

## מנבאי הצלחה בבית הספר – מיומנויות חברתיות

זהו הנושא השלישי בסדרה המתייחסת להצלחה בבית הספר באופן כללי, ובמיוחד כיום, בצל משבר הקורונה. למידה בגן ובבית הספר מתרחשת בסביבה חברתית, לכן חשוב שהילדים ירגיש נוח בסביבה חברתית, אם הם אינם מרגישים בנוח זה עלול לפגוע בפניות שלהם ללמידה.

יש טווח רחב של דפוסים חברתיים, וכל אחד מאיתנו שונה במקצת מן השני. לא כל הילדים צריכים הרבה חברים. יש בנות שמספיקה להן חברה אחת או שתיים בלבד, וטוב להן. יש בנים שמשחקים בשמחה עם הרבה ילדים אחרים, אך אין להן עדיין חבר אחד מיוחד. מה שחשוב הוא שיש לכל ילד או ילדה לפחות חבר אחד שאיתו הוא יכול לחלוק חוויות.

כאשר ילדים לא מרגישים בנוח בסביבה החברתית שלהם, הרבה מן האנרגיה הרגשית שלהם מופנית לתחום זה, וכך נשאר להם פחות כוח להשקיע בתהליכי למידה. הם יכולים להיות מאד עסוקים במחשבה מה חושבים עליהם שאר הילדים. הם עלולים להיות מוטרדים אם החברים אוהבים אותם או לא. הם עסוקים מאד בצורך לא לעשות טעויות, או כל דבר שעלול לבייש אותם... כל החששות האלה עלולים להפריע לילדנו להתרכז בנלמד, ועלולים לפגוע ביכולת שלהם לחוות באופן מלא את אפשרויות הלמידה שהמסגרת החינוכית נותנת להם.

מיומנויות חברתיות הן היכולת שלנו לדעת כיצד להתנהגויות שלנו גורמות למישהו אחר להרגיש, וכן היכולת לנווט את ההתנהגויות שלנו בצורה הטובה והחיובית ביותר. כלומר להבין ולהתחשב ברגשותיו ורצונותיו של האחר, ולהיות מסוגלים לבטא את רגשותינו ורצונותינו, באופן שאחרים יוכלו להתחשב בנו. תקשורת בינאישית יעילה היא אחד מהמרכיבים המרכזיים של היכולת שלנו להצליח להיות פעילים בקבוצה.

מה אפשר לעשות כדי לעזור לילדים שלנו בתחום זה?

ראשית חשוב שהילדים יוכלו לבטא במדויק את רגשותיהם. הם ילמדו לעשות זאת אם אנחנו, המבוגרים סביבם, נדבר איתם בשפה רגשית. כלומר: אם ניתן שמות לרגשות שאנחנו עצמנו מרגישים, ולרגשות שהילדים מרגישים. התייחסות רגשית זאת מתחילה בדיבור עם התינוקות הקטנים וממשיכה לאורך החיים. למשל: כאשר ילד בוכה כי ילד אחר לקח לו את הכדור, חשוב לגשת לפתור את הבעיה ובנוסף להתייחס לרגשות. למשל, אפשר לומר: "אני רואה שאת עצוב, שלקחו לך את הכדור, בוא נבדוק מה אפשר לעשות...". אמירות מסוג זה נותנות שם לתחושות הפיזיות של הילדים וכך הם לומדים לספר לנו מה עובר עליהם: "אני שמחה!", "אני מפחד...", "אני כועסת!". חשוב שגם אנחנו, המבוגרים ניתן שמות למה שעובר עלינו, וכך הילדים גם מתרגלים לראות כיצד כל רגש נראה מבחוץ. והם גם לומדים שלא מרגישים אותו דבר כל הזמן. רגשות משתנים!

בהתחלה ילדים בטוחים שכולם מרגישים בדיוק כמוהם. כשהם שמחים, הם מצפים שכולם יהיו שמחים, וכשהם כועסים נראה להם שכולם כועסים. לאחר שהילדים לומדים לבטא את רגשותיהם, עליהם ללמוד שאנשים סביבם יכולים להרגיש שונה ממה שהם מרגישים, גם אם הם נמצאים באותו מצב בדיוק. למשל: לא כל ילד אוהב שוקולד! או בנוגע להקשבה למוסיקה: יש ילדים שאוהבים מוסיקה חזקה, ויש ילדים שזה מפריע להם... הילדים לומדים שילדים יכולות להיות העדפות שונות, ושזה טבעי ובסדר. הם לומדים שהם יכולים להבין מה ילדים אחרים אוהבים או לא אוהבים דרך התבוננות במה שהם עושים, או דרך הקשבה למה שהם אומרים, או ע"י כך שהם פשוט שואלים אותם מה הם מעדיפים! בדרך זו, הילדים לומדים לשייך (לתת שם) מה עובר עליהם, ומה עובר על אחרים. הם מפתחים את היכולת להתחשב באחרים, וגם בעצמם. פיתוח היכולות של אמפתיה, אכפתיות ואחריות בין-אישית מהווה את הבסיס לתקשורת חברתית יעילה.