

תכנית B-Friendly לשיפור כישורים חברתיים ורגשיים בקרב ילדים ובני נוער בעידן הרשתות החברתיות (פוסטר)

דקלה רום שמואל
אגודת ניצן
Dikla6262@gmail.com

מלי דנינו
אגודת ניצן
malyd@nitzancenter.org

B-Friendly Program for Improving Social and Emotional Skills among Children and Adolescents in the Era of Social Media (poster)

Maly Danino
Nitzan Association
malyd@nitzancenter.org

Dikla Rom Shmuel
Nitzan Association
Dikla6262@gmail.com

Abstract

Nowadays, social interactions are reduced to the virtual space and becoming more and more bold and violent among children and adolescents. Children are exposed to complexed social situations that lead them to avoidance, anxiety and loneliness. In recent years, Nitzan Association is taking active action to reduce young victims and operate with the aim of reducing boycott and shaming phenomena's with the "B-Friendly" program for improving social and emotional skills in the era of social media. The program was developed by dr. Maly Danino, CEO of Nitzan Association, and is based on the E.C.C. (Emotional Cognitive Coaching) method. Challenging Social scenarios are presented to the participants from different points of view (observer, participant and victim), that are used as a trigger for the social discussion in the group. Preliminary findings from qualitative data that was gathered from participants feedback shows initial evidence that the program achieved its objectives.

Keywords: Empathy, Social skills, Emotional skills.

תקציר

ילדים ובני נוער חיים כיום ברשתות החברתיות. השיח החברתי מצטמצם למסכים ונעשה בוטה ואלים יותר. מול מציאות כזו ילדים רבים מוצאים את עצמם הופכים להיות הפוגעים או הנפגעים ועדים למצבים חברתיים קשים שגורמים להם להימנעות, חרדה ובדידות. בשנים האחרונות אגודת ניצן פועלת למיגור תופעות הבריונות והשיימינג ברשת, תוך נקיטת פעולות אקטיביות שנועדו לצמצם את מספר הקורבנות הצעירים. בניסיון לייצר מציאות טובה יותר, אגודת ניצן הפעילה ברחבי הארץ את תכנית B-Friendly לשיפור כישורים חברתיים רגשיים בעידן המסכים. התכנית פותחה ע"י ד"ר מלי דנינו, מנכ"לית אגודת ניצן ומבוססת על שיטת ה-E.C.C. (Emotional Cognitive Coaching). התוכנית מזמנת סיטואציות חברתיות מאתגרות מנקודות מבט שונות (צופה, משתתף ונפגע), המהוות מנוף לשיח הקבוצתי. מטרת התכנית לסייע לילדים בחיזוק תחושת המסוגלות, החוסן הנפשי והדימוי העצמי, בהבנת סיטואציות חברתיות, ובפיתוח אסטרטגיות התמודדות, קידום אמפתיה ועזרה לאחר. **שיטה** – פיילוט שנערך בקרב ילדים ובני נוער מכיתות ד'-ח', כלל 121 משובים מהמשתתפים אודות התהליך הקבוצתי. כל קבוצה כללה 14 ילדים בממוצע. התהליך כלל 12 מפגשים שבועיים בהנחיית אנשי המקצוע מטעם האגודה מתחומי הייעוץ, הטיפול וההנחיה הקבוצתית.

ממצאים ראשוניים – מניתוח איכותני של המשובים עלו שלושה נושאים עיקריים: (1) אקטיביות מול פסיביות, (2) ניהול רגשות וויסות רגשי, (3) אמפטיה והבנת האחר. **הגברת אקטיביות ונקיטת פעולה של הצופים מהצד** – "צריך לדווח למנהלת ולמחנכת על אירועי אלימות", "לבקש מהילד ששלח סרטון מעליב למחוק אותו", "הבנה איפה אני נמצא ומה אחריותי גם כצופה", "לא לעמוד מהצד כשרואים התעללות, לקרוא למבוגר אחראי". **ניהול רגשות וויסות רגשי** – "למדתי שלא צריך להתעצבן אם מפסידים", "איך לעצור ולהימנע מתגובה כשאני סוער או מתוסכל", "ההבדל בין התנהגות שאני רוצה לעשות לבין מה שנעשה בפועל".

שיפור באמפטיה וקבלת האחר – "לא לעשות לחבר מה ששנא עליך", "לראות את האחר", "זה מאוד עוזר להבין את הצד השני, כששמים אותנו בנעליים של מישהו אחר", "חשוב לחשוב על החבר כשהוא במצוקה כמו שהייתי חושבת על עצמי", "חברות חשובה. לחוש אמפטיה כלפי חבר, להביע רגש ולהיות אחד בשביל השני בכיתה", "לראות את הילדים שקשה להם".

מסקנות – למרות שמדובר בממצאים ראשוניים יש עדות לכך שהתכנית משיגה את מטרתיה בכך שמהווה מקום בטוח עבור הילדים לשתף מעולמם הרגשי בפתיחות, בהבנת סיטואציות חברתיות תוך ראיית האחר ושיפור באמפטיה וכן בקידום אקטיביות ונקיטת פעולה לנוכח אירועי אלימות והתנהגויות מקדמות וחיוביות עבור עצמם ועבור זולתם. יש מקום להתבסס על ממצאים אלו על מנת להמשיך ולבנות מערך מחקר מקיף שניתן יהיה ללמוד בו יותר על ההשפעות התכנית על הילדים ועל האקלים הכיתתי לאורך זמן, וכן אודות הגורמים המנבאים הצלחת קבוצה חברתית רגשית.

מילות מפתח: אמפטיה, כישורים חברתיים, כישורים רגשיים.

מקורות

- דנינו מלי. (2007). ההורה כמאמן, המסע של הורה לילד עם ליקויי למידה ו/או הפרעת קשב וריכוז, הוצאת רימונים.
- דנינו מלי. (2011). המדריך לאימון הורים, רגשות תובנות פעולה, הוצאת רימונים.
- דנינו מלי. (2016). לשחרר באהבה, הוצאת קונטנטו.
- Danino, M., & Shechtman, Z. (2012). Superiority of group counseling to individual coaching for parents of children with learning disabilities. *Psychotherapy Research*.
<https://doi.org/10.1080/10503307.2012.692953>
- Michal Al-Yagon, Michal Lachmi & Maly Danino (2019) Manual-Based Personalized Intervention for Mothers of Children With SLD/ADHD: Effects on Maternal and Family Resources and Children's Internalizing/Externalizing Behaviors. *Journal of Attention Disorders*, 1-17.
- Shechtman, Z., Baram, T., Barak, A., & Danino, M. (2019). Coaching Vs. Self-Help for Parents of Children with ADHD: Outcomes and Processes. *Journal of Creativity in Mental Health*.
<https://doi.org/10.1080/15401383.2019.1566040>
- Shechtman, Z., & Danino, M. (2017). Couple versus Single Mother Group Treatment: A Comparative Study. *Advances in Social Sciences Research Journal*. <https://doi.org/10.14738/assrj.417.2726>