

בשבוע שעבר התבשרנו על מותו הטרגי של ילד בן עשר, שנפל אל מותו. עד מהרה נפוצו שמועות והשערות שהוא התאבד בגלל חרם שנערך כנגדו. אנחנו לא יודעים מה קרה באמת ועלינו לכבד את בקשת המשפחה לפרטיות. אך יחד עם זאת, זו הזדמנות לשוחח על משהו שאנחנו לרוב מעדיפים לא לחשוב עליו – מצוקה של ילדים בבית הספר, בעיקר עקב חרם.

מה עובר על ילד שעושים עליו חרם?

חרם מתאפיין בראש ובראשונה בבידוד חברתי, ולעתים לחרם נלווית גם התנהגות בריונית אקטיבית כמו הקנטות או אף פגיעה פיזית. באופן טבעי, הילד שנדחה על ידי קבוצת השווים מרגיש הכי לבד בכיתה, הכי לבד בשיעור, והכי לבד בהפסקה בפראפרזה על שירו של יהונתן גפן. חוויית הבדידות נפרשת מעבר לתחושת הלבד, היא מקרינה פנימה לאזורים עמוקים. בני אדם הם יצורים חברתיים, וללא מגע חברתי אנחנו נובלים. הדבר נכון שבעתיים בקרב ילדים שטרם פיתחו את הכלים הפנימיים לתמוך בעצמם.

הילד המוחרם מוצא את עצמו לפתע לבד מול העולם, ועשוי להרגיש נטוש. היעדר הבטחון ואוסף החוויות השליליות שילדים אלו עוברים בבית הספר עשויים לגרום לחוויה של חוסר אונים נרכש, תחושה של "אין מה לעשות" שאנחנו מפתחים אל מול חוויות שליליות שרירותיות. חוסר אונים זה מתבטא בעיקר בפסיביות, מתוך מחשבה שאין טעם להתאמץ.

השפעה משמעותית נוספת שחרם עשוי להוביל אליה היא ירידה בערך העצמי של הילד. כפי שהסביר הפסיכואנליטיקאי היינץ קוהוט, הרבה מתחושת הערך העצמי שלנו נובעת מהפידבק שאנחנו מקבלים מההורים. דרך השיקופים של ההורים, האידיאליזציה שאנחנו עושים להם ותחושת השייכות, אנחנו בונים את העצמי שלנו (להרחבה קראו על התפתחות נרקיסיזם בריא אצל ילדים). אך כפי שיודע כל הורה, כשהילדים גדלים הם נותנים יותר משקל לקבוצת השווים – החברים והחברות – ופחות להורים שלהם.

לכן, ילדים שעוברים חרם או התעללות מצד חבריהם לכיתה עשויים להתחיל להאמין שמה שאומרים להם הוא נכון. שהם טיפשים, או מכוערים, או כל דבר מרושע אחר שילדים לעתים אומרים. וגם אם לא אומרים להם כלום, עצם המסר שעומד מאחורי החרם – "אנחנו לא רוצים אותך איתנו" – עשוי לגרום לילדים לחשוב שהם לא שווים כלום.

עוד כתבות בנושא

- התאבדויות של ילדים קטנים כבר אינן דבר נדיר. למה זה קורה?
- למה זה גרוע להגיד לילדים "לא קרה כלום" ואיך זה קשור ל"תיקוף" 20.11.2018
- כיצד להיפרד מרוחות הרפאים של ילדותינו 26.05.2019

איך נזהה מצוקה אצל ילדים?

כשמשוהו רע עובר עלינו המבוגרים, אנחנו בדרך כלל יודעים להסביר את זה לעצמנו, גם אם אנחנו לא יודעים לשים את האצבע במדויק על מה שקורה. לא פעם גם יש לנו עם מי לדבר או

לפחות מישהו שאפשר לספר לו שמהו לא טוב קורה. כמה קל היה אם גם הילדים שלנו היו עובדים ככה, לא? אם הם היו יודעים לבוא ולהגיד "אבא, אמא, רע לי בבית הספר, עושים עלי חרם ואני לא רוצה להיות שם יותר". לצערנו, לא כולם מסוגלים לכך.

איך בכל זאת נוכל לזהות שהילדים שלנו במצוקה? יש כמה סימנים שעשויים לעורר אצלנו דאגה. חשוב לזכור – לא מדובר במדע מדויק ולא כל ילד שמפגין סימן אחד או יותר מהבאים הוא ילד במצוקה או בסיכון. אלו הם דגלים אדומים שיכולים לעזור לכם להפנות את תשומת הלב הדרושה למצב.

סירוב ללכת לבית הספר. כשילד שעד כה הלך לבית ספר באופן סדיר, גם אם ללא התלהבות יתרה, מסרב בתוקף ללכת לבית הספר, אנחנו חייבים לשאול את עצמנו מדוע. כמובן שנשאל גם את הילד, ולעתים הוא יהיה מסוגל לשתף אותנו בסיבה האמיתית. אבל לעתים המצב החברתי מעורר כל כך הרבה בושה, אשמה ופחד, שהילדים מעדיפים להסתיר את האמת.

סירוב לבית הספר יכול להיות גלוי, כאשר הילד אומר בצורה ברורה שהוא לא רוצה ללכת לבית הספר (בין אם הוא מסביר את הסיבה או לא). אך לעתים קרובות הסירוב הוא סמוי ומתבטא בעיקר דרך תלונות על מיחושים וכאבים. אומנם לא כל ילד שמתלונן על כאבי בטן ומבקש לא ללכת לבית הספר עושה זאת כדי להתחמק ממהו, אך מוטב שנקשיב למה שהילד אומר וננסה להבין אם יש משהו מאחורי התלונה על הכאב. חשוב גם שנזכור שלעתים תסמינים פיזיולוגיים כאלו עשויים להיות סממן של דחק וחרדה.

הימנעות מפעילויות חברתיות. באופן טבעי, ילד שעובר חרם ירגיש לא בנוח עם קבוצת הילדים שפוגעת בו. סביר להניח שהוא ירצה להימנע מפעילויות חברתיות שמתרחשות מחוץ לבית הספר ובהן הוא עלול לפגוש את אותם ילדים, כמו חוגים, תנועות נוער, מסיבות וכדומה. כמובן שיש סיבות אחרות שבגללן הילד שלכם נמנע פתאום מפעילויות חברתיות, אך מוטב שנשים לב לכך וננסה להבין מה הסיבה לכך.

שינוי משמעותי במצבי רוח. ילדים במצוקה לא תמיד יודעים איך לבקש עזרה. במצבים של בידוד חברתי המצב קשה עוד יותר, מכיוון שכפי שתיארנו לעיל, הילד עשוי להיות שרוי במצב של חוסר אונים, בדידות ובושה כך שהוא ירגיש קושי בפניה לעזרת המבוגרים. אך לשתוק ולשמור את הדברים בבטן – כפי שאתם ודאי מכירים היטב מעצמכם – זו לא דרך יעילה במיוחד להתמודד עם המצב, ובסופו של דבר הילדים יבטאו מצוקה בדרך כלשהי.

לעתים המצוקה מתבטאת בשינוי משמעותי במצבי הרוח שלהם. מעברים פתאומיים ממצב רוח נינוח ואף שמח להתפרצויות של כעס או בכי עשויים לרמוז על סערה נפשית שמתחוללת בקרבם של הילדים.

הסערה הפנימית שמתחוללת בתוך הילדים עשויה גם להוביל לשינויים שחשוב שנשים לב אליהם בהתנהגות. ירידה בתיאבון, קשיים בשינה, מצב רוח ירוד, ואף ירידה בתפקוד בבית הספר (שמתבטאת בהתנהגות לא אופיינית או פגיעה בלימודים) – כל אלו עשויים לשמש סימני אזהרה לכך שמהו לא טוב עובר על הילד.

איך לעזור לילד שלנו?

אם אתם חושבים שמהו לא טוב עובר על הילד שלכם, אתם ודאי מודאגים מאוד, זה טבעי וזה טוב כי הדאגה מניעה לפעולה. גם אם אתם עדיין לא יודעים מה קורה, יכול להיות שמסתובבים לכם תסריטים מפחידים בראש. זה הזמן לנשום ולנסות לקחת קצת מרחק מהדימוין, כדי שלא יתערבב עם המציאות.

זכרו שאובדנות נובעת לרוב מחוויה חזקה וכואבת של חוסר תקווה, כאשר האמונה היא שאי אפשר להפסיק את הכאב. תפקידכם יהיה לעזור לילד להרגיש שיש תקווה, שיש סוף לכאב ושיש אפשרות להמשיך הלאה.

מצאו זמן נוח לדבר עם הילד על מה שקורה. לא צריך לעשות את זה כבד ורשמי ("אנחנו צריכים לשבת לשיחה"), אבל גם לא "על הדרך" בזמן שעושים דברים אחרים (אל תנסו לדובב את הילד שלכם כשהוא באמצע משחק, למשל). עדיף גם לא לדבר על זה במהלך ארוחה משפחתית, כדי לא להעצים את הבושה שהילד אולי חווה.

אם אתם עדיין לא יודעים מה קורה, שתפו את הילד בכך שאתם שמים לב להתנהגות שונה אצלו בזמן האחרון. שמרו על טון אמפתי, סקרן ומלא אהבה. אתם לא כאן כדי לשפוט אותו, והוא צריך להרגיש את זה. "שמתי לב שבזמן האחרון את פחות רוצה ללכת לבית הספר כי כואבת לך הבטן. את גם הפסקת ללכת לתנועה כמעט לגמרי. זה בסדר, אבל אני יודעת שלפעמים דברים כאלו קורים כשמהו לא טוב קורה בבית הספר. יכול להיות שקורה משהו כזה?", זו דוגמה טובה לשאלה כזו.

בגלל הבושה שלעתים נלווית למצב, הילדים לא תמיד ישתפו אותנו במה שקורה, בטח לא בהתחלה. תנו להם את הזמן והמשיכו להביע סקרנות. אם הם אומרים שהכל בסדר או מסרבים לענות, אתם יכולים להרפות באותו רגע ולהדגיש שתהיו שם כשהם יהיו מוכנים לדבר.

אפשר ומומלץ לשתף את הילדים בקשיים שהיו לכם במצבים דומים. איך אתם לא רציתם ללכת לבית הספר, למשל, כי משהו הציק לכם. דוגמאות כאלו יכולות לנטרל מעט מחוויה הלבד של הילד ומהתחושה שעובר עליו משהו ייחודי שאף אחד אחר לא יכול להבין. בין אם עברתם חרם ובין אם לא, אתם ודאי מכירים סיטואציות חברתיות מורכבות. זהו מודלינג מאד חשוב שמאפשר לילד לראות שעובר עליו משהו שאתם יכולים להבין וגם שזה עובר וצומחים הלאה.

הדבר שהילד שלכם צריך יותר מכל כרגע הוא הפגה של בדידות. זכרו, בידוד חברתי הוא אחד הדברים הכי קשים שבני אדם יכולים לעבור וברגע שאתם תוכלו לתת לילד את התחושה שהוא לא לבד עם מה שקורה, כבר עשיתם המון עבורו.

חשוב מאוד לשמוע מה שעובר על הילד ולתקף את הרגשות שלו. לפני שתרוצו לפתרון בעיות, תקפו את מה שהוא מרגיש – את הכעס, העצב, הדאגה – כל רגע ורגע צריך לקבל מקום ותיקוף.

לאחר מכן אפשר להתחיל לדבר על המצב עצמו של החרם. זכרו – והזכירו לילדים – שחרם הוא מצב זמני ושיש מה לעשות. הזכירו לילד שהוא או היא לא אשמים בכך, ושחרם בדרך כלל נובע מתוך גחמה של ילדים ולא כי יש משהו פגום בילד המוחרם.

התבוננו יחד עם הילד על "הסיפור" של החרם ונסו לעזור לו לשנות את הנרטיב. כך למשל יש הבדל בין הסיפור "כל הכיתה מחרימה אותי כי אני מכוער וגם גרוע בכדורגל" לבין "וני התחיל להחרים אותי כי הוא מקנא בציונים שלי ויש קבוצה של ילדים שנגררת אחריו כי הוא כזה בריון".

הנרטיב השני מעקר מתחושת הערך העצמי הירוד וחוסר האונים ומחזיר שליטה מסוימת אל הילד. הוא מאפשר גם לראות יחד עם הילד שחרם בדרך כלל מורכב מגרעין קטן של מנהיג (אחד או כמה מנהיגים ספורים) שמסביבו יש ילדים שנגררים או שותקים, לרוב מתוך פחד מפני המנהיג. נסו לזהות ילדים שאולי זורמים עם החרם בבית הספר, אבל יהיו פתוחים למפגשים אחר הצהריים (אך אל תנסו לכפות זאת על אף אחד מהצדדים).

חפשו רשתות תמיכה נוספות שיכולות להיות עם הילד, בין אם בבית הספר או לאחריו. ילדים אחרים, קרובי משפחה שקרובים אליו בגיל, חוגים ועוד.

צרו קשר עם סגל בית הספר – מחנכת/ת ויועץ/ת חינוכי – וגם עם השירות הפסיכולוגי-חינוכי שמשרת את בית הספר. יש להם את הידע והכלים להתערבות חברתית וחינוכית במסגרת בית הספר שתתמודד עם המצב.

ובעיקר, אל תישארו לבד. אם אתם זקוקים ליעוץ ועזרה, אל תהססו לפנות לאיש טיפול המתמחה בילדים באזורכם. כשם שהילד שלכם זקוק להפגת הבדידות ולתמיכה, כך גם אתם. קבלו ייעוץ ותמיכה לילד ו/או לעצמכם.