



THE MUNICIPALITY OF KADIMA-ZORAN מועצה מקומית קדימה-צורן

אגף חינוך רווחה וקהילה – מחלקת חינוך ונוער - שירות פסיכולוגי חינוכי
רח' ויתקין 9 קדימה מיקוד 6092000 * טל 09-8821692 * פקס 09-8948534 *
e-mail: shapach@kadima-zoran.muni.il

חרם חברתי

חרם חברתי הינו הרחקה מכוונת של ילד או ילדה מן הקבוצה החברתית שאליה הוא שייך. החרם החברתי הוא הקצה הכואב של הקשיים החברתיים. כאשר נחשף החרם הוא מטלטל את המערכת כולה, ומפגיש את ההורים והגורמים החינוכיים והטיפוליים עם תחושות של חוסר אונים ותסכול, הן ביחס לילד המוחרם והן ביחס לקבוצת הילדים המחרמים.

חויית החרם היא חוויה קשה מנשוא, בין אם החרם בא לידי ביטוי בהתעלמות בלבד של ילדי הכיתה מאחד הילדים, ובין אם הוא בא לידי ביטוי בדחייה פעילה – על ידי רכילות, כתיבת פוסטים פוגעניים, המצאת כינוי משפיל ועוד. אנו יצורים חברתיים, אנחנו צריכים להרגיש חלק ממשוה ושואפים להרגיש משמעותיים. חרם ונידוי מעורר תחושה קשה של בדידות ואשמה. תחושה של בושא שמשוה אולי "לא בסדר" ב.י. הרבה פעמים בושא ואשמה זאת, יוצרת מעטה של הסתרה סביב הנידוי. הילד או הנער נותר לבדו עם הקושי ומרגיש בודד אף יותר. רגשות ותחושות אלה פוגעים בדימוי העצמי ובתחושת המסוגלות ומותירות תחושה של חוסר אונים. גם מבוגרים שנזכרים בחרם שעברו מביעים תגובה רגשית קשה לזיכרונות אלה. החוויה הנצרכת בתודעה של הילד היא חוויה קשה וכואבת מאוד.

אז מה עושים?

קודם כל, עצם השיתוף את ההורה, הוא צעד גדול מאד. אחד הקשיים הגדולים והכאבים הגדולים בנידוי ובחרם היא תחושת הבדידות וההסתרה. לעיתים הילד משתף את ההורה, אך ברוב המקרים, ההורה מגלה על החרם בדרך שאינה כוללת שיח ישיר עם הילד. דרך ילד אחר, הורה אחר או דרך הצוות החינוכי. לרוב הילד יחוש מבויש שההורה גילה. הדבר החשוב ביותר הוא להכיל את רגשותיו של הילד ולהעביר מסר חד משמעי שהוא איננו אשם בחרם. חשוב שההורים יהיו אמפאטיים לרגשותיו של הילד, יבינו אותם ויתנו לו לבטא את רגשותיו. יחד עם זאת, חשוב שההורים יהיו רגועים וישדרו מסר ברור שהדברים ישתפרו. ניתן לחשוב עם הילד מה יכול לעזור לו ברגעים קשים אלה ומה יכול להקל עליו בזמנים מסוימים.





THE MUNICIPALITY OF KADIMA-ZORAN מועצה מקומית קדימה-צורן

אגף חינוך רווחה וקהילה – מחלקת חינוך ונוער - שירות פסיכולוגי חינוכי
רח' ויתקין 9 קדימה מיקוד 6092000 * טל 09-8821692 * פקס 09-8948534 *
e-mail: shapach@kadima-zoran.muni.il

להלן כמה דרכי התמודדות וכלים הוריים שבכוחם לעזור לילד לצאת מהמצב הקשה ואפילו ללמוד ולהתחזק ממנו:

שמרו על קור רוח. לא להיבהל ולא להבהיל את הילד. שדרו לילד מסר אותנטי (לאחר שתסכימו עם מסר זה בעצמכם): מבחינתכם מדובר בפאזה חולפת שתעברו יחדיו ושתעמדו לצדו תמיד בתבונה וברגישות. זאת, לצד נקיטת משנה זהירות שלא להמעיט בערך סבלו. במילים אחרות" - אנחנו קולטים כמה קשה לך עכשיו. אנחנו תמיד בערך ונעזור לך להתמודד בדרך הכי טובה שיש כדי שהחרם יסתיים, ומהר."

נסו לפעול בזמן אמת, בתוך הקונפליקט ובהתאם לגילו של הילד. כל פעולה מחייבת מחשבה מקדימה ותכנון לעבר מטרה שתגדירו מראש. אנו ממליצים בחום להתייעץ ולשקול את התגובות והמעשים לפני שמבצעים מהלך כלשהו, שכן לעיתים מתעורר בנו דחף לפעול מתוך עלבון ומצוקה אישיים שלא יתרמו דבר ויתכן שאף יזיקו להמשך החיים החברתיים של הילד בתום המשבר.

עזרו לילד לתת מילים לרגשות ולמחשבות - פונקציה פסיכולוגית הורית חשובה נקראת תיקוף (ולידציה), דרכה הילד לומד עם הזמן כיצד לתקף את רגשותיו ומחשבותיו בעצמו, מיומנות אנושית חשובה מאין כמוה.

הקריאו סיפורים או המליצו על ספרים (תלוי בגיל הילד/הנער) שעוסקים באופן ממוקד בפתרון קונפליקטים, בדחיה ושיקום מתוכה ובהתמודדות חברתית.

נסו למלא את החלל החברתי שנפער בעולמו של הילד. חשבו על דרכים יצירתיות לפעילויות בשעות אחר הצהריים של הילד - במשחק, באהבה, בבילוי עם צעירים אחרים בני גילו (אחים, בני דודים, חברים לחוגים, חברים של שכנים). חשוב לעזור לילד ליצור עולם חברתי אלטרנטיבי שמתקיים מעבר לקבוצת הכיתה.

הביעו הבנה והזדהות, אך לא רחמים או שיפוטיים. אין הצדקה להתעללות חברתית!! כאשר הדיבור העצמי של הילד על עצמו הוא ביקורתי ושלילי, היו אמפתיים, הקשיבו וחזקו אותו.





THE MUNICIPALITY OF KADIMA-ZORAN מועצה מקומית קדימה-צורן

אגף חינוך רווחה וקהילה – מחלקת חינוך ונוער - שירות פסיכולוגי חינוכי
רח' ויתקין 9 קדימה מיקוד 6092000 * טל 09-8821692 * פקס 09-8948534 *
e-mail: shapach@kadima-zoran.muni.il

תנו דוגמא אישית אם זה נראה לכם מתאים ונכון, שתפו את הילד בקשיים שקשורים בניכור חברתי, אותם עברתם בעצמכם במהלך הילדות, ההתבגרות והבגרות (זכורים את המילה "מקובל"?). אם החלטתם לשתף, ספרו לו את התהליך במלואו: כיצד התפתח החרם? מה הרגשתם? מה עזר להתמודד? היכן זיהיתם את נקודת התפנית? תארו את הדברים בדרך המתאימה לו ומתוך ההיכרות המעמיקה שלכם איתו. תנו לו דוגמאות, עזרו לו להבין שמרבית בני האדם מרגישים לעיתים בודדים או שהם דחויים חברתית באופן זמני ושבמובן מסוים אלה חלק מכללי המשחק.

חשוב לדעת כי קשר בטוח בין הילדים להורים מספק ערסל פסיכולוגי להתמודדות עם משבר שקשור לחרם קבוצתי, כמו גם להשפעות האירוע בהמשך החיים בקבוצה - בתיכון, בצבא, בעבודה ובכל מרחב בו מתקיימת דינמיקה בין מספר אנשים. היו זמינים עבורם, אפילו אם בני נוער מעבירים את התחושה שלא אכפת להם מה דעתכם - הם זקוקים לכם יותר מתמיד. נסו להיות זמינים לשיחה רגועה כשהילד זקוק לכך, וזכרו שגם אם השיחה מתחילה מתכנים שגרתיים, היא תמיד יכולה להפתיע ולהתפתח לשיחה משמעותית הרבה יותר.

המחקר והפרקטיקה מלמדים אותנו פעם אחר פעם שילדים ובני נוער בעתות מצוקה מחפשים בתוכם את קולם האמין והבוטח של ההורים, זה שסומך עליהם, מעצים ומאמין ביכולותיהם להתמודד עם מצבי לחץ קשים. רצוי שהקול הזה יישמע ממקור הורי אותנטי ופנימי, שמאמין ואוהב את הילד.

להורים, ליועצות חינוכיות ולמורים יש תפקיד קריטי בוויסות ועצירת תהליכים הרסניים, על כן חשוב ליידע את הצוות הרלוונטי בבית הספר. בתי הספר מלווים על ידי השירות הפסיכולוגי ויכולו לעזור לילד שנפגע, לייעץ להורים ולעשות תהליך מקדם עם שאר התלמידים. ניתן לפנות כמובן גם ישירות לשירות הפסיכולוגי.

אתם לא לבד, אנחנו כאן בשבילכם!

השירות הפסיכולוגי חינוכי – מחלקת חינוך – קדימה צורן

טל: 09-8821692 מייל: shapach@kadima-zoran.munu.il

