

## כן בבית ספרי – הזווית החינוכית של מופנמות במסגרות הלימודים

לפני כשנה, ללא כל קשר למגיפת הקורונה, פורסם סיכום עבודתה של ועדת המומחים מטעם יוזמה (מרכז לידע ולמחקר בחינוך), שהדגיש את חשיבות הלמידה החברתית-רגשית (SEL) במערכת החינוך. כתיבת המסמך הסתיימה במרץ 2020, רגע לפני פרוץ המשבר, שטלטל את מערכות החינוך ברחבי העולם והציף סוגיות כמו חוסן חברתי ואישי, אמפתיה, ערבות הדדית, יצירת קשרים ושימורם ותקשורת במציאות של ריחוק. כולן כמובן קשורות היטב ללמידה חברתית-רגשית.

היום, למעלה משנה וחצי לאחר כתיבת המסמך, על רקע משבר עולמי שהחריף ומתח את יכולות ההכלה וההתמודדות לקצהן, אנו פוגשים מציאות חברתית עגומה, של פגיעה חמורה במרקם ובאקלים החברתי ובכישורים ההכרחיים להתנהלות סוציאלית נורמטיבית ותחושת מסוגלות של התלמידים – ובפרט המופנמים שבהם.

מופנמות (לעומת מוחצנות) היא אחד הצירים המרכזיים של אפיון אישיותו של אדם. המופנם ממוקד פנימה, וכלפי פנים יפנה את מירב האנרגיות שלו. לעומתו, המוחצן ייטה להחצין את רגשותיו, הווייתו ומירב האנרגיות שלו יופנו החוצה - כלפי החברה וסביבתו. כך או כך, האפיון - מופנמות כמו מוחצנות, אינו מהווה בעיה. סוזן קיין, מחברת הספר "שקט – כוחם של המופנמים, בעולם שלא מפסיק לדבר", מבהירה שהתפיסה בה גדלנו, לפיה מוחצנות היא ברירת המחדל וכי צריך להתיישר לפיה - אינה נכונה וגם אינה רצויה. היא מביאה דוגמאות של מופנמים מצליחים ומעוררי השראה, ומתארת כיצד בעולם בו ממעיטים בערכם של המופנמים - ההפסד הוא כולו שלנו. ובכל זאת, מופנמים לא פעם סובלים מחברה קולנית ומוחצנת שלא יודעת להכיל אותם ולרוב אינה יודעת להעריך את השקט, היצירתיות, האינטליגנציה והייחודיות שהם מביאים עמם - דבר שעלול לייצר חוויית דחייה או תחושת קשות של המופנם כלפי עצמו. אינה פרוג, פסיכותרפיסטית התנהגותית קוגניטיבית (MSC) ומנהלת מקצועית בעמותת רקפת: "מופנמים יעדיפו לרוב סביבה רגועה ומרווחת. הם כמעט תמיד יעדיפו אינטימיות של אדם קרוב ולא אירוע רב משתתפים, מפגש חברתי או מסיבה. אך אין זה אומר שהם אינם חברותיים. להיפך - לעיתים קרובות, מופנמים יהיו בעלי אינטליגנציה רגשית גבוהה יותר, קשובים, רגישים ואכפתיים יותר לסביבתם. לרבים מאיתנו יהיה קל ונעים יותר בקרבם מאשר לצד אנשים מוחצנים המושכים תשומת לב, לעתים בקולניות או בחוסר רגישות. חשוב לדעת כי אנשים מופנמים לרוב אינם סובלים מנידוי והם לא אנשים דחויים. אולם לא פעם הם מאופיינים בחשיבה שלילית ונוטים למחשבות ואמונות ביקורתיות ושיפוטיות כלפי עצמם ("אין לי חברים", "אני לא מעניין/ת אף אחד", "אני לא שווה", "אין לי מה להציע", "אני לא יכול להשתלב" וכן הלאה) - הדבר עלול להוביל לדפוסי התנהגות הימנעותיים, העלולים להתפתח לכדי חרדה חברתית של ממש".

**ב- 2.1 מצוין יום המופנם הבינלאומי**, המתמקד בהיבט האנושי והחברתי של מופנמות, ובשאיפה של מופנמים להיות מקובלים ומובנים ולקחת חלק בסביבתם החברתית. מגוון ארגונים ברחבי העולם מציינים את היום, ומעודדים העלאת מודעות והפניית זרקור חיובי לאנשים השקטים, המופנמים, כדי לתת להם מקום וזכות להשמיע את קולם החשוב. יש כאן אמירה חברתית חשובה: הרווח ביצירת חברה מכילה ומגוונת שיש בה מקום גם למופנמים הוא של כולנו. בתי הספר, בהם מבליים ילדים ונוער שעות רבות מדי יום, מחונכים ומעוצבים

ובונים את תפיסותיהם ויכולותיהם החברתיות, הם זירה קריטית להבנייה של תפיסה מכילה ומגוונת שמעניקה מקום ומאפשרת צמיחה גם למופנמים הרבים שבה.

## כשמופנמות הופכת לבעיה

כשמדובר במערכת החינוך, אנו עוסקים בשתי זוויות מרכזיות בהתייחסות למופנמות: האחת היא תשומת הלב, המודעות וההירתמות לסיוע – כאשר תלמידים מופנמים נמצאים בקושי או במצוקה, דרכים להקל עליהם את ההשתלבות והנוכחות, והשנייה היא ביצירת אקלים חברתי וסביבה מאפשרת ומקבלת.

באשר לסוגייה הראשונה, חשוב להבין כי מופנמות כאמור אינה בעיה, ולא כל מופנם סובל או זקוק לעזרה. אנשים מופנמים הם שקטים ובעלי מעורבות חברתית מצומצמת, הם נוטים אמנם להתבודד, אך הם לא לבד - יש רבים כמותם. למען האמת כ-30% מהאוכלוסייה הם מופנמים. חשוב לומר כי הם אינם בהכרח סובלים מכך. מופנם הוא פעמים רבות מישהו שעולמו הפנימי מאוד עשיר. הוא אוהב להיות עם עצמו, וזה לא מפריע לו. לא פעם יש בכך גם יתרונות. השאלות שצריכות להישאל כדי לזהות קושי ומצוקה, הן האם התלמיד המופנם היה מעונין להשתלב יותר – ונמנע? האם הוא נמנע מרצון או משום שהוא נעדר את הכוחות או את תחושת

המסוגלות? האם הוא נהנה או חווה תסכול ובדידות? האם איכות חייו נפגעת? "כשהאדם רוצה אך אינו מאמין ביכולתו לקחת חלק במצבים חברתיים טריוויאליים, מבקר ושופט את עצמו לחומרה ומשוכנע שגם סביבתו נוהגת כך - ולכן ממעט או נמנע ממפגשים חברתיים בהם דווקא כן היה רוצה לקחת חלק – רווחתו הנפשית והרגשית נפגעת. החיבור בין ביישנות ומופנמות ובין חרדה חברתית הוא הרגע בו מוגדר קושי והימנעות, וכאן מומלץ בחום שלא להזניח", אומרת פזית. גולדשטיין, מטפלת התנהגותית קוגניטיבית (LI-CBT) ורכזת תחום ילדים ונוער בעמותת רקפת, המסייעת למתמודדים עם קושי וחרדה חברתית על רקע של מופנמות. מחקרים מראים כי בין שלב זיהוי סימנים לחרדה חברתית ובין הפנייה לקבלת עזרה חולפות בממוצע 10 שנים ויותר! 10 שנים של מחירים חברתיים ואישיים שניתן היה למנוע.

כשמדובר בילדים ונוער, המחיר הגבוה נגבה בעיקר בשדה החברתי בבית הספר - מרכז עולמם של מופנמים ומוחצנים גם יחד. שם הם חווים את רוב יומם, ומתקיימות מרבית האינטראקציות החברתיות שלהם. זהו מגרש האימונים שלהם לתרגול, פיתוח ושימור קשרים, המקום ללמוד ולהפגין עצמאות, אחריות, ייחודיות - וגם שייכות, אולם מופנמים רבים מתקשים 'לשחק' במגרש החברתי בבית הספר.

## גם מופנמים יכולים

הרווח ביצירת חברה מכילה ומגוונת שיש בה מקום גם לשקטים ולמופנמים הוא של כולנו. חשוב להדהד את האמירה הזו בין כותלי בתי הספר, וזהו חלק משמעותי בעשייתה של עמותת רקפת. במסגרת תכניתה לחינוך חברתי-רגשי (SEL), העמותה מציעה מגוון תכניות פסיכו-חינוכיות לבתי הספר, לתלמידים, לצוותים ולהורים, ביניהן סדנה ייחודית לחינוך חברתי. ליומם המופנם הבינ"ל מוצע מערך שיעור ייעודי, המכיר בשונות בין תלמידי הכיתה ומעודד קבלת השונה ועידוד השתלבות והכלה, לצד מנהיגות אחרת, שקטה. המערך (המצורף) מוצע לצוותי חינוך וייעוץ בכל בתי הספר – לשימושם בכיתות כדי להעלות מודעות לנושא.

מטרת המערך היא לערוך היכרות עם המושגים "מוחצן" ו "מופנם", להבין את השוני ביניהם, תועלות ומחירים, וכן - לעורר מחשבה ושיח על צורות מנהיגות שונות, בדגש על מנהיגות שקטה. במסגרת הפעילות, מוצפת גם השאלה המסקרנת האם ניתן להיות מנהיג שקט בעולם מוחצן? כדי לנסות לענות על כך, ולשפר את האקלים החברתי עבור התלמידים המופנמים וחבריהם ללימודים, מתקיים שיח רגשי הנתמך בעזרים חזותיים, לצד משחקים ופעילויות, חשיבה יצירתית וקבוצתית. כך למשל, נפתחת מצגת המפגש עם תמונות מחולקות לשתי קבוצות בעלות מכנה משותף - קבוצת מופנמים וקבוצת מוחצנים. התלמידים מוזמנים לחשוב מהו המכנה המשותף ביניהם, ולהעלות כמה שיותר רעיונות (תכונות, מאפיינים וכדומה). לאחר מכן, מוגדרים מופנם מול מוחצן, ומתקיים דיון על מאפיינים והבדלים ביניהם. הזרקור החשוב על מופנמים הינו חלק מלמידה חברתית ושיפור החוסן החברתי והבית ספרי, שבלעדיהם לא תתאפשר למידה כלל, ובפרט בעת הזו.

## זמן חינוך חברתי (SEL)

למרבה המזל, גם תכונה מולדת כמו מופנמות, ואפילו שהיא מבטאת קו אופי בסיסי ואינהרנטי במי שאנחנו – ניתנת להגמשה והרחבה, וודאי להכלה. בהיותו של האדם יצור חברתי ובהינתן יכולת ההסתגלות והפתיחות המחשבתית המאפיינת ילדים ונוער – הרי ששינוי כזה יכול לשרר משמעותית את איכות חייהם של תלמידים רבים, על פני כל רצף המופנמות-מוחצנות. לא מדובר בשינוי מתלמיד מופנם למוחצן, אלא באיפשור לתלמיד מופנם הנוטה לדפוסים של הימנעות עד כדי חרדה חברתית – להשתלב ולקחת חלק במרחב הכתתי והבית ספרי. ומכאן - גם שיפור שהוא אינטרס חברתי ולטובת כולנו – הכלה של מופנמים וביישנים יחד, במרחב החברתי והלימודי.

לפרטים נוספים על יום המופנם ולקבלת מערך השיעור המוכן ליום המופנם:

<https://bit.ly/3eh4izF>