

הגברת מוטיבציה לשינוי הרגלים שליליים בקרב בני נוער

כולנו מפתחים הרגלים במהלך חיינו, חלקם חיוביים וחלקם שליליים. בני נוער, שעסוקים בגיבוש זהותם העצמית, פעמים רבות מאמצים הרגלים שליליים הפוגעים בהם ו/או ביחסיהם עם האחרים.

הרגלים שליליים בקרב בני נוער באים לידי ביטוי, לדוגמא, בהרגלי אכילה לא בריאים, עישון, שימוש בסמים ובאלכוהול, הסתגרות או התפרצות בסיטואציות טעונות רגשית, בילוי ממושך מול מסכים על חשבון בילוי חברתי, הפרעות חוזרות ונשנות במהלך שיעורים בבית הספר ועוד.

אנשי חינוך והורים המנסים לסייע לבני נוער לייצר שינוי בהרגלים אלה, פעמים רבות חווים קושי והתנגדות מצד המתבגר.

התנגדויות לשינויים בקרב בני נוער נובעות משלושה גורמים עיקריים:

- **חוסר מודעות לבעיה** - לא תמיד הנער מודע לכך שהתנהגותו הינה שלילית ולא מקדמת אותו. מודעות היא בסיס הכרחי ליצירת שינוי, וכשהנער לא מודע להיבט השלילי של ההרגל בחייו הוא יתנגד לניסיון לשנותו.
- **רצון להימנע מחוסר וודאות** - כל שינוי טומן בחובו חוסר וודאות לגבי העתיד. התנהגותו הנוכחית של הנער, גם אם היא שלילית, מהווה עבורו קרקע בטוחה, מוכרת ונוחה. לכן, גם אם הנער מזהה שההרגל הוא שלילי, פעמים רבות הוא יעדיף אותו ויחשוש מחוסר הודאות שתתלווה לשינויו.
- **רווח, סיפוק והנאה בטווח הקצר** - ההתנהגויות השליליות לרב מספקות איזשהו צורך מידי והנאה עבור המתבגר. למשל, שתיית אלכוהול משחררת עכבות, נותנת תחושה טובה ומהווה חלק מבילוי חברתי. בני נוער, שהאוריינטציה שלהם היא ב"כאן ועכשיו" מתמקדים בהנאות אלה ולא בנזקים ארוכי הטווח שתביא צריכת האלכוהול.

בכדי שאנשי חינוך והורים יוכלו להגביר את המוטיבציה לשינוי הרגלים שליליים בקרב

בני נוער, חשוב שיבינו את מרחב השינוי בו נמצא המתבגר.

גילה 050-6776166 שירה 050-3267222

Goshen.ed@gmail.com

www.goshen-consulting.com

מרחב השינוי

מרחב השינוי בנוי משלושה אזורים- אזור הנוחות, אזור הבהלה ואזור חוסר הנוחות.

אזור הנוחות (The comfort zone), הוא אזור שאנשים בדרך כלל מאוד אוהבים להיות בו. באזור הנוחות מתקיימים הדברים הבאים:

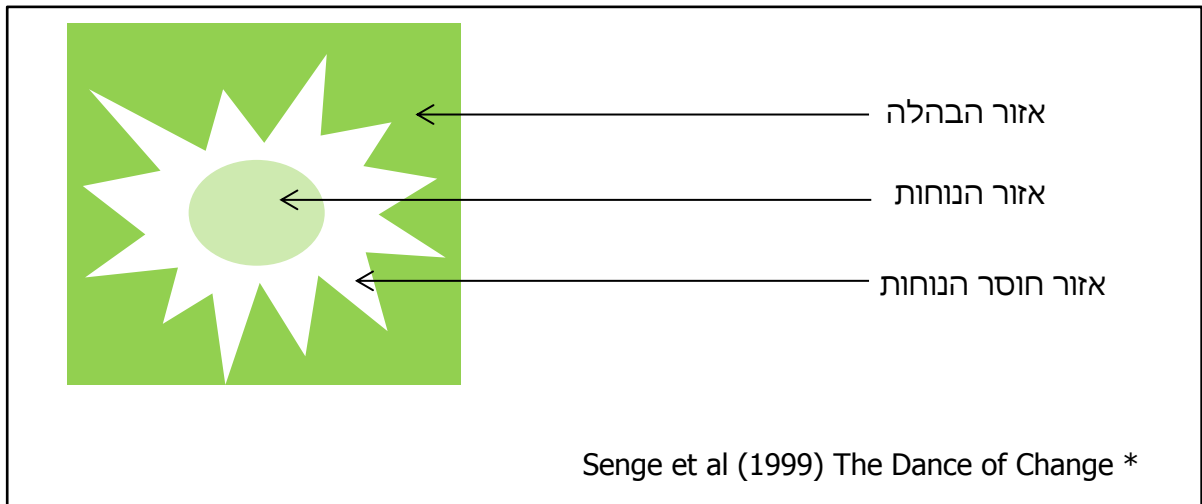
- הכל מוכר וידוע
 - הדברים נשלטים וצפויים
 - אנשים מרגישים בנוח ובטוחים
 - אין איום על הערך העצמי או הזהות העצמי
 - ישנה תחושת שייכות
- באזור הנוחות אנשים בדרך כלל אינם צריכים ללמוד דברים חדשים, ולכן אינם משתנים.

אזור הבהלה (The panic zone), הוא אזור אליו אנשים נקלעים כאשר נכפה עליהם שינוי. הרגשות המתלווים להימצאות באזור הבהלה הם:

- לחץ, דאגה ופחד
 - כעס ועצבים
 - עצבות, חוסר אונים ואפתיה
 - אשמה ובושה
 - תחושת מסוגלות עצמית נמוכה ותסכול
- באזור הבהלה אנשים קופאים מעשייה, הם אינם משתנים ואינם לומדים.

על אנשי חינוך והורים, המסייעים לבני נוער לבצע שינוי, לאתגרם לצאת מאזור הנוחות ויחד עם זאת לא להכניסם לאזור הבהלה על ידי כפיית השינוי.

האזור בו בני נוער יהיו מסוגלים ללמוד דברים חדשים ולבצע שינוי בחייהם, הוא אזור **חוסר הנוחות**.
 באזור זה, הנער אמנם חש חוסר בטחון והדברים זרים לו, אך לא באופן משתק אלא באופן המעודד עשייה.



אחת הדרכים להביא בני נוער לאזור חוסר הנוחות ולעודדם לשנות הרגלים שליליים היא הגישה המוטיבציונית (מילר ורולניק, 2002).
 גישה זו היא במקורה גישה טיפולית, המסייעת בחקירה ובפתרון של האמביוולנטיות כלפי השינוי, מתוך עמדה מכבדת ומקבלת ומסייעת להשתחרר מתקיעות ולגייס את המשאבים הפנימיים של המטופל לקראת שינוי.

כשמשאילים גישה זו לעבודה עם בני נוער, המטרה היא לעזור להם לחקור את האמביוולנטיות שהם חשים בנוגע לשינוי ולהבהיר את הסיבות בגינן רצוי לעשות שינוי. חקירה זו תבצע באמצעות שיח פתוח, אותו מנחה איש החינוך, הרוחם לשיתוף פעולה ומעודד את המתבגר להכיר ביתרונות השינוי.

ישנן חמש שיטות שמומלץ להשתמש בהן בשיח שכזה.

השיטות להגברת מוטיבציה לשינוי

1. **שאלת שאלות פתוחות**- על מנת לדובב את המתבגר לדבר ולחקור את הנושאים המטרידים אותו, רצוי לשאול על שני צדי המטבע של הנושא טעון השינוי. למשל, "ממה אתה נהנה בעישון הסיגריות ומה הצד הלא כל כך טוב בעישון?"
2. **הקשבה משקפת**- בשיח עם מתבגרים, פעמים רבות איש החינוך או ההורה מגיב לדברי המתבגר במגוון דרכים כגון- מתן עצה, מתן פתרון, שכנוע באמצעות היגיון, ביקורת או האשמה, הרגעה או נחמה, שאלת שאלות או חקירה ועוד. תגובות אלה אינן הקשבה. בהקשבה משקפת, איש החינוך או ההורה מגבש השערה סבירה לגבי המשמעות המקורית של דברי המתבגר ואז מביע אותה בצורת הצהרה. חשוב לומר זאת בצורת הצהרה ולא בשאלת שאלה, כיוון שהצגת שאלה מרחיקה את המתבגר מלחוות את המשמעות של דבריו. כשאיש חינוך מגיב בהקשבה משקפת הוא למעשה בוחן את משמעות הדברים שאמר המתבגר, ולא מניח מראש שהוא יודע אותה. כשהמתבגר מעלה תוכן רגשי במהלך השיחה, לעתים כדאי לנסח מחדש בצורה מאופקת יותר את מה שנאמר. דבר זה יעודד את המתבגר להמשיך לחקור ולספר לאיש החינוך על רגשותיו.
3. **חיזוק**- חשוב שאיש החינוך יחזק באופן הולם את העוצמות והמאמצים של המתבגר לעשיית השינוי. החיזוק יבוא לידי ביטוי במחמאות או הצהרות הערכה והבנה.
4. **סיכום**- במהלך השיחה רצוי שאיש החינוך יערוך מדי פעם סיכום של הדברים הנאמרים על מנת לקשר יחד ולחזק דברים שנאמרו. הסיכום מהווה גם שיקוף, המאפשר למתבגר להבין שאיש החינוך הקשיב לו ולשמע שוב את שפת השינוי שלו.
5. **הפקת שפת השינוי**- בכדי להביא לשינוי ההרגלים השליליים של המתבגר, אנו רוצים להביא אותו לדבר בשפת השינוי, כלומר להביע בעצמו את הנימוקים בעד השינוי.

שפת השינוי כוללת 4 קטגוריות:

- זיהוי החסרונות במצב הקיים
- זיהוי יתרונות השינוי
- הבעת אופטימיות לגבי השינוי
- הבעת כוונה להשתנות

ארבע קטגוריות אלה מקיפות ממדים קוגניטיביים, רגשיים והתנהגותיים של המחויבות לשינוי.

האתגר העיקרי בשיח על פי הגישה המוטיבציונית בין איש חינוך או הורה למתבגר הינו היכולת לגרום למתבגר לדבר על פי קטגוריות אלה, ובכך למעשה להגביר את המוטיבציה שלו לשינוי ההרגלים השליליים.

במרכז גשן פותחה סדנה המקנה כלים פרקטיים לאנשי חינוך והורים, באמצעותם יוכלו להפיק שפת שינוי בקרב בני נוער.

ליצירת קשר: <http://www.goshen-consulting.com/Contact.html>

מקורות

Senge, P. (1999). *The Dance of Change*. Nicholas Bradley Publishing.

מילר ו. ורולניק ס. (2002). *הגישה המוטיבציונית: הגברת מוטיבציה לשינוי*. קריית ביאליק: אח.