

**שבחים והשפעתם על התנהגות ילדים בגיל הרך**

מאת אלפי קוהן

בקרו בגן משחקים, בבית ספר או במסיבת יום הולדת, ויש ביטוי אחד שבטוח תשמעו: "כל הכבוד!". אפילו פעוטות מקבלים שבחים על שמחאו כפיים ("איזה יופי מחאת!"). רבים מאיתנו "פולטים" ציונים כאלו לילדים שלנו בצורה כה אוטומטית, עד שזה כמעט הפך ל"טיק מילולי". ספרים ומאמרים רבים מייעצים לנו כנגד שימוש בענישה, החל ממכה קלה ועד בידוד כפוי ("פסק זמן"). לעיתים מישהו אפילו יציע לנו לשקול מחדש את הנהוג לשחד ילדים עם מדבקות או אוכל. אבל נצטרך לעבוד קשה מאד כדי למצוא מילה בגנות המונח המכובס "חיזוק חיובי". כדי שלא ליצור אי הבנות: חשוב לי להבהיר שמטרתי אינה להטיל בספק את החשיבות של תמיכה ועידוד בילדים, בצורך לאהוב ולחבק אותם, ולעזור להם להרגיש טוב עם עצמם. שבח, לעומת זאת, הוא סיפור אחר לגמרי. הנה הסיבות:

**1. מניפולציה של ילדים.**

נניח שאתה מציע תגמול מילולי כדי לחזק את ההתנהגות של בת שנתיים שאוכלת מבלי לשפוך דבר, או של בן חמש שמנקה את כלי הציור שלו. מי יוצא נשכר מכך? היתכן שלהגיד לילדים שהם "עשו עבודה טובה" יש פחות קשר לצרכים הרגשיים שלהם מאשר לנוחות שלנו?

ריטה דה- ווריס (Rheta DeVries), פרופסור לחינוך באוניברסיטה של צפון איוהו בארה"ב, מתיחסת לכך כאל "שליטה מצופה בסוכר". ממש כמו פרסים מוחשיים, או לצורך העניין עונשים, מדובר בשיטה שבה אנו עושים דבר-מה לילדים כדי שיצייתו לרצונות שלנו. יתכן שהדבר יעיל בהשגת התוצאות (לכל הפחות לזמן קצר) אולם זה שונה מאד מלעבוד עם ילדים באמת, למשל, על יד שילובם בשיחה לגבי מה שגורם לכיתה (או למשפחה) לתפקד באופן יעיל, או על האופן בו אחרים מושפעים ממה שעשינו – או לא עשינו. הגישה הזו אינה רק מכבדת יותר, אלא גם יכולה לעזור לילדים להפוך לאנשים מתחשבים יותר בזולת.

הסיבה ששבח עובד בטווח הקצר היא, שילדים צעירים רעבים לאישור שלנו. אבל יש לנו אחריות לא לנצל את התלות הזו לנוחותינו. להגיד לילד "כל הכבוד" כדי לחזק משהו שעושה את החיים שלנו קלים יותר עשויה להיות דוגמא לניצול תלותם של ילדים בנו. ילדים עשויים בסופו של דבר לחוש מנוצלים, גם אם לא תמיד יידעו להסביר בדיוק מדוע.

## 2. יצירת מכורים לשבחים

ברור שלא כל שימוש בשבח הוא טקטיקה מחושבת שמטרתה לשלוט בהתנהגותם של ילדים. לעיתים אנו מחמיאים לילדים כיון שאנחנו באמת מרוצים ממה שהם עשו. אולם, גם במקרים אלה כדאי לבחון את הדברים מקרוב. במקום לחזק את הדימוי העצמי של הילד, השבח עלול להגביר את התלות של הילד בנו. ככל שנרבה לומר: " אני אוהב את הדרך בה את/ה \_\_\_\_." , או "איזה יופי של \_\_\_\_", כך ילדים יסתמכו יותר על ההערכות שלנו, על ההחלטות שלנו לגבי מה טוב ומה רע, במקום ללמוד לעצב שיפוט משל עצמם. הדבר יוביל אותם למדוד את הערך שלהם במונחים של מה יגרום לנו לחייך ולחלק עוד קצת "אישורים".

מרי באד רו (Mary Budd Rowe), חוקרת מהאוניברסיטה של פלורידה, גילתה שתלמידים שקיבלו שבחים רבים ממוריהם היו יותר הססניים בתשובותיהם ונטו יותר להשיב בטון שואל ("אה..שבע?"). הם נטו לסגת מרעיון שהציעו, ברגע שמבוגר לא הסכים איתם. והם נטו שלא להתמיד במשימות קשות או לשתף תלמידים אחרים ברעיונותיהם.

בקיצור, "כל הכבוד!" אינו מחזק ילדים, אלא גורם להם להרגיש פחות בטוחים בעצמם. הדבר עשוי אפילו ליצור מעגל קסמים שבו ככל שנרעיף עליהם יותר שבחים, כך הם יהיו זקוקים לעוד שבחים ואנו נשבח אותם שוב. באופן עצוב, חלק מהילדים האלה יגדלו להיות מבוגרים שימשיכו להזדקק למישהו שיטפח להם על הראש ויגיד להם אם מה שעשו הוא בסדר. זה ודאי לא מה שאנחנו מאחלים לבנותינו ובנינו.

## 3. לגנוב את ההנאה של הילדים

מלבד עניין התלות, לילדה מגיע ליהנות מההישגים שלה, לחוש גאווה בדברים שלמדה לעשות. יש לה גם הזכות להחליט מתי היא רוצה להרגיש כך. בכל פעם שאנו אומרים "איזה יופי!" אנו למעשה אומרים לילדה כיצד להרגיש.

כמובן שלעיתים ההערכות שלנו מתאימות וההדרכה שלנו הכרחית, במיוחד עם פעוטות וילדי-גן. אבל שטף קבוע של שיפוט ערכי אינו הכרחי או מועיל להתפתחות הילד. לרוע המזל, לא הבנו ש"עבודה יפה!" הוא שיפוט באותה המידה כמו "עבודה גרועה!". המאפיין הבולט ביותר של שיפוט חיובי אינו שהוא חיובי אלא שהוא שיפוט. ואנשים, במיוחד ילדים, אינו אוהבים שיפוטו אותם.

אני מוקיר את הרגעים בהם בתי מצליחה לעשות משהו בפעם הראשונה, או עושה דבר-מה טוב יותר מאשר עשתה קודם. אבל אני מתגונן מפני הנטיה האוטומטית להגיד לה "כל הכבוד!" כיון שאינני רוצה "לדלל" את השמחה שלה. אני רוצה שהיא תשתף אותי בהנאה שלה, לא שתפנה אלי "קבלת פסק דין". אני רוצה שהיא תקרא "עשיתי את זה!" (כפי שהיא עושה לעיתים קרובות) במקום שתשאל אותי בחוסר ודאות: "זה בסדר?".

"איזה ציור יפה!" עשוי לגרום לילדים להמשיך לצייר כל זמן שנצפה בהם ונשבח אותם. אולם, מזהירה ליליאן כץ, סמכות מקצועית מהבכירות בארצות הברית בתחום התפתחות הילד בגיל הרך: "ברגע שתשומת הלב נפסקת, ילדים רבים לא יגעו שוב בפעילות". ואכן, תיעוד מחקרי ניכר הראה שככל שנרבה לשבח אנשים על משהו, כך הם נוטים לאבד עניין בפעילות שעליה קיבלו את השבח. לפתע המטרה אינה לצייר, לקרוא, לחשוב או ליצור – המטרה הפכה ל- לקבל את החיזוק, בין אם זה גלידה, מדבקה, או "איזה יופי!".

במחקר מטריד שערכה ג'ואן גרוסק (JOAN GRUSEC) מהאוניברסיטה של טורונטו, ילדים צעירים, שקיבלו שבחים לעיתים קרובות על מעשי נדיבות, נטו להיות מעט פחות נדיבים בכל יום מאשר ילדים אחרים. בכל פעם ששמעו "כל הכבוד ששיתפת!" או "אני כל כך גאה בך שעזרת" הם הראו פחות התעניינות בעזרה או בשיתוף. הם התייחסו לפעולות האלה לא כבעלות ערך בפני עצמן, אלא כהתנהגויות שעליהם לעשות כדי לקבל שוב את השבח ממבוגר. נדיבות הפכה להיות אמצעי להשגת המטרה = השבח.

האם שבח מניע ילדים? ברור. הוא מניע ילדים לקבל שבחים. אולם לצערנו, הדבר לרוב קורה על חשבון המחויבות שלהם למה שהם עשו שעודד את השבח.

#### 5. הפחתה של השגים

כאילו אין זה גרוע מספיק שהאמירה "כל הכבוד!" יכולה לפגוע בעצמאות, הנאה ועניין, היא יכולה גם להפריע לרמה שבה ילדים יבצעו משימה. חוקרים ממשיכים לגלות, שילדים המרבים לקבל שבחים על ביצוע משימה יצירתית נוטים להיכשל במשימה הבאה ומצליחים פחות מילדים שלא קיבלו שבחים מלכתחילה.

מדוע זה קורה? בחלקו כיון שהשבח יוצר לחץ "להמשיך להצליח" שמשפיע על היכולת לעשות כן. בחלקו מפני שהם החלו לאבד עניין במה שעשו. ובחלקו כיון שהילדים נוטים לקחת פחות סיכונים- דרישה בסיסית של יצירתיות - כאשר הם מתחילים לחשוב כיצד להמשיך ולקבל את המחמאות האלו.

באופן כללי, "כל הכבוד!" הוא שארית של גישה לפסיכולוגיה שמצמצמת את החיים האנושיים להתנהגויות שניתן לראותן ולמדוד אותן. לרוע המזל, גישה זו מתעלמת מהמחשבות, הרגשות והערכים מאחורי ההתנהגויות האלה. למשל, ילד עשוי להתחלק עם חבר בחטיף כאמצעי לקבלת שבח או כדרך לוודא שלילד השני יש מספיק אוכל. מחמאה על השיתוף תתעלם מהמניעים השונים לכך. גרוע מכך, היא תעודד את המניע הפחות רצוי על ידי ההתניה שהילדים האלו ימשיכו לצפות לשבחים האלו בעתיד.

ברגע שתתחילו לראות את השבחים כמות שהינם – ואת ההשפעה שלהם - התגובות הקטנות והשיפוטיות האלו ממבוגרים ייצרו עבורכם תגובה של צפורניים על לוח. אנו מתחילים לחכות לרגע שבו הילד יתן להוריו או למוריו לטעום את הנוזל הדביק והמתוק הזה שהם משתמשים בו, כשיפנה ויאמר להם: "איזה יופי של שבח!"

ועדיין, את ההרגל הזה קשה לשנות. זה ממש מוזר, במיוחד בהתחלה, להפסיק להחמיא לילדים. זה נותן לנו תחושה כאילו אנו קרות או עוצרות משהו. אבל די מהר זה נהיה ברור לנו שאנו משבחות את הילדים שלנו יותר מפני שאנו צריכות לומר את זה מאשר שהם צריכים לשמוע את זה. בכל פעם שמתברר לנו שזה אכן כך, כדאי לחשוב מחדש על מה שאנחנו עושות.

מה שילדים כן זקוקים לו היא תמיכה לא מותנית, אהבה ללא כבלים. לא רק שזה שונה מתשבחות- זה **ההיפך** מתשבחות. "כל הכבוד!" היא אמירה על תנאי. פירושה שאנו מציעים תשומת לב, הכרה ואישור על כך שהילד "קפץ דרך החישוק" שלנו, על שעשה דברים שגורמים לנו סיפוק.

נקודה זו, שימו לב, שונה מאוד מביקורת הטוענת שאנו נותנים לילדים יותר מידי שבחים או בקלות רבה מידי. המבקרים מציעים שנקמץ בשבחים שלנו כדי שילדים "ירוויחו אותם" או "יעבדו קשה" בשבילם. אולם הבעיה האמיתית אינה שילדים היום מצפים לקבל שבחים על כל דבר שהם עושים, אלא שאנו מתפתים לקחת את הדרך הקצרה והקלה, לעשות מניפולציה על ילדים עם חיזוקים ופרסים, במקום להסביר להם ולעזור להם לפתח מיומנויות טובות וערכים נכונים.

אם כך, מה האלטרנטיבה? הדבר תלוי בסיטואציה, אולם מה שלא נחליט לומר צריך להיות מוצג בהקשר של חיבה אמיתית ואהבה למי הם הילדים ולא למה שהם עשו. כאשר תמיכה לא מותנית מוצעת, אין צורך באמירות כמו "איזה יופי!". כאשר תמיכה כזו אינה קיימת, גם "איזה יופי!" לא יעזור.

אם אנו משבחים פעולות חיוביות כדרך להפחית התנהגות לא מקובלת, סביר שהדבר לא יהיה יעיל לאורך זמן. גם כאשר שיטה זו עובדת איננו יכולים לומר שהילד "במיטבו". יהיה מדויק יותר לומר שהשבח יצר "ילד טוב". התחליף הוא לעבוד עם הילד, להבין מדוע הוא מתנהג כך. יתכן שיהיה עלינו לבחון מחדש את הבקשות שלנו מהילד, במקום לחפש דרכים שיגרמו לו לציית. למשל: במקום לומר לילד בן ארבע "כל הכבוד!" כדי יישב בשקט במהלך ריכוז ארוך או ארוחה משפחתית, אולי כדאי לשאול את עצמנו אם זה הגיוני לצפות מילד בגיל כזה להיות מסוגל לשבת כך בשקט.

יתירה מזאת, עלינו לערב את הילדים בתהליך קבלת החלטות. אם ילדה עושה משהו שמפריע לאחרים, סביר שאם נשב איתה מאוחר יותר ונשאל: "מה את חושבת שאפשר לעשות כדי לפתור את זה?" - יהיה אפקטיבי יותר מאשר שוחד או איומים. זה גם יעזור לה ללמוד כיצד לפתור בעיות ויראה לה שהרעיונות והרגשות שלה הם בעלי חשיבות. כמובן שתהליך כזה דורש זמן וכישורים, דאגה ואומץ. הכי קל להפטיר איזה "כל הכבוד!" כאשר הילדה מתנהגת בדרך שנראית לנו הולמת. זה גם מסביר מדוע "לעשות משהו" לילדים היא תגובה

פופולרית בהרבה מאשר "לנוכד עם" ילדים

pdfMachine

A pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, simply open the document you want to convert, click "print", select the "Broadgun pdfMachine printer" and that's it! Get yours now!

אז מה **כן** נוכל להגיד כשילדים עושים משהו מרשים?

שקלו שלוש אפשרויות אלה:

**א. אל תאמרו דבר** - יש אנשים שסבורים שחייבים "לחזק" פעולות עזרה או שיתוף של ילדים, כיון שבאופן

סמוי או לא מודע, הם מאמינים שהדבר היה מקרי. אם ילדים הם בבסיסם רעים, עלינו להגיש להם סיבה מלאכותית כדי להיות נחמדים (כלומר לקבל חיזוק מילולי). אולם אם נשנה את הגישה הצינית הזו, ומחקר רב מעיד שאכן כך הדבר, אז יתכן שאין צורך בשבח כלל.

**ב. אמרו מה שראיתם** - אמירה פשוטה, ללא שיפוט כלל ("נעלת את הנעלים בעצמך!" או אפילו רק "עשית את

זה!") משדרת לילד ששמת לב. אמירה כזו גם מאפשרת להם להתגאות במה שעשו. במקרים אחרים, תיאור מורכב יותר יהיה הולם; אם ילד צייר ציור, תוכלי לתת פידבק – לא שיפוט – לגבי מה ששמת לב אליו: "ההר הזה הוא ממש גבוה!" או "ואוו, השתמשת היום בהמון סגול".

אם ילד עושה מעשה נדיב או אמפטי, אפשר להפנות את תשומת ליבו בעדינות להשפעה של המעשה שלו על הזולת: "תסתכל על הפנים של עלמה- נראה שהיא מאוד שמחה שנתת לה מהחטיף שלך". זוהי תגובה שונה לגמרי משבח, שמדגיש כיצד **אתה**, המבוגר, מרגיש לגבי השיתוף שלו, במקום תחושת הזולת שמעורב במעשה.

**ג. דברו פחות, שאלו יותר** – שאלות הן תגובה טובה יותר מתיאורים. למה לומר לה איזה חלק מהציור שלה מצא חן **בעיניך** אם את יכולה לשאול אותה מה היא הכי אוהבת בציור? אם נשאל "מה היה הכי קשה לצייר?" או "איך ידעת באיזה גודל לצייר את הרגליים?" שאלות כאלה יעודדו את ההתענינות בציור. כפי שראינו, ל-"איזה ציור יפה!" עלולה להיות השפעה הפוכה לחלוטין.

אין פירוש הדבר שכל המחמאות, כל התודות, כל ביטויי ההנאה הם מזיקים. עלינו לברר מהם **המניעים** שלנו לומר את מה שאנו אומרים (ביטוי אותנטי של התפעלות עדיף על פני רצון לעשות מניפולציה על התנהגות עתידית של ילד) וגם מה **ההשלכות** של הדברים שאנו אומרים. האם התגובות שלנו עוזרות לילד לקבל תחושה של שליטה על חייו? או שהן יגרמו לו לחפש בקביעות את האישור שלנו? האם הן עוזרות לה להיות נלהבת יותר לגבי הדברים שהיא עושה לשם עצמם - או שמא הם הופכים למשהו שעליה לבצע כדי לקבל חיור?

הרי לא מדובר על כך שנשנן תסריט חדש, אלא שנזכור מהן המטרות ארוכות-הטווח שלנו לגבי ילדינו ושנשים לב להשלכות שיש לדברים שאנו אומרים להם. החדשות הרעות הן שהשימוש ב"חיזוקים חיוביים" אינו כה חיובי. החדשות הטובות הן, שאין צורך בהערכה כדי ליצור עידוד.

תורגם על ידי רונית כפיר, 4.2016

pdfMachine

A pdf writer that produces quality PDF files with ease!

Produce quality PDF files in seconds and preserve the integrity of your original documents. Compatible across nearly all Windows platforms, simply open the document you want to convert, click "print", select the "Broadgun pdfMachine printer" and that's it! Get yours now!