

**רגשות קשים במרחב היחסים שבין
מורה ותלמיד:
על פגיעה נפשית (Psychological maltreatment)
של מורים בתלמידים**

אסתי ארואס

- ▶ המגע האינטנסיבי שבין מורה לתלמידיו מעורר קשת רחבה של רגשות עזים נעימים וקשים. בעוד שקל יותר להתנהל ולתת ביטוי לרגש חיובי, רגשות קשים מאתגרים במיוחד את מנגנוני השליטה והוויסות של המורה.
- ▶ מתוך שימוש בנרטיבים של נשים מבוגרות הנזכרות בחוויות בית הספר, אתייחס לסכנת הפוגעות הנפשית במרחב היחסים שבין מורים לתלמידים, כאשר רגשות כמו כעס, עוינות, עלבון, דחייה, סלידה, קנאה, פחד, איום, נקמנות, אינם מוכלים ו"דולפים" דרך ערוצי תקשורת שונים.
- ▶ ליחס פוגעני השלכות נפשיות קשות על התלמידים.
- ▶ מודעות עצמית של מורים הכרחית לצורך התמודדות נכונה עם רגשות אלה, ולתרגומם לתגובות בונות.

מהי פגיעה נפשית

- ▶ אין הסכמה בין חוקרים על ההגדרה, אך מדובר בהתקפה על העצמי או הנפש של התלמיד באופן לא פיזי.
- ▶ הביטויים השכיחים שלה הם: הקטנה, ביוש, לעג והשפלה (פעמים רבות פומבית), דחיה, אפליה וקיפוח, הענשה לא תואמת, דרישות מוגזמות, יחס תוקפני, התעלמות והזנחה, העדר הגנה.

השלכות הפגיעה הנפשית

- ▶ פוגעת בתפקוד- הלימודי, חברתי, התנהגותי.
- ▶ פוגעת ברווחה הנפשית (גורמת לדכאון, חרדה, תחושות בוושה ואשמה, תחושת חוסר ערך, חוסר ביטחון עצמי, העדר שליטה בסביבה, תחושת חוסר מסוגלות).
- ▶ פוגעת בצרכים התפתחותיים חיוניים (למשל צורך בבנית אמון, תחושת השתייכות, דמויות חיוביות להזדהות).
- ▶ גורמת לחווית בי"ס שלילית. בי"ס הופך למקום מפחיד ולא בטוח.
- ▶ יש לה השפעה פוסט טראומטית.

המחקר

- ▶ הממצאים מבוססים על מחקר נרטיבי שנושא- השפעות מעצבות זהות של חוויות מבי"ס: מבט רטרואספקטיבי.
- ▶ המחקר נערך מתוך נקודת מבט התפתחותית-התיחסותית.
- ▶ במחקר רואיינו 36 נשים וגברים בגיל הבגרות האמצעית-מאוחרת (בני 50-60) שהתבקשו לספר את סיפור בי"ס שלהם.
- ▶ במחקר עלו זכרונות קשים על פגיעה נפשית מצד מורים. לעיתים כתגובה על בעיות התנהגות, אך באופן מיוחד אצל 4 נשים המתארות את מסלול התפתחותן בהקשר הבית ספרי כהליך פרוגרסיבי. הוא מתחיל בחווית בי"ס קשה וטראומטית בגלל יחס פוגעני שקיבלו בשל כישלון לימודי, ואת המשך חייהן כהתמודדות מתמשכת פוסט טראומטית.

ערוצי תקשורת של רגשות קשים

▶ שפה מילולית:

▶ "ההורים שלך באו מהזבל".

▶ "את טפשה, את לא יוצלחת, כשתגדלי תהיי עוזרת בית".

▶ "את לא מתאימה לכיתה הזאת".

▶ שפה לא מילולית:

▶ א. שפת הגוף

▶ "תמיד בהקשר שלי היא עשתה פרצופים של 'טוב מזה כבר לא יצא כלום'".

▶ "שושנה היתה מפחידה אני לא התקרבתי אליה, אני זוכרת את הקול שלה". "והיו לה צפרניים נורא נורא ארוכים וילדים שעצבנו אותה במיוחד היא הכתה אותם".

▶ "אבל היא הייתה נורא מפחידה". "אני זוכרת את המראה שלה, היו לה שפתיים מאד מאד בשרניות".

▶ ב. השפה ההתנהגותית

▶ אקטיבית- השפלה, ביזוי.

▶ "הוא ידע שאני לא יודעת, אז הוא קרא לי ללוח למרות שהוא ראה שאני משותקת בלוח ולא מסוגלת, בטח לעיני התלמידים לחשוב בכלל. כל פעם זה היה אותו סיפור 'רותי תגשי ללוח'".

▶ פאסיבית- אי התערבות, התעלמות, אי התיחסות לילדים, קיפוח (ילדים שקופים).

▶ "זה שהם תלמידים טובים והכל להם תמיד נותנים, להופיע, את יודעת להשתתף, אלה שפחות טובים שמים אותם בשוליים. תמיד המורות חושבות יותר..הן יותר מרגישות בטוחות עם אלה שלא יעשו להן בושות הם חזקים...יותר טובים, יותר יפים".

מה גורם לרגשות קשים

- ▶ א. חולשות אנוש:
- ▶ מורה הוא אדם. יש לו גם רגשות לא נעימים. הוא מוטרד כמו כל אדם מבעיות אישיות, מקשיים, חווה משברים אישיים. יש לו ימים טובים יותר ופחות.
- ▶ יש למורה העדפות. כמו בכל סביבה חברתית, יש תלמידים שהיא אוהבת ומתחברת אליהם יותר. יש תלמידים שמעוררים בה התנגדות או דעות קדומות בגלל מוצא, כישורים, מראה חיצוני ועוד.
- ▶ גם המורה היא ילד ותלמיד. הוא נושא איתו זיכרונות וחוויות אישיות שלא פעם עולות על פני השטח בעבודתו. יש תלמידים שמזכירים לו אולי את עצמו, שמשקפים לו חולשות שלו.
- ▶ ב. מורה עובד במערכת:
- ▶ הוא נתון ללחצים ולביקורת על תפקודו מצד מנהלים, הורים, קולגות הגורמים לפחד, תסכול, חוסר ביטחון.

תהליכים הכרחיים לשליטה וויסות רגשי

- ▶ הכרה - ברגשות "שליליים". ויתור על המיתוס של מורה מושלם ותמיד נעים ונחמד. ההכרה נותנת לגיטימציה לדבר על זה, לשתף ברגשות, להפיק תועלת מנסיון של אחרים ולקבל משוב תומך.
- ▶ זיהוי - מה התלמיד מעורר בנו? איזו תחושה עולה אצלנו על פני השטח? מה מאיים עלינו? לא פעם הרגש המודע הוא רגש "חם" שמסווה רגשות אחרים הנמצאים מתחת לפני השטח. לדוגמא- כעס הוא תגובה רגשית מהירה ומתפרצת המסתירה קשת רחבה של רגשות אחרים כפי שניתן לראות בקרחון הרגשות.

קרחון הרגש



- ▶ לקיחת בעלות - על הרגשות. הבנה שכל פעם שאנו מרגישים משהו כלפי תלמיד הרגש אומר משהו גם על עצמנו.
- ▶ לקיחת אחריות - מודעות ביקורתית זו מובילה ללקיחת אחריות מוסרית לפעולות ולתגובות.

▶ התכחשות מובילה להשלכה הגנתית של רגשות לא רצויים אלה על התלמידים.

▶ אליס מילר (Miller, 1990) אומרת: "אדם שיכול להבין ולהכליל את הכעס שלו כחלק מעצמו לא יהפוך לאלים. הוא ירגיש צורך להוציא זאת על אחרים רק אם הוא לגמרי לא יכול להבין את הזעם שלו".

▶ פרקר פלמר (Palmer, 1998) אומר: "התסבוכות שאני חש בכיתה הם לעיתים קרובות לא יותר ולא פחות מאשר הסיבוכים של עולמי הפנימי". במובן זה "הוראה מציבה מראה לנפש. אם אני נכון להביט במראה ולא לברוח ממה שאני רואה, יש לי הזדמנות לרכוש ידע עצמי-הכרה עצמית חיונית להוראה טובה כמו ידיעת התלמידים ונושא הלמידה. למעשה, הכרת התלמידים ונושא הלמידה תלויים מאד בידע העצמי".