

השמה אמפתית של גבולות

פריצת גבולות כביטוי למצוקה, שוליות והדרה חברתית

מחקרים רבים מצביעים על קשר ברור בין חוויה של הדרה חברתית ומצוקה לבין התנהגויות תוקפניות ואלימות. בניגוד לתפיסה הרווחת שלפיה סנקציות נוקשות גורמות לתלמידים "ללמוד לקח", נמצא כי חוויה של דחייה דווקא מגבירה נטיות אלימות.

כדי להבין תלמידים ותלמידות פורצי גבולות, חשוב להסתכל מעבר להתנהגות הגלויה. גם כאשר ההתנהגות קיצונית או מתריסה, בבסיס עומדת לרוב שאיפה להשתייכות, להצלחה ולקשר עם דמויות סמכות, בבית ובבית הספר. לא פעם, ההתנהגות משקפת עומס רגשי כבד ולא כוונה לפגוע או לערער.

גבול היא חוויה כואבת עבור תלמידים אלה מעצם טבעה. לכן תגובות של כעס, מחאה או התנגדות הן צפויות ולגיטימיות. אין צורך שהתלמיד או התלמידה יסכימו עם הגבול או יקבלו אותו בהבנה — די בכך שיכבדו אותו בפועל.

קושי נוסף במפגש עם תלמידים פורצי גבולות הוא החשדנות שרבים מהם פיתחו. לעיתים הם מצפים ל"אבל" המוכר — הרגע שבו אמפתיה מתחלפת בנזיפה או בענישה. לכן הם זקוקים במיוחד לסמכות עקבית, ברורה ושקופה, שמחזיקה גבול ללא הפתעות.

האתגר בהשמת גבולות?

הצבת גבולות היא אתגר משמעותי עבור מורים ומורות. היא מציבה אותם בפני טלטלה רגשית, המעוררת לא אחת תחושות של אשמה, כעס, בושה או כישלון. הצפה רגשית זו עלולה להוביל לנסיגה מעמדה של סמכות מיטיבה, בין אם באמצעות ויתור על העמדה המקצועית ועל הגבול עצמו, בין אם דרך הפעלת סמכות יתר, ובין אם בבחירה "להיעלם" ולהימנע מהתמודדות.

חשוב לזכור כי גם כאשר נדמה שהתלמיד או התלמידה מערערים על הסמכות, האחריות על שמירתה נותרת תמיד בידי המורה. עם זאת, סמכות זו אינה מחייבת ידיעת-כל: המורה לא אמורה לדעת "מה בדיוק נכון" עבור התלמיד או התלמידה לעשות. להיפך, עמדת "איהידיעה" מאפשרת לבנות יחד עמם אפשרויות פעולה חדשות, מתוך למידה מניסיונות העבר.

בדרך ליישום גישה זו, ישנה נטייה טבעית לגלוש לדפוסים שאינם מקדמים, כגון שיתוף יתר של המורה ברגשותיה, מתן "הוראות הפעלה" ישירות, או הטפות מוסר ארוכות המחליפות את הגבול הקצר והבהיר. הקושי מתעצם לנוכח הסביבה החיצונית: פרקטיקות של חינוך מכליל עלולות לעורר התנגדות מצד הורים, הנהלה, עמיתים ואף מצד התלמידים והתלמידות עצמם. במצב כזה, מורה המבקשת ליישם שפה חדשה זו עשויה לחוש בדידות, ספק עצמי ואיום על מעמדה המקצועי.

השמת גבולות אמפתית

הגדרה ומטרה

השמת גבולות אמפתית היא פרקטיקה מעשית, מעין פרוטוקול לניהול שיח, שנועדה ליישם את עקרונות החינוך המכליל ואת הסמכות המיטיבה ברגעים של פריצת גבולות. בשיחה כזו המורה מנהלת את המתח בין צורכי כלל הכיתה לבין הצרכים והמצוקה הפרטיים של התלמיד או התלמידה.

המטרה בהשמת גבולות אמפתית היא להחזיק ב־זמנית שני דברים: גבול ברור ונחוץ, והכרה בכאב ובקושי של התלמיד. הגבול נשמר ללא ויתור, וללא היגררות לעונשים, להסברים ממושכים או למאבקי כוח, גם כאשר ההתמודדות מורכבת.

גבול מתייחס לשני מצבים:

- מה שחייבים לבצע
- מה שאסור לבצע

שיחת גבולות אינה מכוונת לשינוי מידי של ההתנהגות, אלא לבניית חוויה של גבול מוחזק על ידי מבוגר יציב, שאינו נגרר ואינו מוותר.

איך נראית שיחה על הגבולות?

השיחה ממוקדת, קצרה ובהירה. היא אינה מיועדת למשא ומתן ואינה "שיחת נפש", אלא אקט של ייצוב.

1. עצירה וניהול עצמי (השלב השקט) לפני התגובה, המורה עוצרת כדי לוודא שאינה פועלת מתוך כעס או עלבון. היא מזכירה לעצמה שההתנהגות אינה נגדה אישית. המטרה היא להגיע לתגובה מתוך נוכחות שקטה ויציבה ("עוגן"), ולא מתוך סערה. היא מסבירה לתלמיד למה הוזמן לשיחה באופן ברור ושקט ללא שיפוטיות, ללא הטפות מוסר.

2. הצבת הגבול ("ה"מה") אמירה קצרה, פשוטה וברורה המתייחסת להתנהגות בלבד. ללא הטפות מוסר, ללא סימני שאלה וללא הסברים ארוכים ("למה עשית את זה?").

- **דוגמה:** "אי אפשר לזרוק חפצים בכיתה", "אנחנו לא מדברים ככה אחד לשני", "עכשיו יושבים".

3. מתן תוקף לקושי (האמפתיה) מיד לאחר הגבול, המורה מכירה ברגש של התלמיד ובקושי שלו לציית לגבול. זהו המסר המרכזי שמונע את הפיצוץ ומפריד בין המעשה (האסור) לרגש (המותר).

- דוגמה:** "אני רואה שאתה מאוד כועס", "זה באמת מעצבן להפסיק באמצע", "אני יודעת שממש לא בא לך עכשיו".

4. החזקה והתמדה ("האי-עשייה") זהו השלב הקריטי. התלמיד ככל הנראה ימחה, יתווכח או יכעס. המורה לא נגררת לוויכוח, לא מענישה על התגובה הרגשית ולא נסוגה. היא נשארת יציבה, חוזרת על הגבול במידת הצורך ("אני שומעת אותך, ועדיין – לא מרביצים"), ומשדרת: אני כאן, אני לא נבהלת ממך. ואני שומרת עליך ועל הכיתה.

5. שיחת גבולות עשויה להסתיים בהזמנה לשיחת המשך, לשיחה מחברת או לשיחה שבה נדון בכיווני פעולה אפשריים.