

מנטליזציה: היכולת לראות את העצמי מבחוץ ואת האחר מבפנים

כאשר יש לילד יכולת להרגיש ולפרש מצבים פנימיים של אימו, השונים שלו - הוא מפתח יכולת מנטליזציה. "שאמא שואלת אותי באיזה טעם הגלידה, היא גם רוצה שאתן לה לטעום, כי מתחשק לה גלידה בעצמה". מנטליזציה מתבססת על תנועה מתמדת של יכולת להפריד בין הפנים לחוץ, בין העצמי והאחר ובין מעשה לכוונה. (פונאגי, PETER FONAGY)

יכולת זו מאפשרת להחזיק בו זמנית מציאות פנימית ומציאות חיצונית שלי ושל האחר. יכולת זו נותנת משמעות להתנהגויות ולהתרחשויות ועושה את העולם ליותר מובן, ניתן לניבוי ולהתמודדות אדפטיבית.

הצעה לניהול שיח מבוסס מנטליזציה

ההנחה הבסיסית היא לבוא מתוך סקרנות של המבוגר המנהל את השיחה להבין את עולמו הפנימי של התלמיד ואת התנהגותו ובו זמנית להבין את רגשותיו ומחשבותיו.

דגשים: השיחה מתקיימת לאחר אירוע התנהגותי אך לא בצמוד אליו, חשוב שכל הנוכחים יהיו רגועים, לא כעוסים או פגועים כתוצאה מהאירוע.

✓ יש להקציב לשיחה זו זמן ראוי ועליה להתנהל ללא הפרעות מבחוץ.

✓ שיחה זו סוגרת את האירוע ומזמנת הזדמנות ללמידה מה יעשה באירועים הבאים.

✓ נוכחים: התלמיד, המנחה, אנשי צוות נוספים שהיו מעורבים באירוע.

השאלות הנשאלות החותרות להבנה של העולם הפנימי והמוטיבציות הפנימיות שהביאו להתנהגות. פעמים רבות התלמיד לא ידע לענות ולהסביר את מה שקרה, זה רגע בו המבוגר יכול להצטרף לתלמיד ולהציע אפשרויות אמפטיות להתנהגות: **"לחשוב את התלמיד" ביחד עם התלמיד.**

למשל: אולי חשבת... אולי רצית... חשבתי על זה וזה הרגיש כמו... יש ילדים שמגיבים כך במצבים דומים.....

ניתן לשאול גם שאלות קונקרטיות, מה לרוב קורה לפני שאתה מתנהג ככה ומה לרוב קורה אחרי ההתנהגות? ☐
חשוב לתת לתלמיד לדבר ולהביע את עצמו (רגשות, מחשבות, רעיונות) ולמסגרת הפגישה: נוכחים, מטרה, כיצד התלמיד מרגיש בסוף הפגישה. ☐

הצעה לשאלות שניתן לשאול

במהלך השיחה:

- ספר לי מה קרה לדעתך באירוע?
- איפה ההתנהגות התרחשה?
- מתי היא התרחשה?
- האם קרה משהו שונה באותו היום?
- מה קדם לאירוע?
- מה הרגשת? מה חשבת?
- מה עשית? מה אמרת?
- איך המורה או התלמידים הגיבו?
- מה רצית להשיג באמצעות ההתנהגות הזו?
- האם השגת את מה שחשבת?
- אלו התנהגויות לרוב מסבכות אותך, לא מתאימות לך ואתה או אחרים לא מרוצים מהן?
- מה אתה חושב על התנהגותך? אתה מרוצה/ לא מרוצה? (אם מרוצה, מה מרוויחים מההתנהגות הזו?)
- איך לדעתך הרגישו הסובבים אותך באירוע ובעקבותיו? מה היית רוצה שיקרה עכשיו?
- מה אתה צריך ממני ומאנשי צוות נוספים?

איך לפתח מנטליזציה בקרב צוותים חינוכיים ותלמידים?

- עבודה על מודעות והבנה עצמית של רגשותיו והתנהגותו.
- עבודה על גמישות מחשבתית.
- הבנת המניעים להתנהגות ויצירת חיבור וקשר אישי עם התלמיד (ללא שיפוטיות).
- לשקף לתלמיד את תוצאות התנהגותו ולסייע לו לבנות התנהגות מותאמת ומקדמת.
- ניהול שיח מבוסס מנטליזציה.

