

סיכום פרק 6 בספר של סיגל, סמינר גוני לוי:

The Me-We Connection: Integrating Self and Other

הפרק מתחיל בתאור של ילד בן 7 שנים שהוריו תארו אותו כילד אנוכי המתקשה להתחשב באחר ולחשוב עליו (חוטף את המשולש האחרון של הפיצה, לא מוכן לחלוק את צעצועיו, מוריד את הציורים של אחיו מהקיר ובמקומם תולה את שלו). ההורים היו מוטרדים מהקושי של בנם לחשוב על האחר, לגלות אמפתיה והתחשבות. הם חשו שהתנהגותו לא נובעת מכוונה רעה או מרצון לפגוע באחר, אלא שהוא חסר את הכישורים הנדרשים ליצירת קשרים חברתיים הדדים.

מדובר בתהליך טבעי שמתפתח עם גדילתו של הילד, שבו הוא לומד בהדרגה להתחשב בסביבתו, לגלות נדיבות וחיבבות ולהיות פחות מרוכז בצרכיו. אולם, לצד ההבנה והקבלה שמדובר בתהליך שמתפתח ומבשיל באופן הדרגתי וטבעי, חשוב שההורים יכירו ביכולתם לכוון ולהנחות את ילדיהם ברכישת המיומנויות שיאפשרו להם בעתיד להתחשב ברגשותיהם של הסובבים אותם ולנהל קשרים חברתיים מספקים.

לחלק מהאנשים יש פחות חיבורים וקשרים עצביים במח, אשר אחראים על היכולת לאמפתיה ולהתקשרות. הדבר אינו שונה מילדים המתקשים בקריאה וזקוקים לאימון נוסף כדי להעשיר ולחזק את הקשרים המוחיים המופעלים בעת קריאה. כך ילדים המתקשים ביצירת קשרים זקוקים להתנסויות ואימון שיחזקו ויטפחו את הקשרים והמסלולים המוחיים הללו. מדובר בהישג התפתחותי (ולאו דווקא מאפיין 'אישייתי') שניתן ללמוד ולטפח.

סיגל כותב כי מרבית הפרקים בספר עוסקים באופן שבו ניתן לעזור לילד לפתח תחושת 'אני' חזקה וחיובית, ואילו הפרק הזה עוסק באופן שבו ניתן לעזור לילד לרכוש את המיומנויות שיסיעו לו להיות חלק מ'אנחנו', להבין מה המשמעות של יצירת קשר עם האחר, ומה נדרש כדי להצליח בכך. הוא מתייחס לכך שחשוב האיוון שבין שמירה על המאפיינים האישיים, הביטוי העצמי וחוויית ה'אני', ובין היכולת להיות בקשר עם אחרים, להתחשב בהם, לחלוק ולהיות שותף.

סיגל מתייחס למושג שטבע Mindsight המתייחס גם ל insight, היכולת של הפרט להיות מודע ולהבין את המיינד של עצמו (על חלקיו השונים) וגם ליכולת לאמפתיה, שהינה היכולת לראות ולהכיר במיינד של האחר, להתחבר אליו ולהבין. אם נטפח את היכולת של ילדינו להיות מודעים לעצמם וכן ערים ומתחשבים במצבם ובצרכיהם של הסובבים אותם, נעניק להם את היכולת

mindsight

Insight+ empathy= Mindsight

The Social Brain: Wired for 'WE':

המח הוא איבר המכוון לחיברות, נועד 'להיות בקשר', מחווט לקלוט אותות מהסביבה החברתית ובהמשך לכל להשפיע על עולמו הפנימי של הפרט. ישנה חישובות רבה למה שמתרחש 'בין מוחות' של אנשים, באופן שמשפיע על הפעילות והזזת פתחות המוחית של כל אחד מאיתנו. כשם שאנחנו מעוניינים לעשות אינטגרציה בין שמאל לימין, קומה עליונה לקומה תחתונה, זיכרונות מודעים

ולא מודעים, כך עלינו לעזור לילדינו להכיר בקשרים שיש בין עולמם הפרטי והמתרחש אצל האחרים הסובבים אותם (במיינד של האחר).

נוירוני מראה: הרפלקטורים שבמח.

נוירון מראה הוא נוירון שמגיב באופן חשמלי, גם כאשר החיה (או האדם) שבמוחה הוא נמצא מבצעת פעולה כלשהי, וגם כאשר החיה צופה בחיה אחרת, בדרך כלל מאותו המין, מבצעת פעולה כזאת. במילים אחרות, נוירון כזה "משקף" התנהגות של חיה זרה, כאילו הייתה התנהגותה של החיה הצופה עצמה. נוירוני מראה התגלו בשנות התשעים בקופי מקוק, ומערכות דומות נצפו גם בבני אדם. במחקר שבמסגרתו התגלו נוירוניים אלו מצאו החוקרים כי אותם נוירוניים מגיבים חשמלית גם כאשר החיה אוכלת בוטן וגם כאשר היא צופה באדם אחר אוכל בוטן. מערכת זו מופעלת רק כאשר מדובר בפעולה שנעשית מתוך כוונה ברורה, שאת תוצאותיה ניתן לתפוס (לדוג': אדם שמוזג מים לכוס, קוף שמקלף בננה). מדובר בפעולות שמבחינה סינפטית (מבחינת הקשרים המוחיים) ניתן לנבא את תוצאותיה. מערכת נוירוניים זו קשורה ביכולת לאמפתיה וכיום נערכים מחקרים רבים כדי ללמוד עליה עוד ולהבין את חלקה בהתנהגות האנושית. זוהי המערכת שאחראית ככל הנראה על יכולת החיקוי שניתן לזהות כבר אצל תינוקות בני יומם, או יכולת הגורמת לכך שאחים צעירים מגלים לעיתים כישורים ספורטיביים גבוהים יותר, רק בעקבות צפייה ממושכת בפעילויות הספורטיביות של אחיהם (הגורמת להפעלת נוירוני מראה במח הקשורים בפעילות ספורטיבית זו).

באמצעות מערכת זו אנו מסוגלים ללמוד על הכוונות ההתנהגותיות של האחר אך גם על מצבו הרגשי. נוירוניים אלו לא מביאים רק לידי חקוי התנהגותי של האחר, אלא מאפשרים גם למצבו הרגשי של האחר להדהד בתוכינו. כך אנו מסוגלים לחוש מהו הרגש שהאחר חווה ושעשוי להסביר את התנהגותו. בשל כך הנוירוניים הללו נקראים גם 'נוירוני ספוג' באמצעותם אנו סופגים לתוכינו את החוויה של האחר. המדענים קוראים לכך 'הידבקות רגשית'. ניגש מחוייכים לקבוצת אנשים המספרים בדיחה, ילדינו יגיבו באי שקט ובעצבנות כאשר אנחנו מתוחים ועצבניים.

בהמשך לכל הנאמר, ניתן להבין מדוע החוקרים רואים במח איבר המכוונן ביולגית להגיב לגירויים חברתיים. עוד נציין כי המח משנה את צורתו ומתעצב מחדש באופן תמידי בהמשך לחוויות ולהתנסויות שלנו. מכאן שכל מפגש חברתי, חיבוק, שיחה, דיון ועוד מביאים לשינוי ולהתפתחות במח שלנו ובמח של האחר.

Laying the Groundwork for Connection: Creating Positive Mental Models

היכולת של הילד להשתתף באינטראקציות חברתיות, לקחת חלק כשותף בקשרים עם אחרים, אופיים של קשריו הבינאישיים, מבוססים כולם על איכות הקשר הראשוני שיוצר התינוק עם הוריו והדמויות המטפלות המשמעותיות האחרות. במסגרת קשרים ראשוניים אלו הם מפתחים יכולות חשובות של זיהוי הבעות רגשיות, הקשבה, שיתוף ועוד. בנוסף הם מפתחים מודלים פנימיים הנוגעים לאופן שבו הם חווים את עצמם בתוך קשר עם האחר, וכן לגבי טבעם של קשרים. בשנים אלו מתפתחות חוויות של קשר כמאפשר לחוות אמון, לחוש ביטחון, לקחת סיכון או לחילופין האם הילד מרגיש בודד, בלתי מובן / בלתי נראה, חרד בתוך קשר. תינוק שגדל עם

הורים שמספקים חוויות של דחייה, חוסר עקביות, בלבול ותסכול יתקשו לפתח את הכישורים הנדרשים של *mindsight*. מוחם של תינוקות ופעוטות מכוונן להיות בקשר עם האחר ולהעזר בו כדי להרגע, אך בהעדר דמויות כאלו, התינוקות 'מסתדרים בעצמם' ומוצאים דרכים שונות להרגיע את עצמם ללא נוכחות של אחר. כך, בהעדר קרבה וקשר, המסלולים המוחיים שאחראיים על התפתחות מיומנויות של התקשרות עם האחר, אינם מופעלים דיים ואינם מתפתחים. סיגל מדגיש שלא מדובר רק בקשר הראשוני עם ההורים, אלא גם עם דמויות מטפלות ומשמעותיות אחרות לאורך שנים (מורים, מאמנים, בייביסיטר). כל ההתנסויות הבינאישיות של הילד מביאות לאופן שבו מוחו של הילד תופס את החוויה של 'להיות יחד' (we).

Preparing for 'WE': Offering Experiences that Lead to Connection.

למרות שהתינוקות נולדים עם מח המכוונן לקשר עם האחר, הם אינם מצויידים ביכולות הנדרשות לשם קיום קשרים חברתיים תואמים וחיוביים והם נדרשים ללמוד מיומנויות אלו. ניתן להתרשם מאוצר המילים של פעוטות (לא, שלי, אני) עד כמה הם עסוקים בצרכיהם ואינם מבינים מה המשמעות של 'יחד'.

ישנם ילדים שזקוקים ליותר הדרכה, תיווך ואימון ברכשית מיומנויות אלו (ילדים כמו זה שהוצג בתחילת הפרק, ילדים בישנים, נמנעים). אומנם לביישנות, כמו למאפיינים אישיותיים אחרים מרכיב גנטי נכבד, ויש את הטמפרמנט עימו נולד כל ילד, אך דפוסי ההורות והבחירה של ההורים כיצד להתמודד עם המאפיינים המולדים של ילדם מביאה לשינויים באופן שתכונות אלו יבואו לידי ביטוי ובמידה שבה יצליחו בהמשך להיות מעורבים חברתית. חשוב מאוד לחשוף את הילדים להזדמנויות שבהן יוכלו לפתח מיומנויות של *mindsight* ולספק להם עידוד ודרכון בהתמודדות עם מצבים חברתיים שונים.

Cultivating a 'YES' state of mind: Helping Kids Be Receptive to Relationships

כדי לעודד ילדים לקחת חלק באינטרקציות חברתיות וליצור קשרים, אנו צריכים ליצור אצלם גישה של פתיחות ונכונות למצבים והתנסויות אלו. סיגל מזכיר את תרגיל ה YES וה-NO כדי להבהיר מה הכוונה של מצב בו הילד מגלה נכונות לקלוט ולקבל רעיונות שונים, בניגוד למצב שבו הוא חייב להגיב (בדרך של fight or flight) בדרך שאיננה מאפשרת ליצור קשר פתוח וגמיש עם האחר.

מצב של תגובתיות למצב מושפע בד"כ מפעילות מוגברת של האמיגדלה ומדומיננטיות של חלקים נוספים בקומה התחתונה במח. במצבים אלו אנו מגיבים באופן הגנתי, ללא יכולת לקחת בחשבון את מחשבותיו ורגשותיו של האחר, אנחנו מתקשים להקשיב לו או לשקול ולהרהר בעמדתו. לעומת זאת, כאשר אנחנו נתונים במצב רצפטיבי, נכונים לקלוט את האחר ולהיות מושפעים ממנו, מתרחשת פעילות במסלולים אחרים במוחינו. במצב זה אנחנו לרב רגועים יותר, קצב הלב ולחץ הדם תקינים, שרירי הפנים רפויים, אנחנו פנויים יותר לקלוט מה האחר מבטא. במצב זה אנחנו יוצרים קשר עם האחר מ'הקומה העליונה'.

כאשר אנחנו נמצאים באינטרקציה עם ילדינו, עוזר לזהות באיזה מצב (רצפטיבי או רצפטיבי) הם נתונים כעת. זה דורש הפעלת של כישורי mindsight שלנו. לשוחח על מיומנויות חברתיות ולנתח מצבים והתנהגות של ילדנו באינט' מסויימת הינה משימה בלתי מתאימה כאשר הילד איננו במצב רצפטיבי. לעיתים התגובה צריכה להיות קודם כזו המרגיעה את הקומה התחתונה ורק בהמשך תתאפשר תקשורת משמעותית ומאפשרת יותר, הנעשית עם 'הקומה העליונה' של הילד, המאפשרת שקילת עמדתו של האחר, למידת דרכי תגובה אחרות ועוד.

סיגל מזכיר את החשיבות כי בד בבד עם לימוד המיומנויות החברתיות נטפח בילדינו את החשיבות שבשמירה על עצמיותם, על ערכיהם, ולהישמר ממצב שבו הם משתלבים ומוצאים את מקומם החברתי במחיר שבו הם מבטלים את עצמיותם.

What can you do: Helping your child integrate self and other:

1. העצימו והגבירו חוויות של כיף משפחתי יחד. ככל שהילדים שלכם יהנו לבלות עם בני המשפחה ויחוו אינטרקציות משפחתיות נעימות יחד, כך יגלו יותר עניין במפגשים חברתיים אחרים בעתיד. כל חוויה נעימה וחיובית של ילדכם במשפחה מהווה חיזוק חיובי ל'להיות בקשר' ובהמשך מעודדת אותם ליזום ולהענות במפגשים חברתיים. החשיבות בלצבור כיף עם הילדים נכונה גם לגבי הקשר שלהם עם אחיהם. מחקרים מלמדים כי הגורם שמנבא את איכות הקשר בין אחים בבגרותם הוא המדה שבה צברו חוויות מהנות יחד בילדותם. מומלץ להשתמש גם בהומור ובמצב רוח שטותי כדי לעזור לילד לצאת ממצב רוח כעוס ומתנגד (הדוגמא של האמבטיה). מצב המיינד של ההורה יכול להשפיע במידה רבה על מצב המיינד של הילד ולעזור לו להשתחרר כשנתקע עם מצב רוח שלילי ומתנגד. במקום command and demand נסו playful parenting.
2. צרו קשר באמצעות קונפליקט: למדו את ילדכם להתווכח כשהם לוקחים את האחר בחשבון (במיינד). חשוב ללמד ילדים להתווכח ולריב כשהם ערים לנקודת המבט של האחר. חשוב לעורר את מודעותם לנקודת המבט, לרגשות ולמחשבות של האחר (למה אתה חושב שהוא נהג כך? מה לדעתך גרם לו לכעוס כל כך? ועוד). כמו כן חשוב לעורר את המודעות של הילדים לרמזים לא מילוליים, ללמד אותם להיות מכווננים גם למה שלא נאמר. צריך לעזור להם להשתמש יותר בהימספירה השנייה, לעזור להם להשתמש באינפורמציה שמתקבלת על ידי נירוני המראה.
3. תיקון: למדו את ילדכם לתקן את המצב לאחר קונפליקט: מלבד הצורך ללמד את הילד את החשיבות שבהתנצלות, חשוב ללמד אותו דרכים שונות באמצעותן יוכל לתקן את מעשיו (להרכיב את המשחק ששברת, לתקן יחד את היצירה שקלקלת ועוד), לשפר את הרגשתו של האחר, ובכך להפגין שחשב על האחר, רגשותיו ומצבו. במקום dismiss and deny נסו connection through conflict.