

עידוד תחושת המסוגלות



**הצלחה היא היכולת לזכור משימות לביצוען
מבלי לאבד את ההתלהבות.**

(וינסון צ'רצ'יל)

לדים מנסים דברים בכל גיל. הניסיונות מלמדים אותם על יכולותיהם ומכל ניסיון הם לומדים על עצמם ועל העולם. תגובות מסוימות שלנו כהורים וכמורים ינתבו אותם להמשיך לנסות ולפתח יצירתיות, ביטחון ותחושת מסוגלות. תגובות אחרות עלולות להביא לפגיעה בביטחון העצמי, בתחושת המסוגלות, בתעוזה ואף במצב הרוח של הילדים. אם כך, מהן התגובות ה"נכונות"? מהי התייחסות הבונה את תחושת המסוגלות ומהי התייחסות הפוגעת בילד ובהתפתחותו? כשהילד שלנו מנסה לעלות במדרגות בגיל צעיר, האם ניתן לו יד ונעודד אותו? נצהל ונחייך אליו על כל מדרגה שעלה? האם נאפשר לו לנסות לבד שוב ושוב עד שיצליח? כשהילד רוצה לנסות משהו חדש ומאתגר כמו עלייה במדרגות, הוא יסתכל עלינו ויבחן את תגובתנו. האם נגיב בבהלה או בעידוד?

אחד הסרטונים המרתקים במרשתת מראה אימא ברווזה ההולכת בעיר עם אפרוחיה. היא עולה שלוש מדרגות והאפרוחים מנסים לטפס אחריה, ללא הצלחה. בניסיונות הראשונים זה נראה לגמרי בלתי אפשרי. אפרוח ראשון שמנסה לקפוץ ולעלות אל המדרגה הראשונה, נופל

ומתרסק. כך גם האחרים. הם מנסים שוב ושוב, עד שאחד מהם מצליח. האחרים מנסים גם הם, נופלים ונשכבים הפוכים על המדרגה שממנה ניסו לעלות. בעודם מנסים, מצליח האפרוח הראשון לעלות עוד מדרגה. מאמצי האפרוחים נמשכים וכמה מהם מצליחים. נותרו עוד שלושה שלא הצליחו. לאחר כמה ניסיונות נוספים, נותר רק אפרוח אחד שלא הצליח. אימא ברווזה ושאר האפרוחים ממתינים לו בעודו מנסה שוב ושוב, עד שהוא מצליח.

כשאנו מאפשרים לילד שלנו להתמודד, אנו מחזקים אותו. כמה מאיתנו היו נשברים ממראה הילד שלנו שמתמודד ולא מצליח וממהרים לעזור לו? האם אכן זו עזרה?

כשילד מנסה לפתור תרגיל בכיתה בדרך שונה מזו שלימדנו, רצוי לברך אותו על היצירתיות, על החשיבה השונה ועל שבחר לנסות גם דרך אחרת. כדאי שנימנע מנזיפה כמו "זאת לא הדרך שלימדתי". יתכן שהדרך אינה מתאימה, אולי אפילו שגויה. בכל זאת חשוב שנפתח בחיזוק על הניסיון, בפרגון על היצירתיות ובמילה טובה על התעוזה. אם הדרך שגויה או אם פגעה במהלך השיעור, ניתן כמובן להעיר על כך, אבל רק אחרי החיזוק והפרגון.

ככלל, כדי שילד יפתח יצירתיות ותעוזה הוא צריך להרגיש בטוח, מסוגל ובעל הערכה עצמית גבוהה. עליו להרגיש בטוח גם לאחר אי הצלחה, גם לאחר תשובה שגויה בכיתה. איך ירגיש כך? אם נוסיף לפני ההערה שלנו שהתשובה שגויה, "יפה שהתאמצת וניסית".

רבים מאיתנו מתייחסים בעיקר לתוצאת המעשים של ילדנו. כשליאת, בתי האמצעית, שיחקה כדורסל בילדותה ובנעוריה, חטאתי לא פעם בשאלה: "כמה נקודות קלעת?" ההשוואה בין מספר הנקודות שקלעה (מספר נמוך יחסית, בהיותה שחקנית הגנה מצוינת) למספר הנקודות שקלעו חברותיה, המעיט בערך המאמץ שעשתה ובתרומתה להיבטים אחרים במשחק, כמו הגנה, יציבות ותרומה מנטאלית גבוהה. טעות של הורה! טעות שלי!

דומה הדבר לילד שקיבל ציון 85 במבחן וההורים שואלים מיד: "מי קיבל את הציון הכי גבוה?" זו תגובה שגויה. התגובה הנכונה היא: "כל הכבוד, שמתי לב שהתאמצת ולמדת לקראת המבחן הזה." אם הילד שלכם קיבל ציון נמוך, נניח 60, אבל אתם יודעים שלמד והתאמץ, התייחסו למאמץ שלו ופחות לתוצאה. ואם הציון אפילו נמוך יותר? אז מה. ניתן ללמוד מאי הצלחה לא פחות מאשר מהצלחה!

מסוגלות עצמית נשענת על האמונה ביכולת להתמודד עם אתגרים ובעיות. אדם בעל תחושת מסוגלות משול לציפור היושבת על ענף ואף פעם לא חוששת מהאפשרות שהענף עלול להישבר. היא אינה פוחדת, כיוון שהאמונה שלה אינה מתבססת על חוסנו של הענף אלא על חוזק כנפיה שלה. האמונה של אדם ביכולתו ובכוחו להתמודד, להשפיע ולשלוט בחייו, לעמוד במצבי לחץ ולהתמודד עם בעיה ולפתור אותה, מקורה בתחושת המסוגלות. גם המוטיבציה ומידת ההשקעה שלנו בהשגת מטרה, מקבילה לתחושת המסוגלות שלנו. ככל שתחושת המסוגלות גבוהה יותר, נראה בקושי אתגר ולא איום. במדריך הדמיוני להורה המתחיל חייב להופיע פרק שידריך את ההורה כיצד לנהוג בילדיו כך שיפתחו תחושת מסוגלות גבוהה. זו תבטיח להם יכולת התאוששות גבוהה ומהירה, בילדותם כמו בבגרותם.

הפסיכולוג והחוקר בתחום הפסיכולוגיה החברתית אלברט בנדורה, מסביר בספריו ובתיאוריית הלמידה החברתית שפיתח כיצד נבנית המסוגלות העצמית. ברוח דבריו של בנדורה מובאות כאן למורה ולהורה עצות לפיתוח תחושת מסוגלות גבוהה בקרב ילדים:

- ◆ הענקת חוויות הצלחה. אפשרו לילד לחוות הצלחה במשימות שאתם מטילים עליו. שדרו לו כי אתם מאמינים שיצליח. תנו לו חיזוקים חיוביים במהלך המשימה ובסופה. אל לנו כהורים וכמורים להטיל על הילדים משימות שהן הרחק מעבר לטווח היכולת שלהם ביחס לגיל, למיומנויות ולכישורים. חוויות רצופות של אי הצלחה, ובעיקר חוויות כישלון חוזרות ומתמשכות, עלולות לפגוע בתחושת המסוגלות.

- ◆ המוח שלנו אוהב עקביות והתמדה. עודדו את הילדים להשלים משימות. אפשרו להם לקום ולנסות מחדש.
 - ◆ הקפידו בעצמכם להיות דוגמה להתמדה. קחו על עצמכם משימות שיש בהן קושי והראו לילד כיצד הקושי הוא בעיניכם אתגר מעורר ולא בעיה מאיימת.
 - ◆ הפגינו אמונה ביכולתו של הילד. כווננו את שפתכם לשפתו, כך שישתמע מדבריכם כי אינכם מטילים ספק ביכולתו. אם ילדכם רוצה לעלות ולרכוב על האופניים שלו ומבקש שתסירו את גלגלי העזר, תגובה כמו "לא, מה פתאום, אתה תיפול ותיפצע", עלולה לטמון את הזרע לתחושה של מסוגלות נמוכה. לעומתה, תגובה כמו "כדאי לנסות, יופי שחשבת על זה", תתרום לתחושת מסוגלות גבוהה.
 - ◆ השרו רוגע וחויית שליטה. כשהדר בתי הבכורה קיבלה את רישיון הנהיגה שלה, יצאתי איתה לנסיעה ברחבי העיר. בדרך למכונית לקחתי מתבת הדואר את ערימת המכתבים ואת העיתון. נכנסנו לרכב, היא התניעה ויצאנו לדרך. לאחר פרק זמן, כאשר עצרה את הרכב ברמזור אדום, הבחינה שאינני מסתכל על הדרך ובוודאי שאיני בוחן את רמת הנהיגה שלה, אלא עסוק בדואר ובכותרות העיתון. שידרתי לה רוגע ופיניתי מקום לחוויית השליטה שלה. שנים לאחר מכן קיבל תלמיד שלי רישיון נהיגה. נסענו ברכב שלי ברחבי המועצה האזורית, בין היישובים. "אתה לא פוחד?" שאל. "אולי קצת", עניתי, "אבל יותר מזה אני סומך עליך ובטוח ביכולת שלך לקבל החלטות נכונות בנסיעה."
- ישנם תלמידים שמבינים כי הצלחתם תלויה בלמידה שלהם, ברצינות, במחויבות, בהתמדה ובחיפוש דרכים ומשאבים שיסייעו בידם להגיע אל היעד שהציבו לעצמם. תלמידים אלה גם יחפשו פתרון לבעיות שיצוצו וייקחו אחריות על תוצאות עבודתם. הם מאמינים ביכולתם לשלוט בנסיבות חייהם. הפסיכולוג ג'וליאן רוטר הגדיר אותם בספרו משנת 1954 (Social Learning and Clinical Psychology) כאנשים

עם מוקד שליטה פנימי. מוקד שליטה הוא מושג בפסיכולוגיה המבטא את מידת האמונה שלנו בשליטה בתוצאות האירועים בחיינו. ההבנה של הורים ומורים מהו מוקד שליטה וההכרה שלהם בחשיבותו, יבטיחו פיתוח סביבה שתסייע לילדים לפתח מוקד שליטה פנימי ולהרגיש שיש להם שליטה על האירועים בחייהם. מה כוללת סביבה כזאת? תהיה בה יציבות, היא תעניק תשומת לב וחום ותעודד את הילדים להיות פרואקטיביים – ליזום, להציב יעדים, לדחוף קדימה ולהעז.

ההפך ממוקד שליטה פנימי הוא מוקד שליטה חיצוני, שמאפיין ילדים ומבוגרים המאמינים שגורלם, עתידם ואיכות חייהם אינם תלויים בהם אלא בגורם חיצוני. ילדים שיגדלו בסביבה לא עקבית, לא צפויה ומשתנה תדיר, יחוו בלבול, חוסר אונים וכאמור, מיקוד שליטה חיצוני, ויגדלו להיות פסיביים, מגיבים לאירועים ולתהליכים, מושפעים ומונעים על ידי אחרים. ילד שיתרגל לפעול מול מוקד שליטה חיצוני, ירגיש "נוח" בעמדת הקורבן, כאשר השליטה בחייו אינה שלו.