

איך מלמדים את הילדים להתנהג כראוי ללא מתן עונשים ופרסים? מאת: גדי רוזן

על הענישה כשיטת חינוך מצויה אך לא רצויה

"כשהעונש היה עונש" ... אימים, מכות ועונשים? למה הם באמת מחנכים את הילד? פעם כשאבא שימש כסמכות הורית רבת עוצמה, "העונש היה עונש" ... לא היה אפילו צורך להשתמש בו. די היה לומר לילד משהו כמו: "חכה שאבא יחזור מהעבודה ואספר לך" ... לפעמים, האם או המטפלת המסורה לא הסתפקה באיום השקט, ו"החטיפה" גם איזו סטירה קטנה או מכה בישבן, שילמד שכך לא מתנהגים. בעולם המודרני, נראה שעבר זמנה של הענישה כאמצעי חינוכי, במיוחד זו הגופנית. החוק אוסר במפורש על הכאת ילדים, וכל הורה, גננת או מחנכת המואשמים בהכאת ילד עלולים להיות מואשמים בביצוע עבירה פלילית. בנוסף, מחייב החוק כל אדם דיווח לרשויות על כל חשד בדבר הכאת ילד. הכאת ילד, מלבד העלבון העמוק שהיא נושאת עבור הילד, מהווה גם דוגמה אישית של התנהגות אלימה. מבוגרים מכים ילדים בעיקר מכיוון שהם חזקים יותר מהם. למעשה, המכות כשיטה חינוכית, מעבירות לילד שורה של מסרים "חינוכיים" חשובים: בעד שימוש באלימות, הבנה שבחיים החזק הוא השולט, ושנכון להשתמש בכוח להשגת מטרות.

אז למה באמת מכים?

הורים מכים את ילדיהם בטענה שהם אוהבים אותם, ומאמינים שזו הדרך הנכונה לחנך. האמת היא שהורים מכים ילדים מהסיבות הבאות: הם מאמינים שזה ימנע מהילד לחזור על המעשה הבלתי רצוי, אין בידיהם כל דרך אחרת להגיב להתנהגות הילד וללמד אותו כיצד נכון להתנהג, הם פורקים כעס ותסכול על הילד או על חוסר האונים שלהם אל מול התנהגותו. פעמים רבות, זוהי ההתנהגות שהם מכירים מילדותם ומהוריהם שלהם, אז מה אם זה היה כואב ומעליב?

ילדים מענישים

העונש משמש בעיקר כאמצעי דיכוי מייד, מכאיב ומשפיל, ופוגע בתחושת האהבה והביטחון של הילד. פעמים רבות תגובתם של הילדים לא מאחרת לבוא: ילדים נענשים בוחרים להעניש את הוריהם בחזרה, וברוב המקרים העונשים של הילד יעילים ואפקטיביים יותר מאלו של ההורה.

ענישה ודימוי עצמי

פעמים רבות, הורים שוללים מילדיהם זכויות שונות כאמצעי ענישה. לעיתים אלה עשויות להיות זכויות בסיסיות, החיוניות לביטחון העצמי והפיסי של הילד, כמו הזכות להרגיש נאהב ושותף במשפחה, סנקציות גופניות (מניעת חיבוקים, הכאה, אי האכלה), אימים בדחייה ("נשלח אותך למשפחה אומנת") ועוד. עונשים מסוג זה גורמים לילד להרגיש לא אהוב ולא רצוי, ועלולים לפגוע בביטחונו העצמי, בתחושת הערך שלו ולגרום לו נזק בלתי הפיך בטווח הארוך. הילד עלול ללמוד מכך שאפשר להשפיל, להכאיב ולהאוב בעת ובעונה אחת, ולהאמין שזהו היחס המגיע לו מהסביבה. העונש מהווה פיתרון זמין ומייד בידי ההורה, אך תחושת העלבון העמוק גולשת הרבה מעבר לגבולות הזמן: היא עלולה להיצרב בתודעתו של הילד וללוות את מעשיו גם בבגרותו.

נכון שפעמים רבות ילדים מתנהגים בדרכים לא רצויות ומקובלות. לעיתים הם נוהגים כך בכוונה. לעיתים ילדים משקרים, מרביצים, מפריעים, מקללים ועוד. מובן אין זה נכון להתעלם מהתנהגות מסוג זה, כי בכך למעשה מעודדים אותה.

כדי להציב חוקים וגבולות יעילים מול הילד, חייבת להיות סנקציה ברורה, כך שהילד ידע מהו המחיר שהוא עלול לשלם על התנהגותו, ויבחר כיצד כדאי לו להתנהג.

השאלות שיש לחשוב עליהן: מהי הסנקציה הנכונה, האם היא רלוונטית למעשה שהילד עשה והאם היא תחנך ותקדם אותו לקראת התנהגות נכונה ורצויה ובכך תושג המטרה החינוכית.

עונשים או חיזוקים? - הורים שואלים

אם רצוי להמעיט בעונשים - איך אוכל בכל זאת להגיב להתנהגות בלתי רצויה של הילד, או למנוע מהילד להזיק לעצמו?

ראשית, כאשר ילד נוהג באופן מסוכן, על ההורה או המבוגר שבסביבה להגיב פיסית באופן מייד, להרחיק אותו ולמנוע ממנו פגיעה. תגובות אלה של המבוגר אינן מהוות עונש אלא אמצעי למניעת אסון ולהגנה על שלום הילד.

לכן, בעקבותיהן, יבוא הסבר, ולא סנקציה מסוג "לא נזהרת ולכן לא תקבל ארטיק". מחקרים הוכיחו שהלמידה של הזהירות יעילה הרבה יותר אם תגובת ההורה מלווה בחיזוק חיובי ולא בעונש. אמירה כמו: "איזה יופי שאתה נזהר או עוצר לפני מעבר חצייה ומחכה לי", תועיל לעיצוב התנהגות רצויה יותר מאשר ענישה. חשוב לזכור: עונש מהווה למעשה חיזוק שלילי ופעמים רבות ילד יבחר לחזור על המעשה, ובכך למשוך תשומת לב ולהראות להורה מי באמת אומר את המילה האחרונה.

בני בן ה-8, כבר חצי שנה מתנגד להכנת השיעורים ובמקום זה משחק במחשב. דיברנו איתו על הנושא, וגם המחנכת שוחחה איתו ודבר לא עוזר. מה עושים?

ניתן לתת לילד זמן רגיעה ומנוחה לאחר שחזר מביה"ס, אך לקבוע לכך גבול? זמן הכנת השיעורים. זכרו שהמטרה של ההורה היא ללמד את הילד להיות אחראי על ענייניו, ולכן לא כדאי להעניש אותו או לפגוע בו, ובכך ללבות את הכעסים והמאבק.

הרעיון הוא להביא לכך שהמחיר של אי הכנת השיעורים יהיה יקר מידי עבור הילד, והוא יבין שכדאי לו להתאמץ ולהכין שיעורים בזמן. כשהילד ידע מה הוא מפסיד בגלל אי הכנת שיעורים הוא יעשה את השיקול שלו ומן הסתם יבחר למהר ולסיים שיעורים כדי להתפנות למחשב או לחברים.

כך למשל: הילד צריך לדעת שעד שהוא לא הכין שיעורים הוא לא יכול לשחק ללכת לחברים או לפתוח את המחשב.

הילד עשוי לבכות ולהתנגד, אך לא מומלץ להיכנע. ניתן להסביר לו בקול רגוע (לא מתוך כעס או בטון מאשים, כדי שלא להתחיל במאבקי כוח): "זו הבחירה שלך, וכשתסיים להכין שיעורים תוכל לשחק במחשב."

האם לחלק לבתי פרסים על הצלחות והתנהגות טובה? איך עושים את זה?
גם השימוש בפרסים, ממש כמו שימוש בעונשים, אינו יעיל ואפקטיבי לטווח ארוך. אמנם, ילדים מוכנים להתאמץ ולעבוד קשה כדי לקטוף פרסים, אך המסר הנלמד הוא ששווה להתאמץ רק כאשר קיים גמול חיצוני כלשהו. במקרה כזה, המוטיבציה של הילד היא חיצונית (קשורה לגמול מבחוץ) ולא פנימית (קשורה להבנה של הילד שכך נכון לנהוג). ההתנהגות הופכת תלויה בגודלו ושוויו של הפרס, והילד הוא לא מפתח הבנה ומודעות להתנהגותו, תפקידיו וחובותיו, מתחשבן כל הזמן על ערך הפרסים ומתנהג בדרך מסוימת כדי לרצות את הוריו או למצוא חן בעיניהם, ולא עבור עצמו.
למעשה שימוש בפרסים פוגע בתחושת האחריות של הילד למעשיו ולתוצאותיהם ומעביר אותם לידי ההורים.

אך עם זאת, בלי פרסים ומתנות אי אפשר? אך רצוי שלא לקשור את האירוע להתנהגות הילד. מתנות יכולות להיות חלק מאירועים או ממסורת משפחתית (למשל: מתנות בחגים, בימי הולדת או מידי סבא וסבתא גורמות לילד הנאה גדולה).

מה רע בעונש? למה לא להעניש?

ברוב המקרים עונשים אינם יעילים לטווח ארוך. ברוב המקרים אין כל קשר ישיר בין המעשה לעונש הניתן, והוא אינו גורם לילד לשנות את התנהגותו ולנהוג על פי החוקים והגבולות הנהוגים במשפחה. במקרים רבים עונש גורם לילד לעשות ההיפך ולפתוח במאבק כוחות עם הוריו. פעמים רבות עונש הוא אמצעי הפוגע בכבוד הילד ובביטחונו ומרחיק בין הילד להורה. במקרים קיצוניים הוא ייחרט כטראומה בלב הילד ויישאר כפצע לאורך החיים.

אבל לפעמים אין לי שום ברירה

זו אכן תחושתם של הורים, כשהם חוזרים כמה פעמים על אותם משפטים חינוכיים ואלה אינם עוזרים. זה לא ש"אין ברירה" בהחלט ישנה ברירה אחרת, אלא שלהורים אין כלים אחרים להתמודדות עם הילד, והם חשים שהם חסרי אונים אל מול הילד ה"רע". בכך הם הופכים אותו לחזק ומוביל במאבק נגדם. במקרים חוזרים ונשנים של ערעור על הסמכות ההורית מומלץ לפנות לייעוץ עם איש מקצוע מוסמך, בטרם הבעיה תחריף.

מהו התחליף לעונש?

התחליף המוצע לענישה הוא שימוש בשיטה של "תוצאות טבעיות והגיוניות למעשים". זוהי אלטרנטיבה לעונש והתוצאה קשורה ישירות למעשה של הילד ונובעת ממנו, ומנטרלת את כעסם או אכזבתם של ההורים. דרך זו דורשת מההורה איפוק רב, שליטה עצמית ויצירתיות, כדי למצוא את התגובה הנכונה והמתאימה להתנהגות הילד.

איך זה עובד? למשל, אם הילד רוכב על אופניו מהר מדי ונופל. במקרה כזה, כדאי לסייע לו לקום, לחבק אותו באמפטיה, לעזור לו להירגע ולהימנע מלומר "כמה פעמים אמרתי לך שזה מסוכן!" לא צריך לומר כלום כי הילד הבין שהוא לא נזהר ולכן נפל? זוהי תוצאה הגיונית.

לאחר שהילד נרגע, ניתן לחשוב עם הילד יחד מה אפשר לעשות כדי שלא ליפול מהאופניים אך לא ללמד אותו לקח! באופן כזה, ומבלי לערב רגשות קשים, מבין הילד שהאירוע הוא תוצאה ישירה של מעשיו ולומד להתמודד עימם בפעם הבאה ולבחור בדרך התנהגות נכונה יותר.

אופן התגובה של ההורה אינו רגשי אלא הגיוני, מטרתו ללמד את הילד שהתנהגותו פוגעת בו מזיקה לו, ולסייע לו להבין בהגיון הבריא שלו שכדאי לו לבחור בהתנהגות אחרת, שתועיל לו הרבה יותר. המטרה העיקרית בשימוש בתוצאות טבעיות והגיוניות היא לפתח את תחושת האחריות של הילד באופן עצמאי, מתוך התנסות ולמידה. במקרים מסוימים כדאי להבהיר לילד את תוצאות מעשיו (למשל? אי הכנת שיעורים) ותוצאותיה (לא יוצאים לטייל עד אחרי סיום שיעורי הבית). זוהי תוצאה הגיונית ובעזרתה הילד ילמד שאין בילויים לפני מילוי חובותיו. כאן נדרשת מההורה נחישות ועקביות רבה בתגובתו, וללא כעס. לא כדאי לוותר כדי שהילד לא ילמד שאפשר לנדנד ולשנות את החלטת ההורה.

המסר המועבר לילד הוא שלכל התנהגות יש תוצאה והתוצאה תלויה אך ורק בילד, והבחירה בידיו. ולכן כדאי לו לחשוב היטב ולבחור רק התנהגות שתשרת אותו שלא תפגע המטרותיו ותביא בעקבותיה את התוצאות הרצויות לו.

אז מה עדיף: עונשים או חיזוקים?

שיטות של גמול ועונש מוכרת כאמצעי חינוך בפסיכולוגיה ההתנהגותית. אולם, מחקרים הוכיחו שהעונשים כאמצעי חינוך לטווח ארוך יעילים הרבה פחות מחיזוקים על התנהגות טובה. עונשים אינם גורמים להכחדת התנהגות בלתי רצויה ואינם משמרים את השינוי לאורך זמן. לכן, ברוב המקרים מוטב לתת לילדים חיזוקים, לעודד אותם, ובמקרים בהם הוא משקיע מאמץ התנהגותי ניתן גם להזדהות ולתמוך בו, ולהפחית בענישה עבור התנהגות הנתפסת כבעייתית.

לסיום הורים זכרו, המטרה ההורית היא לגדל ילד עם דימוי עצמי גבוה, בוטח בעצמו וביכולותיו, עצמאי ואחראי למעשיו. כזה היודע לבחור נכון עבור עצמו ולקחת אחריות על בחירותיו ועל תוצאותיהן. הילד לא נולד כזה. עליו ללמוד, להתפתח, להתנסות ולהתאמן בכך, ותפקיד ההורה הוא ללמד, להדריך, לכוון וללוות אותו בדרכו.