



## הלשנה ודיווח – האם יש הבדל?

Michelle Kennedy\*, Larisa McLoughlin, Amanda Clacy

מכון חוף סאנשיין לנפש ומדעי המוח על שם תומפסון, אוניברסיטת חוף סאנשיין, חוף סאנשיין, קווינסלנד, אוסטרליה

### סוקרים צעירים

AKSHARA

גיל: 12



SOPHIA

גיל: 12



האם אי פעם הייתם במצב שבו שאלתם את עצמכם האם אתם צריכים לדווח על מישהו בגלל שהיא או הוא לא עשו את הדבר הנכון? דוגמה לכך יכולה להיות שאתם רואים מישהו בחצר בית הספר מושך ענף מעץ, והילד הזה מנסה להרביץ לילדים אחרים באמצעות הענף כשהם חולפים על פניו. בראש שלכם, אתם עשויים להתחיל לחשוב על מה עשוי לקרות אם תדברו. האם תסתבכו בצרות? האם האדם שדיווחתם עליו יכעס עליכם? האם מישהו ייפגע אם תגידו משהו? כשמתמודדים עם מצבים כאלה, חשוב להבין את ההבדל בין דיווח לבין הלשנה. כשאנו מלשינים על מישהו, אנו מנסים לסבך מישהו אחר בכוונה. דיווח הוא שונה, מאחר שאנו מדברים בגלל שאנו מודאגים שמישהו רע עלול לקרות או שמישהו עלול להיפגע. המוח שלנו מסייע לנו לקבל החלטות בהתבסס על חוויות העבר, ומחשבות ההווה... אולם לעיתים, אזורים מסוימים במוח יכולים לגרום לתהליך הזה להיות אפילו מבלבל יותר.

### החלטה אם לדווח על מישהו יכולה להיות קשה

דמיינו שאתם ממתינים בתור לקנות את ארוחת הצהריים שלכם בבית הספר, ואתם מבחינים שמישהו עוקף אדם אחר בתור. בואו נקרא לילד שעוקף בשם דני. דני מסתובב ואומר לילד שנמצא מאחוריו בתור: "הא, הא, עקפתי אותך!". לאחר מכן אתם מבחינים שדני מתחיל לעצבן

את הילד השני, בואו נקרא לו רון, בכך שהוא אומר לו: "אתה לוזר, איטי מדי בשביל להביס אותי!". דני מתחיל לדחוף את רון, אז רון נופל. במבט ראשון, דני עשוי רק להציק לרון, אולם כשרון נופל זו נהיית בעיה רצינית יותר, אף על פי שרון נעמד חזרה והוא בסדר.

רון צריך להחליט אם לדווח או לא, אולם יש לו קושי מאחר שזו החלטה שקשה לקבל. האם רון צריך להגיד משהו למישהו? למי הוא צריך להגיד? האם דני יכעס על רון? ואם רון יגיד למבוגר, האם המבוגר יקשיב, או שהוא פשוט יתעצבן?

כאשר רון, או כל אדם אחר מנסה להחליט מה לעשות במקרה כזה, חשוב להבין שני דברים:

1. ההבדל בין דיווח לבין הלשנה על מישהו.
2. התפקיד שהמוח משחק בקבלת החלטות.

## מהי הלשנה?

הלשנה היא מצב שבו אתם מנסים לסבך מישהו בכוונה, והפעולה שאתם מספרים שהם עשו בדרך כלל לא פוגעת באף אחד. בואו נחשוב על דני ורון בתור לארוחת הצהריים בבית הספר. רון חושב על דיווח למורה מאחר שהוא לא אוהב את האופן שבו דני מדבר אליו, אולם הוא לא בטוח אם זה דיווח או הלשנה.

הנה כמה שאלות שעשויות לסייע לרון לקבל החלטה במקרה שלו:

- א) האם רון רוצה לסבך את דני?
- ב) האם רון יכול לפתור את הבעיה בעצמו?
- ג) האם הבעיה חשובה או דחופה?
- ד) האם רון בסכנה?

אם דני רק קרא לרון בשמות ורון דיווח על דני, זה נחשב להלשנה מאחר שרון לא בסכנה והוא יכול לפתור את הבעיה בכך שהוא יבקש מדני להפסיק. אולם כשדני התחיל לדחוף את רון, רון צריך לדווח למישהו, מאחר שהוא בסכנה ועלול להיפגע.

## מה זה דיווח?

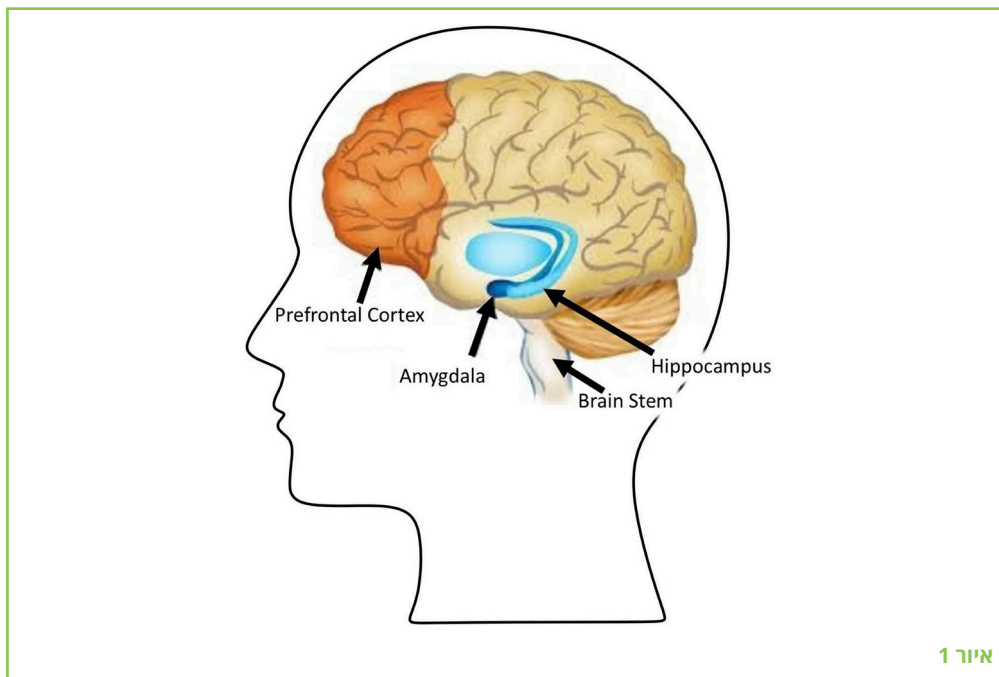
דיווח הוא מצב שבו אתם מספרים על אדם אחר, בדרך כלל למבוגר, לגבי משהו רציני שאינכם יכולים לפתור בעצמכם, כמו למשל מצב שבו מישהו עלול להיפגע. רון צריך לדווח למישהו על מה שקרה בתור לארוחת הצהריים, מאחר שהוא יכול היה להיפגע. בתקווה, רון מבין שזו בעיה רצינית ושהוא צריך לדווח למורה כדי למנוע מדני לעשות את אותו הדבר למישהו אחר.

## תפקיד המוח בקבלת החלטות

כעת אנו יודעים מה ההבדל בין דיווח לבין הלשנה על מישהו. אולם קבלת החלטה לדווח על מישהו יכולה עדיין להיות קשה. לעיתים, איננו מבינים את התפקיד שהמוח משחק כשאנו

**איור 1**

כשמקבלים החלטה, אזורים שונים במוח פעילים, כולל גזע המוח, קליפת המוח הקדם-מצחית, ההיפוקמפוס והאמיגדלה.



איור 1

מנסים לקבל החלטה מורכבת, מאחר שאזורים שונים במוח מופעלים כשאנו מנסים לקבל את ההחלטה הזו.

מה קורה במוח שלכם כשאתם מקבלים החלטה?

1. כשאתם צופים במשהו, אתם מפעילים אזורים במוח שמסייעים לעבד מידע מהחושים שלכם. האזורים במוח שמסייעים עם זה הם **גזע המוח**, וחלקים מה**מוח הגדול**.
2. כשאתם מקבלים החלטה על מה לעשות באמצעות המידע החושי שהתבוננתם בו, אתם מפעילים את החלק הקדמי של המוח, שמקושר עם היגיון ופתרון בעיות, וידוע בשם **קליפת המוח הקדם-מצחית**.
3. כשאינכם בטוחים או מודאגים לגבי קבלת החלטה, אתם עשויים להפעיל אזורים במוח שמקושרים עם רגשות, כמו למשל פחד או חרדה. תפקיד **האמיגדלה** הוא לווסת את תגובת הפחד. נוסף על כך המוח שלכם עשוי לשלוף זיכרון של חרדה מה**היפוקמפוס**, מה שמקשה לקבל את ההחלטה מה לעשות (איור 1).

**תפקיד המוח בדיווח**

כעת, משהבנתם טוב יותר את תפקיד המוח בקבלת החלטות, בואו נדון באיך זה קשור לדיווח. מרבית ההחלטות הפשוטות שאתם מקבלים, כמו פתיחת קופסת ארוחת הצהריים שלכם ואכילת הארוחה, מתקדמות דרך שלבים 1 ו-2. שלב 1 הוא השלב שבו אתם פותחים את הקופסה, ושלב 2 הוא השלב שבו אתם מקבלים החלטה לאכול את הארוחה [1]. אולם כשאתם נדרשים לקבל החלטה מורכבת יותר, כמו למשל במקרה שרון צריך להחליט אם לדווח על דני, ההחלטה צריכה להתפרק לשלבים קטנים יותר [2]. לכן, בשלב 1 רון מתבונן במה שדני אמר

**גזע המוח**

(Brain stem)

אזור במוח ששולט על זרימת הדעות בין המוח והגוף, ושולט בתפקודי הגוף כמו נשימה.

**המוח הגדול**

(Cerebrum)

האזור הגדול ביותר במוח, שמחולק לשני חצאים שאחראים על עיבוד מידע שמגיע דרך החושים.

**קליפת המוח**

הקדם-מצחית

(Pre-frontal cortex)

אזור במוח שמעורב בתכנון, בקבלת החלטות ובויסות רגשות.

**אמיגדלה**

(Amygdala)

אזור במוח שמעורב בתגובה לרגשות, כמו למשל פחד.

**היפוקמפוס**

(Hippocampus)

אזור במוח שמעורב במידע של זיכרונות חדשים, ובכיבו האמיגדלה כשאינן איום.

ועשה. בשלב 2, רון מנסה להחליט אם לדווח למישהו או לא. בשלב 3, ההחלטה אם לדווח למישהו על דני מדאיגה את רון, מאחר שדני עלול לכעוס עליו.

לכן, רון צריך לענות על השאלות האלה:

- א) האם רון יכול לפתור את הבעיה בעצמו? לא.
- ב) האם הבעיה הזו חשובה או דחופה? כן.
- ג) האם רון בסכנה? כן.
- ד) האם רון צריך מבוגר כדי לפתור את הבעיה הזו? כן.

כשרון שוקל את התשובות לשאלות האלה, הוא מפעיל את קליפת המוח הקדם-מצחית שלו כדי לחשוב בהיגיון ולנסות לפתור את הבעיה, מה שמאפשר לו להשיב על כל השאלות. מתוך מענה על השאלות האלה, רון ככל הנראה יחליט שהוא צריך לדווח למישהו על מה שקרה עם דני בתור לארוחת הצהריים.

שלב 3 גרם לרון להרגיש מודאג ולפחד מההחלטה שלו, מאחר שקודם לכן הוא דיווח למורה על משהו פחות חמור, והסתבך בגלל זה. תחושת הדאגה של רון מבוססת על חוויית העבר שלו ואומרת לנו שהאמיגדלה שלו הופעלה כמו גם ההיפוקמפוס שלו, אשר שלף את הזיכרון של חוויית העבר. עשוי לסייע לרון להבין שאולי האמיגדלה שלו השתלטה על המחשבות שלו והשפיעה על יכולתו לקבל את ההחלטה, כתוצאה מהסטרס שיצרה בו חוויית העבר.

כשהמחשבות שלכם מציפות אתכם ואינכם בטוחים איזו החלטה לקבל, מחקר מראה שאם אתם נושמים באיטיות ולעומק, זה יכול להרגיע את החלקים הפעילים מדי במוח שלכם [3]. אם רון היה משתמש באסטרטגיית הנשימה הזו ומרגיע את האמיגדלה שלו, אשר מפריעה לתפקוד קבלת ההחלטות של קליפת המוח הקדם-מצחית, הוא עלול להבין שהמצב עם דני שונה מחוויית העבר שלו, ושהוא צריך לדווח למורה שלו על דני.

## כאשר אתם ניצבים מול בעיה, למי אתם צריכים לדווח?

אם אתם מתקשים להחליט אם לדווח למישהו על משהו שראיתם, בחירת אחת מהאפשרויות האלה יכולה לסייע לכם:

- דווחו לחבר או חברה שאתם סומכים עליהם על מה שראיתם.
- דווחו להורים שלכם על הבעיה שראיתם.
- דווחו למורה או למבוגר אחראי על הבעיה שראיתם.

רון החליט לדבר קודם כל עם חבריו על ההחלטה לדווח, אם הם יסכימו עם ההחלטה שלו - הם יכולים לתמוך בו כשהוא מדווח למורה. אם רון יחליט לדווח למורה על מה שהוא ראה, הוא צריך לבחור מורה שהוא יכול לסמוך עליו או עליה, ולהרגיש בנוח לדבר על הבעיה. יש לקוות שהוא יודע לבחור מורה שיעשה משהו לגבי הבעיה. חבריו של רון עשויים לסייע לו להחליט לאיזה מורה לדווח. אם רון לא יכול לבחור מבוגר שהוא יכול לסמוך עליו בבית הספר, הוא יכול

## 1 טבלה

ההבדל בין דיווח לבין הלשנה.

הלשנה	דיווח
הכנסת מישהו לבעיה	חילוץ מישהו מבעיה
מישהו לא נמצא בסכנה	מישהו נמצא בסכנה
הבעיה אינה חשובה	הבעיה חשובה ודחופה
אפשר לפתור את הבעיה בעצמך	צריך מבוגר כדי לפתור את הבעיה

טבלה 1

לבחור מבוגר ממקום אחר, כמו הורה או קרוב משפחה, ויחד הם יכולים לפענח דרך לאפשר למישהו בבית הספר לדעת על הבעיה [4].

## דרכים לספר למישהו על בעיה

כשהוא מספר למבוגר על הבעיה שהוא צפה בה, רון צריך לחשוב על המילים שהוא משתמש בהן, כך שהמבוגר לא יחשוב שהוא מלשין על מישהו. רון יכול להשתמש בחלק מההצעות למטה כשהוא מדבר עם מורה:

- "יש משהו חשוב שאני צריך לספר לך..."
- "ראיתי משהו שאני לא בטוח אם אני צריך לספר עליו למבוגר..."
- "ראיתי מישהו שעושה באופן קבוע משהו שאני יודע שהוא לא בסדר, ואני לא יודע מה לעשות..."
- "האם אני יכול לדבר איתך באופן פרטי על משהו..."

## דברים חשובים לזכור

אם אתם זוכרים את ההבדל שבין הלשנה לבין דיווח על מישהו, אתם תהיו מסוגלים לקבל את ההחלטה הטובה ביותר לגבי מתי לדבר. זה דבר אמיץ לעשות. חשוב להבין את התפקיד שהמוח משחק בקבלת החלטות, ושאזורים מסוימים במוח לעיתים משתלטים על המחשבות שלכם וגורמים לכם לפקפק אם דיבור על המקרה הוא הדבר הנכון לעשות. חשוב שתזכרו לנשום עמוק כשאתם שוקלים את האפשרויות שלכם לגבי דיווח, מאחר שזה מסייע לכם להרגיע את האזורים הפעילים מדי במוח שלכם שעשויים להחריף את הקושי בקבלת ההחלטה שלכם.

לסיכום, אם תזכרו את המידע שמוצג בטבלה 1, אתם תדעו אם ההחלטה לדבר על משהו שקרה ולדווח על מישהו שעשה משהו זו ההחלטה הנכונה.

## מקורות

1. Silvers, J. A., Insel, C., Powers, A., Franz, P., Helion, C., Martin, R., et al. 2017. The transition from childhood to adolescence is marked by a general decrease in amygdala reactivity and an affect-specific ventral-to-dorsal shift in medial prefrontal recruitment. *Dev. Cognit. Neurosci.* 25:128-37. doi: 10.1016/j.dcn.2016.06.005

2. McGovern Institute for Brain Research (Massachusetts Institute of Technology). *How We Make Complex Decisions* (Sarafyzad et al., 2019. *Science*). Retrieved from: <http://news.mit.edu/2019/how-brain-complex-decisions-0516>
3. Yackle, K., Schwarz, L. A., Kam, K., Sorokin, J. M., Huguenard, J. R., Feldman, J. L., et al. 2017. Breathing control center neurons that promote arousal in mice. *Science* 355:1411–5. doi: 10.1126/science.aai7984
4. Cortes, K. I., and Kochenderfer-Ladd, B. 2014. To tell or not to tell: what influences children's decisions to report bullying to their teachers? *School Psychol. Q.* 29:336–48. doi: 10.1037/spq0000078

פורסם אונליין: 30 בדצמבר 2021

נערך על ידי: Tzipi Horowitz-Kraus

**ציטוט:** Kennedy M, McLoughlin L and Clacy A (2021) הלשנה ודיווח – האם יש הבדל? *Front. Young Minds*. doi: 10.3389/frym.2019.00117-he

#### תורגם והותאם:

Kennedy M, McLoughlin L and Clacy A (2019) Telling Someone and Telling on Someone—Is There a Difference? *Front. Young Minds* 7:117. doi: 10.3389/frym.2019.00117

**הצהרת ניגוד אינטרסים:** המחברים מצהירים כי המחקר נערך בהעדר כל קשר מסחרי או פיננסי שיכול להתפרש כניגוד אינטרסים פוטנציאלי.

**COPYRIGHT** © 2019 © Kennedy, McLoughlin and Clacy. זהו מאמר בגישה פתוחה שמופץ תחת תנאי רישיון Creative Commons Attribution License (CC BY). השימוש, ההפצה או ההעתקה מותרים לשימוש בפרומים אחרים ובלבד שיינתן קרדיט למחברים (ים) המקוריים ולבעל זכויות היוצרים, ושהפרסום המקורי בעיתון זה מצוטט בהתאם למקובל באקדמיה. השימוש, ההפצה או ההעתקה אינם מותרים אם הם אינם עומדים בתנאים אלה.

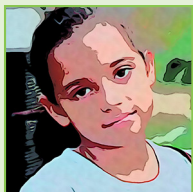
## סוקרים צעירים

### AKSHARA, גיל: 12

מדע הוא הכול, מאומנות הציור ועד לאופן שבו אנו מתקשרים עם הטבע. כל המידע שאנו לומדים נאסף במוח שלנו. המוח שלנו הוא לא רק מסע כבד על הצוואר, הוא למעשה מסייע לנו לעשות כף, לחלום ולחיות. אני להוטה לדעת יותר על מנגנוני התפקוד שלו. המטרה שלי היא להבין כיצד אורגניזמים מתקשרים עם הסביבה שלהם כדי ליצור חברה בריאה.

### SOPHIA, גיל: 12

אני בכיתה ו. אני אוהבת אומנות וציורי אנימה. בכיתה שלי פתחתי מועדון שנפגש פעם בשבוע, ונבחרתי להיות הנשיאה. אני אוהבת לטייל עם אימא שלי, אבא שלי ושתי אחיותיי. קליפורניה היא המקום האהוב עליי, במיוחד דיסנילנד בלוס אנג'לס ועיירת יפן בסן פרנסיסקו. התוכנית שלי היא ללכת לקולג' לאומנות בקליפורניה, ואחרי כן לעבור ליפן. סקירת מאמרים היא מהנה, ואני לומדת ממנה הרבה מאוד.



## הכותבות

**MICHELLE KENNEDY**

אני אוהבת להיות בחוץ, ונהנית מהסביבות הטבעיות של אוסטרליה. בישול הוא גם משהו שאני נהנית לעשות, מאחר שזו דרך מצוינת להירגע. אני מורה בבית ספר יסודי ויש לי תשוקה לעזור לילדים בגיל יסודי להבין מדוע הם נעשים חרדים בנוגע לעבודת בית הספר שלהם, מה התפקיד שהמוח משחק בחרדה הזו, ולסייע להם לפתח אסטרטגיות להתמודד עם הסטרס שלהם.  
\*michelle.kennedy@research.usc.edu.au

**LARISA MCLOUGHLIN**

אני חוקרת בריונות ברשת (cyberbullying) ובריאות נפשית אצל אנשים צעירים. המחקר שלי התמקד בחשיבות של חיבור חברתי, ואני מתבוננת באופן שבו המוח מגיב לבריונות ברשת. אני מקווה מאוד לסייע לאנשים לחיות חיים בריאים ושמחים יותר. עובדה נחמדה עליי: אני תאומה זהה. אחותי התאומה היא לא דוקטורית כמוני, אלא אשת ברזל! אני אוהבת ללכת לחדר הכושר ולעשות התעמלות אווירית כשאיני חוקרת.

**AMANDA CLACY**

במחקר שלי על פגיעות ראש והפרעות במצב הרוח, אני משתמשת גם במדעי המוח וגם בשיטות של מחקר קהילתי כדי לוודא שאני מקבלת את העובדות לגבי דברים שמשנים הכי הרבה בחיי היומיום של אנשים. החלק האהוב עליי ביותר בעבודה שלי הוא לדבר עם אנשים בקהילה על מה חשוב להם. המטרה שלי כחוקרת היא לסייע ליצור עולם שמוציא מאנשים את הטוב ביותר. בזמני הפנוי אני אוהבת לטפס על הרים, לקחת את הכלבים שלי לשוט בקיאק ולסרוג מוחות ויצורים נחמדים.

מוזיאון המדע ע"ש בלומפילד ירושלים (ע"ר)  
متحف العلوم على اسم بلومفيلد القدس  
Bloomfield Science Museum Jerusalem



הוצאת גרסה עברית  
Hebrew version provided by



THE SAGOL NETWORK