבה בטוחה, מווסתת ומותאמת התפתחותית עבור הילדים. כשאנחנו מצליחים לראות את העולם דרך עיניהם, אנחנו מעניקים להם את המתנה הגדולה ביותר – את התחושה שרואים אותם, מבינים אותם ונותנים מענה לצרכיהם.

טבלת ניטור עצמי לצוות החינוכי

להלן טבלה פשוטה שתוכלו למלא כדי לפתח את המודעות והיכולת הרפלקטיבית שלכם:

איך יכולתי להגיב אחרת?	איך הגבתי בפועל?	מה הילד אולי מרגיש/חושב?	מה הרגשתי?	מה ראיתי? (התנהגות של הילד)
יכולתי לגשת אליו באופן אישי, להציע אפשרויות, לברר מה קורה	ניסיתי לשכנע ואז ויתרתי	אולי חש חרדה מקבוצה גדולה? אולי עייף? אולי זקוק לתשומת לב אישית?	תסכול, דאגה	למשל: ילד סירב להצטרף לפעילות קבוצתית וישב בצד



לסיום, הנה כמה שאלות שכדאי לשאול את עצמנו ואת עמיתינו לצוות כדי לפתח עוד יותר את היכולת הרפלקטיבית שלנו:

1. האם אני מקדיש/ה מספיק זמן להבנת הסיבות להתנהגות של הילדים, או שאני נוטה להגיב מיד?
2. אילו רגשות מתעוררים בי במפגש עם התנהגויות מאתגרות? מה זה אומר עליי?
3. איך אני מווסת/ת את עצמי במצבי לחץ במסגרת החינוכית?
4. האם אני משתמש/ת באופן קבוע בשפה רגשית עשירה בגן?
5. איך אני יכול/ה לעזור לילדים לזהות ולשיים את הרגשות שלהם?
6. האם אני נותן/ת מקום לסקרנות ולגילוי של עולמם הפנימי של הילדים?
7. איך אני יכול/ה לשתף את שאר הצוות בתובנות שלי לגבי ילד מסוים?
8. מה יעזור לי להיות יותר קשוב/ה ופנוי/ה רגשית עבור הילדים?

זכרו: גם אם קשה לעצור ולהתבונן בתוך יום עמוס במסגרת החינוכית, דווקא הרגעים הקצרים של רפלקציה עשויים לעשות את ההבדל הגדול ביותר עבור הילדים ועבורכם.