

הבעת אמפתיה



כדי להצליח בתפקידנו כהורים וכאנשי חינוך, מוטב שנלווה את הסמכות שאנו משרים באמפתיה ונדע לשלב בין ההבנה, האהבה והאמפתיה ובין התקיפות והסמכותיות המשמרות את הסביבה הברורה. הכללים והערכים הנהוגים במרחב הלימודי אינם מספיקים. כלי העבודה המרכזי של הורה או איש חינוך הוא אישיותו, שבאה לידי ביטוי בתחושת השליחות, בהבנה וביכולת ההכלה, ברגישות ובאהבה.

האמפתיה מתבטאת בדאגה לשלומן של הילד או המתבגר ובאכפתיות בנוגע להצלחתו ולהתפתחותו הרגשית והחברתית. רבים מאנשי החינוך לומדים ומפתחים את האמפתיה כלפי הילדים והמתבגרים תוך כדי עבודתם. בספרו "אמפתיה בחינוך – חינוך באהבה" (מכון מופ"ת, 2013) כותב פרופסור שלמה קניאל כי האמפתיה היא נשמת אפו של החינוך, כפי שהאהבה היא נשמת אפה של הזוגיות. האמפתיה שחשים התלמידים מאיש החינוך תיבחן ברצונם לשהות במחיצתו, לשוחח, לשתף, לתהות, להעז ביצירתיות שלהם, לבקש עזרה ואף להתעמת. איש חינוך שידרוש מהם לעמוד בכללים ברורים, בחוקים ובדרישות של הסביבה, מבלי לגלות אמפתיה, מבלי לכבד אותם ומבלי לאהוב, יגדל בוגרים צייתנים שמתכופפים בפני הסמכות. לא לכך אמור לכוון המנהיג החינוכי, כפי שלא לשם מכוונים ההורים בחינוך ילדיהם.

הפסיכולוג והעיתונאי ד"ר דניאל גולמן, בספרו רב המכר "אינטליגנציה רגשית", רואה באמפתיה יכולת לראות ללב הזולת, הנבנית על מודעות עצמית. לטענתו, ככל שאנו פתוחים יותר לרגשותינו, כך אנו מיומנים יותר

בקריאת תחושות הזולת. האמפתיה נמדדת ביכולת לאמץ פרספקטיבה של ילד או מבוגר ובהאזנה לדבריהם, ובמילים אחרות – ביכולת להיכנס לנעליו של האחר.

מבחן האמפתיה למבוגר המחנך הוא בשאלות המתמשכות והבלתי פוסקות שצריכות לעלות בסוף כל יום עבודה: מה עוד יכולתי לעשות למענו ולא עשיתי? האם הם מודעים להרגשתי ולמחשבות שלי? האם אמרתי לתלמידי עד כמה הם יקרים לי והאם עשיתי די כדי שיאמינו לי? בני נוער בכלל ובני נוער החונים משברים של גיל ההתבגרות, מעבר בין-תרבותי, גירושין, יתמות או דחייה, אינם מסתפקים באמירות, הם בוחנים אותנו על סמך המעשים.

קניאל מנסח את מרכיבי האמפתיה המיטבית המשלבת רגשות עם המחשבות והמעשים. הנשמה והאהבה של איש החינוך הן מצרך חשוב ביצירה החינוכית. תלמיד שחווה יחס אמפתי וסביבה קשובה לצרכיו ולזכותו לממש את עצמו, יגדל להיות בוגר מאושר, מבין ומתחשב, אדם אוהב ובעל ערך עצמי ואמפתיה לסביבתו.

עוד יוכל המחנך להרחיב את טווח האמפתיה בנדיבות שישדר לסביבתו. כך למשל יוכל לשתף את תלמידיו בהחלטתו להעניק לכל אחד מהם נקודות נוספות במבחן, משום שהבחין שבאחת השאלות אף תלמיד לא הצליח לפתור את השאלה במלואה. הוא לא חייב לעשות זאת, זוהי נדיבות. התלמידים יחוו בנדיבות, יתחזקו ממנה וילמדו להפיק נדיבות גם מעצמם. יתכן שעולמם המוסרי של בני נוער מסוימים יתרגם את הנדיבות באופן לא הולם, כהזדמנות לניצול, אך ככל שהם יחוו את הנדיבות וילמדו להכיר את ההקשר הרגשי, ירגישו בטוחים ומוגנים יותר ויקבלו את סמכותו של המחנך/המנהיג.

האמפתיה מיתרגמת לתחושות חיוביות שחשים התלמידים באינטראקציה שלהם עם איש הצוות המחנך, המורה או ההורה. כך למשל עידוד וניחום בעת משבר יניבו רגשות חיוביים, כמו ביטויי הערכה והוקרה נוכח הישגים או הצלחות. בשעת צער וכאב יחוש הנער בכנות החמלה וההזדהות עם כאבו שישדר לו המחנך. הבעת שמחה

ושביעות רצון, עונג והתמוגגות מנחת מצד המבוגר המחנך, תפתח אצל בני הנוער תחושת שייכות וחיבור, במקום חלילה תחושת ניכור כלפי המבוגר או המסגרת.

אף שתלמידים חיים מבחינה פורמאלית במסגרת סגורה שמגבילה את תחושת החופש והחירות שלהם, האמפתיה שיקבלו מהצוות החינוכי תסייע להם להימנע מתרגום המגבלות לתחושת כליאה ומחנק שעלולה לפתח מצבי תסכול, כעס ותוקפנות. תחת זאת הם ינסו – ובדרך כלל יצליחו – לתרגם את ההגבלות לרגשות חיוביים כמו דאגה ואכפתיות, או לפחות להכיר בהגבלות כסוג של הקרבה נסבלת לטובת תחושת השייכות לקהילה ולמסגרת.

לאמפתיה מרכיבים נוספים: מידת הרחמים, טוב לב וניסיון כן ואמיתי להימנע מטעויות שיפגעו בנפשם הרכה של הצעירים. תמיכה, הבנה ומתן הזדמנות לחוות אושר הם מרכיבים חשובים לא פחות. תהליך אמפתי אינו נובע רק מהמחנך אל תלמידיו, אלא מתקיים גם בין המחנך לבין עצמו ותלוי ביכולתו לקבל את עצמו, על מעלותיו וחולשותיו. כך ידע לקבל גם את תלמידיו כפי שהם. מחנך בעל תחושת ערך עצמי וחוסן נפשי, יקל עליו לנהוג בזולתו באהדה, בסבלנות ומתוך קבלה. לעומת זאת, למחנך שהערך העצמי שלו נמוך ותחושת המסוגלות שלו נמוכה, תהיה נטייה להתייחס אל תלמידיו בחוסר אמפתיה ולהטיח בהם ביקורת קשה.

איש החינוך האמפתי יראה את מצוקתו של הילד, יזדהה עם קשייו, יחבק, ירגיע ויראה לו את הדרך. ככל שנהיה שותפים (פעילים או סבילים) בחוויות ההצלחה של הילדים ובני הנוער וככל שנדע לשדר התמוגגות ונחת רוח, גאווה ותחושת סיפוק ממאמציו של כל אחד מהם ומתפקודו – נעצים את מחויבותם לסמכותנו.

התנהגות אמפתית היא מיומנות חברתית. אם נהיה מבוגרים אמפטיים בסביבתם של הילדים, סביר מאוד שנהיה עבורם מודל לחיקוי. טוב שיכירו ויאמצו את המיומנות הזאת של התנהגות אמפתית, למען עתידם, תפקודם והשתלבותם הבריאה בחברה.