



25.52x35.75	1/2	עמוד 10	הארץ - the marker	11/10/2020	74747623-0
המרכז הבינתחומי הרצליה - 84260					



שביזות כיתה א' לחץ,
תסכול מצטבר והיעדר פעילות חברתית – כך הלמידה מרחוק מתישה ומדכאת את הילדים שלנו

ליאור דטל 10

תסמיני דיכאון כבר מכיתה א': "הלמידה בזום מביאה את הילדים לחוסר אונים"

ראיון פרופ' יאיר עמיחי-המבורגר, ראש המרכז לחקר הפסיכולוגיה של האינטרנט בבית הספר לתקשורת במרכז הבינתחומי, חושף את המחיר האמיתי של הלימודים מרחוק • "התלמידים הופכים להיות מותשים ופסיביים – כמו שמצופה מילדים שמעמיסים עליהם לימודים ללא הפסקות, ללא פעילויות חברתיות, ללא יציאה לטבע" • אז מה הוא ממליץ? "פחות תקשורת ברשתות החברתיות, ופחות לחץ להספיק את כל החומר"

ליאור דטל

להרים את הראש מהמסך

כך ניתן לסייע לתלמידים שחווים קושי ותסמיני דיכאון כתוצאה מהלמידה מרחוק*

איך לזהות

- רמת אנרגיה נמוכה
- עצב והתפרצויות בכי
- עצבנות והתפרצויות כעס
- חוסר יכולת להתרכז
- פגיעה בהרגלי האכילה
- הרגלי שינה בעייתיים
- שקיעה במסכים, טלוויזיה ומשחקי מחשב
- אובדן עניין בתחומים אהובים בעבר
- תלונות חוזרות ונשנות על כאבים
- ביטויים של דימוי עצמי נמוך

איך לסייע

- ליצור סדר יום ברור לילדים ולמשפחה
- לקיים שיחות משפחתיות תכופות
- לתווך לילדים את המצב באופן חיובי
- לדבר על הלמידה והחוויות ממנה
- להגביל את משך השימוש במסכים
- לעודד קשר עם חברים וקרובי משפחה
- לעודד עיסוק בספורט
- ליצור חוויות משפחתיות משותפות
- לעודד עיסוק בתחביבים
- ליצור פעולות של נתינה לאחר ולקהילה

בנה של דניאל, תלמידת כיתה ב' מאזור המרכז, לא ישתתף יותר בלמידה מרחוק. "ביום" יומיים הראשונים ללמידה מרחוק זה היה נחמד ודי סביר, אחר כך הוא התלונן, ובסוף הוא התחיל לצעוק ולהתנגד בכוח כאילו מדובר בהתעללות. אני מרגישה שזה עונש בשבילי. גם כך הלמידה מרחוק היא עבודה במשרה מלאה עבור ההורים. שיעור הזום הראשון מתחיל ב-8 בבוקר. המורות אוסרות עליהם לכבות את המצלמות, לא נעים לו לעזוב לרגע את המחייב שב – ואחר כך מתחילים עם שיעורי בית. יש תחושה שבמדי קוב לעזור להם, מנצלים את הזמן הזה כדי לדחוף להם כמה שיותר הומור. נשברתי. כתבתי למורה שלו שנתראה אחרי הסגר".

מאז תהילת הלמידה מרחוק חוק בתקופת ההשבתה הנוכחית של מערכת החינוך, הורים רבים מתלוננים על חוסר האפקטיביות ועל המאמץ הרב שנדרש מהם. בישראל, הלמידה מרחוק מתמקדת בעיקר בשיעורים בזום, בניגוד לעצות מומחים מהארץ ומהעולם בחודשים האחרונים.

לדברי פרופ' יאיר עמיחי-המבורגר, ראש המרכז לחקר הפסיכולוגיה של האינטרנט בבית הספר לתקשורת במרכז הבינתחומי הרצליה, הורים רבים מתחילים לאבד את האמון בשיטת הלמידה הזאת. "אני שומע מעוד ועוד הורים שהם מגיעים למצב של ייאוש וחוסר אונים מול הילדים שלהם. אם בחודשים הראשונים היו הורים שנתנו קרדיט למשרד החינוך, כיום הרבה מאוד הורים מבינים שהמערכת לא ניצלה את החודשים הרבים שחלפו לטובת ביטוס שיטה מוצלחת ללימודים בתקופה הנוכחית".

לפי מתווה הסגר הראשוני, כיום שני הקרוב בתי הספר היו אמורים להיפתח ותלמידי ישראל היו חוזרים ללימודים. במקום זאת, הממשלה צפויה להאריך את הסגר, וכתוצאה מכך גם את השבתת מערכת החינוך. במשרד החינוך שר קלים לחדש בקרוב את הלימודים בגנים ובכיתות א'-ב', אך בינתיים ימשיכו בשבועות הקרובים להתחיל על לימודי זום בכל השכבות.



צילום: Jeff Roberson/אייפי

*על כמה תסמינים להתקיים במקביל כדי להדליק נורת אזהרה

"לא מעט ילדים נמצאים במצוקה, ורבים ינשרו מהלימודים. אבל באופן בסיסי יותר, הלמידה הזאת לא אפקטיבית כי היא אינה מתחברת לתלמידים ברמה הרגשית"

ומה היו ההשלכות.

"צריך להבין שהילדים בכל מקרה נמצאים במתח וחווים קשיים גדולים. זו תקופה שבה הבית עובר תנודות רגשיות חזקה שמשפיעה על הילדים. הם קולטים את המתח, החרדה והמחשבות הטורדניות של ההורים". ועל כל המעמסה הזאת מתווספים שיעורים בזום ושיעורי בית.

"יש הרבה מורים שעדיין לא קלטו שמדובר במדיום אחר של למידה והשיעורים תכופים מדי, ארוכים מדי ותובעניים מדי. לא מתייחסים לקשיים של הילדים והלחץ שנוסף עליהם ועל ההורים פשוט אדיר. נראה לי שמישהו רצה לסמן זי' על למידה מרחוק, וכתוצאה מכך בחלק מבתי הספר

עמיחי-המבורגר הוא אחד ממקימי מכון מחקר ללמידה מקוונת אפקטיבית במרכז הבינתחומי. בראיון ל-TheMarker הוא מסביר ששיטת הלימודים המבוססת על זום אינה רק לא יעילה, אלא גם עלולה לעורר בעקבותיה תסמיני דיכאון כגון קליים, מתח וחרדה.

"אין ספק שלא מעט ילדים חווים כיום סימפטומים שחלקם קרובי משפחה לתופעת הדיכאון כמו עייפות, הרגלי אכילה ושינה בעייתיים, חוסר רצון לפעילות פיזית, ועניין נמוך במתרחש בבית. ככל שתקופת ההשבתה תהיה ארוכה יותר, כך הפגיעה עלולה להיות קשה יותר. אבל ייקח זמן עד שנגלה כמה נפגעו

טואציה כשאני כל הזמן רואה את עצמי".

אתה לא רק רואה את עצמך, אתה גם יודע שמסתכלים עליך כל הזמן.

"ואתה למעשה לא יודע מי מסתכל עליך בכל רגע נתון, והלחץ גובר. אם תוסיף לזה את הלחץ מהלימודים ואת העובדה שהבית כולו נמצא בסטרס, תבין את היקף הבעיה. אם זה לא מספיק, אז גם המחשב משרד להם גירויים אחרים חוץ מלמידה, ולכן הרבה פעמים הילדים בורחים מהזום.

"זאת תשישות זום. ככל שהילד צעיר יותר כך יש לו פחות יכולות של ניהול זמן, למידה עצמית ודיכאון סיפוקים. השיעורים ארוכים ויוצרים עוררות גבוהה וכך נוצרת תשישות. המוח שלנו אינו בנוי לציפייה כל כך ארוכה במסך, במיוחד לא ברמת ההשתתפות הגבוהה שנידרשת מילדים צעירים".

מצד שני הם יכולים לצפות בשיעורים או בסרטונים במשך שעות.

בין גירוי לתגובה. הם לא מבינים בכלל מה ההתנהגות המצופה מהם. חוסר אונים נרכש הוא מצב שנוצר בעקבות חוויות מרובות של היעדר שליטה על מצבים לא נעימים".

מדוע הלמידה בזום אינה נעימה? "מכמה סיבות: המוח שלי נו בניו לראות אנשים ולנתח את שפת הגוף שלהם. החושים מסייעים לנו לנבא מה יקרה בעוד רגע על סמך ניתוח של מצבים וזה נותן לנו סוג של שליטה על החיים שלנו. בזום אנחנו רואים רק את הפנים והמוח כל הזמן משרד לנו שלא קיבלנו מספיק מידע כדי להבין מה קורה. זה פוגע ביכולת להבין את הסיטואציה החברתית. כעצם המוח אינו מסוגל לבצע חלק מהפעולות הבסיסיות שהוא מתוכנן לעשות. מעבר לכך, העובדה שאנחנו כל הזמן צופים בתמונה של עצמנו מעלה את המודעות העצמית ואת רמות המתח והלחץ. קשה לצלול לסיי

מדובר פשוט בכסת"ח. הנושא של זום משפיע מאוד. הוא יוצר מצב של למידה חוסר אונים. ילדים חווים את זה בצורה חזקה בתקופת הקורונה".

למידת חוסר אונים? "כן. המונח המקובל הוא 'חוסר אונים נרכש', מצב שבו בסופו של דבר התלמידים הופכים כים מותשים ופסיביים. הם כבר לא מאמינים ביכולת שלהם להשפיע על המצב ולשנות אותו. המונח מבוסס על מחקרים שבהם נמצא כי בעלי חיים חשבות הטורדניות של ההורים ועל כל המעמסה הזאת מתווספים שיעורים בזום ושיעורי בית.

"יש הרבה מורים שעדיין לא קלטו שמדובר במדיום אחר של למידה והשיעורים תכופים מדי, ארוכים מדי ותובעניים מדי. לא מתייחסים לקשיים של הילדים והלחץ שנוסף עליהם ועל ההורים פשוט אדיר. נראה לי שמישהו רצה לסמן זי' על למידה מרחוק, וכתוצאה מכך בחלק מבתי הספר



תלמידות ליד בית הספר. "צורך בתקשורת בין אישית" צילום: מנד נחוני



פרופ' יאיר עמיחי-המבורגר. "הרבה מורים עדיין לא הבינו שמדובר במדיום אחר" צילום: אוהד צוינברג

"השתתפות בשיעור בזום ול- מידה מרחוק היא סיפור שונה לגי- מרי. המאמץ הקוגניטיבי שנדרש מהם גבוה הרבה יותר ככל שהי- חומר קשה יותר."

מקושרים יותר – בודדים יותר

עמיחי-המבורגר מסביר את הפער שבין חוויית הלמידה בכיתה לחוויית הלמידה בזום: "תלמידים הולכים לבית הספר, אבל בלי כל הדברים שעוזרים להם לעבור את היום ותורמים להתפתחות שלהם – בלי חברים, בלי ספורט, בלי להיות בחוץ. הדברים שמרגיעים אותם כמו מפגש עם חברים לא נמצאים בלמידה מרחוק של משי- רד החינוך. ואז הם מגלים תסמיני דיכאון קלים, כמו שמצופה מילדים שמעמיסים עליהם לימודים ללא הפסקות, ללא פעילויות חברתיות, ללא יציאה לטבע".

לאן זה יכול להוביל? "למתח נפשי, ירידה במו- טיבציה, רגשות שליליים, מתח מתמיד, עייפות, כעס, בעיות בוויסות הרגשות. הרבה ילדים נמצאים כיום במצוקה והר- בה ינשרו מהלימודים או שלא יצליחו למצוא את הפוטנציאל שלהם בגלל הלמידה הזאת. אבל בבסיס, הלמידה הזאת פשוט לא אפקטיבית כי היא לא מתחברת לתלמידים ברמה הרגשית".

אז יכול להיות שתלמידים שמי- כבים את המסך באמצע שיעור עושים את זה כי הם במצוקה נפשית, ולא בהכרח כי נגמר להם הכוח ללמוד?

"יש הרבה סיבות לכך שילדים מכבים את המסך, ומתח נפשי היא רק אחת מהן. משרד החינוך צריך לחשוב על הסיבות ועל הפתור- נות".

אפשר לדבר על תופעה של דיכאון קורונה אצל ילדים?

"יש ילדים שניתן לזהות אצלם תסמינים חלקיים שקשורים לדי- כאון וחדרה, אבל מוקדם מדי לק- בוע שמדובר בדיכאון ולשים על זה תווית. בדיכאון יש כמה התנהגויות שמתאיינות בעיקר במצב של עצב מתמשך, היסגרות ולעתים התנה- גות עצבנית. בנוסף, סימפטומים משניים עשויים להיות ייחוס ביי- טוים של ערך עצמי נמוך, חוסר רצון לפעילות פיזית, חוסר מעור-

"אנו מפעילים את מערכת החינוך כאילו לא קרה דבר, וזה עצוב ולא נכון. משרד החינוך צריך לקחת אוויר ולחשוב מחדש איך לעשות זאת באופן טוב יותר"

ולהתייחס לתקופה הזאת כאל הזדמנות לחזק אותו. הם צריכים לחשוב על זמני הצפייה במסכים ולשלוט עליהם. כשילד יש לוח זמנים שהוא מכיר ויודע – מהם מרחבי הזמן ללמידה, משחק או טלוויזיה – הוא מבין מה קורה אתו בזמן הזה. ואז ההורים צרי- כים לשלב פעילויות משפחתיות משותפות, להשקיע בפעילות ספורטיבית, לעודד את הילדים ולחזק את הקשרים החברתיים שלהם עם החברים ועם הקהילה. ההורים צריכים גם לדאוג על עצמם ולהישמר משחיקה: לדאוג לזמן איכות משותף של ההורים ולחיווך הקשר הזוגי. המטרה היא להעצים את כל התא המשפחתי".

יש דווקא הורים שמעידים שהילדים שלהם מאושרים יותר בזמן הסגר והלמידה מרחוק. "יש במערכת החינוך בתי ספר שעושים עבודה יפה, וזה גם תלוי בגישה של ההורים. כשהורה קשוב ללחץ שהילד חווה אז הוא יכול לעזור לו יותר. מצד שני, העברה נוקשה של מערכי שיעור בזום והרצאות ללא הפעלה של הילדים וללא חשיבה יצירתית, לא תיתן לנו תוצאה חיובית".

צריך לקחת אוויר ולחשוב מחדש איך לעשות את זה בצורה טובה יותר, במקום להמשיך ברצף של טעויות שרק מוסיקות". יש ילדים שהתקופה הזו גרמה להם להתמכר למסכים. "המחשב והסמארטפונים נהפכו לבייביסיטר זמין עבור הורים שמחפשים קצת שקט, אבל מדובר בקוקטייל חמור של התמכרויות שהרבה פעמים מו- ביל לאובדן שליטה. לילדים אין שובע בכל מה שקשור לצריכה של מסכים. זה כמו סוכר. טל- וויזיה ומחשבים בנויים הרבה פעמים על מודלים של התמכ- רויות. הם חושפים את הילדים להרבה מאוד סכנות בבת אחת.

"הבעיה היא שבתקופת הקו- רונה כל המחסומים נפרצו ובהי- רבה מאוד בתים ההורים כבר לא קיימים. כשהמסך יגמר יהיה הרבה יותר קשה לחזור לנורמות הקודמות. כשמערכת החינוך מר- ביקה את הילדים לסמארטפון ול- מחשב – זה הרבה יותר מאתגר".

מה תפקיד ההורים בתקו- פה הזאת? "זו סיטואציה קשה ומורכבת, אבל ההורים צריכים לנווט את התא המשפחתי למקום בטוח יותר,

להדביק יותר בקלות מאשר לתקן את הנזקים הנפשיים שעי- לולים להיגרם לתלמידים". כלומר, לעצור הכל ולהתחבר יותר לעולם הרגשי של הילדים.

"ורק אחרי שהתחברת לת- למידים ברמה האישית, להת- עסק עם הלמידה עצמה. יש גם עשרות תוכנות חכמות שעוזרות להפוך את האינטראקציה של הלמידה לחכמה ואינטראקטי- בית. תוכנות שמאפשרות לך ללמד את הילדים דרך משחקים ויצירה משותפת. יש בתי ספר מתקדמים בעולם שהופכים את החוויה שלהם למשעשעת, מהנה, ומחברים אותה לתלמיד".

בבתי הספר של הילדים שלי בחרו לעשות שיעורי ספורט דרך הזום פעמיים בשבוע.

"זה נחמד ועדיף מכלום, אבל צריך רצף שלם של פעולות שי- פעילו את התלמידים: לעודד את התחביבים ותחומי העניין שלהם, לקרוא ספרים, לטייל בחוץ, לדבר עם חברים, להתנדב בקהילה. כל מה שינתק אותם מהמסך בתקופה הזאת יהיה חיובי.

"אנחנו מפעילים את מערכת החינוך כאילו לא קרה שום דבר, וזה עצוב ולא נכון. משרד החינוך

מסדר ועקבי על החוויות האישיות עם חבר בגילו, יקל עליהם מאוד בכל הקשור להת- מודדות עם חוויות הקורונה".

"המחשב והסמארטפון נהפכו לבייביסיטר"

עמיחי-המבורגר מציע כמה דרכים שבהן ניתן "לדכך" את ההשפעות השליליות של הלמי- דה מרחוק. "צריך להבין שלמי- דה אמיתית היא לא העברה של כמויות של חומר מהמורים לת- למידים. צריך לדבר על למידה איכותית ולא על רחיפה של חומרים. המטרה היא להעצים את התלמידים ולעזור להם לפ- תח את היכולות שלהם בדיאלוג אמיתי. אם אנחנו מאלצים את המורים לעשות קופי-פייסט לחומר, אז אנחנו מפספסים את הרעיון. תפחיתו את הלהץ מהי- סיפור של להספיק את החומר. את הפערים בחומר אפשר יהיה

בנות במתרחש בבית והרגלי אכילה ושינה בעייתיים". והתלמידים בכל מקרה בודדים בגלל המצב. "ככל שהפעילות החברתית שלהם היא יותר במגרש הרשי- תות החברתיות, כך סביר להניח שהם לא יקבלו את הוויסטינים החברתיים שהם זקוקים להם. על זה נאמר מקושרים יותר – בו- דדים יותר".

הרשתות החברתיות פוגעות בהם? "ברשתות החברתיות יש יותר יחסי ציבור ויותר השוואה חבר- תית שעשויה ליצור תסכול ות- סמיני בדידות. במקום זה רצוי לעודד כמה שיותר תקשורת בין אישית. אם לא ניתן לקיים קשר פנים מול פנים אז שיתקשרו לחברים הקרובים להם בטלפון. קשר בין-אישי מספק ויטמינים חשובים לרווחה הפסיכולוגית של הילד. היכולת לדבר באופן

"בזום אנחנו רואים רק את הפנים, והמוח כל הזמן משדר לנו שלא קיבלנו מספיק מידע כדי להבין מה קורה. זה פוגע ביכולת להבין את הסיטואציה החברתית"

"חשוב להבהיר לילדים שאמנם עכשיו קשה, אבל מדובר בתקופה שתעבור"

לתוך מסך הוא בדיכאון, אבל רוב הילדים שיהיו בדיכאון ישקעו לתוך המסך". מה ההורים יכולים לעשות כדי לשפר את המצב? "לשים לב שהרבה פעמים סימנים ללחץ אצל ילדים מעידים על בעיה משפחתית. צריך לתווך לילדים את המצב – להסביר להם את המשבר, להגיד להם איך ייראה סדר היום שלהם ואיך תיראה סביבת הלמידה שלהם. לתווך להם את הקשיים של ההורים, אבל לשמור על מסר חיובי – 'קשה עכשיו, אבל זאת תקופה שתעבור'. למי- סגור החיובי חשיבות מכרעת".

"סביבת הלימודים שהילדים הכירו אינה מתקיימת בזום. הקשר עם המורה, שהוא הבסיס ללמידה, לא קיים. הנושא החברתי נמצא במרכז בית הספר, והוא חשוב מאוד לילדים, אבל הוא לא מתקיים בצורה טובה דרך הזום, וזה משפיע על המצב הנפשי של הילדים. כך, בצד הלחצים בבית והמצב הרגשי של המורים – הילדים נפגעים. בר לב מדגיש שדיכאון אצל ילדים נראה אחרת מאשר אצל מבוגרים: "אם מבוגרים סו- בלים מעייפות ושוקעים למחשבות שליליות, אז אצל ילדים נראה יותר עצבנות, ניתוק, ושקי- עה לתוך מסכים. זה לא אומר שכל ילד ששוקע

קבות הקורונה, אנו מזהים אצל ילדים רבים את סימני הפגיעה הנפשית. באופן מפתיע, משרד החינוך החליט להוציא את הפסיכולוגים החינו- כיים לחל"ת רווקא בתקופה הזאת, ואין מספיק אנשי מקצוע שיכולים לסייע". לדברי בר לב, ילדים אינם יכולים ליצור לעצי- מם סדר יום, והם חייבים מישוה שיתווה אותו עברי- רם. "זה גם קריטי ללמידה וגם לבריאות הנפשית שלהם. משרד החינוך מצא שיטה להעברת מידע באמצעות הזום, שמצליחה רק באופן חלקי, אבל הזום לא יכול לעזור ברכישת מיומנויות, בטיפוח כישורים חברתיים ובהעברת חוויות לימודיות.

"בתקופה של מתח הילדים יהיו הראשו- נים שיחושו את הקשיים. פעמים רבות, ילדים שמים לב למצוקות וללחצים לפני כולם. הם לא רק משקפים את הקשיים של ההורים, אלא גם את הקשיים של כל הסביבה שלהם", אומר גלעד בר לב, פסיכולוג קליני. במצבים כאלה, ובתסוכות שנוצרה סביב המסגרות, הלמידה ולוחות הזמנים שלהם – הילדים הם הראשונים שנפגעים. מבוגרים יכו- לים להתערער כתוצאה משינויים קיצוניים במסגרת שלהם, אבל אצל ילדים זה יכול להיות חמור פי כמה וכמה. "כך", מסביר בר לב, "בע-