

## הפסיכולוג הישראלי שהמציא נסחה הפוכה להתמודדות עם בריוונים: "תהיו נחמדים אליהם"

בריוות היא אחת הביעות הקשות בביי הספר שלג. מה ניתן לעשות כדי לתחזדד עמה? הפסיכולוג ישראלי קלמן החליט ללכט נגד הזרם ולהציג שיטה המנגנת לאירועיאה ולהנחיות הנלודאות. זה קשה מאוד ליביצ'ען, אבל זה אפשרי, וזה הדרך להתמודד עם בריוונים", הוא אומר ברייאן למג'ני אפק

מאה מזרחי

ב

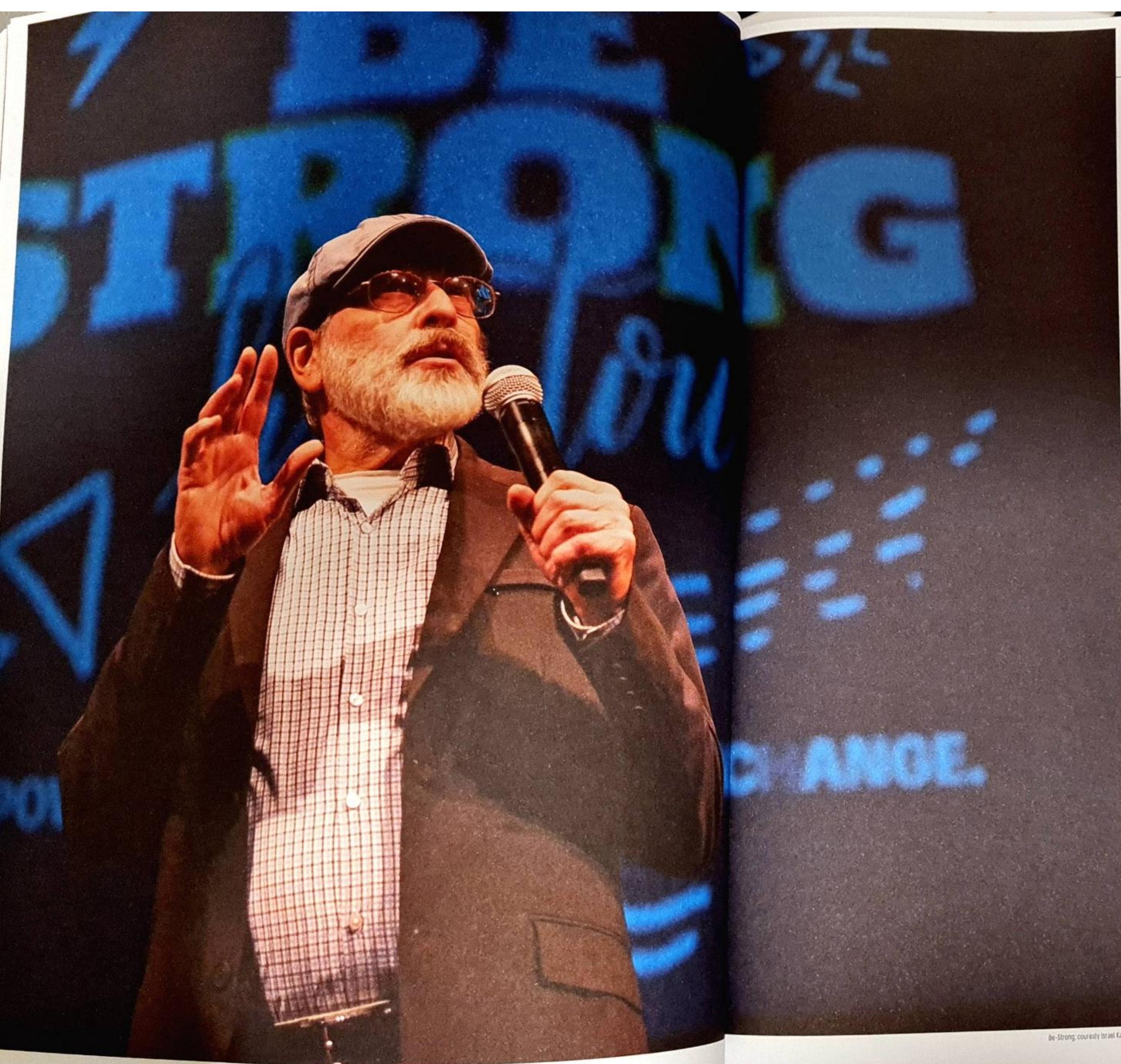
כל סוף יום כשחפומו מצלצל בכיתות והילדים רצים במחרה לבitem. מתעצבן ירנו כמה דקות לאחר מכן בתקווה שלא יפונש באיתו ובחבורי ביציאה מן השעה אף על פי שירון ואיתי הי לפסי כהה נגים חביבים, הווים אליו מפספס כל הומנות לקרוא לירון בשם גנאי כמו "שם" ו"מנדר". ירנו לא פראייה, הוא פעמים רבות מניב ומכלל בזורה. לעצם הוא אפילו ניסה לשאול את איתי למה הוא ממשיר לדרת לעילו בכל חזון, ופסם. שהמוריה דריתה עדת למקהה, הוא סיפר לה איך איתי פגע בו והוא זמנה את איתי לשחרר. השחרה לא עורה, למשה היא רק החימרה את המצח.

ילדים כמו ירונו, המכחסים כיצד להתגוננו מפני אלימות מולילה או פיזית, יש היום בשפע. תוכניות שנות ונוסח ופרוטוקלים של התנהלות בAKERIM של בריווניות נכתבו, ועם זאת, לא נראה שהבעיה דועכת, להפך בעידן הרשתות החברתיות היא רק פרורת. חקרים מחשימים הארכנטנות מרים שבאונן אירוני דוקא בתзи ספר (בארא"ב) בהם מתקיימות כבר שגנום תוכניות נגד בריווניות, שם

הפסיכולוג האמריקני-ישראלי ישראל (איי) קלמן, טוען שהוא יודע מודיע תופעת הבריווניות הפכה היום למינה של ממש, גם מושע התוכניות נגד בריווניות אין פרקטיביות. אין זה בכלל חסר הגבולות והחופש הרב שהורים נותנים לילדייהם, הוא מסביר לי ברייאן, וגם לא בגל המשמעת הרופפת בתзи ספרה

המסע של קלמן בתחום החל עוד ביום שעבד כפסיכולוג הונכו בברוי ספר בישראל, אלה ««

Be-Strong, courtesy Israel Kalman



# הפסיכולוגיה הישראלי שהמציא נסחה הפוכה להתמודדות עם בריוונים: "תהיו נחמדים אליהם"

בריווניות היא אחת הביעות הקשות בinati הספר שלנו. מה ניתן לעשות כדי להתמודד עימה? הפסיכולוג ישראל קלמן החליט לכתן נגד הזרם ולהציג שיטה המנוגדת לאינטואיציה ולהנחהות הנלמדות. "זה קשה מאוד לביצוע, אבל זה אפשרי, וזה הדרך להתמודד עם בריוונים", הוא אומר בראיון למגזין אפקק

## מaya מזרחי

כל סוף יום כשהפעמוני מצלצל בכיתות והילדים רצים במהרה לביתם, מתעכב ירון כמה דקות מאחור בתקווה שלא יגש באיתי ובחבורי ביציאה מן השעה אף על פי שירון ואני היו לפני כמה שנים חברים, היום אני לא מפסיק כל הזדמנות לקרוא לירון בשמות גנאי כמו "שמנון" ו"מפגר". ירון לא פראייר, הוא פעמים רבות מגיב ומكلל בחזרה. לעיתים הוא אפילו ניסה לשאול את אימי למה הוא ממשיר לדמת עלייו כל הזמן, ופעם, כשהמורה הייתה עדה למקורה, הוא סיפר לה איך אימי פוגע בו והוא זימנה את אימי לשיחה. השיחה לא עזרה, למעשה היא רק החמירה את המצב.



ילדים כמו ירון, המחפשים כיצד להתגונן מפני אלימות מילולית או פיזית, יש היום בשפה. תוכניות שונות נושאות ופרוטוקולים של התנהלות במקרים של בריוונות נכתבו. עם זאת, לא נראה שהבעיה דועכת, להפוך. בעידן הרשות החברתיות היא רק פורחת. מחקרים מהשנים האחרונות מראים שבאופן אירוני דוקא בinati הספר (באלה"ב) בהם מתקיימות כבר שנים תוכניות נגד בריווניות, שם היא פורחת במיוחד<sup>[1]</sup>.

הפסיכולוג האמריקני-ישראלי ישראל (אייזי) קלמן, טוען שהוא יודע מדוע תופעת הבריווניות הפכה היום למגפה של ממש, וגם מדוע התוכניות נגד בריווניות אינן אפקטיביות. אין זה בגלל חוסר הגבולות והחופש הרבה שהורים נותנים לילדים, הוא מסביר לי בראיון, וגם לא בגלל המשמעת הרופפת בinati הספר.

הensus של קלמן בתחום החל עוד בימים שעבד כפסיכולוג חינוכי בinati ספר בישראל. אלה »



המודיניות בארה"ב וגם בעולם. היא פותחה על ידי פסיכולוג נורווגי בשם דן אוליאוס (Dan Olweus) בשנת ה-70. "CSR" מראה את הפטרון הזה ידעת שהוא לא יעכוד, אלא רק ייחמיר את המצב", מסביר קלמן.

#### מה היה הפטרון שם הצעיר?

"הפטרון התבפס על הרעיון שתפקידו של כל אדם בבית הספר להגן על הקורבנות מפני ברינויים. ציריך ללמד לא לסבול בריונות ולשכנע את כולם לא לסבול בריונות. איך עושים את זה? באמצעות חקירות. ילד ציריך לספר למצוות בית הספר כמשמעותו מציק לו, והמצוות החינוכי חייב לעשות משהו. ציריך לחקר כל ילד בנפרה, לחזור עדים, להזמין את ההורים ולדבר איתם וכו'. וזה להתייחס לכל מקרה קטן ולהעכיז אותם".

**נשמע כמו פתרון הגיוני מאוד. מה רע בזה?**

"ציריך להפריד בין שני סוגי של מעשים שליליים. חשוב מאד להבין את זה כי הגדרת הברינויים היום לא לוקחת סוגים האלימים כאלו מקשה אחת וואת טעות שאסור לעשות, כיון שיש פגיעה אובייקטיבית ויש פגיעה סובייקטיבית.

בתיכון קולומביאן. ב-20 באפריל 1999, כאשר הגיעו לתיכון קולומביאן שבקולורדו שני תלמידים וחמשו לירוט בעימותיהם ובמורים ללא הבחנה, קלמן כבר עבד כפסיכולוג בבית ספר בארה"ב. הטבח בקולומביאן התרחש לאחר סדרה של רצחונות המוניות בבית ספר אחרים בארה"ב וקלמן, כמו שאר אוזריה בארה"ב, היה מודאג מהתופעה. זה נהיה ברור שכמעט כל המקרים האלה מתבצעים על ידי קורבנות של ברינויים", מסביר קלמן. "א웃ם קורבנות של ברינויים רצו נקמה והפכו לרצחנים. לי זה היה ברור למה? כי אם אתה מרגיש קורבן, אתה לא יכול לסבול את החיים [שלך יותר]. אתה רוצה לגמור אותם".

המקרה הזה גרם לחברה האמריקנית להחליט שהיא צrichtה להיפטר מברינויים. מתוך מחשבה שברינויים גורמת לקורבנות לבצע רצחונות נוראיות ולהתאבד. זה היה הרגע שהפוליטיקאים ובתי הספר שלפו תוכנית מגירה של אסכולה בפסיכולוגיה הנكرة "פסיכולוגיה של ברינויים", שקלמן עד אז לא שמע עליה. היום האסcolaה כבר נפוצה בכל

תלמידים ונושאים  
צורות מחולצים  
מאזרו הטבע  
בתיכון קולומביאן  
שבקולורדו, 20  
באפריל 1999

Mark Leffingwell/AFP via Getty Images

היו שנות ה-70 וקלמן הבחן שהتلונה הנפוצה ביותר של ילדים היא שלילדים אחרים מציקים להם. מתוך אرسلן הכלים שקיבל כפסיכולוג, הוא החל ללמד ילדים כיצד להמודד עם הנסיבות באמצעות סימולציות ומשחקי תפקידים, ונחל, לדבריו, הצלחה רבה. "חיששתי ילדים שהציקו להם. הודיעתי לבתי הספר שאני רוצה לעזור להםkids ו גם עזרתי למורים שתלמידים התחכפו אליהם ו'שיגעו' אותם", הוא מספר לי.

מה שהתחילה כעורה להנסיבות התפתח אט וhape לשיטת טיפול בברינויים. במהלך שנות ה-80 קלמן יצא אותה בארה"ב. "ידעתי שפיתחתי שיטה טובה להמודד עם הנסיבות, אבל לא חשבתי שיש משהו מיוחד מה שאני מלמד, לפחות לא חשבתיvr עד היום שאנו שינה את עולם החינוך בארה"ב, וכתוכזהה גם את חיי - הטבח

"איזה מעשה אינו טוב?"  
 "אנחנו כל הזמן מלמדים ילדים מה טוב ומה לא טוב, וה לא דבר חדש. לאורך כל ההיסטוריה מובגרים לימדו ילדים שהם הוא רע ולא בסדר. אבל וה לא עובד במאה אחות, כי אנחנו לא רוכטים, אנחנו לא מוחשים שאפשר לתוכנת בדיקת אידשאנורווצים שיתנהנו. אנחנו לא מוכנות. זה טוב ללמד מה טוב ומה לא טוב, אך הבעיות מתחילה כשה אנחנו מנסים לכפות על ילדים איך להיות. כי אז אנחנו צריכים להתחיל להיות בלבים ושותפים ומעוניינים. לשפוט זה לא קל. להעניש לא גורם לאנשים לאחוב זה את זה. אם אתלונן עליך אצל מבוגר ואגרים לו להעניש אותך, את תנסה אותי על זה, את תרצי לנו כב. וזה גורם למריבה להיות חזקה יותר. נספף לך, אנחנו גם מונעים מהם בדרך זו לפתור את הבעיות בעצמם וללמוד שהוא על החיים".

**בהתצאת טד אמרת שאצל הילד שחווה בריונות זה גם מגדיל את תחושת הקורבנות.**

"כן, החברה שלנו היום מעריכה מאוד קורבנות. כותבים בעיתונים על המסכן הזה, הקורבן שascal מהבריאנים הנוראים. שחקנים ומפרנסים מצהירים שכחם היו ילדים הם היו קורבנות של בריונים, ויש כאן שאומרים על עצם היום שהם קורבנות של בריונות.

"זה מאוד אופייני לומר היום 'אני קורבן'. אך بما כל כך מתגאים? שלא ידעת לפתור את עוויתייך עם ילדים אחרים? שאין לך כלים להתמודד עם אנשים? בוה אני צריך להתגאות? אין שום תחום אחר בפסיכולוגיה שמלמד שיש לך יכולת חיים שבhem אף אחד לא גורם לך להרגינש רע. אין אף תחום שמלמד שאתה מריגש רע, אין לך קשר אליו, שזה רק בגולם. אתה לא צריך לפתור את הבעיה, רק תספר לשלטונות והם יפתרו אותה עבורך. אין פסיכולוגיה, פילוסופיה או דת כלשהי המלמדים את זה".

### הפטון

בעיות של בריונות אין נגמרות בתיכון. מכיר שלו ספר לי כיצד חוות בריונות בצבא מחייב שכל הזמן נהג להציג לו ולגרום לו צרות. בכל "

בין ילדים הופכת פעמים רבות מצב סובייקטיבי לגורם יותר הורים יודעים שכחם מתערבים בבית, ילדיהם לעיתים קרובות דווקא רבים יותר. כשלימדי הורים איך לגרום לילדים שלהם לריב פחות, זה בלט מאוד שכשמנסים לפיס בינם זה לא עובד. כשהורה או מורה מתערב בין ילדים, המצב רק מחמיר כיון שכל ילד רוצה את המורה הצד שלו: 'הוא התחל', 'לא, הוא התחל', 'הוא משקר' וכיוצא באלו".

**או מה אתה מציע לעשות?**

"בראש ובראונה לפני שנגיע לפתרון, אי אפשר לקבל את הגישה הנוכחית בה מקדשים את הקורבן וחוקרים, שופטים ומעוניינים את הברيون. זאת גישה טוטליטרית שקובעת מה

**« אין אף פסיכולוגיה, פילוסופיה או דת המלמדים שאם אתה מריגש רע, אין לך קשר אליו. אתה לא צריך לפתור את הבעיה אלא רק לספר לשלטונות והם יפתרו אותה עבורי »**

מותר ומה אסור לומר אם הילד אומר דבר אסור מכאים את השלטון שמציע חקירה ומטיל עונשים. אף אחד לא רוצה את זה. זו גישה של דיקטורות. לך אתה לומד לפחות לדבר מחשש שיבואו להעניש אותך".

**האם זה לא דבר טוב שיש מנגנון אחראי שmagיע ומסביר מהו מעשה טוב**



פגעה אובייקטיבית היא למשל אם את ליקחת סכין ומחדרה לי אותה לגוף. את פגעתה בך מה שאני חושב על מה שעשית לא משנה את העובדה שפגעתה בך. אולי אפילו הרגת אותך, באופן דומה אם נקבע מני את פגעתך בך - לקחת את הכסף שלי, כל מה שגורם לפגעה אובייקטיבית הוא פשוט.

פגעה סובייקטיבית, לעומת זאת, היא שתעשית מעשה ואני נפגע, אבל אני הוא זה שפגעתה בעצם, לא את. פגעי בעצם בגלל האופן בו חשבתי או התייחסתי למעשה או לדברים שלך. הרגמה הטובה ביותר לך היא עלボן. אם את קוראת לי אידיוט, זה תלוי בי ולא ברם אני נפגע מכך.

היום הגדרת הבריונות כוללת כל דבר שאדם אינו רוצה שייעשו לו, אפילו לנגל עניינים נקרא היום בריונות. התיאוריה של הבריונות כללת שלושה מרכיבים: צורך להיות כוונה לפגוע בקורבן, זה צורך להזע על עצמו, וצריכים להיות הבדליים כוח בין הצדדים.

כעת תדמייני שאתה מורה בבית הספר שמחילה להענישILD של לדעתך נורם לבrioנות. אבל מי הפרק אותך לשופט? איך את יודעת אם להעניש אותו או לא? רוב הילדים שמאשימים אותך בבריונות אומרים: 'לא התכווני לפגוע בו, זאת הייתה טעות, רק צחקתי איתו, אני לא פגעתתי'. מנגד, המומחים יאמרו שאתה קורבן אומר שאתה משמש כב, יש להניח שהבריוון התכוון לעשות זאת. איך תשפט את המצב? אנחנו גם יודעים שהتلרעבות



Be-Strong: courtesy Israel Kalman

נحمد אליך, מהר מאד תפיסקי להיות רעה כלפיי, כי את מתוכנתת להתייחס אליו באופן האופן שאני מתייחס אליו. אך אני שולט בכיוון שאלי היחסים מתקדים ומנצחים. והניצחון שלי אין פירשו שאט מפסידה, אלא שניינו מנצחים. כאשר אני נחמד אליו, את נחמדה בחורה ואנחנו אוהבים זה את זו ומשתפים פעולה. צריך ללמד את היחסים של כל הזב הזה. אם מבנים איך לישם אותו וזה קל מאוד".

איך כל הזב היה עוזר לילדים יוו שפגשנו בתחילת הכתיבה בתמודדות מול איתי? אם איתני, למשל, קורא לו מפגר, הוא יכול לומר: "אני לא חושש שאני מפגר, אבל אתה ילד חכם. אם אתה חושב כך, בסדר, אני מקבל אותך". **בהרצתה שהעברת בטט טענה שלהתיחס לבניון בכבודו, לתת**

הomon יודעת מה הדבר הנכון לומר". אחריו המחמה שקיבלה התקשתית להמשיך להגיד מילים רעות. אך גם אפשר לראות בסימולציות שלמן עורך עם ילדים בכתבי ספר. "בפעם הראשונה התגוננתי ואמרתי לך להפסיק, אימתי עלייה, ולא יכולה לכבד אותה", מסביר קלמן. "בפעם השנייה לא רק שלא התגוננתי, החמאתה לך, נהנית מכל מה שאמרת לי ויכולת לכבד אותה יותר. בפעם הראונה התייחסתי אליו ככל אויבת. בפעם השנייה כאלו חברה שלי. וזה כל ההבדל".

**זה באמת עובד? זה מרגיש מוגנד לכל אינטואיציה.**  
זה באמת עובד. גם בשטח וגם בסימולציות שאני עושים. רק עם אנשים מטורים זה לא עובד. פה בארץ אני עובד עם ארגון בשם 'עצמאות' (יד בניין) המקדם הצלחה חברתית של

פעם שהברון היה נטהל אליו הוא היה מתגונן ומוחיר בחורה עד שפעם אחת נהג באופן שונה. הוא בדיק החל לקרוא ספרי "עזרה עצמית" בהם למד שעליו תמיד לחשוב על אחרים ולהיות בחמלה אליהם, לא משנה מה הם עושים לך הוא נמצא עדין בהליך המחשבה הזה כשאותו חיל בריון התקרב אליו בעת ארוחת הצהרים, התישב מולו ושפך את כוס המים לתוך האוכל שלו.

למרות שעל פניו הוא חווה השפהגדולה מזו, הוא אמר רק: "מה שיעשה לך טוב, אני בעה חשוב לי שהיה לך טוב. אם לשפוך מים על האוכל שלי עושה לך טוב, לך זה, אין לי בעיה". הברון חייך, קם והלך מאז הוא לא חוזר על מעשייו. "כל הזב המבוסס על עקרונות שאנו מכירים כמו 'ואהבת לרעך

## « לפעים יש חלש טוב, ולפעמים יש חלש רע. רק מפני שאתה חלש לא אומר שאתה הצודק. האם ורק אדם חזק יכול לגנוב? האין עניהם שיכולים לגנוב? »

ילדים. באלה "ב העמotta נגד ברינויות והتابdotot 'Be Strong' משתמש בשיטה שלי. התוצאות טובות".

**נשמע שהוא מציריך ויתור על הכבוד מצד הצד הנפגע. היום אומרים על מישחו כזה שמוותר שהוא לווזה.**

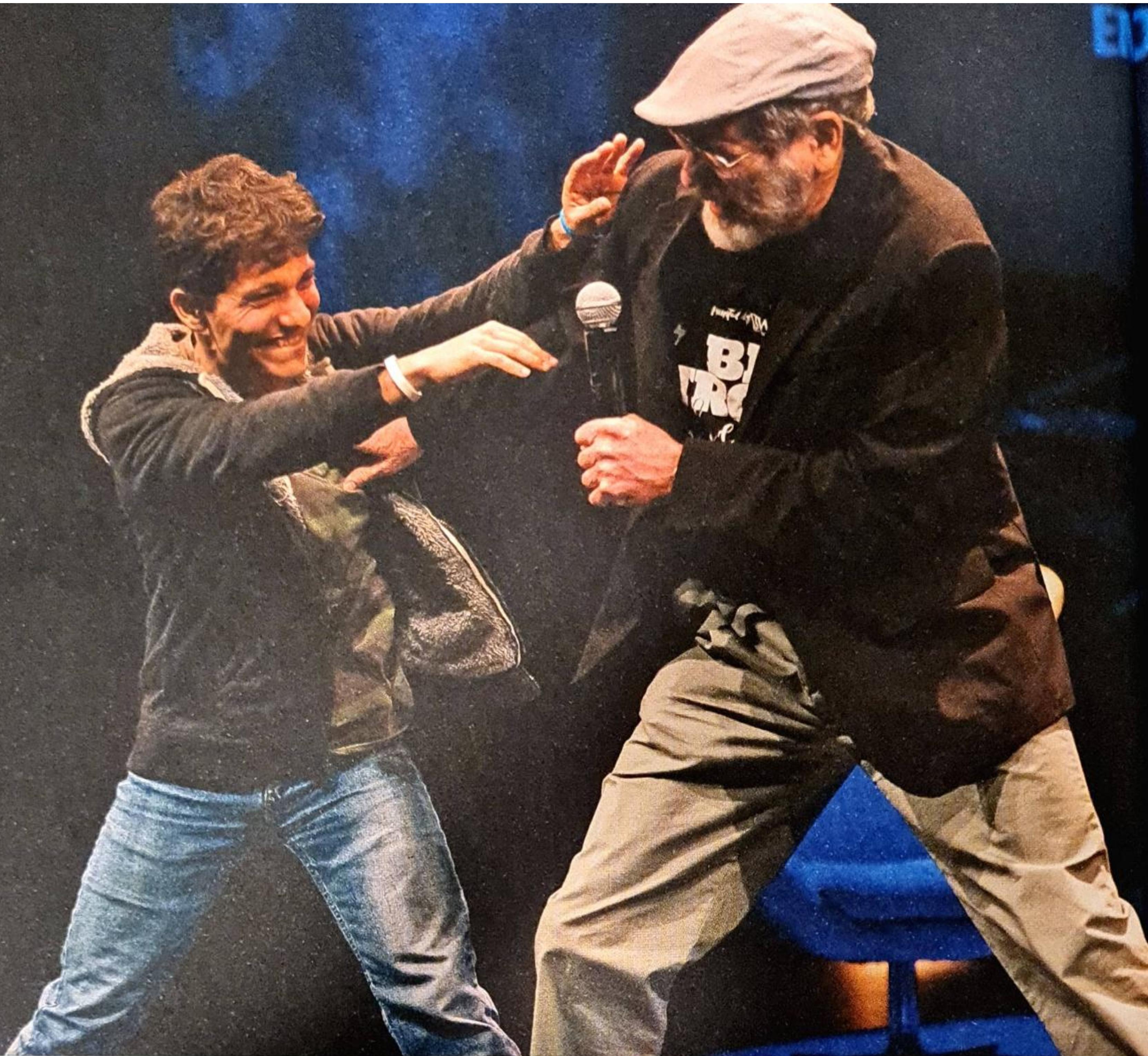
"נכון. חשבים שלוותר זה להפסיד. אני קורא לזה 'הדיםות' – אנחנו מתוכנתים בשביב הדדים. כשהמשהו נחמד אליו את מרגישה שאט רוצה להיות נחמדה אליו בחורה, ואם משחו רע כלפיי, את מרגישה שאט רוצה להיות רעה בחורה. כל אחד הוא כזה, זו תוכנת ברירת המחדל הבסיסית שלנו. אבל אם אחיה לפי ההדיםות יהיה לי שהוא ייראה לי מה זה אם אמשיך לרדת עליו".

**בסימולציה השנייה אני שוב נטפלת לרמת האינטיגנצייה של קלמן, אלא שבמקרה הזה הוא נשאר רגוע, לא מתגונן ורק אומר בשלולו: "אני טיפש? אוֹ אֲנִי אָמַר דְּבָר אֶחָר: אַנְיַ רַזְחָה לְשִׁבּוּר אֶת הַמְשׁוֹואה הָזֹאת – אַנְיַ לֹא רַזְחָה אָוּבִים, אַנְיַ רַזְחָה חֶבְרִים. כְּמוֹנִי חָשֵׁב שָׂאֵת חַכְמָה. בָּאָמָת, הָרְבָה אֲנָשִׁים אָוּבִים אָוֹתָךְ מִפְנֵי שָׂאֵת כָּל**

כמוך' או 'מה ששנוא עליך אל תעשה לחברך', הוא פשוט: מה לעשות כשאנשים רעים אליו? תהיה נחמד אליהם", אומר קלמן. "זה קשה מאד לביצוע, וזה מוגנד לאינטואיציה, אבל זה אפשרי".

קלמן מציע שנערך שתי סימולציות כדי להמחיש זאת. בשתיهن אפנה אותו בשמות והוא יגיב אליו בדרכים שונות. בפעם הראשונה הוא נוקט בדרך התגוננות כשאני מכנה אותו חסר יכולת וטיפש – "אני לא טיפש, אני חכם, יש לי יכולות רבות", הוא אומר לי. כשהאני ממשיכה ומגבירת את העלבונות הוא עובר למתקפה, ואומר שהוא "יראה לי מה זה אם אמשיך לרדת עליו".

בסימולציה השנייה אני שוב נטפלת לרמת האינטיגנצייה של קלמן, אלא שבמקרה הזה הוא נשאר רגוע, לא מתגונן ורק אומר בשלולו: "אני טיפש? אוֹ אֲנִי אָמַר דְּבָר אֶחָר: אַנְיַ רַזְחָה לְשִׁבּוּר אֶת הַמְשׁוֹואה הָזֹאת – אַנְיַ לֹא רַזְחָה אָוּבִים, אַנְיַ רַזְחָה חֶבְרִים. כְּמוֹנִי חָשֵׁב שָׂאֵת חַכְמָה. בָּאָמָת, הָרְבָה אֲנָשִׁים אָוּבִים אָוֹתָךְ מִפְנֵי שָׂאֵת כָּל



ישראל קלמן  
בسمולציה על  
הבמה

הטוב ולפעמים הוא הרע. זה שאתה

חלש אינו עושה אותך למוסרי ולטוב".

**יש לך דוגמה חברתית כזו שהיא  
החלש הוא הרע?**

"כן, מה שקרה פה בארץ. ארגוני  
הטרור הפלסטיניים למדו שהם יוכלים  
להשתמש בקרובנות שלהם כנשק. הם  
יורים علينا טילים לכל עבר, אנחנו  
מתגוננים, אנשים חפים מפשע נהרגים  
- ופתחות אナンנו הבלתי נזקניים. רוב  
האנשים בעולם שרתת המוסר שלהם  
היא 'הקרובן הוא הטוב', תומכים בהם.  
ראינו את זה בלחימה الأخيرة בעזה.  
אף אחד לא תומך בגולית, ככל  
תומכים בדוד. כשהאנשים חושבים  
שהחזק הוא הרע והחלש הוא טוב, הם  
לא מסוגלים להבחין בין טוב לרע". ◆

<sup>1</sup> "Youth more likely to be bullied at schools with anti-bullying programs"

שהם אומרים] מבלי לכעום.

"זה נשמע אולי מובן מאליו אבל זה

לא. הגישה היום היא כאמור הפוכה.

מה שהפסיכולוגיה מקדמת זה הרעיון

שהקרובן הוא הטוב, שחייבים להגן

עליו - על החלש, ולהשתיק את החוק.

אבל זה לא מוסרי, כי לפעמים יש חלש

טוב, ולפעמים יש חלש רע. רק מפני

שהאתה חלש לא אומר שאתה הצודק.

האם רק אדם חזק יכול לגנוב? האין

ענין שיכולים לגנוב?

קרובן הוא לאו דווקא מי שטוב

[במשמעות זו]. התורה מלמדת

ששופט חייב לשפוט כל מקרה לפי

הענין שלו, אסור לו לקחת את הצד

של העשיר או החזק כי הוא רוצה

להיות בעמדת כוח, אבל גם אסור

לו לקחת את הצד של החלש מתוך

רחמים, כי לפעמים החלש הוא הצד

לגייטימציה למה שהוא אומר, זה  
למעשה לשמר את חופש הביטוי.

**תסביר למה הכוונה.**

"היום חשבים שחופש הדיבור הוא

המקור לביעית הבלתי נזקניים. מפני שמותר

לאנשים לומר כל מה שהם רוצים, וזה

אפשר להם להגיד דברים שנוראים

לבלתי נזקניים ולהזקה לאנשים אחרים.

אבל על אף שבבלתי נזקנית מילולית היא

רצינית והיא בעיה של ילדים סובלים

מן נורא, הפתرون איןנו נמצאים

בגבילת חופש הדיבור, אלא דווקא בכך

שמאפשרים אותו.

"כל אדם רוצה להיות חופשי ולומר

מה שהוא רוצה. אם אדם רוצה את זה

עבד עצמו, הוא חייב לאפשר את זה

גם אחרים. ואם הוא מאפשר אחרים

את החופש לומר מה שהם רוצים, הוא

צריך להיות מסוגל להתמודד עם [מה