

עיצוב התנהגות – שיטות ועקרונות

נכתב ע"י שירה ורדי, אחראית מחקר הערכה וניהול ידע, עמותת אתגרים

מה?

ביסוד הגישה ההתנהגותית עומדת ההנחה שכל התנהגות מושפעת מהתוצאות שלה. עיצוב התנהגות היא טכניקה חינוכית הנובעת מהתפיסה, כי הפרעה של תלמיד/משתתף נובעת מכך שהיא מזכה אותם בתגמול, כגון: תשומת הלב של התלמידים או של המדריך. לפי גישה זו, הטיפול בבעיות המשמעת מבוסס על בנייה ועל חיזוק של הרגלים רצויים ומקובלים ועל הכחדת התנהגויות לא רצויות. תפיסה זו מניחה כי על הטיפול להתמקד בהתנהגות עצמה, "כאן ועכשיו", ואין כל צורך בבחינת הסיבות להתנהגות, שמקורן ברקע קודם של התלמיד/ה. ניתן להשתמש בכלים של גישה זו לשינוי התנהגות מפריעה של ילד/ה או של קבוצת ילדים.

לצורך ההתמודדות עלינו:

1. להגדיר את ההתנהגויות הבעייתיות ואת ההתנהגויות החיוביות המצופות מהמשתתפים בקבוצה.
2. לתכנן שיטות תגמול, כדי לעצב את ההתנהגות הרצויה.

למה?

כי זה עובד! יש ביקורת נוקבת (וסטריאוטיפית) על הגישה ההתנהגותית, שהיא לא מביאה בחשבון את האדם השלם, שהיא לא הומאנית, שהיא מצמצמת וכו'. יחד עם זאת, קשה להתעלם מההישגים והיעילות של גישה זו. יהיה זה לא מקצועי ויותר מכך לא אתי שלא להכיר אותה ואת הכלים שהיא מציעה ולא לתרגל אותם בתהליך ההדרכת/הקבוצתי.

איך?

ישנן שלוש שיטות לעיצוב התנהגות:

- חיזוק - שימור ההתנהגות הנאותה.
- הכחדת ההתנהגות המפריעה/הלא רצויה וחיזוק התנהגות רצויה – "עונש" מול "פרס".
- כלכלת אסימונים.

שימור ההתנהגות הנאותה. בגישה זו התנהגות רצויה (למשל: הקשבה ויישום הוראות בטיחות לפני הפעילות) זוכה לשבח ו/או לחיזוק חיובי. מציינים את מי שמקיים את הפעילות הרצויה, שאר המשתתפים ימרו לחקות ולקיים אותה גם כן. שיטה זו יעילה בד"כ לגנים + כיתות נמוכות של ביי"ס יסודי, בגיל ההתבגרות התלמידים מתייחסים בצניות לשבח, יחד עם זאת שבח הנמסר ביחידות או לקבוצה כולה יתקבלו ברצון. יש להניח כי מרביתכם מיישמים שיטה זו באופן טבעי.

חיזוקים חיוביים/שליליים ["פרסים" ו"עונשים"]. בשיטה זו קודם כל נקבע קוד להתנהגות הולמת. הקוד (כללים) יהיה ברור, מדובר, מוצג בקבוצה באופן בהיר ובלוט! בהמשך נקבעת תכנית חיזוקים להתנהגויות רצויות (על פי הקוד שנקבע) לעומת סנקציות/חיזוקים שליליים להתנהגויות לא רצויות ושליליות. לכל התנהגות יש יתג מחיר. יש להבהיר שחיזוק שלילי איננו עונש, אלא תגובה להחלטת המשתתף להתנהג בצורה מסוימת.

מערכת כזו יעילה והוגנת לתלמידים בכל הגילים, משום שהיא מציגה בבהירות את ציפיות המדריך, הפרסים והעונשים שהוא משתמש בהם. בכוחם ובמעשיהם התלמידים יכולים לזכות בשבח או בעונש.

חיזוק חיובי. כל תוצאה חיובית ורצויה שהושגה בהתנהגות הילד/המשתתף ושתביא להישנות ההתנהגות הזו. דפוסי התנהגות מתפתחים ומתבססים באמצעות קישור חוזר ונשנה עם מחזקים חיוביים ושליילים.

חיזוק שלילי. הפחתה בהתנהגות שתרחש אם יהיו להתנהגות זו תוצאות לא רצויות או הפחתה בתוצאות רצויות. חיזוק שלילי אינו תגובה אקטיבית, אלא הוא היעדר חיזוק חיובי. המחזק השלילי מדרבן אותנו להגיב בדרך שתצמצם את התחושות הלא נעימות. בגלל היעדר חיזוק חיובי עקב התנהגות לא רצויה, תיכחד ההתנהגות או לחלופין תגבר ההתנהגות הרצויה על מנת להפסיק מצב לא נוח (ההפסקה/הפחתה היא החיזוק השלילי). דוגמאות: הסרת ריתוק, הפחתת הרעש, 'מנוחה' ממטלה לא רצויה.

עונש. ההגדרה של עונש על פי סקינר היא: מאורע בלתי נעים שבא בעקבות התנהגות בלתי רצויה. הרצון להימנע/להפסיק את הגירוי הלא נעים (העונש), אשר ניתן אחרי ההתנהגות שבוצעה, הוא שיגרום לדעיכתה. 'עונש' יעיל תחת כמה תנאים:

1. העונש חייב להינתן סמוך לביצוע ההתנהגות המפריעה.
2. העונש צריך להינתן בעקביות, בדומה לחיזוק.
3. יש להקפיד על קיומה של "תגובה מתחרה". דוגמה: על התפרצויות מענישים, אך על המתנה לקבלת רשות דיבור נותנים חיזוק. תגובות אלה ילמדו את הילד/ה את ההתנהגות הרצויה.

האם כדאי ללמד באמצעות עונש? ראינו שניתן להשתמש בעונשים בתהליך הלמידה, אך האם זה רצוי? הפסיכולוגים ממליצים להמעיט את השימוש בעונשים בשל השפעותיהם השליליות. התרשים הבא מתאר את חסרונות העונש:



(התרשים לקוח מתוך: כהן ופרידמן, 2002, 'התניה אופרנטית'. אתר הספרייה הוירטואלית של מט"ח).

כלכלת אסימונים. שיטה זו בעיצוב התנהגות היא הרחבה לטכניקות הקודמות. היא משמשת בעיקר בבתי-ספר לחינוך מיוחד ובמוסדות שיקום. גם כאן מוגדרים מראש הכללים, וכאשר התלמידים מתנהגים לפיהם (מקשיבים לחבריהם, מיישמים הוראות בטיחות, משלימים פעולה וכו'), הם זוכים בציון מצטבר הנרשם על הלוח או ב"אסימונים" (דסקיות פלסטיק).

כאשר מצטבר הניקוד לכלל ערך מוסכם מראש, זוכה המשתתף בפרס (כגון צעצוע, ספר). אולם אם הוא הפר כללים, עדיף לנסות ולהתעלם. **חלק לא מבוטל מהשיטות של עיצוב התנהגות ובכללן כלכלת אסימונים מתמקדות בהתנהגויות חיוביות בלבד. בד"כ לא לוקחים אסימונים או מפחיתים ניקוד. זה הבסיס המרכזי עליו השיטה עובדת – לחזק ולהעצים.**

שיטה זו יעילה למדי בתנאי שהמדריך נוהג בשיטתיות ובעקביות ברישום הניקוד ומקדיש זמן מעט לעת להעניק את הפרסים. את הפרסים ניתן להשיג מתוך תקציב בתי-הספר, מתרומות ממפעלים וחנויות וגם מההורים. עם תלמידים, שמתקשים למלא הוראות, ניתן לנסח חוזה ובו לפרט (רצוי בשפה פורמלית, כמו-משפטית) את סוג ההתנהגות המבוקשת ואת הסנקציות הצפויות על הפרתה. תהליך הניסוח, המתנהל למעשה כמשא-ומתן בין התלמיד למדריך מאפשר להם להתמקח ולבסוף להגדיר כל ניואנס בהתנהגות התלמיד והתגובה הנדרשת. עריכת חוזה מתאימה במיוחד בעבודה עם תלמידים בני 10-14.

בואו נהיה חיוביים... - הפסיכולוגיה החיובית

עיסוקה העיקרי של הפסיכולוגיה החיובית הוא הניסיון למצוא ולטפח כישרונות אנושיים ותחומי חוזק מרכזיים, הטבועים באדם מיום היוולדו והדרכים לטיפוח כישרונות וחוזקות אלו. הגישה שמה דגש על כך שלאדם יש אפשרות בחירה ואחריות לבחור וכי האדם פועל לחיפוש משמעות, יצירתיות וערכים. בניגוד לפסיכולוגיה הקלאסית, המתמקדת בפתולוגיה ובקשיים, הפסיכולוגיה החיובית היא גישה פסיכולוגית שמטרתה לעסוק בפאן הבריא והחיובי של האדם והעצמת תכונות וחזקות של האדם ליצירת אושר ורווחה נפשית.

ולכן - כוחו של החיזוק החיובי גדול מכוחו של החיזוק השלילי. יש לשאוף לכך שלא יהיה צורך להשתמש בחיזוק שלילי. החיזוק החיובי יועיל אם יינתן כתגובה להתנהגות הילד, וזאת, בעיקר, בצורת עידוד, אהדה, שבח, אסימון וכד', היוצרים אצל הילד תחושת גמול מידי. יש חשיבות לעקביות ולתיאום במתן החיזוקים בין הגורמים המטפלים בילד (מדריך, מחנך, עו"ס), חוסר עקביות יביא לכישלון התכנית.

אילו?

- מבחינים בין כמה קבוצות של חיזוקים. חשוב להכיר אותם ולגוון בהם. סוגי החיזוקים הם:
- **חיזוק מילולי:** דברי שבח או גערה, הניתנים בכתב או בעל פה. הטון ודרך האמירה חשובים לא פחות מן התוכן המילולי.
 - **חיזוק לא-מילולי:** מופיע הרבה, ולעתים קרובות בלי שהמדריך/מורה מודעים לו: הבעות פנים, חיוך, ליטוף, אחיזה חוסמת ועוד.
 - **חיזוק חברתי:** מתן תפקיד בעל משמעות חברתית (תפקידי ארגון וסדר, תפקידים הדורשים חשיבה ניהולית, יצירתיות ועוד).
 - **חיזוק חומרי:** פרסים שונים, כגון: מדבקות, חותמות, כוכבים, ועד לפרס שכבתי כמו ציוד לכיתה.
 - **חיזוק לגיטימי לעומת חיזוק לא-לגיטימי:** מערכת החיזוקים, צריכה לעמוד בתקנון המשמעת של המוסד, בתכתיבי הבטיחות של אתגרים, ובאמות מידה מוסריות כלליות.

- **חיזוק על בסיס ההיגיון:** הבסיס הלוגי של החיזוק חשוב מאוד. ככל שהתלמיד או התלמידה יבינו את משמעות החיזוק ואת הקשר שלו למעשה, כך יהיה התהליך כולו משמעותי יותר עבורם.

כדי שהחיזוקים יהיו משמעותיים עבור המשתתף כדאי לשוחח איתו ולערוך יחד סקר חיזוקים, כך נדע מה מחזק את הילד ומה הדירוג של החיזוקים מהאהוב ביותר (הכי מחזק אותו) ועד הדבר הפחות אהוב (הכי פחות מחזק אותו).

תלמיד שאינו יכול להביע את עצמו בשיחה או שאינו משתף פעולה - אפשר להציע לו חיזוקים שונים ולבדוק במה הוא בוחר בכל פעם וכך לעקוב ולדרג את החיזוקים – רשימת חיזוקים לדוגמא מצורפת בנספח א'.

למה חשוב להפעיל מדרג חיזוקים?

מכיוון שכאשר אנו רוצים לתגמל ילד/לחזק אותו, אנו עושים זאת בהתאם למאמץ שהשקיע. לדוגמא כאשר אני עובד/ת על התארגנות לקראת משימה, הילד יכול לקבל משהו קטן מיד אחרי שהתארגן בהצלחה לקראת משימה. ולקבל משהו גדול יותר (כלומר משמעותי יותר עבורו) אם התארגן היטב לקראת ארבע משימות רצוף. כך אנחנו מדרבנים את הילד להתאמץ ולשאוף יותר ולהשתפר בכל פעם. והוא מבין כי מתוגמל על כל מאמץ קטן.

תגובה להתנהגות לא נאותה.

בעת בניית תוכנית ההתנהגות אנו צריכים להחליט כיצד יש לנהוג כאשר מופיעה ההתנהגות הלא נאותה. תגובה אחידה של כל אנשי הצוות שעובדים עם הילד- תביא בד"כ לתוצאות טובות יותר מכיוון שהיא מעבירה לילד מסר ברור יותר וכן תאפשר לבחון האם אנו פועלים נכון או לא (משום שתהליך זה מוריד משתנים- כמו בבדיקות מעבדה).

כללי חיזוק:

- 1) לאתר התנהגויות רצויות על מנת לעודד ולחזק אותם (נסה/י לציין את המעשה כאשר מחזקים).
- 2) לבחור חיזוקים מתאימים (חברתי, חומרי, פעילות מועדפת וכו').
- 3) לחזק מיד לאחר הופעת ההתנהגות.
- 4) להציב מטרות ולחזק כל התקרבות לביצוע מיומן- כל שיפור בדרך.
- 5) יש להדגיש מה "כן" לעשות ולא מה לא לעשות ("קודם החזר את הרתמות למקום ואז אתן לך...").
- 6) לתת הוראות ברורות והנחיות מובנות.
- 7) היה עקבית-קיים/י הבטחות- אל תוותר/י או תיכנעי בכל הנוגע ל"חוקי" הבית.
- 8) התעלמי/י מהתנהגויות בלתי רצויות (שאינן מסוכנות לעצמו/ה או לאחרים).

נספח א' - רעיונות לחיזוקים

חיזוק = כל דבר שהילד אוהב, מתאמץ בשבילו, משמח אותו יכול לשמש כחיזוק בשבילו. אז – **לשמור על ראש פתוח!**

חיזוקים ראשוניים	מאכלים	עוגיות, סוכריות, עדשים, מיץ, צימוקים, ממרחים טעימים (שוקולד, ריבה, חלווה), שקדי מרק, קורנפלקס לסוגיו, במבה, גלידה, פודינג, ג'לי, פירות יבשים, ציפס וכדומה.
	חושיים	השמעת מוסיקה בזמן מטלה לימודית, מישוש חפצים, מריחת קרם, צביעה בצבעי אצבעות, שימוש במכשירים רוטטים (למסאז'ים), מברשת שיניים רוטטת, מברשות תחושה, "כדור לחץ", שרשראות למישוש וכדומה.
חיזוקים משניים:	חיזוקים חומריים	תעודות, בלונים, תכשיטים, כלי כתיבה, נייר מכתבים, מפיות, כדור, פנס, פאזלים, לוטו, דמקה, שחמט, גולות, פרסים קטנים כמו: מכוניות מרוץ, משחקים קטנים, מדבקות, תמונות, מחקים, עפרונות, משחקים קטנים, טושים מיוחדים, קלפים אופנתיים (שחקני כדורגל, רבנים, מקומות בארץ וכד'), דמויות של דמויות מפורסמות, עיתונים, חוברות קומיקס, איפור, לקים, סיכות ראש אופנתיות, חומרי אומנות (חימר, גבס, פלסטלינה, צבעי גואש, אבני פסיפס), דגמים של מטוסים/מכוניות, בעלי חיים, צפייה בסרט, גלישה באינטרנט, משחקים באינטרנט, ציוד הכיתה- כחיזוק קבוצתי (טייפ, מחשב, טלביזיה, קומקום חשמלי), פרסום מעשי הלומד ותודות לו בעיתון ביה"ס או בלוח מודעות וכד'.
	חיזוקי זכות (הלומד מרוויח זכות להשתתף בפעילות מסוימת רצויה ו/או יוקרתית או מרוויח זכות לא לעשות פעילות שאינה רצויה לו).	משחקי כדור, משחקי חבל/גומי, רכיבה על אופניים/סקטים/רולר/סקטבורד, ראש קבוצת ספורט, ביטול שיעורי בית, פרויקטים מיוחדים, זמן נוסף במחשב, קריאת עיתון או שמיעת מוסיקה במהלך השיעור, ארגון משחקים/טיול/חוג/בישול לכיתה, זמן חופשי בכיתה, ארגון מסיבה כיתתית במהלך יום הלימודים או בשטח בית הספר, שיעורי ריקוד או דרמה, צפייה בסרט, מתן עזרה לתלמידים מכיתות אחרות/לאב הבית/למזכירת ביה"ס, יציאה לפיצה/פלאפל/מכולת/גלידריה, נסיעה באוטובוס/רכבת, ביקור בקניון, קולנוע, תאטרון, פיקניק, שינה אצל חבר, הזמנת חבר הביתה כד'.
חיזוקים משניים	צבירת נקודות/אסימונים/חייכנים	"כלכלת אסימונים"- התלמיד מקבל באופן מידי ניקוד/אסימונים על התנהגות רצויה, אח"כ הוא יכול להמירם לדבר מה בעל ערך מתוך מחירון ידוע מראש.
	חיזוקים חברתיים- התייחסות אישית המקנה מעמד ויוקרה חברתית	מתן מחמאות כמו: יופי, מצויין, אני מאוד מרוצה, תודה רבה, נהדר, עבודה יפה, אתה מתקדם/ת, אני מאוד גאה בך, יפה מאוד, אני מאוד שמחה, יישר כח, כל הכבוד, יש לי נחת ממך, טוב מאוד, רעיון מבריק, נכון, יוצא מן הכלל, קרבה פיזית: חיוד, ליטוף, חיבוק, נשיקה, טפיחה על השכם, תקיעת כף, כיף, נענוע ראש לאות הסכמה..

הטבלא מבוססת על: "בעיות משמעת אצל ילדים", קחו את מה שרלבנטי לכם..