

”לפתוח את שער

הזכוכית”

דחייה חברתית

מתיאוריה למעשה

מרצה: יעל אברהם

yaelanduri@gmail.com

"הלא בכל כיתה או קבוצה, אמר האיש, יש אחד כזה, לא רצוי, אחד יוצא דופן שלכל מקום שחבורת הילדים הולכת הוא מתעקש תמיד להיסחב אחריהם, ותמיד הוא גורר את רגליו במרחק כמה צעדים מאחורי כולם, נבוך ומתבייש אבל מתעלם מעלבונות ולעג, משתוקק עד ייאוש להתקבל, להשתייך, ולשם כך הוא מוכן לעשות הכל, להיות המשרת נושא הכלים שלהם, מוכן אפילו להשתטות כדי להצחיק, מוכן להתנדב ולהיות להם למוקיון, ושילעגו לו כל כמה שירצו, שאפילו יתעללו בו קצת, לא אכפת לו, הנה הוא לוקח ומושיט להם בחינם את כל ליבו הדחוי. אבל החבורה פשוט לא מעוניינת בו. ובלי שום סיבה מיוחדת: בהחלט לא רוצים וגמרנו. וזהו. ושיעוף כבר מהעיניים שלנו, מה שיותר מהר. ככה. כי הוא לא כמונו ולא מתאים לנו. ושיסתלק כבר ודי, כי ממש, אבל ממש, אף אחד לא צריך אותו כאן."

מתוך פתאום בעומק היער/מאת עמוס עוז

3 מדדים של הסתגלות חברתית

1. קבלה דחייה על ידי קבוצת

השווים

2. היכולת ליצור קשר חברי-

דיאדי

3. איכות החברות

כמה עובדות חשובות ביחס לדחייה חברתית

1. דחייה חברתית הופכת יציבה ככל שעולים בגיל
(Cillessen, 2000)

2. 10%-20% מהילדים בביה"ס דחויים
חברתית על ידי בני גילם (היימן, 2003).

3. ניתן לראות בקבוצת הילדים הדחויים קבוצת
סיכון

בהווה ובעתיד (Bierman, 2005)

**הרווחה הפסיכולוגית של ילד, אשר
יש לו חברות אחת הדדית
קרובה מאד לרווחה הפסיכולוגית
של "מלך הכיתה"
(Favazza, 1997)**

4 סטאטוסים סוציומטריים:

1. ילדים מקובלים חברתית
2. ילדים שנויים במחלוקת
3. ילדים דחויים
4. ילדים שקופים

4 גישות מרכזיות המתייחסות לדחייה חברתית בקרב בני הגיל

1. גישת המסוגלות החברתית - הילד
2. הגישה המערכתית – הקבוצה
3. הגישה המשפחתית – ההורים
4. מבנה בית הספר, אופן ההוראה וערכי המורה

המודל של COIE-1990 או איך נחליט מהו מוקד ההתערבות?

שני שלבים מרכזיים בהתפתחות הדחייה החברתית

דחייה מתמשכת

חווית הדחייה הינה החוויה המרכזית
ייחוסים וכוונות של הקבוצה

ניצנים של דחייה

הילד
חווה אפיזודות של דחייה
אך קיימות גם חוויות נוספות

“לפתוח את שער הזכוכית”

מודל טיפולי לעבודה פרטנית

עם ילדים דחויים חברתית

**המודל הנוכחי עוסק בפיתוח יכולת
ההתבוננות וההבנה של הילד/הנער
הדחוי את העולם החברתי הסובב אותו,
בד בבד עם הבנה אמפתית של המטפל
את עולמו הייחודי וגילוי משותף של
המפתח שלו לעולם החברתי של בני
גילו.**

השלב הראשון:

התבוננות משותפת בעולם החברתי
הסובב את הילד

המטרות בשלב זה:

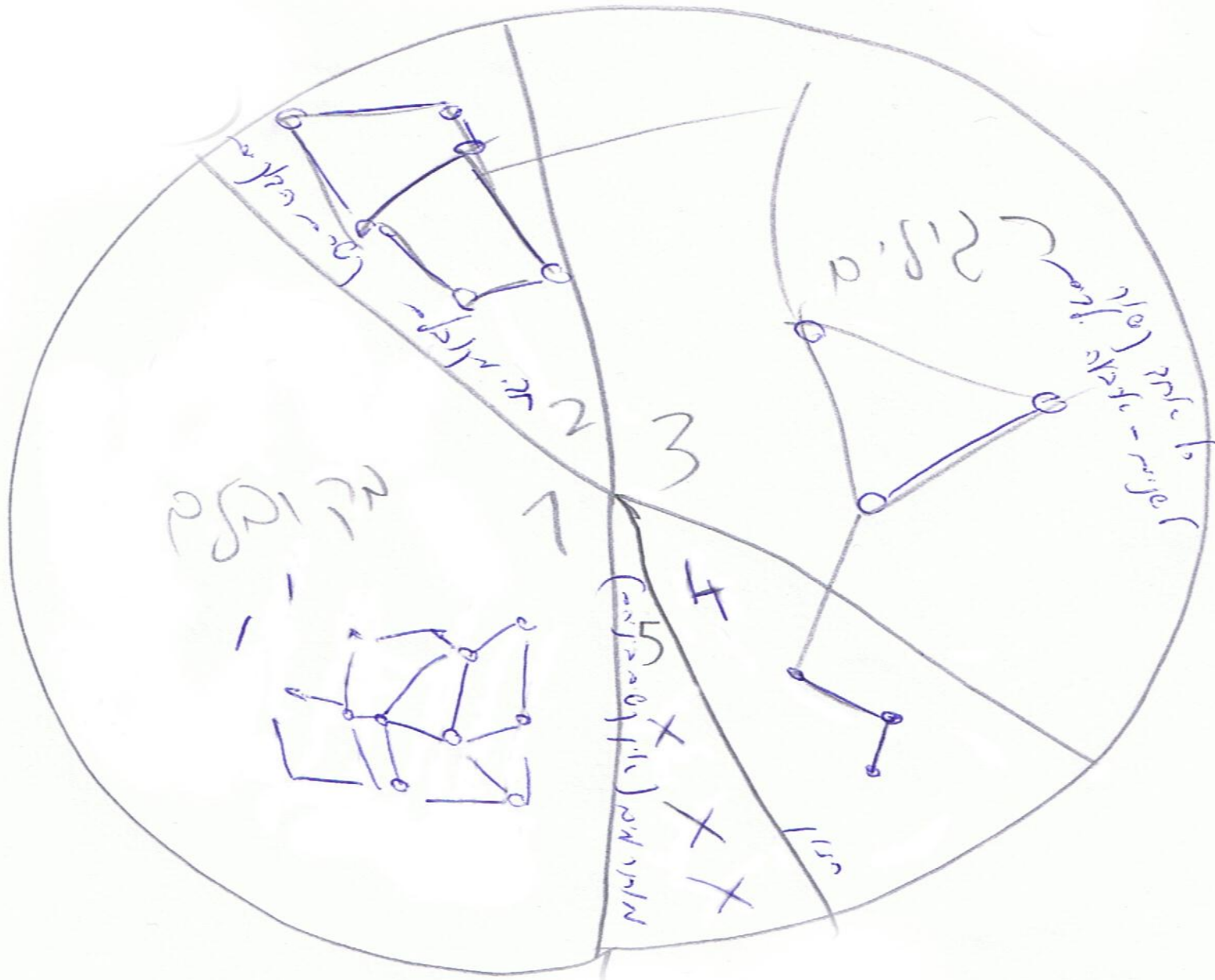
בירור המודעות לעולם החברתי הסובב אותו ולמצבו
החברתי

גיוס לעבודה משותפת לקראת שינוי

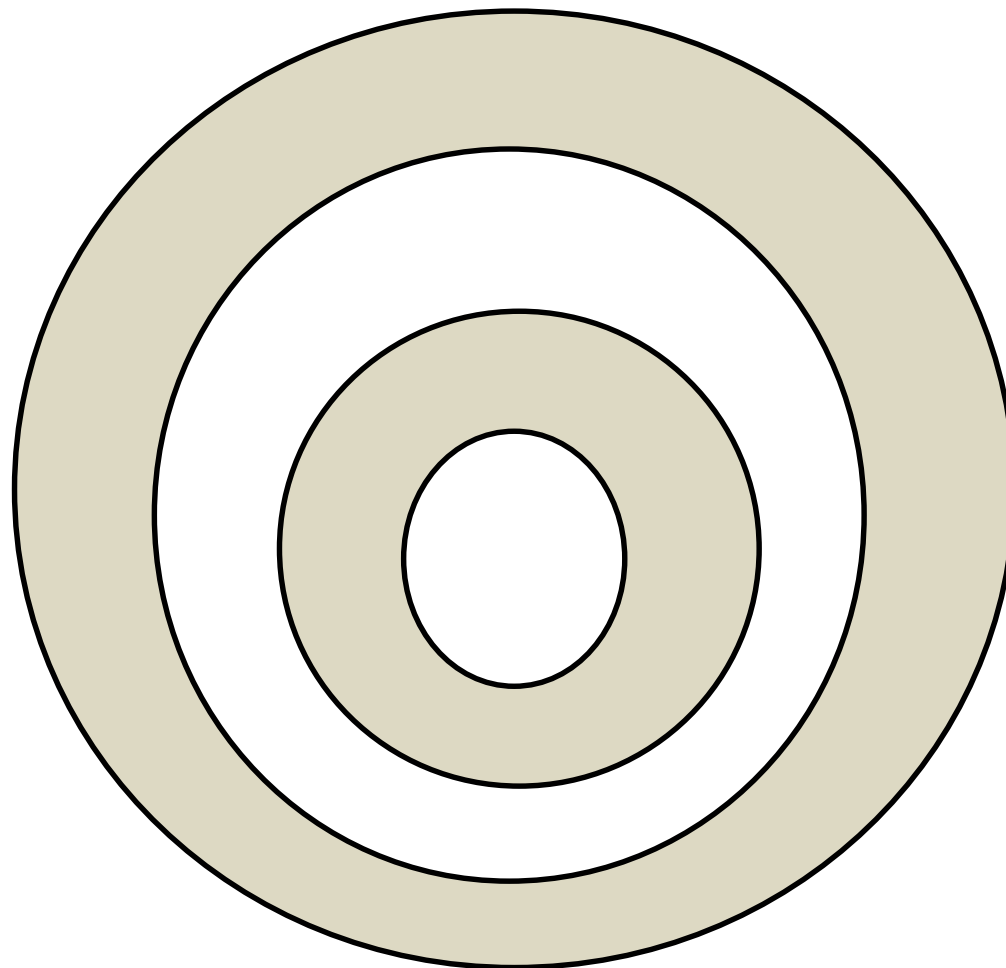
הגדרת מטרות טיפוליות אופרטיביות

מיפוי חברתי משותף

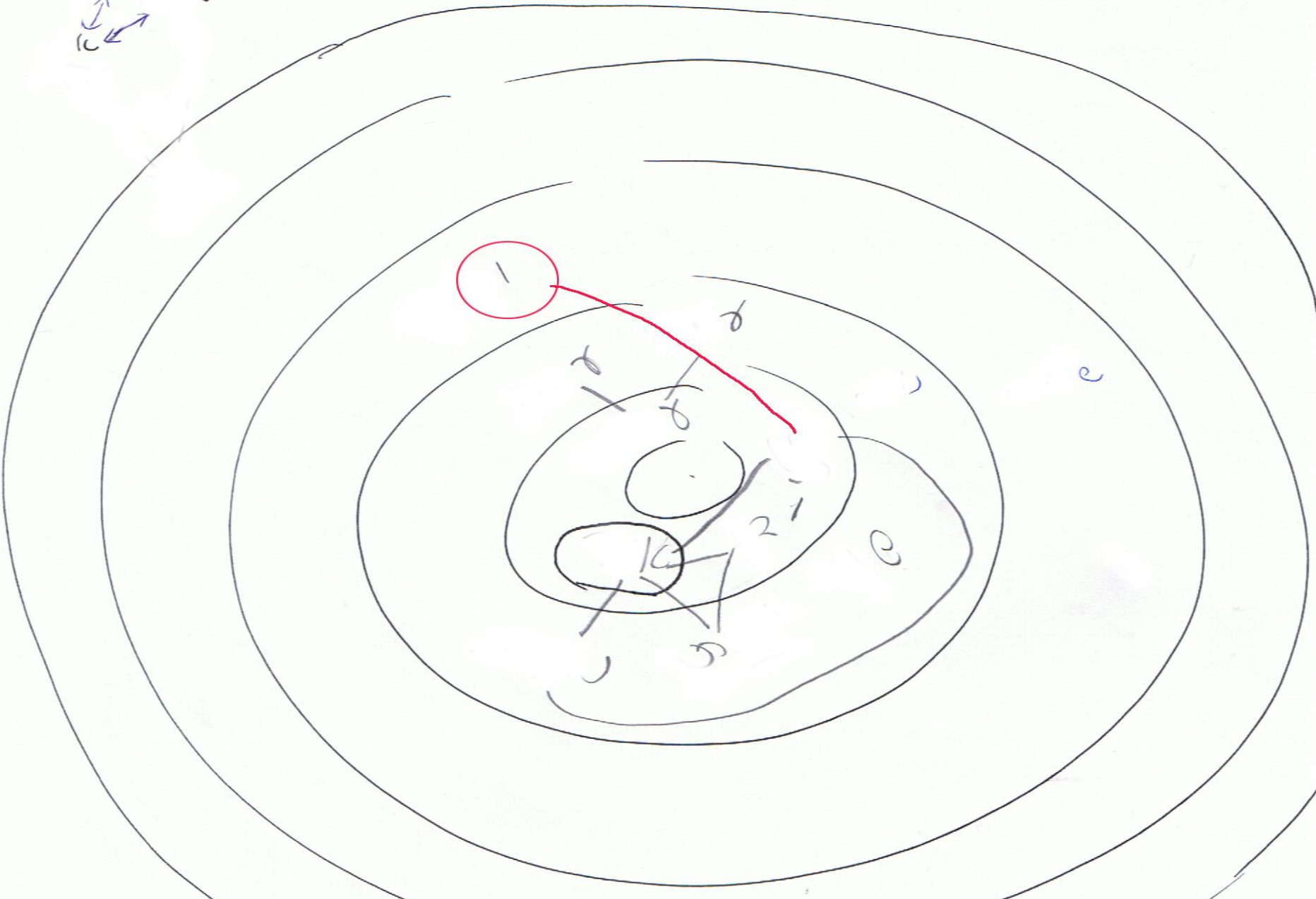
- איתור הקבוצות השונות בכיתה
- מה מאפיין כל קבוצה?
- לאיזה קבוצה אתה מרגיש שייך או רוצה להשתייך?
- לדוג' המיפוי של שמואל:



**נסה לצייר את מפת הקבוצה שלך, איפה היית ממקם את
עצמך?**



2
2
2



שבע השאלות של השלב הראשון

1. מיפוי הקבוצות על המעגלים
2. היכן אתה ממוקם את עצמך והיכן היית רוצה להיות? (פער בין אידיאלי לאקטואלי)
3. מה יש במקום שאתה רוצה להגיע אליו שאין במקום שאתה נמצא בו היום?
4. איך אתה מסביר לעצמך את המיקום שלך (ייחוס חיצוני או פנימי)
5. האם בעברך היית במקום אחר מבחינה חברתית?
6. האם כיום אתה משתייך לקבוצה חברתית נוספת?
7. האם אתה רוצה שנעבוד יחד על פיתוח וחיזוק של המיומנויות החברתיות שלך. מה היית רוצה להשיג בתהליך שכזה?

העץ החברתי



השלב השני:

**התבוננות מה קורה לילד במפגש החברתי עם
בני גילו**

**בוא נחשוב על השבוע שחלף, עם מי היה לך
קשר? האם דיברת עם מישהו?**

- בירור התפקיד באינטראקציות חברתיות: צופה,

קורבן, תוקף, נדחה שוב ושוב ועוד.

- יצירת רצף סיפורי

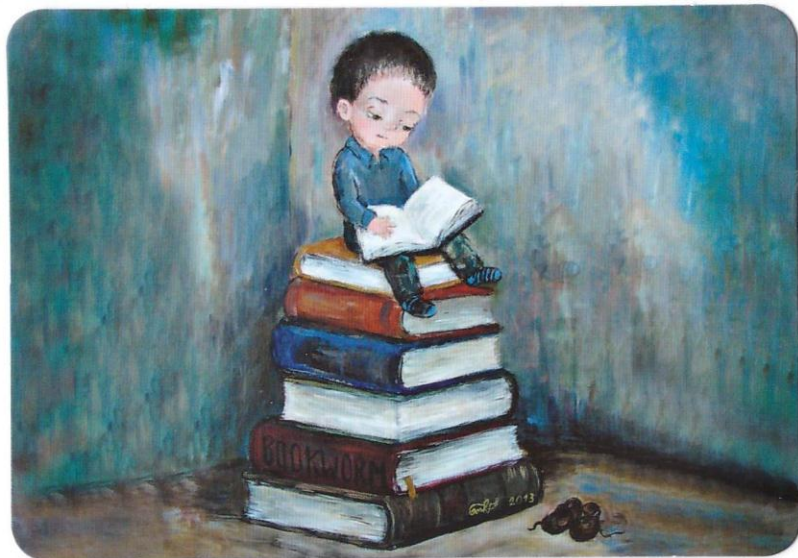
- תיעוד ומיפוי האירועים המסופרים בכתב וביצירה

וצילומם

השלב השלישי:

**התבוננות פנימה אל העולם הפנימי של הילד
במצבים חברתיים**

**מהי החוויה הפנימית שלו במפגש עם בני
גילו? מה אתה מרגיש וחושב?**



רחל מתקנת את שוהם



דרכים נוספות לעבודה בשלב השלישי

1. עבודה עם מטאפורות

2. פיסול

3. העמדה של חיות

השלב הרביעי:

הערכת המסוגלות החברתית

מסוגלות חברתית מוגדרת כיכולת
להשיג תוצאות מוצלחות מן
האינטראקציות עם קבוצת
השוויים ולהימנע מתוצאות
שליליות.

(Bierman, 2004)

מסוגלות
חברתית

מיומנויות
חברתיות

מורכבות

בסיסיות

הערכת המסוגלות החברתית

תעשה על ידי הערכת

המיומנויות החברתיות

שלו:

בסיסיות ומורכבות

המיומנויות החברתיות הבסיסיות

הינן טווח של תגובות לא מילוליות בעיקרן אשר מהוות את "כרטיס הביקור" הראשוני שלנו במפגש הבינ-אישי. הן משפיעות על הדרך שבה יתפוס אותנו האחר.

השלב הרביעי:

הערכת המיומנויות החברתיות הבסיסיות

קשר עין

עמידה ותנוחת גוף

אפיוני הדיבור: טון הדיבור, קצב ובהירות הקול.

הבעות פנים ומחוות גוף : הבעת רגש התואם

לסיטואציה

מרחק חברתי: לא קרוב מידי, אך גם לא רחוק מידי.

הגיינה אישית

לבוש

המשך השלב הרביעי:

הערכת המיומנויות החברתיות המורכבות

**המיומנויות החברתיות המורכבות
הינן שילוב של המיומנויות
החברתיות הבסיסיות
באסטרטגיות נכונות על מנת
להתמודד עם משימות חברתיות
מורכבות יותר.**

המשך השלב הרביעי:

הערכת המיומנויות החברתיות המורכבות

מיומנות על: הכרה ברוח השוויון

יוזמה: להצטרפות, לקשר אחרי הצהריים

להצטרף לקבוצה פועלת

הבנה רגשית שלי ושל האחר

הכרת תודה

היכולת לסלוח

הערכת המיומנויות החברתיות המורכבות

היכולת להגיד מילה טובה לאחר

להפגין התנהגויות אכפתיות כלפי החבר שלי:

להתחלק במה שיש לי, להפגין נדיבות.

להפגין שליטה עצמית.

המיומנויות החברתיות

הן הגשר

בין העולם הפנימי

לבין העולם החברתי

איך אני מעריך את עצמי	המיומנות החברתית
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	עד כמה אתה מרגיש שווה לחברים שלך, כלומר לא מרגיש מעליהם ולא מתחתיהם?
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	עד כמה אתה יוזם ומצטרף לקבוצת ילדים בני גילך? ספר לי איך אתה עושה את זה?
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	עד כמה אתה יודע לזהות את ההרגשה שלך ולתת לה שם מתאים?
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	עד כמה אתה מזהה רגשות של אחרים?
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	עד כמה אתה מכיר תודה לחבר?
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	באיזו מידה אתה נותן לחבר שלך מחמאה, אומר לו <u>מילה טובה</u> , מתפעל ממה שעשה?
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	באיזו מידה אתה מפגין <u>התנהגויות אכפתיות</u> כלפי החבר שלך (למשל להתחלק במה שיש לך ועוד)?
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	באיזו מידה אתה מסוגל <u>לשתף פעולה</u> עם חבר שלך?
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	עד כמה יש לך <u>שליטה עצמית</u> כאשר פוגעים בך, או מעצבנים אותך?

השלב החמישי:

עבור כל אדם "נתפרת"
תוכנית התערבות טיפולית
על פי המיומנויות
החברתיות החלשות יותר.

אופן העבודה על המיומנויות:

1. הבנה קוגניטיבית של המיומנות

וחשיבותה לקשרים חברתיים

2. תרגול המיומנות בפגישה

3. רפלקציה

4. שיעורי בית לתרגול

אדגים עבודה על שבע מיומנויות חברתיות

מורכבות:

1. כניסה לקבוצה
2. הבנה רגשית
3. הכרת הטוב שבי
4. הכרת תודה
5. התנהגות פרו חברתית – מילה טובה
6. שיתוף פעולה
7. שליטה עצמית

סגנונות של כניסה לתוך קבוצה

האופן שבו אדם נכנס אל הקבוצה קובע פעמים רבות האם יצליח להשתלב בקבוצה או לא.

ניתן לנבא על פי אופן הכניסה לקבוצה האם האדם יידחה על ידי הקבוצה (דחוי), יזכה להתעלמות (שקוף), או ישתלב בה באופן חלק (מקובל חברתי).

קיימים שלושה סגנונות אופייניים לכניסה לתוך קבוצה האחד יעיל אשר מביא להצלחה בהשתלבות והשניים הנוספים בלתי יעילים ומביאים לדחייה או התעלמות.

שלושת הסגנונות

הסגנון היעיל (מקובל חברתית): מתבונן בשתיקה (30-90 שניות), מבין את מסגרת ההתייחסות, נותן תוקף לקבוצה על ידי חזרה על מילה או אישור.

הסגנון הדחוי: כניסה מפריעה, מהירה מידי, קוטע את הרצף הקיים, אינו מבין את מסגרת ההתייחסות, אומר משהו על עצמו - "אני".

הסגנון השקוף: חג סביב לקבוצה, יותר מידי זמן, חסר אסטרטגיה לכניסה.

שלבים באימון לכניסה נכונה לתוך קבוצה:

1. התקרב לקבוצה אליה אתה רוצה להצטרף.
2. יש להיות בשקט כמה זמן (לפחות 30 שניות ועד דקה וחצי)
3. נסה להבין על מה מדברת הקבוצה? מה הנושא?
4. כעת נסה לחזור על משפט, מילה של אחד מחברי הקבוצה או נסה לאשר משהו שאומר מישהו מחברי הקבוצה, למשל במילה כמו: "נכון".

הדגמה מסרטונים

שלבים באימון לכניסה נכונה לתוך קבוצה

התייחסות לשפת הגוף

1. התקרב לקבוצה אליה אתה רוצה להצטרף – קרא את הסימנים שהקבוצה נותנת לך. שים לב לשפת הגוף שלך לעומת זאת של הקבוצה
2. יש להיות בשקט כמה זמן (לשם ההתנסות נסה לשתוק במשך דקה).
3. בזמן שאתה בשקט נסה לחייך כעין חצי חיוך רגוע (שפת הגוף).
4. נסה להבין על מה מדברת הקבוצה? מה הנושא?
5. כעת נסה לחזור על משפט, מילה של אחד מחברי הקבוצה או נסה לאשר משהו שאומר מישהו מחברי הקבוצה, למשל במילה כמו: "נכון".

הבנה רגשית

1. חשיפה לרפרטואר של רגשות
2. היכולת להבחין מה אני מרגיש
3. היכולת להביע את הרגש שלי נכון

פיתוח אמפתיה

4. לזהות מה האחר מרגיש
5. להגיב תגובה תואמת כלפי האחר

(משחק היער המופלא)

הבנה רגשית

1. חשיפה לרפרטואר של רגשות ומיונם

קולאז' קבוצתי של רגשות נעימים/חיוביים



קולאז' קבוצתי של רגשות לא נעימים/שליליים



הבנה רגשית

1. בחר/י אחד מן הרגשות הבאים:

פחד, כעס, קנאה, אכזבה,

עצב, שנאה, עלבון, דאגה

געגוע, תקווה, גאווה,

רחמים

שמחה, אהבה

הבנה רגשית

2. חשבי על סיפור אמיתי בו הרגשת את הרגש הזה?

3. ספר/י לבן זוגך את הסיפור בו הרגשת את הרגש בלי להגיד את שם הרגש

4. בן הזוג צריך לנסות ולזהות את הרגש

הבנה רגשית

5. לאחר זיהוי הרגש, בן הזוג צריך לחשוב על מתנה מטאפורית שהיה רוצה לתת לבת הזוג בכדי להקל על הרגש הקשה/להעצים את הרגש הטוב שיימשך זמן רב



סרטון על אמפתיה



הכרת תודה והכרת הטוב שיש לי

הכרת תודה: הסמן הפנימי של הלב שאומר לי
שסך כל הדברים שקיבלתי גדול יותר מסך כל
הדברים שנתתי.

המשימה: לכתוב כל יום 3 דברים טובים לפחות
שקרו לי.

המוקד הוא דברים טובים שקרו לי עם אנשים
אחרים

סרטון על הכרת תודה
והקשר שלה לאושר שלנו



התנהגויות פרו חברתיות

היכולת להגיד מילה טובה לאחר

בניית מאגר של מילים טובות שאפשר להגיד לחבר.

אימון במפגש + רפלקציה

שיעורי בית: לומר כל יום 3 מילים טובות לאחר.

פיתוח שליטה עצמית

או

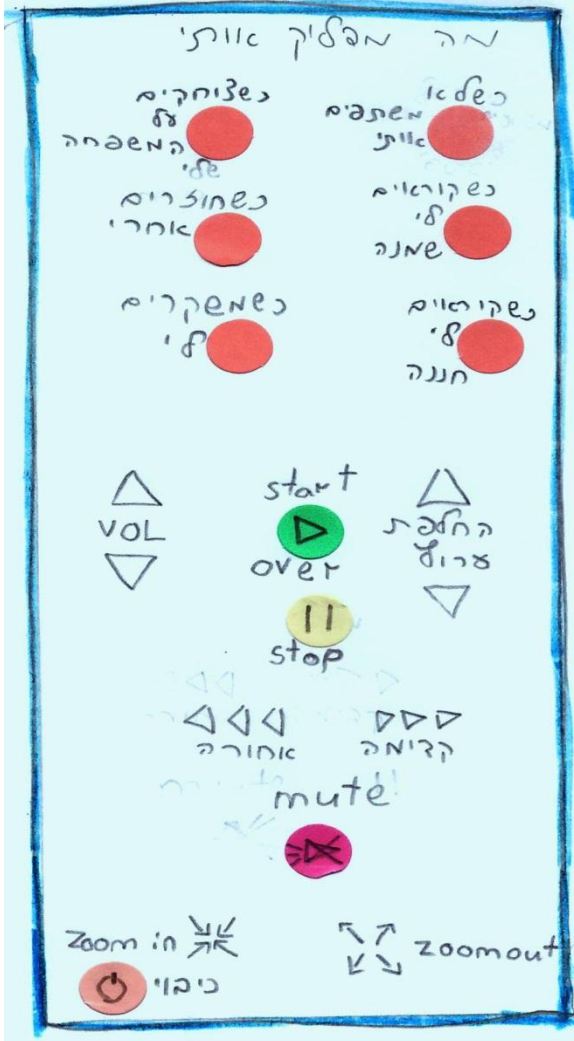
התמודדות יעילה עם

עלבון

מהי שליטה עצמית?

שליטה עצמית הינה היכולת של אדם לעכב את התגובה האוטומטית שלו לגירוי פוגע מסוים ועל בסיס הזמן המושג כך, לבחור תגובה מתאימה.

הדפסה

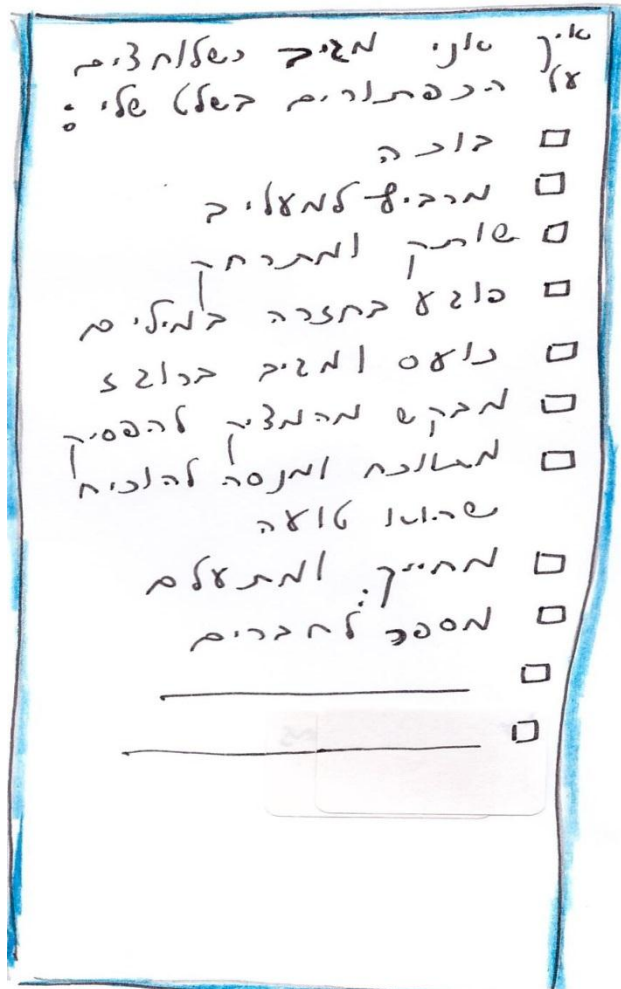


השלט של "נועה"

על איזה כפתורים בשלט
שלך צריך ללחוץ כדי
להדליק אותך?
כלומר לגרום לך לאבד
שליטה

איך אתה מגיב בדרך כלל כשלוחצים לך על הכפתורים בשלט?

הצגה 33 השני



בכי

מכות- מרביץ למעליב

שותק ומתרחק

פוגע בחזרה במילים

כועסת ומגיבה ברוגז

מבקש מהמציק להפסיק

מתווכח ומנסה להוכיח שזה לא נכון

מחייך ומתעלם

מספרת לחברות

מספר למישהו בסביבה

מה אתה מרגיש בגוף כשלוחצים על הכפתורים שלך בשלט?

כולי נהיה אדום

כאב בחזה

מזיע בכפות הידיים

קשה לי לנשום

מחנק בגרון שמביא את הדמעות

הראש מתחיל לכאוב לי

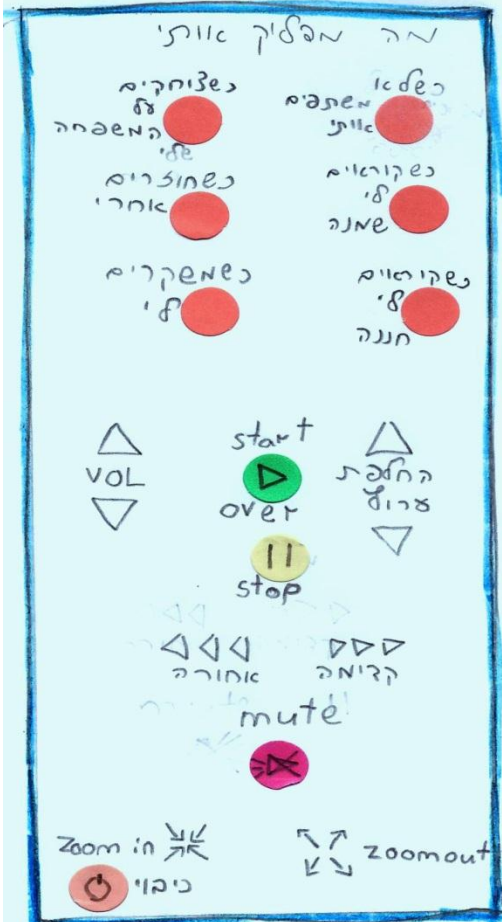
מרגיש שהדם יוצא לי מהגוף (בעיקר באזור הרגליים)

המטרה הטיפולית:

להחזיר לידיים שלנו את השלט
בכדי שנוכל לבחור תגובה ולא
להגיב באופן אוטומטי ובלי
שליטה

טכניקות השלט

השלט שלי



דרכים להתמודדות עם עלבון בעזרת "טכניקות השלט"

החלפת ערוץ, הורדה/הגברה של עוצמת הקול, עצירה, להריץ את הסרט קדימה, להריץ את הסרט אחורה, התחלה מחדש, זום אין,

זום אאוט

ועוד.

הסרט קליק

שימוש בטכניקות השלט

עבודות קומיקס של כיתת תלמידים
שלמדו שליטה עצמית בעזרת
טכניקות השלט

בניית מגן הקסמים

מגן הקסמים הוא דרך נוספת להשיג שליטה עצמית ועל ידי כך להתמודד באופן יעיל עם העלבון. הרחקתו ממני, הוא כלל לא פגע בי.

ניתן לגלות את מגן הקסמים בכמה דרכים:

1. למצוא את מגן הקסמים בתהליך של דמיון מודרך

2. לבחור מגן קסמים מתוך מגוון של מגנים

מגנים למכירה



קטע קצר מהסרט משפחת סופר על

בזמן הפעלת המגן ניתן ללמד את הילדים דיבור
פנימי מרגיע או מילות קסם

לא אתן לאחרים את הכוח להרגיז אותי
הם לא שווים את הכעס או העלבון שלי
בכל אחד אפשר למצוא מגרעות
כשאני כועס – אני מפסיד
כשאני כועס – אני גורם להמשך ההצקות
להתעצבן מעייף יותר מאשר לא להתעצבן