

## השימוש בהומור



”ל” ימודים זה דבר רציני! מה פתאום להתבדח?”

”אני מורה, לא סטנדאפיסט!”

לא פעם כשאני מציג את מודל הדבש מורמות גבות כשאני מציג את מרכיב ההומור בשיעור, ומקבל תגובות מעין אלה.

בהרצאות שלי אני אוהב להשתמש בהומור עצמי. כך למשל אם מישהו מכבה את האור בטעות, אני מיד אומר: ”תשאיר כבוי, בחושך אני נראה יותר טוב...” אני משלב גם בדיחות, כמו זו הבאה: שוטר ניגש לאדם שיכור בארבע לפנות בוקר ושואל אותו לפרש מעשיו בשעה כזאת בפתח בית. ”אני בדרך להרצאה, משיב לו השיכור. ”להרצאה בשעה כזו?” שואל השוטר המופתע. ”כן, הרצאה של אשתי, מסביר השיכור. ”איפה היית? כמה פעמים אפשר לחזור על אותן טעויות? הרצאה...”

ההומור תורם לנו בכל מקום ובכל חלק של סדר היום שלנו. ההומור הוא כלי נחוץ שהוכיח את יעילותו לבריאות הנפשית. הוא מאפשר לנו שחרור ופורקן, מעניק לנו הזדמנות לזווית מחויכת ואופטימית של החיים ומסייע לנו להתמודד עם לחץ, פחדים וחרדות. ויש בנוס: ההומור מעשיר את גופנו ב”מפתח לגן עדן” – האנדורפיין, סם האושר הטבעי המשתחרר במוח עם הצחוק ומייצר הרגשה טובה ותחושת עונג.

תלמיד המתקשה בחומר הלימוד יחוש לעיתים אבוד ומתוסכל. אפשר שיהיה מאוכזב מעצמו וירגיש אי נוחות. אם יאמר בכיתה משהו שיעלה חיוך על שפתיו או ימלא את פיו בצחוק גדול, האם תהיה פגיעה בתהליך הלימודי? נהפוך הוא. סביר יותר שירגיש רגיעה והנאה ושוב

יחוש מחובר לתהליכים המתקיימים בכיתה ויהיה פחות אבוד. הוא יהיה מוקסם ומשועשע, רגשות שימתנו את התסכול. השימוש של המורה בהומור יוכל להעניק לתלמיד המתקשה כוחות לנסות ולהתמודד שוב עם האתגר הלימודי. הצחוק אמנם אינו מגביר את יכולת הקליטה, אך הוא מקל על ההתמודדות ומחזק את האני של התלמיד.

יתרון נוסף לשימוש בהומור בכיתה הוא התרומה החברתית. הצחוק המשותף מחזק את הקשרים בין התלמידים לבין עצמם ובינם לבין המורה, מצמצם את המרחק החברתי ואת תחושות הניכור ומעודד קרבה וחיבור. הצחוק המשותף מייצר תחושת לכידות וגיבוש, מעודד פתיחות, מרומם את המורל ומאפשר להחזיר דברים לפרופורציה.

כאשר למדתי לתואר שני באוניברסיטת חיפה, אמר המרצה דבר מה עם קונוטציה פוליטית פסימית. רבים מהסטודנטים זעו באי נוחות בכיסאותיהם. "אדוני", קראתי לעברו, "תיזהר לא לטבוע בים האופטימיות הנוטפת ממך." המשתתפים בקורס פרצו בצחוק. המרצה התעניין האם אני אומר זאת מתוך עמדה שמקצינה עוד יותר את גישתו הפסימית, או שאיני מסכים עם דבריו. עצם ההתייחסות ההומוריסטית לנושא שיצר אי נוחות אצל רבים, שיחרר ואיפשר לנוכחים לבטא את עמדתם במקום להתבצר ברגשות לא נעימים.

נכון, לעיתים עלול תלמיד לברוח מקשייו אל ההומור והצחוק. רוח השטות והצחוק יהיו לו כמו חוף מבטחים אליו יפליג בשעת קושי ורצון לברוח מהמהמורות בתחום הלימודי. רבים מהמורים שוגים בתגובותיהם כשהילד החלש בלימודים מעורר צחוק בכיתה. הם נוזפים בו, מוכיחים אותו ולפעמים אפילו אומרים, "אני במקומך לא הייתי צוחק." על המורה להבין כי התלמיד אינו נוהג כך משום שהוא מזלזל בקשייו, אלא משום שהוא פשוט סובל ולכן מנסה להתרחק ולהתחמק מהמציאות הקשה שלו. זה המקום לעודד את התלמיד להתמודד עם הקשיים בנחישות, אך גם ברוח טובה.

שהייה במרחב הלימודי מייצרת לא מעט אינטראקציות ומצבים המעוררים בילדים ובמבוגרים רגשות לא נעימים כמו לחץ, דחיפות,

התמודדות עם אי הצלחה, צורך באיפוק לאורך זמן, מתח או מציאות של עבודה קשה ורצופה. מציאות כזאת היא נורמאלית וטבעית לחלוטין. ברוב מערכות החיים בעתיד יפגשו התלמידים מצבים דומים. אל לנו להיבהל ולמנוע מהם את הניסיון החשוב להתמודד עם הרגשות שמעוררים בהם מצבים אלה. יחד עם זאת, חשוב שבתודעה של המנהיגים החינוכיים במרחב הלימודי, תעמוד ההכרה בחשיבות ההפגה (ועל כך בפרק הבא) כגורם מסייע בזמן ההתמודדות.

כאמור, תהליכי הלמידה בבית הספר מזמנים גם אי הצלחה וכאב. הפרופסור לחינוך אדיר כהן בספרו "חיים בצחוק" (2008), מביא היבטים תיאורטיים ומעשיים לתרומת ההומור להתמודדות עם סיטואציות קשות. כהן מתייחס לקשיים ולמצוקות בהיבט הטיפולי, אך ניתן בהחלט לאמץ את הכלים, התפיסה והמיומנויות גם לשדה לחינוכי בכיתה ובבית. לפי לורנס פיטר ובייל דנה, בספרם "עקרון הצחוק הפיטרי" (מודן, 1984), חוש ההומור מאפשר לנו להירגע, לראות את המבדח שבמצבים האנושיים, לפתור בעיות, ללעוג לצרות, ליצור שמחה ותקשורת יעילה ולעצב גישת חיים משועשעת.

הומור מאפשר לנו לצאת מעצמנו או מהסיטואציה ולראות אותה ממרחק. המרחק עושה לנו טוב ומחליש את התסכול, העצב, האכזבה ותחושת הכישלון. צ'רלי צ'פלין אמר: "כשאתה מקרב את העדשה החיים הם טרגדיה. כשאתה מרחיק את העדשה החיים הופכים לקומדיה." יש בכוחנו לעשות למען עצמנו ולמען הילדים כשאנו מאפשרים להם ולנו לראות מצבים מזווית מבדרת ומחויכת. לעיתים המצוקה היא סובייקטיבית. אם נראה את הדברים באור אחר, הומוריסטי, המצוקה המביכה והמשתקת תוכל להפוך לאירוע קומי ומצחיק. שימוש בהומור אינו מרפא מחלה ואינו מלמד מתמטיקה, אבל הוא מאפשר התמודדות אחרת, נינוחה ומחויכת יותר. מרק טווין מצוטט כמי שאמר: "מקור ההומור אינו השמחה, אלא הצער." להומור ישנה השפעה גם על היצירתיות. הפגנת מצב רוח טוב אינה פוגעת בסמכות המורה או ההורה ואינה מאיימת על מעמדם.

לפי הפרופסור אדיר כהן, "הכניסה למצב רוח הומוריסטי משחררת אותך, מקנה לך פרספקטיבה לראות את הדברים מתוך ריחוק מסוים, גורמת לך לחוש שליטה בדברים עד כדי יכולת ללעוג או לצחוק עליהם, לפרוע את סדריהם, להכניסם להקשרים לא הגיוניים, לשבור את ההיגיון המקובל ולברוא מציאויות, ולו מטורפות או אבסורדיות, וכל אלה תורמים לפיתוחה ולהעשרתה של יצירתיותך. יצירתיות זאת איננה נגמרת בתוצרים חיצוניים, אלא אף בהיבטים פנימיים, ביחסך לעצמך ובהתמודדות עם בעיותיך."

השימוש בהומור הוא אמצעי תקשורת שיסייע בעוד שני היבטים חשובים. האחד - פריקת מתחים. האינטראקציה בכיתה מזמנת לא אחת מתחים על רקע חברתי או לימודי, מעמדי או רגשי. התייחסות לסיטואציה הקשה בבדיחות הדעת, אם במילה, בסיפור מצחיק או בבדיחה הקשורה למצב הקיים, עשויה לשבור את המתח ולאפשר רגיעה ודרך מילוט ממסלול המתחים. ההיבט השני - הגברת תחושה של אינטימיות, קרבה וחברות. למשל, הומור עצמי של מורה יכול לייצר תחושות נעימות של קרבה, אמון, אינטימיות ומסר ש"לכולנו קשה לפעמים".