

# תקשורת לא מילולית

## המיומנות של הצלחה חברתית



**חוקרים רבים מצאו כי ילדים שלא הצליחו ליצור יחסים חברתיים ותקשורת חברתית מוצלחת בילדות ובהתבגרות, לוקים בחוסר מיומנויות של תקשורת לא מילולית. במילים אחרות, נמצא כי ילדים שסובלים מדחיה חברתית עושים שגיאות רבות או חסרים מיומנויות של תקשורת לא מילולית**

**הערכה, הקניה, אימון ושיכלול מיומנויות תקשורת לא מילולית של ילדים:**

יש דרכים רבות ומגוונות להעריך את מיומנויות התקשורת הלא מילולית של ילדים, אני נוהגת להשתמש בטלויזיה, עם ובלי קול ולבחון את מיומנויות הפיענוח של השפה הלא מילולית של הדמויות על פי הסיטואציה. דרך נוספת, שאני משתמשת בה לעיתים קרובות היא, ללכת למקומות כגון פארק או קניון – לצפות באנשים ולנסות לפענח רגשות, כוונות ומצבים, פעמים רבות אני משלבת צילום וידאו.

בשלב האימון (בדרך כלל כ- 10 עד 20 מפגשים), מפרקים את מרכיבי התקשורת הלא מילולית ובעזרת כלים מתחום הפסיכודרמה והטיפול בתנועה, הבעה ויצירה, בונים סיטואציות בהתאמה לילד הספציפי, כרגיל אין חליפה קבועה – ואימון הילד הוא על ידי משחק ופעילות יצירתית, עד שהוא יודע, בשלב ראשון לקרוא, לפרש ולפענח אנשים אחרים. השלב השני הוא אימון הילד בסביבה לא מאוימת בדחיה ותוך כדי שילוב כלים ואסטרטגיות מקצועיות לשכלל את ההתנהגות הלא מילולית שלו עצמו ולאפשר לו לחוות הצלחות לפני שהוא מתאמן בשלב אחרון על "משימות", מוגדרות עם חבריו ובסביבה אמיתית בביה"ס בבית ובחברת עמיתים בני גילו.

- הכתבה מתייחסת לילדים, אולם רוב התוכן מתאים גם למבוגרים כולל שיטות ההתערבות המקצועיות.
- בכתבה זו אני לא מתייחסת ספציפית לתסמונת "אספרגר", שמתבטאת בחלקה בקושי בזיהוי סימנים חברתיים ותרבותיים, אלא לאוכלוסיות ילדים באופן כללי. לילדים הלוקים בתסמונת "אספרגר" ניתן טיפול מעמיק, רחב וממוקד יותר. ●

ד"ר בילי, מומחית בתחום הפרעות קשב וריכוז, קשוי זיכרון, ליקויי למידה ובעיות התנהגות. בעלת חברת AttentionB לאימון נירוי קוגניטיבי התנהגותי ומרצה באוניברסיטה האמריקאית היהודית. [billi@weinamerica.com](mailto:billi@weinamerica.com)

זו אתיחס לילדים. בהקשר זה תקשורת לא מילולית היא האופן בו אנו מתייחסים לאחרים בהתנהגותנו יותר מאשר במה אנחנו אומרים – האופן ולא התוכן של בנית מערכות היחסים וההתנהגויות הגורמות לנו להיות מקובלים ורצויים או דחויים, מכובדים או ללא כבוד והערכה מהסביבה ומקבוצת החברים. לשפה הלא מילולית כמו לכל שפה יש דיקדוק העוזר בהבנתה ומאפשר לנו לפענח את המסרים באופן נכון ומותאם לסיטואציה.

**אנו מתקשרים ומביעים את התקשורת הלא מילולית באמצעות כמה ערוצים:**

- 1. הבעות פנים** - יכולים להביע רגשות כגון שמחה, עלב, כעס, הפתעה, דחיה, פחד.
- 2. שימוש במרחב אישי וכללי** – תלוי תרבות, אך ישנם כללים מובהקים כגון, מרחק אורך היד, אורך מרפק או מרחק חברתי.
- 3. מגע או חוסר מגע** – על פי קירבה וסמכות יזום המגע.
- 4. שימוש באובייקטים** – כולל אופן לבוש ופריטים המגדירים אותנו כגון אביזרים ותכשיטים, צעצועים, (אצל מבוגרים מכונית, פלאפון, ג'ג'טים וכדומה)
- 5. זמן וקצב** – מהירות או קצב איטי, כולל איחור או דיוק וגם קצב דיבור, קצב תנועות ופעולות.
- 6. זיבור** – לא התוכן אלא אופן הדיבור כגון עצמת הקול, הנגינה של המילים (איטונגיה), האינטנסיביות של הדיבור וכו'.

החדשות הטובות הן, שמיומנויות תקשורת לא מילולית ניתן ללמוד בכל גיל, (אני מלמדת קורס כזה באוניברסיטה האמריקאית היהודית), החדשות הפחות טובות הן, שהורים שמיומנויות הללו לא שגורות באוסף המיומנויות שלהם – לא יוכלו לזהות את התופעה אצל ילדם ויותר מכך, להורים קשה ללמוד את ילדיהם את המיומנויות הללו, מנסיוני, מפני שמעורבים בתהליך רגשות רבים וילדים לא כל כך משתפים פעולה עם ההורים בשל עכבות ובושה של הילדים ושל ההורים כאחד.

ה אם שמתם אי פעם לב לילדים ומתבגרים בכל גיל (וגם למבוגרים) שאינם מתאימים ומתואמים עם הסביבה ו/או עם הסיטואציה החברתית? הם רוצים יחסים טובים עם חבריהם והקבוצה, אך באופן כזה או אחר הם מוצאים את עצמם ברוב המקרים דחויים ולא שייכים. הבעיה החמורה יותר היא שהם לא יודעים מה הסיבה, הם חושבים ומרגישים שהם חברתיים וכל כך רוצים להשתייך כך שהדחיה מתקבלת כהפתעה לא נעימה.

דחיה חברתית כואבת ופוגעת בדימוי העצמי ובהערכה העצמית בכל גיל, ובכל שלב בחיים. מחקרים רבים מראים כי דחיה חברתית מובילה לדיכאון, אישיות אנטי סוציאלית, מופרעות מסוגים שונים, אלימות, התנהגויות מסוכנות, שימוש בסמים ואלכוהול ועוד. חוקרים רבים מצאו כי ילדים שלא הצליחו ליצור יחסים חברתיים ותקשורת חברתית מוצלחת בילדות ובהתבגרות, לוקים בחוסר מיומנויות של תקשורת לא מילולית. במילים אחרות, נמצא כי ילדים שסובלים מדחיה חברתית עושים שגיאות רבות או חסרים מיומנויות של תקשורת לא מילולית. הם נוטים לעמוד קרוב מידי, נשארים זמן רב מידי, מפריעים לאחרים, מחבקים מי שלא רוצים חיבוק או לא בזמנים מתאימים, מתלבשים באופן לא מתאים לסיטואציה ועוד ועוד...

אם אתם מזהים סימנים כאלה או דומים להם אצל ילדיכם, אם ילדיכם סובל מדחיה חברתית, אם אין לו מספיק חברים, אם הוא חוזר עצוב ממסיבות כיתה או ממפגשים חברתיים, אם הוא מסתגר בבית ולא מזמינים אותו או הוא לא מוזמן לבתים של ילדים אחרים – אלה הם הסימנים. ככל שהטיפול יהיה מוקדם יותר כן הצלחת, שדחיה זו תותיר בנפשו תהיה קטנה יותר והתיקון יבנה ואת הדימוי וההערכה העצמית שלו כטובה ובריאה.

**מה היא תקשורת לא מילולית?**

לתקשורת לא מילולית הבטים שונים ומגוונים בכל גיל ובכל הקשר, במשפחה בחברה ובעבודה, תקשורת לא מילולית היא השפה של מערכות יחסים ובכתבה