

מתוך הספר "לגדל ילד חברותי" מאת ד"ר עדה בקר, הוצאת ג'ינג'ר

פרק 15

אמפתיה ופרו-חברתיות

"אל תדון את חברך עד שלא הלכת מאה מייל במוקסינים שלוו". (אמרה אינדיאנית)

בחיי היום יום אנחנו נתקלים בסיטואציות שונות: עם בוקר, כשאנחנו יוצאים לעבודה, אנחנו רואים ברמזור את הקבצן העומד ומבקש נדבה מהנהגים; כשאנחנו מגיעים למשרד, אנחנו פוגשים חברה לעבודה שפניה עצובת; אנחנו הולכים לבית חברים לניחום אבלים; ילדנו לא קיבל את הציון שציפה לו; אדם מבוגר איבד את שיווי המשקל ונפל ברחוב.

מה קורה לנו במצבים כאלו? אצל רובנו האירועים מעוררים עצב, כאב, חמלה, צער, כעס, חוסר אונים או דחיה. לעתים התגובות הרגשיות שלנו מלוות בהתנהגות שמטרתה להקל על קשייו של האחר, הסובל. אנחנו מעניקים לו עזרה פיזית, תמיכה רגשית, מנחמים ומשתתפים. בכל מקום עבודה אפשר לשמוע את העובדים מחליפים ביניהם מגוון אמירות פשוטות, יום יומיות, שיש להן חשיבות רגשית רבה:

✓ "שלום, איך אתה מרגיש הבוקר?"

✓ "איך היה סוף השבוע?"

✓ "איזה יופי את לבושה!"

✓ "היי, נהניתם אתמול בהצגה?"

אמירות מסוג זה הן מרכיב מקובל, הכרחי ומובן מאליו ביחסים בין מבוגרים במקום העבודה. הן גם חלק מרכזי בהתנהגות היום יומית שלנו עם עמיתים לעבודה, עם חברים, עם בני זוג, בהורות ובכל מערכת יחסים. אמירות כאלו נובעות מהרגשות ומהמחשבות שאנו חשים כלפי הזולת שלמדנו לבטא בקול במהלך שנות הילדות. מה לימדו אותנו?

✓ לראות את הזולת ולחוש את מצוקתו או את שמחתו – גילוי אמפתיה;

✓ להקל על האחר את מצוקתו או לשמוח בשמחתו – התנהגות פרו חברתית.

אמפתיה והזדהות

אמפתיה היא **תגובה רגשית** המאופיינת בדאגה, בסימפתיה, בחמלה וברוך כלפי אדם אחר וברצון להקל עליו את מצוקתו או לשמח אותו. הבסיס לתגובה אמפתית הוא קוגניטיבי – האדם האמפתי קשוב לסימנים המצביעים על מצבו הרגשי של האחר ועם זאת, הוא מודע לעובדה שהאחר **מופרד ממנו**. כשאנחנו חשים אמפתיה כלפי אדם אחר, אין פירוש הדבר שאנחנו חווים את רגשותיו. על כן אמפתיה שונה מהזדהות.

קורה שאנחנו 'צוללים' לתוך סרט או ספר וממש יכולים להרגיש את מה שחוהה הגיבור או הגיבורה. כך אנחנו יכולים לנסוע למקומות רחוקים אחורה או קדימה בזמן ולחוות אורח חיים שונה לחלוטין משלנו. היכולת

לחווות בצורה מוחשית רגשות של מישוהו אחר, דמות בדיונית או אדם חי וקיים, היא אחד הדברים שעושה אותנו ליצורים חברתיים.

במרחבי המוח שלנו נמצאים עצבים שאחראים לתהליך המורכב הזה. החוקרים מכנים את העצבים האלו **'עצבי מראה'** (Mirror neurons). אנחנו מגייסים את 'עצבי המראה' שלנו כשאנחנו פוגשים אצל אנשים אחרים חוויות הדומות לחוויות הרגשיות שלנו. 'עצבי המראה' מאפשרים לנו להבין חוויה שעובר מישוהו אחר ולחווה אותה כאילו הייתה שלנו ובכך ליצור קשר פנימי ישיר עם החוויה הפסיכולוגית-רגשית של אחרים. חוקרים איטלקים ניסו לברר איך 'עצבי המראה' עובדים. הם בדקו את פעולת תאי המוח של חבורת קופים שאספו צימוקים, ובבדיקה זו מצאו שאזורי מוח מסוימים מופעלים לא רק כשהקופים עצמם מחפשים צימוקים אלא גם כשהקופים רואים קופים אחרים מחפשים צימוקים. המוח של הקופים **שצפו בפעולה** שיקף את ההתנהגות של הקופים המחפשים. # 12

עם זאת, בואו לא נלך כליל שולל אחרי 'עצבי המראה'. מידה מוגברת של אמפתיה עשויה להוציא אותנו מכלל פעילות יעילה. כשאנחנו חווים אמפתיה, אנחנו מסוגלים להגיש לאחר את הסיוע שהוא זקוק לו. לעומת זאת, כשאנחנו מגיבים מתוך הזדהות אנחנו עמוסים רגשית עד כדי כך שהתגובות שלנו אינן יעילות הן עבור עצמנו והן עבור האחר.

מי לא מכיר את תחושת התסכול, חוסר האונים או הפחד כאשר אנחנו חווים הזדהות עם הילדים שלנו? כשהם מקבלים חיסון, כואב לנו אפילו יותר משכואב להם; אנחנו כועסים מאוד כשנגזל מידם צעצוע במשחק עם חבר בארגז החול, כי אנחנו רואים את עצמנו 'נגזלים' בלי להשיב מלחמה. אפילו כשהם מקריאים ברכה במסיבת חנוכה בגן, לפעמים אנחנו מתרגשים יותר מהם.

שימו לב – האם אתם מצליחים לזהות את ההבדל בין אמפתיה להזדהות בקשר שלכם עם ילדכם?

מדוע להיות אמפתי?

לא אגזים אם אומר שאמפתיה היא אחת המיומנויות הבין-אישיות והחברתיות החשובות ביותר – היא משמשת בסיס להתפתחות המוסר והצדק, אבל יש בה היבטים נוספים. כהורים חשוב שנדע שאמפתיה והתנהגות חברתית קשורות להישגים חברתיים חשובים (גם אצל ילדים וגם אצל מבוגרים). לילדים אמפתיים יש כישורים חברתיים טובים יותר מילדים שאינם אמפתיים, הם גם פופולריים ובעלי ביטחון עצמי גבוה יותר מאשר ילדים שאינם אמפתיים. אפשר להסתכל על כך גם להפך – לרוב, ילדים פופולריים, שיש להם ביטחון עצמי, הם אמפתיים כלפי ילדים אחרים.

עם זאת, מניסיוננו כמבוגרים אנחנו יודעים שבחברה שלנו לא כדאי להיות אמפתי מדי, כי לפעמים כשאנחנו אמפתיים מאוד, אנחנו משלמים על כך מחיר גבוה – בעיקר מנצלים אותנו.

האם להיות אמפתי משמעותו להיות 'פראיר'?

יש מי שחשוב כך, אך לא כולם. כשביקשתי מאם לילדה בת חמש לכתוב לבתה טיפים לחיים, אחד הטיפים היה: "אל תחששי להיות פראירית. שתדעי למצוא את הגבול הנכון בין הוויתורים המוחלטים לבין השמירה על עצמך".

כחברה וכיחידים אנחנו מרבים לעסוק בתוקפנות ובאלימות ובייחוד לנסות למצוא דרכים למניעתן. אחת הדרכים היעילות ביותר להתמודדות עם תוקפנות היא ללמד, לחזק, לטפח ולתגמל תחושות של אמפתיה והתנהגויות פרו חברתיות אצלנו ואצל ילדינו.

שלבים בהתפתחות היכולת להיות אמפתי

היכולת להיות אמפתי היא בבסיסה יכולת מולדת בדיוק כמו היכולת המולדת להשתמש בשפה. לכן חשוב שנדע שאמפתיה תפתח אם נטפח ונחזק אותה, כמו ששפתו של הילד תפתח רק אם הסובבים אותו ירבו לדבר איתו ולהקנות לו מיומנויות שפתיות. וכמו כל יכולת התפתחותית, כך גם האמפתיה – היא מתפתחת בשלבים.

א. ניצני אמפתיה (מלידה עד גיל שנה)

ניצני אמפתיה אפשר לראות ממש אחרי הלידה. כל מי שהיה אי פעם בחדר יילודים בוודאי שם לב שכאשר תינוק אחד מתחיל לבכות, מיד מצטרפים אליו התינוקות האחרים. בוודאי שאלתם את עצמכם: "מה קורה פה? האם כולם אומללים או רעבים ממש באותו רגע?"

מתברר שתינוקות נולדים עם 'חיישנים אדירים'; כבר מלידה הם חשים שתינוק אחר נמצא במצוקה, אבל בשלב זה הם עדיין אינם יכולים להבין שזו המצוקה של התינוק האחר. **הם חשים שזו המצוקה שלהם** ומצטרפים לבכי. את ההתנהגות הזו של התינוק אנחנו מגדירים 'ניצני אמפתיה', ומשמעותה היא שקיימת אצל התינוק מוכנות ביולוגית מולדת, ראשונית ופרימיטיבית **להגיב למצוקה של אחרים**. התינוק המגיב עדיין אינו עסוק בלהיות אמפתי כלפי מישהו אחר. הוא עסוק בהישרדות ובוכה כדי למשוך את תשומת לבו של המבוגר המטפל בו. את הבכי הזה אנחנו מגדירים כ'**מצוקה אמפתית**'.

חשוב מאוד להבחין בין **רגשות האמפתיה** שאנחנו חשים כלפי מישהו שנמצא במצוקה לבין **רגשות אישיים של מצוקה**, שמתעוררים אצלנו או אצל ילד הצופה באחר. מצוקה מסוג זה היא תגובה רגשית שלילית (חרדה) המופנית כלפי העצמי ומשקפת את אי היכולת של הילד לחוש שהאחר הנמצא במצוקה הוא ישות נפרדת ממנו.

שני המצבים, אמפתיה ומצוקה אמפתית, עשויים גם להוביל להתנהגויות פרו חברתיות שונות מאוד. כאשר ילד מגיב במצוקה אמפתית, הוא חש צורך להקל את המצוקה של עצמו, ולכן הוא יעזור לאחר רק אם זו תהיה הדרך הקלה ביותר להקל על עצמו את הרגשות השליליים שלו. לעומת זאת, ילד החווה תגובה אמפתית ונוטה להיות מכוון לאחר, ינסה להקל על האחר את מצוקתו גם כאשר הדבר יהיה כרוך בנזק או במחיר אישי עבורו.

בפרק הדין בשנת החיים הראשונה ראינו שתינוקות מגיעים לעולם עם רגישות לביטוי רגשי ולפעולות של אחרים ועם יכולת לקרוא איתותים רגשיים ולהגיב עליהם בהתאם. למשל תינוקות בני כמה חודשים מגיבים להבעות רגש שונות של האימהות שלהם – הם מגיבים בשמחה להבעת פנים שמחה של האם ומביעים סימני מצוקה בתגובה להבעה עצובה שלה.

בסביבות גיל שמונה חודשים התינוק נוטה לתת או להציע חפץ לאדם אחר. נטייה זו נמשכת לכל אורך שנת החיים השנייה. שיתוף מוקדם כזה הוא כה נפוץ אצל תינוקות עד שהיעדרו הוא אחד מסימני ההיכר הראשונים של אוטיזם.

ב. אמפתיה אגוצנטרית (מגיל שנה עד שנתיים)

גם כשנדמה לנו שלתינוקות יש יכולת מסוימת להבחין בינם לבין הזולת הם עדיין מתקשים לתפוס את העולם מנקודת מבטו של הזולת ואינם מודעים כי לאחרים יש מאפיינים משלהם ורגשות משלהם. תינוקות מייחסים את רגשותיהם לאחר, ולכן כשהם מנסים להקל על האחר, הם עושים זאת לעתים קרובות באמצעים שאינם מתאימים. למשל, פעוט בן ארבעה עשר חודשים יכול למשוך את אמו אל תינוק שבוכה (אף על פי שאמו של התינוק הבוכה נוכחת) או לתת לתינוק הבוכה את הצעצועים האהובים עליו; הוא עדיין אינו מבחין באופן מלא בינו לבין האחר.

בגיל שנה ומעלה, פעוטות מגיבים בדרכים שונות למצוקה של פעוט אחר:

✓ חלקם מגיבים בחוסר שקט – מקמטים את המצח, נראים עצובים ומביטים באמם;

✓ חלקם מתעלמים ממצוקת האחר וממשיכים במשחקם;

✓ חלקם נעשים שקטים וצופים באחר כשהבעה מודאגת על פניהם;

✓ חלקם נעשים מוטרדים מאוד וניכר כי הם מוצפים רגשית;

✓ לעתים כאשר פעוטות גורמים בעצמם למצוקת האחר, הם מביעים מידה רבה יותר של דאגה ומצוקה, אולם באותה מידה הם נוטים גם להפגין אגרסיה או לצחוק בתגובה למצוקה שגרמו.

לקראת גיל שנתיים נוכל לראות גם אירועים כמו אלו:

תצפית

יובל (בן 1.10) מסתובב בכיתתו במעון. הוא נתקל בכר (בת 1.3), שזה עתה החלה ללכת, ודוחף אותה. בר נופלת ומתחילה לבכות. יובל ניגש אליה ומתחיל ללטף אותה. היא מגבירה את בכייה. המטפלת ניגשת ומרימה אותה על הידיים. בר נרגעת. יובל מסתכל עליה לרגע וחוזר להסתובב בחדר. שימו לב: אם יש לכם ילד שמתקרב לגיל שנתיים, צפו בו ורשמו את האירועים שבהם ראיתם אותו מגיב באמפתיה כלפי ילדים, אנשים או בעלי חיים. רשמו מה התרחש באותו אירוע ואילו גילויי אמפתיה אפיינו אותו.

ג. דאגה אמפתית (גיל שנתיים עד שלוש)

בגילאי שנתיים עד שלוש תוכלו כבר לראות אצל רוב הילדים הכרה ברורה במצוקת האחר וניסיון להקל עליו את מצוקתו. אצל הפעוט מתפתחת הבנה רגשית המאפשרת לו להבין את מצב הזולת ולהגיב אליה. רבים מהילדים בגילים אלו כבר מסוגלים לדבר על מצבים של מצוקה ולדווח עליהם להורה האחר ("אימא עצובה"); או: "אימא הייתה עצובה".

תצפית

בשעת משחק בגן יאיר בוכה. ודים (בן 2.9) ניגש אל הסטודנטית העורכת את התצפית כשעל פניו הבעת דאגה. הוא מצביע על יאיר ושואל: "למה הוא בוכה?" קרן משיבה: "אני לא יודעת, אולי תשאל אותו למה?" ודים מתבונן בקרן ואחר כך ביאיר ואומר: "אני אביא לו ביסלי". בינתיים הגננת ניגשת ומרגיעה את יאיר. ודים נרגע.

אילו התנהגויות פרו חברתיות מאפיינות את ילדכם?
אם יש לכם ילד בגיל זה, שימו לב להתנהגויות שמאפיינות אותו:

✓ האם הוא מבין שהדרך שבה הוא תופס את העולם שונה מהעולם עצמו ושהרגשות שהוא חש שונים ונפרדים מרגשות של אנשים אחרים?

✓ האם הוא מבין כי אפשר להקל על האחר את מצוקתו באמצעות פעולה?

✓ האם הוא עושה מאמץ לנחם את האחר ולהקל את מצוקתו – מביא משהו לעזור, מביא חפצים, מציע הצעות מה לעשות ומנסה לשמחו?

✓ האם הוא יודע לעזור באופן שמקל על האחר את מצוקתו ולא בהכרח בצורה שמועילה לו עצמו (למשל, כשחבר בוכה הוא מעדיף להביא את אמו או את הדובי של החבר ולא את אלו שלו)?

בשלב זה חשוב מאוד שהילד יוכל לדייק בזיהוי רגשותיו ורגשותיהם של ילדים אחרים. ילדים שחווים באופן ברור יותר רגשות כמו עצב, שמחה או פחד יודעים לזהות רגשות אלו בתוכם ואצל ילדים אחרים ומסוגלים לווסת את התגובות שלהם באינטראקציות חברתיות – הם נוטים להיות אמפתיים יותר. מכאן שאמפתיה קשורה ליכולת לחוות ולבטא גם רגשות חיוביים וגם שליליים.

ד. אמפתיה סלקטיבית

בסביבות גיל שנתיים ומעלה הפעילות הפרו חברתית הופכת להיות סלקטיבית – היא מופנית רק כלפי חלק מהזקוקים לעזרה. הילדים מפנימים את הנורמות החברתיות של המבוגרים בסביבתם ולומדים בהדרגה לשים לב לסימנים נוספים מלבד סימני המצוקה כדי להבין מתי מתאים להיענות למצוקה ומתי עדיף להתעלם ממנה. ילדים לומדים לפרש את מצוקת האחר לא רק על פי הבעת הפנים אלא גם על פי הסיטואציה ועל פי אירועים דומים שהתרחשו בעבר, ובהתאם לכך הם מחליטים אם להיות אמפתיים ולהתערב בדרכים הבאות:

א. להיענות למצוקה של ילד בוכה;

ב. לקרוא לגננת כדי שתדאג לו;

ג. להניח לילד הבוכה או להתעלם ממנו כדי שיירגע בכוחות עצמו.

על ההחלטה כיצד לנהוג כלפי ילד שיש לו קושי כלשהו תשפיע מחשבה כמו אני פחות מכיר אותו, או הוא לא חבר שלי; על ההחלטה האם להיענות לילדה שבוכה תשפיע מחשבה כמו היא בוכה מכל שטות או היא תמיד מאשימה אחרים במה שקורה לה.

לדפוס של אמפתיה סלקטיבית תורמים גם הורים המעירים לילד הערות מסוג "אל תביט על נכה בכיסא גלגלים", "אל תיגש לאדם שנפל ברחוב", "אל תיתן נדבה לקבצן". גילוי עניין מוגזם בקשיים של האחר עלול להעמיד ילדים במצב של סיכון. הנורמות החברתיות קובעות שייתכן כי לא תמיד רצוי ולא תמיד הגיוני להתנהג באופן פרו חברתי. שימוש מורכב ומובחן באמפתיה מצביע על ויסות רגשי תקין ועל למידה הולמת של חוקי ההתנהגות החברתית.

אמפתיה ופרו חברתיות בגיל הגן

החל מגיל הגן החברים בגן משפיעים רבות על נכונותו של הילד להיות פרו חברתי. היכרות עם ילדי הגן, אהדה והזדהות עם מעודדות את הילד להתנסות בהתנהגויות חדשות ומחזקות כמו התנהגות פרו חברתית. בתצפית הבאה תראו דוגמה לתגובות אמפתיות בוגרות של ילדה שטרם מלאו לה ארבע. הילדה פועלת באופן מורכב הכולל פעולות, מלל והתייחסות רגשית על מנת להקל על חברתה את המצוקה.

תצפית

סיום יום הלימודים בגן. ההורים מגיעים לקחת את ילדיהם. בגן המולה. רונה (בת 3.7) יושבת ליד אחד השולחנות ומציירת. היא מפנה את ראשה לכיוון שנשמע ממנו בכי. שירה בוכה: "אני רוצה שאימא תבוא לקחת אותי, לא הבייביסיטר". רונה ממשיכה לצייר. מדי פעם היא מפנה את ראשה, מביטה לכיוון הגננת ומקשיבה למשא ומתן בין הגננת, הבייביסיטר ושירה. אימא של רונה מגיעה לגן. רונה רצה לקראתה וקוראת: "אימא, את באת!" רונה ניגשת אל שירה: "את רוצה לבוא עם אימא שלי?" שירה מביטה, אך אינה עונה. רונה: "לפעמים אימא שלי גם כן לא באה, ובאה מיה במקומה". שירה מתרצה והולכת עם הבייביסיטר.

עם הגיל, חלה עלייה במגוון התגובות הפרו חברתיות של הילד הן בממד הרגשי והן בממד ההתנהגותי. ככל שהילדים גדלים אנחנו מצפים שהפרו חברתיות שלהם תלך ותגבר, שיפתחו הבנה למצבים הרגשיים והקוגניטיביים של אחרים ויוכלו להבין סימנים רגשיים של אחרים.

הנה דוגמאות להתנהגויות פרו חברתיות:

✓ ניחום פיזי בחיבוק ובנשיקה;

✓ ניחום מילולי, שאלות כמו "אתה בסדר?";

✓ מתן עצה: "תיזהר מהנדנדה הזו, היא שבורה!";

✓ הגשת עזרה (הנחת פלסטר);

✓ מתן עזרה עקיפה (קריאה לאם כשהאח הקטן בוכה);

✓ שיתוף (מתחלק עם האח בממתק);

✓ הסחת דעת (סגירת אלבום תמונות שגורם עצב לאם);

✓ עידוד (חיוך, מחיאת כף);

✓ שיתוף פעולה (עבודה יחד למען מטרה משותפת כמו דחיפת הנדנדה);

✓ הבעת חרטה (בקשת סליחה, ניסיון לתקן תוצאה של מעשה);

✓ הגנה (ניסיון למנוע ממישהו להיפגע).

הבדלים בין ילדים ביכולת להיות אמפתיים

כבר מגיל צעיר בולטים הבדלים אינדיבידואליים בין ילדים ביכולת לגלות אמפתיה. ההבדלים ניכרים באופן עיבוד המידע, בעוצמת התגובה הרגשית ובמורכבות והעוצמה של התגובה הפרו חברתית. הנה כמה דוגמאות:

✓ ילדה בגן מציעה פלסטלינה לחבר כשהיא רואה מצוקה על פניו משום שאין לו פלסטלינה; ילדה אחרת נותנת לחבר פלסטלינה רק לאחר שהוא מבקש ממנה במפורש; ילדה שלישית מסרבת לתת פלסטלינה לילד אחר, אולם מתרצה לאחר שהוא מבטיח לה שוקולד בתמורה;

✓ ילד אחד נלחץ ומתחיל לבכות כשמשוהו רע קורה למישהו מוכר; ילד אחר מסב את ראשו ומתרחק כשהוא רואה סימני מצוקה של ילד אחר; ילד שלישי מפגין התנהגות פרו חברתית בסיטואציה, אך ללא תגובות רגשיות חזקות, וילד רביעי מתייחס למצוקה באופן קוגניטיבי – בודק, חוקר ושואל שאלות.

סיפרה לי דליה אמה של עפרה בת החמש :

"חברה של עפרה, שהתארכה אצלנו, קיבלה מעפרה מכה בלי כוונה תוך כדי משחק. הילדה התחילה לבכות, ועפרה התנגדה לבקש ממנה סליחה וגם לא התעניינה אם אפשר לעזור לילדה או להרגיע אותה. רק בהתערבות שלנו הרוחות נרגעו.

כשקורה משהו לנו, ההורים, היא מתעלמת ולא מתעניינת. למשל אתמול היא דרכה בטעות על אבא שלה ואפילו לא ביקשה סליחה ולא התעניינה בכאב שלו. הוא לא הסכים לדבר איתה עד שלא תתנצל או תתעניין, והיא מקשה עורף ואומרת 'לא צריך', מדברת לא יפה. בסוף היא התעשתה והכינה לו מתנה כפיצוי.

נפלה לה צלחת עם אוכל מהיד. אני מנקה, והיא לא מבקשת סליחה או מתעניינת, וכשאני מעירה לה, היא אומרת בהתרסה: 'אני לא צריכה לבקש סליחה'.

בקיצור, אנחנו מתקשים להתמודד עם הנושא הזה, וזה מאוד מתסכל אותנו, ואנחנו חושבים שזה פוגע בקשרים החברתיים שלה."

ההבדלים בין הילדים קשורים לנטיות המולדות שלהם, להתפתחות הרגשית והקוגניטיבית שלהם, להבדלים בתהליך החברות ולמסרים שהם מקבלים מהמבוגרים בסביבתם לגבי צורת התגובה הנכונה בכל מקרה ומקרה.

חוסר התחשבות ברגשותיהם של אחרים וחוסר התייחסות לזכויותיהם, היעדר רגשות אשמה והתייחסות לא נאותה כלפי אחרים עשויים להעיד על גישה אנטי חברתית. לעומת זאת, גילוי עניין מוגזם בקשיים של אנשים אחרים מעמיד ילדים בסיכון; תדירות גבוהה של פעילות פרו חברתית עשויה להצביע על ויסות רגשי בלתי תקין.

ממחקרים עולה כי ילדים שמתנהגים באופן פרו חברתי **בצורה מוגזמת** מוטרדים מאוד ממצוקת האחר ומגלים קשיי הסתגלות, ולכן הגישה שלפיה נכון לעתים להימנע מתגובה פרו חברתית זוכה לעידוד ממטפלים לילדים בגין הרך.

אם כך, האם נכון להגיב באמפתיה בכל מצב ובכל רגע? האם עלינו לחנך את ילדינו להגיב תמיד ולכל אדם בהתנהגות פרו חברתית ללא קשר לקרבה אליו או ל'מחיר' שגובה העזרה? כדי להבין את החשיבות של תגובות אמפתיות נאותות, שאלו את עצמכם איך אתם מגיבים בסיטואציות השונות:

✓ האם אתם עוזרים לכל אדם, גם לאדם שאינכם מכירים?

✓ כיצד אתם מגיבים למצוקה של זר ברחוב?

✓ האם אתם מוכנים לסטות מדרככם ולאחר לעבודה כדי לעזור למישהו?

✓ קורה לכם שאתם אומרים משהו כמו "מישהו אחר יטפל בו", "אין לי חשק", "אין לי זמן" או "אין לי סבלנות עכשיו"?

✓ האם אתם נוטים לפרש את מצוקתו של האחר באופן שנוח לכם על מנת שלא תצטרכו לנקוט פעולה כלשהי (מחשבות כמו "הוא הביא את זה על עצמו" או "זה באשמתו")?

✓ מה בדיוק אתם רוצים ללמד את ילדכם – להגיב בכל מקרה באמפתיה למצוקה או להתחיל לזהות ביתר דיוק מתי מתאים להיות אמפתי ומתי לא?

התשובה לשאלות אלו מורכבת. החוקים הלא כתובים של ההתנהגות החברתית הם תלויי תרבות ומנהלים אותם תחילה במשפחה. חשוב לזכור שלעיתים קרובות ילדים קטנים הם הרבה יותר אמפתיים ממבוגרים, וכשמתעלמים בנוכחותם ממצוקה של אחר, כדאי להסביר להם למה.

הורים – מודל לאמפתיה

היכולת להיות אמפתי מתפתחת מהאינטראקציות המוקדמות בינינו לבין התינוק. **מצב הרוח** של כל אחד מאיתנו מועבר אליו במגע, בטון הדיבור ובהבעות הפנים. כאשר התינוק נמצא במצוקה ומצוקתו מעוררת בנו תגובה אמפתית, התינוק חש גם את **מצוקתנו** וגם את **ההיענות שלנו למצוקתו**. כשאנו במצוקה מדבר מסוים, גם אצל התינוק מתעוררת תגובה דומה.

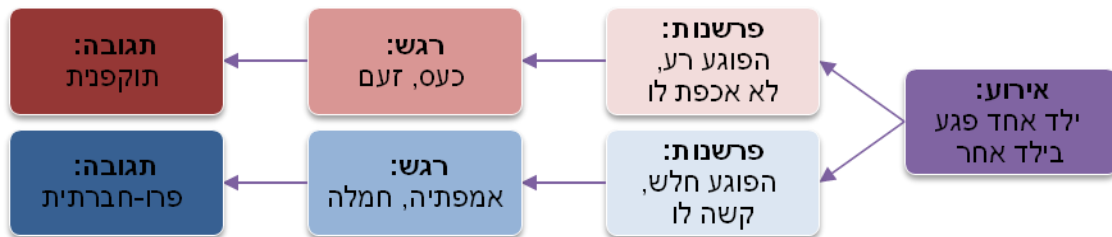
דפוסי הורות שונים מחדדים או מקהים את המודעות הרגשית והקוגניטיבית של הילד למצוקה של אחרים. כשאתם רגישים לקשייו של הילד ומספקים לו את המודל הראשוני והחשוב ביותר להתנהגות אמפתית, אתם מעוררים בו את היכולת לשתף, לעזור ולנחם. סיפרה לי אמ:

"במהלך הילדות של הילד הבכור שלי, **תמללתי את הרגשות שלי** ושיתפתי אותו בשיח שלי, וכך הוא למד לפתח שפה רגשית וגם למד על העולם שלי והיה אמפתי אליו. למשל כשהוא היה חוזר מהגן, במקום לשאול אותו איך היה בגן ולקבל תשובה סתמית, הייתי אומרת: 'אני רוצה לשתף אותך איך היה היום שלי'. ואחר כך בלילה לקראת השינה, הוא היה מספר לי אירועים מחיי הגן מבלי שביקשתי".

איך לחזק התנהגות אמפתית?

- ❖ **אל תרבו בגילויי חיבה מוגזמים כלפי התינוק/הילד** – ביטוי מוגדל ומועצם של רגש כלפיו אינו מאפשר לו לפתח את היכולת שלו להביע אמפתיה או רגשות אחרים. אימא שאומרת כל היום לילד שהיא אוהבת אותו תיתקל לעתים קרובות בילד שמגיב ב"אימא, די". ילד שכל היום שומע מכם עד כמה אתם אוהבים אותו יתקשה להביע כלפיכם אהבה וחיבה;
- ❖ **שמשו דוגמה אישית להתנהגות אמפתית** ולעתים קרובות (אך לא בהגזמה) שתפו את הילד בחשיבה שליוותה את התנהגותכם. אתם יכולים לומר לו: "נתתי לאישה לעבור לפנינו בתור, כי היא מבוגרת וקשה לה לעמוד";
- ❖ **חזקו כל ביטוי של אמפתיה שילדכם מגלה כלפי אחרים** (אנשים, ילדים או בעלי חיים). אתם יכולים לומר לו: "איך ליטפת יפה את הכלב הזה כשהוא התקרב אליך, יופי! אתה חברותי גם לבעלי חיים";
- ❖ **הציעו עזרה** – אל תשאירו את ילדכם להתמודד לבד במצבים שהם מעבר ליכולתו. אמרו לו, למשל, "תראה, יוסי נפל וקיבל מכה כי נתקלת בו, והוא בוכה עכשיו. בוא נראה איך אפשר לעזור לו";

- ❖ **השתדלו ליצור בבית אווירה שיש בה אכפתיות** – עודדו את האחים לעזור זה לזה ולשמוח אחד בשמחתו של האחר. אם יש יחסי קנאה או איבה בין הילדים, השתדלו ליצור חיבור על בסיס משותף ;
- ❖ כאשר ההתנהגות האמפתית של הילד נובעת **מנוכחותו** של הורה או מורה, הוא לא יתנהג באותה צורה אמפתית כאשר ההורה או המורה לא יהיו נוכחים. לכן **חזקו התנהגויות רצויות**. ציינו לעתים תכופות בפני הילד כמה הוא נדיב ואדיב וכמה יפה הוא עוזר. כך הוא יפנים את התכונות האלו, והמוטיבציה שלו לנהוג לפיהן בסיטואציות חברתיות תנבע ממנו ולא מחשש מפני תגובת המבוגר ;
- ❖ כשהילד חווה קושי כלשהו, **אל 'תפילו עליו' את רגשות המצוקה שלכם** ואל תמהרו לבקר אותו. במקום זה הגיבו באמפתיה ונסו לבדוק אם הוא זקוק לעזרה. תוכלו לומר משהו כמו "אני מבינה שקשה לך". בכך תראו לו שהסביבה נוהגת באמפתיה גם כלפיו, שמצוקה רגשית מייצרת אמפתיה מהסביבה ותשמשו מודל חיובי להתנהגות כזו כלפי אחרים ;
- ❖ השתמשו במודל הפשוט שהצעתי לכם בתחילת הספר – באירועים שבהם הילד ממהר להציע פירוש שלילי לסיטואציה מסוימת, הציעו פירוש נטרלי או חיובי. כך תאפשרו לו לחוש אמפתיה וחמלה ולהגיב תגובה פרו חברתית.



אמפתיה ופרו חברתיות בגן הילדים

הגן הוא מקום נפלא ללימוד אמפתיה ולתרגול פרו חברתיות כלפי הילדים האחרים בעזרתה של הגננת ובעזרתם של החברים. הגננת, בדומה להורים, היא מודל לחיקוי.

תצפית

ארוחת עשר במעון באזור השרון. הילדים יושבים סביב ארגז החול. ליהלי (בת 3.4) נפלה פרוסת לחם, והיא בוכה.

המחנכת: "מה קרה?"

גבע (בן 3.11): "נפלה לה הפרוסה לחול".

המחנכת: "לא נורא, לא קרה כלום, אביא פרוסה חדשה".

יהלי נרגעת מעט ובכייה נחלש.

גבע חותך כמחצית מפרוסתו ואומר ליהלי: "קחי מהפרוסה שלי".

יהלי מושכת בכתפיה באי־רצון. גבע מתעקש ומגיש לה שוב את חתיכת הלחם. המחנכת מגיעה ומושיטה ליהלי פרוסת לחם חדשה.

גבע למחנכת: "אני רצייתי לתת לה משלי, אבל היא לא רוצה".
המחנכת (בחיוך): "באמת? כל הכבוד גבע, ילד נהדר".
שימו לב – באירוע זה צפו שנים־עשר מילדי הגן, שישבו מסביב לארגז החול. לצפייה זו יש משמעות חשובה לפיתוח רגשות אמפטיה והתנהגות פרו חברתית אצל ילדים. באירוע פעוט (כביכול) זה, הגננת שימשה לילדים מודל להתנהגות אכפתית-אמפתית:

- ✓ היא הגיבה לבכייה של יהלי ובאה לברר את הסיבה;
- ✓ היא סיפקה ליהלי ולשאר הילדים ראייה מציאותית של גודל התקלה שאירעה לה ("לא נורא, לא קרה כלום, אביא פרוסה חדשה");
- ✓ היא הרגיעה את ילדי הקבוצה, כיוון שבכייה של עמיתה עשוי לעורר גם בהם מצוקה רגשית;
- ✓ היא עודדה את התנהגותו הפרו חברתית של גבע כששיבחה אותו.

כשחבר נמצא במצוקה, בוכה או נפגע, עלולה להופיע **עוררות רגשית מוגברת** בקרב הילדים. במקרה כזה, הם יתקבצו סביב הילדים המעורבים ויצפו באירוע. מעורבותה של הגננת באירוע מאפשרת לילדים הצופים לחוות את רגשותיהם בלי לחוש מוצפים. כך הגננת יכולה להשתמש באירוע כמרחב ללמידה על העצמי, על הרגשות, על המחשבות ועל הרצונות של האחר. כאשר ילדים מתנהגים באופן פרו חברתי כלפי חבריהם לגן, הם מעידים שהצליחו ליצור 'קהילה עוזרת' בלי מעורבות תמידית של הגננת. השתתותה של הגננת בהצעת ניחום מאפשרת לילדים להציע את עזרתם.

חיזוק כוללני (למשל באמירה "כל הכבוד!") אינו מספיק לילדים צעירים. החיזוקים צריכים להיות ספציפיים ולתאר את ההתנהגות החיובית של הילד: "כל הכבוד, **עזרת לאודי להתאושש** מהמכה שקיבל"; כך הילד מבין במדויק את הערכת הגננת. חיזוק על התנהגות אמפתית מגביר התנהגות כזו גם כאשר הילדים משחקים ללא נוכחות מבוגר.

ראוי לציין שחיזוקים חומריים חיצוניים כמו ממתק או מדבקת סמיילי אינם בהכרח בעלי השפעה חיובית. לאורך זמן חיזוקים כאלו עשויים להביא דווקא לירידה ברמת האמפתיה. שימוש מרובה בחיזוקים בכלל פוגע בתשוקה הפנימית של הילד להתנהגות פרו חברתית. לעתים כשנותנים מדבקת סמיילי לילד אחד, גורמים למצוקה בקרב ילדים אחרים שלא קיבלו מדבקה דומה. לכן מומלץ להעניק דברי שבח ולא תגמולים חומריים חיצוניים.

גננות מרבות להדגיש בפני ילדים את תוצאות מעשיהם במשפטים כמו "תראה, זה פגע בך", "זה מכאיב לך". כשהגננת מעודדת ביטוי רגשי, היא מסייעת לילדים לפתח הבנה לרגשותיהם של אחרים כמו גם כלים לביטוי עצמי.

קידום התנהגות אמפתית

- ✓ הזמינו את הילד להצטרף אליכם כאשר אתם עוזרים למישהו שנמצא במצוקה;
- ✓ שדרו לילד את ביטחונכם ביכולתו לפעול באופן פרו חברתי. כדי לעשות זאת אמרו לו למשל "אני יודעת שאתה יכול לעזור";
- ✓ התייחסו לרגשות שמביע הילד בהבעת חיבה, בחיבוק, בליטוף או בניחום;
- ✓ בטאו באופן מילולי בנוכחות הילד את רגשותיכם ואת רגשות האנשים בסביבתכם;
- ✓ עזרו לילד להבין רגשות של אחרים – ילדים ומבוגרים כאחד;

- ✓ שוחחו עם הילד על אירועים שקרו לו במהלך היום ;
- ✓ ספרו לילד על התנהגויות אמפתיות שנתקלתם בהן במהלך היום ;
- ✓ שקפו לו ויהמלילו עבורו רגשות והתנהגויות של ילדים ומבוגרים סביבו ;
- ✓ השתדלו לא לשפוט התנהגויות של אחרים בנוכחות הילד ;

כהורים וכחברה יש לנו אינטרס גדול מאוד לגדל ילדים אמפתיים. זהו אינטרס אנוכי מאוד, כי חשוב לנו שגם בתוך משפחתנו וגם בחברה שלנו יגדלו אנשים אמפתיים ולא אנשים חסרי התחשבות. ילדים עשויים לחוש אמפתיה, להבין ולהגיב לא רק כלפי יחידים בסביבתם הקרובה אלא גם כלפי קבוצות של אנשים הנמצאים במצוקה – כמו עובדים זרים, עניים, חולים או מדוכאים פוליטית. בעתיד הם יוכלו להתנדב (כמו המבוגרים) לפעילות בארגונים התנדבותיים למיניהם כדי לפעול באופן יזום למען אחרים במצוקה. התפתחות כזו תלויה בסביבה הורית, חינוכית וחברתית המקדמת ומתגמלת התנהגויות פרו חברתיות ומוסריות.