

## טיפ להורות

# חרם חברתי

מאת: רחלי עשור MSW, עו"ס, חברת אגודת היועצים והמטפלים במשפחה בישראל, מתנדבת במרכז הטיפול מטיבת"א

שמרו על קור רוח - לא היבהל ולא להבהיל את הילד. אם צריך הישענו על בן/בת הזוג. שדרו לילד מסר אותנטי שמבחינתכם מדובר באירוע חולף, שבו תעמדו לצדו, וזאת מבלי להמעיט מסבלו. עזרו לילד לתת מילים לרגשות ולמחשבות - זוהי מיומנות אנושית חשובה הנקראת "תיקוף" דרכה הילד לומד לזהות ולשיי את רגשותיו.

נסו לפעול בזמן אמת, בתוך הקונפליקט ובהתאם לגילו של הילד - יש לבצע התערבויות מתוכננות מראש. לעיתים ההורים חשים דחף לפעולה מתוך עלבון ומצוקה אישיים. התנהלות אימפולסיבית לא תתרום למצב וייתכן שאף תזיק להמשך החיים החברתיים של הילד בתום המשבר.

הביעו הבנה והזדהות, אך לא רחמים או שיפוטיות. נסו להבין את הקשיים של הילד, ולתת להם מקום. גם אם הדחיה החברתית נראית כתוצאה מוצדקת של התנהגות בעייתית של הילד. לדוגמה במקרה של ילדה שמתנהגת בצורה מסויימת הגורמת לחברותיה להתרחק ממנה, הבינו ראשית את חוויית הדחיה אותה חווה הילדה. אל תאשימו אותה ואל תבקרו אותה. רק לאחר שהילדה תרגיש מובנת ותקבל תיקוף ומשמעות לכאב שלה, ניתן לבחון איתה את התהליכים שהביאו לכך, ללמוד מהם ולשנות את ההתנהגות להבא. תנו דוגמה אישית - אם זה נראה מתאים, שתפו בקשיים חברתיים שעברתם בילדות, מה עזר לכם להתמודד, והיכן זיהיתם נקודת תפנית. עזרו לילד להבין שמרבית בני האדם מרגישים לעיתים דחויים או בודדים.

נסחו מחדש את התסריט- אנו חיים בעולם של נרטיבים והם אלו שנחרטים כזיכרון שנשמע בתוך העצמי, לכן חשוב להשתמש במשמעויות וביטויים חדשים כדי לתאר את המצב. הקריאו / המליצו על ספרים - בהתאם לגילו של הילד, מצאו תכנים העוסקים באופן ממוקד בפתרון קונפליקטים והתמודדות חברתית. דונו בדרכים בהם הגיבור/ה התמודד עם הקשיים.

נסו למלא את החלל החברתי שנפער- נסו לחשוב יחד על דרכים יצירתיות למילוי שעות הפנאי. סיעו לילד לייצר עולם חברתי אלטרנטיבי במקום שבו הוא מרגיש רצוי, בטוח ומוגן. כאשר מדובר על מצבים מורכבים שאינכם מצליחים לסייע בהם, אל תהססו לפנות לגורמים מקצועיים.

תקופת הלימודים מעלה בחלקנו זיכרונות יפים של חיים נטולי דאגות, של משחק ושל חיי חברה, אך לא מעטים מסתובבים עם צלקות בלתי ניתנות למחיקה מאותם ימים רחוקים בהם חוו חוויות חברתיות לא פשוטות מצד בני-גילם. חוויות אלה עלולות להתעצם בימי חופשת הקיץ, בהם המסגרת הלימודית אינה קיימת, וכל כובד המשקל עובר לחיי החברה.

מחקרים שנערכו בשנים האחרונות מעלים תמונת מצב עגומה המצביעה על שכיחות התופעה בעיקר בגילאי היסודי.

חרם חברתי (או "הדרה" בעגה המקצועית), כולל ברוב המקרים הדחת האדם מהמעגל החברתי, ביוש, בידול והתנכלות למוחרם. הן במסגרת החינוכית והן בחינוך הבלתי פורמלי ובשעות אחר הצהריים וימי החופשה, הדבר יתבטא בהוקעת הילד המוחרם מכל פעילות, לימודית או חברתית. הילד המוחרם לא יוזמן למפגשים חברתיים מכל סוג שהוא, בין אם מדובר בימי הולדת, משחקי כדור, מפגש בגינה או יציאה משותפת.

החרם החברתי עלול לעורר אצל המוחרם תחושות קשות של קיפוח, בדידות, דחיה וחוויית אפסיות שתבטא בחוסר הרצון להגיע אל בית הספר ופשוט להיעלם ככל שניתן.

במצבים אלה, נוכחות ההורים קריטית הן על מנת לאתר ולזהות מצבים כאלו ולטפל בהם, והן על מנת להבטיח את שלומו של הילד ולהעניק לו תחושת ביטחון שהוא "אינו לבד" ו"רואים אותו".

הורים שילדם חווה חרם חווים את כאבו כאילו היה שלהם ומדווחים על תחושות כעס, עלבון וחוסר אונים. הבעיה היא שלא כל ההורים מודעים למצבו של ילדם, מאחר ופעמים רבות הילדים מעדיפים שלא לשתף את הוריהם מסיבות שונות: מבוכה, בושה, תחושת כישלון ואמונה כי ההורים אינם יכולים לסייע להם בפתרון הבעיה. על כן תפקיד ההורים חשוב ומשמעותי בשלבים המוקדמים של איתור הבעיה וההתמודדות אתה.

### להלן מספר כלים להורים:

שימת לב לשינויים בהתנהגות הילד - האם הילד משתתף במפגשים כיתתיים בשעות אחר הצהריים ו/או בימי החופשה? האם הוא מבקש להיעדר ומתחמק מהם? האם הוא מתכנס בעצמו ומשדר עצבות?.

# המשפחה שלך! בידיים שלך!

**מתמודדים עם  
אתגרים במשפחה?  
במטיבתא - מרכז ייעוץ  
וטיפול במשפחה  
תוכלו לקבל מענה  
ע"י אנשי מקצוע מומחים**



**הנחיית הורים**  
וטיפול בילדים ובני נוער



**טיפול וייעוץ**  
זוגי ומשפחתי



**טיפול באלימות**  
ובפגיעות חמורות



**ייעוץ נפשי**



**מרכז גישור משפחתי**  
בתהליכי גירושין



**ליווי ותמיכה רגשית**  
בבעיות פוריות

« מטפלים מומחים בלבד » פריסה ארצית  
« עלויות מוזלות » דיסקרטיות מלאה  
« בהמלצת והכוונת גדולי ישראל »

**אל תתמודדו עם זה לבד**

**\*2837**

073-3300610

www.acft.org.il | acft@acft.il



## סניף חדש של מטיבתא בבאר שבע!

בשעה טובה ומוצלחת, נחנך מרכז מטיבתא"א - מרכז לטיפול וייעוץ במשפחה תורני ארצי בעיר באר שבע המיועד לתושבי העיר ולכל אזור הדרום.

טקס קביעת המזוזה התקיים במעמד הרה"ג יהודה דרעי שליט"א, רב העיר וראב"ד באר שבע,

ובמעמד רבנים, מטפלים ויועצים במרכז הטיפול: הרה"ג אליהו בן סימון שליט"א, ראש בית ההוראה "שלמות המשפחה" ויועץ במרכז הטיפול, הרב בנימין זר, רב משיב בבית ההוראה "שלמות המשפחה", הרב משה ביגל, רב היישוב מיתר ומיועצי המרכז, הרב שניאור זלמן גורליק, מנהל בית חב"ד המרכזי, באר שבע, הרב ניצן חלק, מנהל בית חב"ד נווה זאב, באר שבע, הרב משה אילן, ממטפלי המרכז.

המעמד המרגש היווה את פתיחת מרכז הטיפול לאחר תקופה ממושכת של בניה והכנות של חדרי טיפול מאובזרים שישמשו את צוות היועצים והמטפלים לטובת כלל תושבי ב"ש והדרום. המרכז כולל שירותי ייעוץ וטיפול פרטני, זוגי ומשפחתי, הדרכות הורים, טיפול בילדים ונוער מתבגר, כמו גם הדרכות והרצאות, כל זאת במטרה לחזק שלמות הבית היהודי.

קביעת המזוזה נעשתה על ידי רב העיר וראב"ד באר שבע, הרה"ג יהודה דרעי שליט"א, אשר התעניין בפעילות המרכז והדגיש את החשיבות הרבה בפיתוח מענים טיפוליים המותאמים לאוכלוסיית שומרי התורה והמצוות.

הגב' עשור, מצוות הנהלת המרכז מסכמת:

"שמחנו לפתוח את מרכז מטיבתא"א בברכת רב העיר וראב"ד באר שבע ובשיתוף הרבנים. אנו מאמינים שזו התחלה של פעילות חשובה, חיונית ומשמעותית לתושבי ב"ש ובדרום. לפניות למרכז מטיבתא: \*2837 או לטל' נייד: 050-7878569

