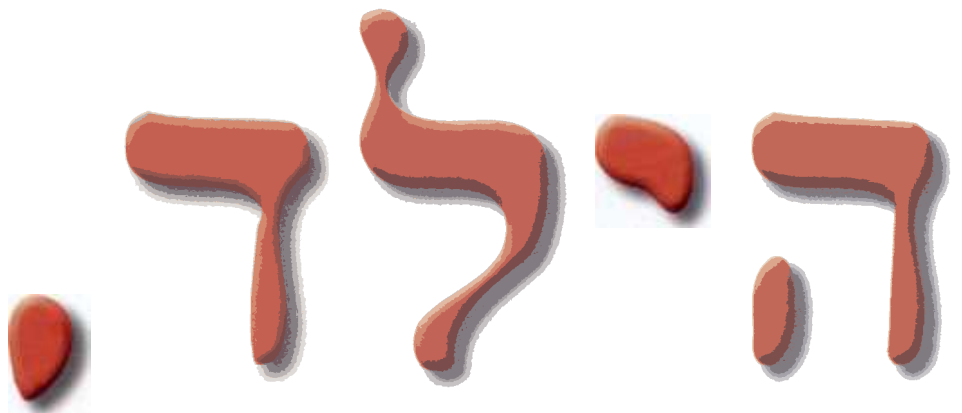


שיטת המקל והגזר היא למעשה מה שהפסיכולוגיה מכנה התניה: אנחנו מציעים לילדים עידוד או פרסים כדי שיחזרו על התנהגות חיובית, ומענישים בעקבות התנהגות שנראית לנו שלילית. איך ניתן להשתמש בידע הפסיכולוגי שהצטבר על התניה ומתן חיזוקים כדי לעבוד נכון יותר עם הילדים שלנו?

פרק בסדרה על מושגים פסיכולוגיים ומשמעותם לגידול ילדים

מאת: גלית לוי

ניח שאנחנו רוצים שהילד שלנו, בן שנה וחצי, ילמד לאכול עם כפית במקום עם הידיים. אכילה עם כפית (בניגוד להליכה, למשל), איננה פעולה שהילד ילמד מעצמו, והיא תתרחש רק אם נלמד אותו. צורת הלמידה שרוב ההורים נוקטים בה באופן די אוטומטי היא זו: הם אומרים "יופי" ו"כל הכבוד" בכל פעם שהילד מחזיק בכפית ומחקה אותם, וגוערים בו כשהוא חוזר להשתמש בידיים. למעשה, ההורים עושים את מה שמכונה בפסיכולוגיה התנהגותית "התניה": הילד לומד לקשר את הדבר החיובי (חיוך, מילה טובה) עם הפעולה (אחיזת הכפית), ולהפך. כך מתקדמת הלמידה שלו, עד שהוא מטמיע אותה כחלק מהתנהגותו. חשיבותה של ההתניה ומתן החיזוקים ללמידה, נלמדו בעקבות מחקר גדול שערך בסוף המאה התשע עשרה הפיסיולוג והפסיכולוג הרוסי, איוון פטרוביץ' פבלוב.



## רוני פרישוף:

### הבעיות של

### העונש היא שהוא

### פוגע בדימוי

### העצמי של הילד

### וגורם לאילוף

### יותר מאשר

### להפנמה

פבלוב ערך את הניסוי על קבוצת כלבים: הוא שם לב שבכל פעם שמוגש להם בשר, מתחילות בלוטות הרוק שלהם להפריש רוק. הוא ליווה את הגשת הבשר בצלצול פעמון וכעבור זמן, כשהפסיק להגיש את הבשר ורק השמיע את הפעמון, הפרישו הכלבים רוק. מכאן למדו פבלוב וצוות החוקרים, שכדי להשיג תגובה רצויה (למשל, רוק), צריך לתת לנשוא הניסוי (במקרה הזה, כלב) חיזוק או שכר (בשר). התובנה הזו הייתה מסקנה חשובה בנוגע למנגנוני הלמידה שלנו, בני האדם: אם רוצים ללמד התנהגות מסוימת או לגרום למישהו להתנהג בצורה מסוימת – יש לתת לו חיזוק. כך גם היה בניסויים של סקינר שלימד יונים לנקר לוח זכוכית בשביל לקבל מזון. בכל פעם שניקרו, הן קיבלו אוכל. שיטת החיזוקים היא תשתית לכל תפיסת האילוף שמלמדת לקשור בין החיזוק וההתנהגות. חיזוקים הם כלי יעיל מאוד להשפעה ועיצוב התנהגות, אבל "האם אנחנו רוצים לאלף את הילדים שלנו או לחנך אותם?" שואלת הפסיכולוגית הקלינית, רוני פרישוף.

## חיזוק ולמידה

הפסיכולוגית הקלינית רוני פרישוף, מסבירה כי למידה התנהגותית באמצעות חיזוקים היא אפקטיבית ביותר. "צריך להבחין בין חיזוק חיובי – שהוא גירוי נעים שמביא לרכישת התנהגות מסוימת, כמו שבח או פרס, לבין חיזוק שלילי – שהוא גירוי לא נעים וגורם לרכישת התנהגות מסוימת: למשל, כשילד לומד לסדר את החדר רק כדי שאמא לא תצעק עליו. החיזוק השלילי גורם לכך שההתנהגות נרכשת (הוא יסדר את החדר) על מנת להפסיק את הגירוי הבלתי נעים (הצעקה)".

כל צורת הלמידה של תינוקות רכים קשורה מאוד למנגנון שיש בו מתן חיזוקים. תינוקות רכים לומדים באמצעות חיזוק, ומה שעוזר לדברים לקרות הם החיזוקים. התינוק מזהה התנהגות מסוימת, מחקה אותה, וכאשר ההורה מעניק לו חיזוק – הוא מעלה את ההסתברות שאותה התנהגות תתרחש שוב (המנגנון מכונה בשפה הפסיכולוגית – עיצוב).

נניח שהתינוק מלמל א-ב-ב-ב. אביו סובר (בטעות...) שילדו סופסוף קרא לו, והוא מחייך אליו הרבה פעמים באופן לא מודע או אומר: "כן... זה אבא!". בפעם הבאה זה יכול לקרות שוב באופן ספונטני, אבל אז התינוק מבחין שהמלמול הזה הוליד אצל אביו חיובים, והוא חוזר על המלמול ומנסה לחקות את הצלילים שהשמיע אביו. כך, בתהליך של עיצוב, הוא לומד לומר "אבא".

למעשה, בכל פעם שהתינוק חוזר על התנהגות שאנחנו אוהבים, התגובה שלנו גורמת לו לחיזוק חיובי על התנהגותו. חיזוקים ספונטניים כאלה יכולים להופיע בצורת חיוך, חיבוק או טון דיבור. באותה צורה יכולים להופיע חיזוקים שליליים בלתי מודעים להתנהגויות של התינוק שהן קשות או לא מתאימות לנו. "למשל,

כשתינוק טועם לראשונה בנה מעוכה או עגבנייה, ואמו, שמאכילה אותו, ממש שונאת את המאכלים האלה, עלולה לעוות את פניה באופן לא מודע ולתת לתינוק חיזוק שלילי או גירוי בלתי נעים להתנהגותו. לכן, חשוב לשים לב האם אנחנו משדרים לילדים שלנו חיזוקים חיוביים או שליליים גם באופן בלתי מודע ולהשתדל לנתב את התגובות שלנו", אומרת פרישוף.

מתן חיזוקים הוא כלי חזק מאוד בחינוך, ופרישוף מציעה להיות זהירים בשימוש בו: לא "לאלף" את התינוקות והילדים באמצעות פרסים (חיזוקים חיוביים) או עונשים. "למשל, אם תינוק בוכה ולנו קשה מאוד, אנחנו מרימים אותו, אבל שפת הגוף שלנו משדרת כעס גדול ואצור. תגובה כזאת עלולה לפגוע בו רגשית. תינוק בא לעולם חסר זהות של גוף, 'אני' ועצמי. הוא צריך חיזוק כוללני למי שהוא, גם כשהוא מחייך וגם כשהוא בוכה. חשוב שירגיש נאהב ובעל קיום חיובי כל הזמן, אחרת אנחנו עלולים ליצור תשתית של 'אני מזויף'".

פרישוף מתכוונת לילד שיש אצלו פער בין 'אני פנימי', שהוא סך כל הרצונות שלו וההתנהגות הספונטנית שלו, ובין 'אני חברתי', אותה ציפייה שמופנית כלפיו שלא לבכות. היא חוזרת ומדגישה שרצוי לתת לתינוק בשנה הראשונה כמה שיותר חיזוקים חיוביים, ולהבין שהחיזוק הפנימי שלו מתעצב מהמסרים שמועברים לו באמצעותנו".

מעבר לחיזוקים הרגשיים, הורים לתינוק מעונינים לעודד אותו לבצע כל מיני מטלות התפתחותיות: להשחיל, לזחול, לשכב על הבטן. לא מעט הורים מעודדים בקולי קולות את ההתנהגויות הללו. האם הורים לא מגזימים לפעמים ברצון לחזק את התינוק, ומתנהגים כמו להקת מעודדות?

"חיזוקים הם דרך יעילה ללמידה כל עוד הם ניתנים בתבונה ובהקשרים חיוביים. אם הורים רוצים להרגיל את התינוק לשכב על הבטן והוא מסרב, והם יודעים שזה חשוב לרצף ההתפתחותי שלו – מצד אחד, הם אינם צריכים להציע פרס על זחילה (לא לתת עוגיה כי הילד זחל...), אבל הם כן יכולים לשבח את המאמצים שלו ולעודד אותו. לומר לו, למשל: 'איהה יופי. אתה חזק, כל הכבוד'. חיזוקים יעילים יותר כשהם לא ניתנים כל הזמן, אלא אחת לכמה פעמים. אם נעניק לתינוק כל הזמן חיזוקים, הוא עלול לפתח תלות בהם. אחת הסכנות בשיטה הזו היא שכאשר החיזוק נעלם – גם ההתנהגות נעלמת איתו".

בניסוי של פבלוב, זמן מה לאחר שהופיע הצלצול של הפעמון ללא הבשר, הכלבים הפסיקו להפריש רוק. פרישוף: "צריך לשמור על איוון במתן החיזוקים, ולתת אותם באופן מבוקר שמדגיש מניע פנימי".

## חיזוק רגשי ולא עונש

פרישוף מציעה להבחין בין חיזוק התנהגותי, שהוא גירוי שגורם לחיזוק או רכישה של התנהגות, לבין חיזוק רגשי שבא לחזק את האישיות ואת הדימוי העצמי. פרישוף סבורה שיש להעדיף חיזוקים מן הסוג השני. "חיזוקים רגשיים תורמים לעיצוב וביסוס של האישיות והאגו. לעומת זאת, חיזוקים התנהגותיים עלולים ליצור תלות ולהחמיץ את מטרתם בהטמעת ההתנהגות לאורך זמן".

### האם עונשים נתפסים כגירוי שלילי?

"הבעיות של העונש היא שהוא פוגע בדימוי העצמי של הילד וגורמת לאילוף מאשר להפנמה. עונש הוא גירוי בלתי נעים שאמור לגרום להפסקת התנהגות. למשל, שוק חשמלי במקרים של ניסויים בבעלי חיים. במקרה של יחסים בין אישיים בתוך המשפחה, זו יכולה להיות צעקה או עונש פיזי או שלילה של זכות. בעיני, זו שיטה מאוד לא יעילה לחינוך ולמידה".

### למעשה, את אומרת שעונש אינו תורם ללמידה.

"נכון. נקודת התורפה היא העובדה שהורה שנותן עונש חווה את המעשה הזה כגירוי שלילי, (ההורה חושב שכתוצאה מהעונש הילד

## איך מעניקים חיזוקים חיוביים?

1. לא נותנים פרסים אלא עידוד – פרסים מחזקים את התלות בגורם החיצוני. עידוד יכול לתמוך בתהליך קיים.
2. מעניקים עידוד לפעמים – החיזוק עובד טוב יותר כשהוא לא ניתן כל הזמן.
3. לא מענישים – העונש עלול לחזק כבוסתנו ולעודד את הולד לחזור על ההתנהגות הבעייתית, כדי לזכות בתשומת לב.
4. לא משתמשים באוכל כחיזוק – הסכנה היא שהולד יחפש בעתיד פיצוי באוכל לכל דבר שיקרה לו.
5. לא משתמשים לעולם באהבתנו כחיזוק – הסכנה היא שהילד יפתח "אני מזויף", כדי לזכות באהבה.
6. מעדיפים שהילד "יחזק את עצמו" – כך שבעתיד הוא יפעל ממוטיבציה פנימית ולא חיצונית.



פרישוף מציעה לחזק אצל הילדים מניעים פנימיים להתנהגות, ולתת ככל האפשר להתנהגויות לחזק את עצמן. למשל, במקרה של גמילה מחיתולים – רצוי שהפעוט ילמד ליהנות מתחושת הניקיון, ולא מהפרס שהוא מקבל אם הצליח לעשות פיפי בסיר. באותה מידה רצוי שילמד ליהנות מציוור שעשה עבור עצמו, ולא יצייר רק על מנת לקבל ממתק בסוף העבודה.

במובן הזה, מוסיפה פרישוף, אין הבדל בין חיזוק רגשי לחיזוק התנהגותי. "זה וגם זה, כשהם ניתנים במצבים מסוימים, עלולים להגביר את התלות במניעים חיצוניים ולהחמיץ את המטרה של למידה וחיון. שבה, ממתק, אוכל וגם ציון גבוה – כולם חיזוקים שמעודדים מניעים חיצוניים. הילדים לומדים רק על מנת לקבל ציון גבוה או מתלכשים בכוחות עצמם, רק על מנת לזכות בסוכרייה. ילדים כאלה עלולים להפוך למבוגרים שמודרכים על ידי מניעים חיצוניים ועלולים בגרותם לבחור, למשל, בעיסוק מסוים רק בגלל הרווח שבצדו, ולא בגלל ההנאה שבעשייה".

במובן הזה מוטלת עלינו, ההורים, אחריות גדולה. חיזוק זה דבר שעובד, בכך אין ספק. אבל כשאנחנו מעניקים אותו לילדינו, עלינו לוודא שלא מדובר על חיזוק שמגביר את המוטיבציה החיצונית. פרישוף: "הורים שיש להם צורך חזק בשליטה, משתמשים לעתים קרובות בחיזוקים כאלה, כיוון שהם מאוד יעילים ובעלי תוצאה מיידית. כך קורה שהילדים מתמכרים לגירויים החיצוניים וגדלים להיות מבוגרים שמחשיבים גירויים כמו יופי, כסף, ציונים. כשהם עושים זאת, הם עלולים להתנתק מה'אני הפנימי' האמיתי שלהם, ולעשות הכל רק כדי לזכות בחיזוק החיצוני".

## אהבה שאינה תלויה בדבר

פרישוף מוסיפה נקודה משמעותית וכואבת: לא נכון, היא אומרת, לעשות שימוש באהבה שלנו לילדינו כחיזוק להתנהגות ("אני אוהב אותך כשאתה מתנהג ככה"). סוג כזה של חיזוק ינתק את הילד מעצמו. מהר מאוד הילד לומד שאוהבים אותו רק כשהוא מתנהג בצורה מסוימת, ולא בזכות עצמו. חשוב להקפיד ולראות שילד לא מתנהג באופן מסוים רק על מנת לזכות באהבה שלנו".

חיזוקים שמעודדים מוטיבציה פנימית יהיו מילות עידוד או חיזוקים אחרים שידגישו את ההנאה של הילד ממה שעשה. פרישוף: "למשל, כשילד מצויר ציור ואנחנו רוצים לחזק אצלו את ההתנהגות הזו, אפשר לתלות את הציור על המקור או לעודד אותו ולומר לו דברים ברוח: 'רואים שנהנית לצייר', או: 'רואים דרך הציור איך שאתה שמח', או: 'השתמשת יפה בצבעים'".

"חיזוקים שעיקרם השוואה לציורים של ילדים אחרים, או שבחים בסגנון: 'אתה ילד טוב', מחמיצים את המטרה, מעבירים את העשייה היצירתית לעולם של תחרות והשוואה ומחזקים אצל הילד מניעים חיצוניים", היא מסכמת. עוד היא שבה ומוזכרת שפרסים כספיים או אוכל מעודדים בעיקר מוטיבציה חיצונית. זה נכון שמדובר בכלי חינוכי יעיל מאוד ומייד, אבל יש להשתמש בו בחכמה: "אני יודעת שיש מי שעושה שימוש בשיטה הזו של פרסים או נקודות בכל הנוגע לחינוך להרגלי ניקיון אגמילה מחיתולים. אני הייתי ממליצה להימנע מזה. להעדיף שבח על פני פרס עידוד, ברוח 'כמה נעים להיות יבש', להיות גדול ובוגר ושולט בצרכים'. זה אולי איטי יותר, אבל משתלם יותר בטווח הרחוק".

פרישוף מודעת לפיתוי הגדול שטמון בשיטת החיזוקים החומריים, הפרסים או הממתקים, אבל מציעה ש"כל הורה יחשוב על עצמו וכמה נעים לו להשתלט לבד על מצב רוח רע, ולא לפנות לקופסת הגלידה או העוגיות שבמטבח. כך גם הילדים שלנו צריכים ללמוד להירגע על ידי חיזוקים שאינם כרוכים במתן אוכל או פרס. מתפקידנו להעניק להם עידוד מילולי ושבח במקומות שבהם הם זקוקים לכך. ילד שישגל תוך פיתוח תלות בחיזוקים דוגמת ממתק או אוכל, עלול להפוך למבוגר שבכל פעם שיהיה מודכדך, הוא יחפש נחמה במקור. זהו מחיר פסיכולוגי יקר שעלול ללוות אותו בשארית חייו".

▶ יפסיק את ההתנהגות השלילית). אלא שהילד לא תמיד רואה את זה כך: ילד שמעוניין בתשומת לב, עלול לתפוס את התגובה של ההורה כחיובית, כי בעצם ההורה העניש – אבל באותו זמן גם העניק לו תשומת לב. כתוצאה מהפעור הילד יכול לחזור על ההתנהגות הבעייתית – רק כדי לזכות בתשומת הלב".

במילים אחרות, אומרת פרישוף, ובהשוואה לדימוי של שיטת "המקל והגור", "החיזוק החיובי והחיזוק השלילי הם כמו גור טעים וגור מגעיל: שניהם גורמים לחיזוק התנהגות מסוימת. העונש הוא כמו המקל: הוא אמור להפסיק התנהגות לא רצויה. הצרה היא שלעתים הילד תופס את המקל כגור, ואז אינו מכווין את ההתנהגות הבלתי רצויה, אלא אפילו מחזק אותה.

"לפעמים חיזוקים שליליים, ואפילו עונשים, יכולים להיות יעילים, אבל אינם רצויים מבחינה נפשית", טוענת פרישוף, "כיוון שהם הורסים את המוטיבציה הפנימית. אם הילד מתנהג יפה רק כדי שלא יציקו עליו, הוא ישנא את ההתנהגות שלו בלבד, כי היא תתקשר אצלו לצעקה. ברגע שגפרה ממנו את השליטה – ההתנהגות תחזור".

## מוטיבציה פנימית או חיצונית

אחת העדויות לכך ששיטת החיזוקים היא כל כך אפקטיבית, מתמצית בעובדה שעושים בה שימוש רב בענף השיווק והמכירות. גם הילדים שלנו רוצים לאכול מעדן מסוג מסוים כדי לקבל אופני שטח, או לאכול המבורגר כזה ולא אחר בגלל ההפתעות והפרסים. "אבל כשמדובר על רכישת התנהגות, להבדיל מהרגלי קנייה, רצוי להבחין בין מוטיבציה חיצונית למוטיבציה פנימית", מסבירה פרישוף. "צריך לזכור שמגיל מאוד צעיר, לכל התנהגות, לכל למידה, התפתחות ויצירת קשרים – נדרשת מוטיבציה או מניע. אם אנחנו גורמים לילד שלנו לפתח התנהגות מסוימת רק למען החיזוק – אנחנו נשענים על המוטיבציה החיצונית. למשל, אם הפעוט ילמד שהוא מקבל פרס בכל פעם שהוא משחק יפה עם הברבים, המניע שלו להמשיך ולהתנהג כך יהיה חיצוני: הוא יובל על ידי הפרס, ולא על ידי תחושה פנימית של סיפוק מהמשחק המשותף".

רוני פרישוף:  
"אסור לעשות שימוש באהבה שלנו לילדינו כחיזוק להתנהגותם. מהר מאוד הם לומדים שאנחנו אוהבים אותם רק כשהם מתנהגים בצורה מסוימת ולא בזכות עצמם"