

מקום לדאגה

הם ביישנים או מוחצנים מדי, שקטים או תזזייתיים מדי ולעתים פשוט לא יודעים לקרוא רמזים חברתיים. בין 30% ל-60% מהילדים חווים דחייה חברתית מתמשכת — שלפעמים באה לביטוי באלימות, בקללות או בחרמות, אך לרוב חבריהם לכיתה פשוט מתעלמים מהם. מרכז חדש לטיפול קבוצתי לשיפור כישורים חברתיים מלמד ילדים ונערים עם בעיות חברתיות לתקשר טוב יותר עם סביבתם ולפרוץ את מעגל הבדידות שלהם

נטע אחיטוב | צילום: מוטי מילרוד

כמה ילדים מרגישים חוסר נוחות בסיטואציות קבוצתיות.

בימינו נוספה לדחייה החברתית ה"רגילה" עוד פל"טפורמה, שמקצינה אותה — הרשתות החברתיות. ילדי דים לא מקובלים ממשכימים להיות כאלה גם בספרה המקוונת. "הקצוות החברתיים מתחדדים ברשתות", אומר אלדר חבושה, פסיכולוג קליני בהתמחות ומטפל פרטני וקבוצתי ב"חברים", מרכז לטיפול קבוצתי לשיפור כישורים חברתיים לילדים ונוער. "הילדים החוקים חברתית מתחזקים עוד יותר ונוצר אפקט עדר, שבא לידי ביטוי בכמויות הלתיקים ובתגובות שהם מקיבלים. לעומתם יש ילדים שלא משנה מה יעשו, יתעלמו מהם. זה מכאיב עוד יותר, כי זה נעשה מול קהל של עשרות ילדים. בנוסף, היעדר נוכחות מווסתת של מבוגרים מאפשר לילדים להקציני נטיות תחרותיות ותוקפניות. זה חודר בצורה קשה לחיי הילדים בשעות שמחויי לבית הספר. אם פעם היה לילדים הללו חוף מבטחים בבית, היום כל ילד עם סמארטפון מנהל חיים חברתיים על הספה בסלון".

קבוצות ווטסאפ הן הגילום המובהק והשכיח ביותר לחברת ילדים וירטואלית עבור ילדי ישראל (בארצות הברית ובאירופה התופעה פחות דומיננטית). הן מתנהלות באופן דומה למפגש חברתי — מעין

נטולי מהמורות, אבל אי אפשר להגדיר אותם קרובים או חבירים. הקצב שלה אחר, נמרץ יותר, מסוגר פחות. יש לה כמה חבירות טובות ומעמדה בכיתה, גם אם אינו בפסגה, יציב ובטוח. ההורים תוהים שמה הלידה שלה, שלוותה במתח רב וטיפול אינטנסיבי סביב היותה פגה, הובילה להתכנסות של מיכאל. במשך שנה, כשהיה בכיתה ג', היה בטיפול אצל פסיכולוגית ילדים וניכר שהמצב מעט השתפר. מאז הוא משתתף בחלק ממיסובות הכיתה, נרשם לחוג קראטה שבו הוא מתמיד ובאמצעותו אף יצר שתי חברויות. אבל בבית הספר, וגם במדינת השעות אחרי כן, הוא מבלה לבד, קורא ספרי מדע בדיוני, משחק במחשב או צופה בסרטים.

בעל זנב

דחייה חברתית באה לביטוי בשלל דרכים, בין השאר אלימות, קללות או חרמות, אבל ביטוייה העייזרי הוא התעלמות. ילדים דחויים הם בדרך כלל ילדי דים שקופים, כמו מיכאל. מחקרים שניסו לכמת את התופעה נעים על הטווח שבין 30% ל-60%. כלומר, לפחות שלושה מתוך עשרה ילדים חשים בשלל כלשהו בידידותם דחייה חברתית מתמשכת (שאינה אירוע נקודתי). הערכה אחרת היא שלפחות שני ילדים בכל כיתה חווים קושי חברתי משמעותי, ועוד

מיכאל (שם בדוי, כמו כל שמות הילדים בכיתה), בן 11, לומד בכיתה ו' בבית ספר יסודי ממלכתי באחד מפרברי תל אביב. הוא בין הקטנים בכיתה, גם מבחינת הגיל וגם מבחינת פיזיות. הוא לא טוב בספורט, וגם לא אוהב פעילות גופנית. הפעילויות הספורטיביות בהפסקה ואחר הצהריים יוצרות אצלו מאבק פנימי, שנע בין רצון להשתתף בהן לבין חוסר חשק מוחלט להשתתף. תמיד היה ביישן, אבל עם הכניסה לבית הספר, הביישנות הפכה לתכונה הדומיננטית, שמאפילה בעוצמתה על האחרות. ההורים רואים בשתיקה המתמדת שלו קול צעקה מהדהד. הילדים לא שומעים אותה. הוא מעולם לא חווה חרמות, אף פעם לא הוכה, כמעט לא קרה שקיללו אותו. הם פשוט מתעלמים ממנו.

לפני שנה ההורים קנו לנו סמארטפון, חשבו שזה יעזור. הוא חלק מקבוצת ווטסאפ של הכיתה, זו שהימורה הקימה ומנהלת, אבל הוא מתבייש לזוים שיהיה או להגיב על הודעות. הוא חושש להישאר ללא מענה. אין לו אינסטגרם מאותה סיבה, ופייסבוק ממילא אין לאף אחד בכיתה ("כי ההורים בפייסבוק", מסבירים הילדים). יש לו אחות בת שמונה. היחסים ביניהם בדרך כלל

מסיבת כיתה מלאת יצרים, תחרותיות ומלחמות גלויות וסמויות, שלעולם אינה נגמרת. אלא שבר-שת אין שום מבוגר אחראי והילדים מתנהגים שם כמו בעלילת "בעל זבוב". אפשר לומר שדור הילדים הנוכחי הגשים את חלום הילדות העתיק מכולם – להתקיים בעולם ללא מבוגרים, אומר חבושה, "לחלק מהם זה גן עדן ולאחרים זה גיהנום".

מיכל, בת 13, הלומדת בכיתה ז', מספרת שמגניסיונה כילדה דחוייה בכיתה, בקבוצת ווטסאפ לא עוברים לילדים דחויים. היא מספרת שהיתה כותבת לפעמים עשרות הודעות, שמכילות רק את המילה "היי", ואף אחד לא היה עונה. קשה להאמין שיש לה בעיות חברתיות. פניה העגלגלים יפים ומעוטרים בריסים ארוכים ובגומות חן, התנהגותה עולצת, אנרגטית, היא חברותית ולבושה בכגדים אופנתיים, שהולמים את גילה. היא מספרת ש"הבעיה שלה", שבגללה היא לא מקובלת בכיתה, היא מאמץ יתר להתחבב על ילדי הכיתה. "אמרו לי שאני חברותית מדי ובגלל זה לא אוהבים אותי. ניסיתי לשנות את זה ולא הצלחתי". כמה פעמים בשיחה היא מעידה על עצמה שהיא מוורח, ונדמה שהיא רוצה להגיד "מיוחדת". "יש לי לפעמים מצב רוח טוב, ואני רוצה להביא לכולם את המצב רוח שלי, אבל אחרי שאני מנסה לשמח את כולם בווטסאפ, הם כותבים לי 'שת' קי'. אני יודעת שאני חופרת, אבל לא חייבים לכתוב לי את זה בקבוצה".

את המזור לסבל החברתי היא מצאה בהרחבת המעגלים החברתיים אל מחוץ לבית הספר. "חוויתי חוויה קשה", היא מספרת בעניינות ובפתחות מפתיעות, "או נהייתי חברה של ילדים מחוץ לבית הספר. עכשיו יש לי הרבה חברות וגם כמה ידידים והמצב יותר טוב. בקבוצת ווטסאפ שהצטרפתי אליה, של מעריצי פרסי ג'קסון (ספרי מדע בדיוני פופולריים, נ"א) עונים לי לכל ההודעות".

החדה, המלא במבוגרים וילדים, הוא מפגש קבוצתי שנערך לצורך הכתבה, שבו נכחו שמונה ילדים במעמדות חברתיים שונים (לאו דווקא דחויים) ועמם הפסיכולוג ד"ר אלון וסרמן, המנהל המקצועי של "חברים", שבין כתליו נערך המפגש, הגר פורת-סורלומון, סטודנטית לפסיכולוגיה קלינית ומטפלת קבוצתית וסיגל נעים, שהקימה את "חברים".

הגורמים לדחיייה חברתית מתחלקים באופן פשוטני וכוללני לשתי קבוצות: גורמים מולדים וגורמים סביבתיים, והשניים, כמובן, נשורים זה בזה. הגורמים המולדים יכולים להיות הפרעות קשב, לקויות למידה, נטייה לחרדה וכדומה. זה לא אומר שכל ילד הסורבל מאחת הלקויות הללו בהכרח חווה קשיים חברתיים, אבל לדברי חבושה, בקהילה הטיפולית, וגם בקרב האוכלוסייה הכללית, עולה לאחרונה ההבנה שקיים קשר בין הפרעות קשב וריכוז ולקויות למידה לבין קשיים חברתיים.

"אתן לך דוגמה להמחשה: נותנים לכל הילדים טקסט בעברית ושואלים עליו עשר שאלות. ילד עם לקות למידה, שמבקשה להבין טקסט בהבנת הנקרא, יענה נכון על שלוש שאלות, בעוד שהממוצע בכיתה הוא שבע. מבחינה חברתית אין הבדל בין הקושי שלו בהבנת הטקסט לבין הקושי להבין מה קורה בחצר המ"שחקים. האתגר לקרוא אינטראקציות, להבין מסרים גלויים וסמויים בין הילדים, לעבד את הנעשה ולייצר תגובה מתאימה, הוא אותו אתגר כמו הבנת טקסט כתוב".

וסרמן מוסיף, "אמנם קיימים כוחות בקבוצה

החברתית, שדוחפים ילדים לתפקידים מסוימים, כמו מלך הכיתה או השעיר לעזאזל, אבל חלק נכבד מהקושי קיים באופן שבו הילד הדחוי מבין את המצבים החברתיים השונים ובתגובות שלו אליהם. כשילד נעלב, אבל לא היתה כוונה כזו מצד הוולת, הוא עלול לפגוע בחורה. קושי בבקרה עצמית יכול לבוא לידי ביטוי בחוסר טקט, הצקות, תוקפנות, נדנדוד או חציית גבולות. כל אלו יוצרים תחושה לא נעימה אצל הילדים האחרים, כך שבהדרגה הם מוקיעים אותו. והילד הדחוי, לפעמים גם אם הוא מבין שההתנהגות שלו לא מתאימה, מתקשה לוות אותה".

קבוצת הגורמים הסביבתיים כוללת נסיבות משפחתיות, כמו גירושים או אלימות במשפחה, מעבר רים מחברת ילדים אחת לאחרת בעקבות מעבר דירה, כיתה או שליחות. אבל כמו כל דבר שקשור בנפש האדם, אין בהכרח סיבה אחת ותוצאה אחת ישירה, אלא הסתעפויות שיוצרות מציאות מורכבת.



צילום: שני קרקולניק

אלדר חבושה (בתמונה): "נותנים לכל הילדים טקסט בעברית ושואלים עליו עשר שאלות. ילד עם לקות למידה יענה נכון על שלוש שאלות, כשהממוצע בכיתה הוא שבע. מבחינה חברתית, אין הבדל בין הקושי שלו בהבנת הטקסט לבין הקושי להבין מה קורה בחצר המשחקים"

אחת מהתובנות שהילדים סיפקו במפגש היא שספורטיביות היא ערובה להצלחה חברתית. "אצלנו משחקים כדוריד, ומי שלא טוב בזה לא יהיה בקבוצה של המקובלים", אומר עינב, בן 10, הלומד בכיתה ה'. מור, בת 12, שלומדת בכיתה ז', מספרת על תלמיד חדש בכיתה שלה, שעבר כמה בתי ספר ולא הסתדר בחברה. לדבריה, הוא סיפר לה שקשייו החברתיים נובעים מכך שהוא לא יודע לשחק כדורגל או כדורסל. שירי, בת 14, הלומדת בכיתה ז', מספרת שאצלם בכיתה "ילד מקובל אחד, שאוהב כדורגל, עשה לאחד החננות מבחן על כדורגל בעולם, ואו ירד עליו שהוא לא ידע כלום. זה מידע בסיסי, הוא אמר לו". ומה לגבי ילדות? מתברר שגם אצל בנות המין היפה הכלל הוא תקף. ענפי הספורט הפופולריים בקרב הבנות הם התעמלות וסוגים שונים של מחול.

קבוצה סגורה

בשיחות עם הורים ניכר שהרעיון של דחיייה חברתית של ילדיהם מעורר אצלם תחושת איום וחרדה קשה. מרסיה הניג, פסיכותרפסטית האחראית על הטיפולים הקבוצתיים לילדים ובני נוער עם הפרעות קשב וריכוז בבית החולים איכילוב בתל אביב, גדלה בכרזת ועלתה לישראל בכגרותה. מהפרספקטיבה הזאת היא מציינת שבישראל המעמד החברתי מאוד חשוב ומרכזי. "האווירה כאן היא שילד שנשאר בצד לא יוכל לשרוד. הקהילה מאוד דומיננטית".

גם השלכה הורית על הילדים גורמת לחשש גדול בקרב המומחים. "כהורים יש לנו נטייה להשליך את הפנטזיות שלנו על הילדים, על מה שהיינו רוצים להיות כילדים או כהורים. הרבה פעמים להורים שח"ו דחיייה בילדותם יש ציפיות גבוהות והם משתדלים יותר מדי" – הם שולחים לחוגים, לתנועות נוער, לשיעורי ספורט, לטיפולים רבים. יש שם המון לחץ. לפעמים לילדים קשה לממש את הציפיות הללו. הורים צריכים להיות רגישים גם להתאמה של הפעילות לגיל הילד וגם לכישורים ולצרכים האישיים שלו. לעתים דווקא הרצון הטוב והחשש הגדול שהילד יחווה קושי חברתי עשויים להוביל למקומות לא רצויים".

חבושה סבור שהחשש ההורי נובע מהשיחות של תופעות הבידוד החברתי. "תחושת בדידות, דחיייה או חוסר התאמה הן נפוצות, ולכן מחשבה על הילד שלנו בסיטואציה כזו זמינה לנו. כשאני מטפל במבוגרים ואנחנו מדברים על תקופת הילדות, אני נוכח איזו השפעה יש לחוויות שחוו מול ילדים אחרים, כאלה שמשאירות את חותמן על המשך חיינו. הפסיכולוגיה הקלאסית נטתה לשים במרכז את היחסים עם ההורים ונתנה פחות מקום ליחסים הקבוצתיים, אבל היום ברור שזה נדבר משמעותי בעצמי שלנו, שראוי להתייחסות".

לדבריו, אין ילד אחד בעולם שטוב לו לבד. "כולנו נו חיות חברתיות עם צרכים חברתיים. מוכן שהעוצמות וההתדירות משתנות בין אדם לאדם, אבל כולנו מחפשים אינטראקציה, קבלה חברתית וחבריות. נכון שיש ילדים שהתרגלו לכך שהסיפור החברתי הזה לא עובד בשבילם. אבל כמו שלא מותרים לילד על לוח הכפל רק כי הוא מתקשה, אסור לוותר לילדים על כישורים חברתיים רק כי הם מתקשים בהם".

סיבה נוספת לפחד הקמאי של הורים מדחיייה חברתית של ילדיהם טמונה בחוסר ההיכרות של דור ההורים עם מגרש המשחקים החדש – הרשתות החברתיות. מבין כל הילדים שהשתתפו במפגש רק לאחד אין סמארטפון, וזה מתוך בחירה. עינב, בן 10, הלומד בכיתה ז', מספר שיום אחד התארח אצל חבר, שהרשה לו "לפתוח את הטלפון שלו חופשי. בנכסתי לקבוצת ווטסאפ של כל הכיתה, שהמורה פתחה, ואני ועוד ילדה מהכיתה התחלנו לפגוע אחד בשני. בגלל האירוע הזה אני לא רוצה ווטסאפ".

ההתנהגות של עינב עלולה להטעות – הקול שלו נמוך מאוד, כך שקשה לעתים לשמוע מה הוא אומר. תלמים מכסים כווילון את עיניו. לפני שנכנסנו לחדר הוא ישב מכוונס לצד אמו, כמו רוצה להיבלע בתוך הסוודר שלה, אבל בשיחה הקבוצתית דיבר בביטחון. לא רק הטון שלו היה בטוח, אלא גם התוכן. מדבריו עלה שאותו אכפת לו מה הילדים חושבים עליו וגם לא מדאיג אותו שישאר מאחור מפני שאין לו סמארטפון. לפי האופן שבו תיאר את חייו, נראה שמצבו החברתי טוב. לדוגמה, לעתים קרובות הוא נושא בתפקיד "המחלק" – זה שקובע מי ישחק באיזו קבוצה במשחקי הספורט בהפסקה – מה שמעיד על מעמד חברתי גבוה.

רוני, בת 13, הלומדת בכיתה ז', מספרת שבכיתה הקודמת שלמדה בה היו "מלא קבוצות ווטסאפ ובהן שבעה עד עשרה ילדים. היתה גם קבוצה של כל



מימין: ד"ר אלון וסרמן, קרן כהן והגר פורת סולומון. הגישה הטיפולית היא דינמית, התנהגותית וגם חשיבתית-קוגניטיבית

"אפשר לומר שהחזון שלנו הוא מגלומני – מרכזים בכל הארץ ולכל הגילים", אומרת נעים, "אנחנו מסתכלים על החברה הישראלית בצער. הילדים שלנו הופכים לאלימים, כי הם חיים בחברה אלימה, כילדים, וגם כמבוגרים, אנחנו פועלים כל היום בתוך קבוצות אנשים, ולתחושת האינטראקציה הקבוצתית בחברה הישראלית לא מכבדת"

ומבקשים לעזור לה לתקשר איתן. ברור לנו שאנחנו שמים את הילדים כסיטואציה שמאוד קשה להם, שעי שווה לעזור חרדה – הרי זו הסיבה שהגיעו אלינו – או אנחנו מקפידים לאפשר להם גם להירגע לפעמים ולהתאסף לתוך עצמם אם יש צורך, אבל גם במקרה כזה אנחנו מוצאים חומר טיפולי משמעותי."

יש מפגשים שעוסקים בנושא מסוים, כמו איך לפתוח בשיחת חולין או איך להביע ולפרש שפת גוף. כל פגישה מסתיימת בשיחה קבוצתית על מה שחוו בזמן המשחקים, שבה הילדים גם מוזמנים לשתף את חבריהם בחוויותיהם החברתיות מחוץ לכותלי החדר. בתום השיחה הם מקבלים נקודה למחשבה. זו לא מטלה או שיעורי בית, אלא בקשה ליישם משהו מה מפגש במשך השבוע ולבדוק אם וכיצד יישמו הש"פי ע"ליהם. "מנקודת מבט פסיכולוגית, הגישה הטיפולית ב'חברים' היא דינמית, התנהגותית וגם חשיבתית-קוגניטיבית. שילוב הגישות נועד לגרום לחוויה החברתית ב'חברים' לחבר מחדש חברתיות עם הרגשה טובה וחיונית", מסביר וסרמן.

"אפשר לומר שהחזון שלנו הוא מגלומני – מר-כיום בכל הארץ ולכל הגילים", אומרת נעים, "אנחנו מסתכלים על החברה הישראלית בצער. הילדים שלנו הופכים לאלימים כי הם חיים בחברה אלימה. כילדים, וגם כמבוגרים, אנחנו פועלים כל היום בתוך קבוצות אנשים, ולתחושת האינטראקציה הקבוצתית בחברה הישראלית לא מכבדת."

חלק משמעותי נוסף בשיטת הטיפול של "חברים" הוא קבוצת ווטסאפ, שיש לכל קבוצה ב'חברים' ואשר כוללת גם את המנחים. הרעיון הוא לדמות את המתרחש בקבוצות של כיתה בית הספר או בחוגים חברתיים אחרים. וסרמן אומר, שאם מתרחש בקבוצת ווטסאפ משהו שאפשר ללמוד ממנו, השתלשלות התכתובות תוקרן על מסך וייערך דיון עם הילדים על מה שאירע. האפשרות להרחיב את הטיפול גם למחוזות הדיגיטלי, כמו עם ווטסאפ הקבוצתית, היא רק אחד מיתרונות הטיפול הקבוצתי, כפי שמסבירים בהתלהבות

החלל ב'חברים' שבו מתקיימים המפגשים עם הילדים מעוצב בקפידה, באופן שמתאים לילדים ולבני נוער, אבל אינו מתיילד או קיטשי. "הדגל שלנו הוא טיפול קבוצתי לילדים שלא מסתדרים חברתית מאיוושהי סיבה, לא משנה מה הסיבה", מסביר וסרמן, "ביישנים, מסוגרים, פעילים מדויק, תזויתיים או כל סיבה אחרת. אנחנו מבקשים לשפר את הכישורים החברתיים שלהם – איך לתקשר עם הוותל, איך להתייחס אליו, להבין מה עובר עליו, מה עובר עלי. בתוך החבילה הזאת אי אפשר להתעלם מהרשתות החברתיות. בעוד שדור ההורים התפתח חברתית קודם כל פנים אל פנים, ורק אחר כך הגיעו הסמארטפונים, הילדים נולדים לתוך המציאות המקוונת וצריכים לפתח מיומנויות חברתיות בשתי הספרות במקביל."

טיפול קבוצתי ב'חברים' מתקיים במשך 18 מפגשים וכולל עשרה ילדים בני אותו גיל, שאותם מנחים פסיכולוג או פסיכולוגית ומדריך או מדריכת קבוצות מוסמכים. אחרי שיחת פתיחה קצרה המפגש מתחיל במשחק חברתי כלשהו, שבו כולם משתתפים, כולל המנחים. לדוגמה, כולם עומדים במעגל ומתמסרים בכדור ומותר למסור רק אחרי שנוצר קשר עין עם הנמען או הנמענת. כשהכדור נופל מסיבה כלשהי, המנחים מבקשים לברר עם הילדים מי אחראי לכך – מי שמסר או מי שהיה אמור לקבל את הכדור. "ההתנהגות הטבעית של הילדים במצבים האלה מיד יוצאת", מסביר וסרמן, "רואים מי תוקפני, מי תחרותי יתר על המידה, מי מתחמק מאחריות". המנחים מגיבים למה שקורה, מגנים תוקפנות, תריס יחד עם הילדים אחר דרכים אחרות לתקשורת או מעודדים התנהגויות חיוביות מסוימות."

באמצע המפגש, שאורכו שעה ורבע, יש הפסקה, שבה הילדים רשאים לעשות מה שהם רוצים, אבל נשאר רים בתוך החדר. זה מעניק למנחים הזדמנות להתבונן בדינמיקה החברתית של כל אחד מהם. "לפעמים אני יכול לראות ילדה שמתעניינת בשיחה של השכנות שלה, אבל לא מסוגלת להצטרף אליה. אז אנחנו פונים אליה

הכיתה, חוץ משני ילדים". רוני עזבה את בית הספר בגלל קשיים חברתיים. גם במקרה שלה קשה היה לנחש את מעמדה החברתי – היא היתה הילדה שדיברה הכי הרבה במפגש. לראשה חבשה כובע גרב, שמשדר מגניבות, ונראה שיש לה ביטחון עצמי גבוה. ובכל זאת, בית הספר הקודם הוא השני שעזבה בגלל בעיה חברתית. בבית הספר הנוכחי, שבו כיתה אחת בכל שכבה ו-20 ילדים בכל כיתה, המצב השתפר. היא מספרת שעי כשיוש קבוצת ווטסאפ אחת של כל הכיתה ואחת של כל בית הספר, והיא חברה בשתייהן.

עילי, בן 14, הלומד בכיתה ח', הגיע למפגש עם אחותו התאומה. הוא מדבר בקול רם והיא בטון שקט. מהסיפורים שסיפר ניכר שמעמדו החברתי בטוח, גם אם הוא מגיב בתוקפנות לילדים ש"מרגיזים" אותו. הוא מספר שכיתה הספר שלו מאוד אוהבים ווטסאפ ויש קבוצה של כל הכיתה, שכוללת גם את המורה. "יום אחד כמה ילדות הציעו שלא יהיו קבוצות ווטסאפ בתוך הכיתה, כי אלו קבוצות סגורות ומי שלא נמצא בהן מרגיש שהוא מרוחק מהכיתה. הסכמנו לכך לל שהציעה המורה, שיהיו קבוצות רק עם שלושה ילדים, לא יותר. זה החזיק מעמד עד החופש הגדול, ואז כבר היו קבוצות של יותר משלושה ילדים."

כשהילדים נשאלו אם היו עדים לתכתובת פוגענית או מעליבה באופן מיוחד, כולם, פרט למוה, ענו בשלילה. מוה, בת 12, הלומדת בכיתה ו', הגיעה למפגש עם חברתה לכיתה דניאלה. שתייהן אינטליגנטיות, ילדות טובות, שנמצאות בקו התפר בין ילדות לנעורות. "פעם אחת באינסטגרם בת דודה שלי ראתה עמוד שפתחו כדי שמישהי בכיתה שלה תתאבד. קראו לו 'המטרה': שהפרה תתאבד". אני יודעת שעי רכבו את ההורים, ואפילו את המשטרה, וסגרו את העמוד. אני אישית לא מכירה את הילדה הזאת."

חשוב לציין שהרשתות החברתיות יכולות להיות גם שער כניסה לחברת הילדים. רוני מספקת את הדוגמה הבאה: "הילדה הכי מקובלת בכיתה תקבל באינסטגרם הכי הרבה תגובות, לייקים ועוקבים מהילדים בכיתה, אבל לא בהכרח מאנשים שלא מכירים אותה. ויכול להיות שיש ילד דחוי עם הרבה עוקבים, אבל לא מהכיתה, כי הוא אמר רחוב מדהים או צייר נורא מוכשר. באינסטגרם זה לא בהכרח חשוב אם אתה דחוי בכיתה או לא". ניר מוסיף, "אם מישו בהתחלה לא מקובל בכיתה ופותח אינסטגרם ויש לו תמונות מדהימות והרבה עוקבים, הוא יהפוך למקובל."

נתיב בג'ונגל

באופן יחסי לשכיחות תופעת הדחיייה החברתית, בישראל קיימים מעט מקומות (שהם לא ספת פסיכולוג קלאסית) שמציעים הדרכה וטיפול בתחום. אל הוואקום הזה נכנס לאחרונה מרכז "חברים", שנפתח בעקבות חזון יומי-חברתי של סיגל נעים. לפני שלוש שנים מכרה נעים את חברת Xpand, שהיתה בעלתה, לענקית האנרגיה הצרפתית EDF EN, הפעילה בשוק הסולארי בישראל. נעים יומה פגישה עם מנכ"ל EDF EN כשהשוק היה בחיתוליה, שיכנעה אותו לפעול בשם בישראל ולימנה הפכה חברת Xpand לשותפה המקומית ונעים למנכ"לית הפעילות המשותפת בארץ. היא החליטה להשקיע חלק מהרווחים ב"משהו חברתי" וכאשר התודעה למחסור בטיפול קבוצתי לילדים דחויים, הרימה את הכפפה, שכרה חלל בקרית עתידיים בתל אביב, שיפצה אותו, הציעה שותפות לד"ר וסרמן וביחד הם קיבצו צוות פסיכולוגים שמתמחים בכישורים חברתיים ובהדרכת קבוצות טיפוליות.

אנשי "חברים". קרן כהן, פסיכולוגית חינוכית, העוֹ- בדת בין השאר בשירות הפסיכולוגי-חינוכי בבתי ספר וב"חברים", מציינת את היתרונות של טיפול קבוצתי לפתרון בעיות חברתיות. "יש הסתברות גבוהה שאחרי כמה חודשים בקבוצה טיפולית, הילדים יוכיחו לזאת את עצמם, כיחידים ובקבוצה, והדימוי העצמי-קבוצתי שלהם משתנה. זה קורה כי הם מצליחים חברתית בקבוצה תואמת גיל, קבוצה שמעניקה להם ההודאה מזה שהם רגילים לו".

בקליניקה הפרטית לפעמים קשה לראות שהילד או הילדה מתנהגים שלא בהתאם לגילם. המטפלים מספרים שילדים רבים עם קשיים חברתיים מצליחים לתקשר טוב עם ילדים קטנים יותר או עם מבוגרים. כדי לעזור להם, חשוב לראות אותם בקרב בני גילם. "הטיפול הקבוצתי מעניק לנו הזדמנות לחוות את הסיטואציה החברתית בעצמנו ולא להסתמך רק על התיאורים של הילד", מסביר חבושה. הוא מצייין שלעיתים אחרי פגישה טיפולית קבוצתית הורים מתקשרים להלחין על כך שהעליבו את ילדם, קיללו אותו או הרביצו לו. "אני כל פעם מופתע מזה מחדש, כי הרי הייתי בחדר וזה לא מה שקרה. לפעמים הבעיה לית מכפי שהיא, וגם אינו נמצא במגע עם תרומתו לדבר. כשאין טיפול קבוצתי וההורים לא קולטים שהוא קורא את הסיטואציה לא נכון, אין מי שיפריך לו את הקריאה השלילית ויעזור לו להתנהג אחרת. כך הוא נותר פסיבי, חסר אונים ופגוע".

הטיפול הקבוצתי מאפשר גם לעשות שימוש בחיבור בקבוצה כמראה. זה בא לידי ביטוי גם באפשרות להתבונן מדי פעם מהצד בסיטואציות שילדים אחרים בקבוצה נקלעים אליהן ולנתח את המתרחש ללא מעורבות רגשית וגם ביכולת לתת משוב לילדים האחרים. "אם אני מצליח לגרום לדן להגיד לאלון מה בדיוק הפריע לו בהתנהגות שלו, או מה לא מובן בתקשורת איתו, זה יעשה לאלון שירות יותר גדול מאשר אם מבוגר, שנתפס מבחינתו כאוטוריטה שצריך להגיד לה'כן' ולהמשיך הלאה, יעשה זאת. זה מאפשר אינטראקציה פתוחה ואותנטית עם הילדים וגם חילופי עמדות — בעוד שבטיפול פרטני יש מטופל ומטפל, בטיפול קבוצתי הילדים הם גם מטופלים וגם מטפלים".

ומה דעתם של הילדים על דרך הטיפול הזאת? רוני סבורה שטיפול קבוצתי הוא טוב, כי הוא מאפשר שר לעזור לילדים "בדרך לא ישירה. ככה לא גורמים להם הרגשה של חזירה לפרטיות או של למידה, אלא הם באים לכאן בקטע של לבוא לשחק עם ילדים אחרים". מיכל מהנהנת בהסכמה: "נכון, אני הצטרפתי כדי להיות עם ילדים שהם ברמת הטמטום שלי", היא אומרת ושתייהן צוחקות.

גם התוקפן קורבן

כל המטפלים מבקשים להדגיש את החשיבות שבפנייה מוקדמת לטיפול. פורת-סולומון מציינת שככל שהילד חווה יותר אינטראקציות שליליות, הסיכוי שיפתח התניית הימנעות מאינטראקציות באופן כללי יהיה גדול יותר.

מרבית המחקרים גורסים שהגיל שבו יכולים להחיל קשיים חברתיים הוא גן חובה. לדברי הניג, הורים צריכים להיות ערניים לעניין כבר בגיל הגן ולראות "אם הילדים לא מתחמקים מאינטראקציות חברתיות, מרחפים או 'מוזרים'". מבחינת הטיפול, "הדומה בין הגילים השונים רב על השונה", אומר חבושה, "אצל

עצות להורים

● בגיל הגן כדאי לבדוק שיש אינטראקציות גם עם ילדים אחרים ולא רק משחק יחידני או נטילת התפקיד של "עוזרת/לגננת".

● חשוב לתור אחר התנהגויות אצל ילדכם שעלולות ליצור דחייה (שתלטנות, רכושנות, תוקפנות, אדישות וכדומה).

● אם מזהים קושי אצל הילדים להתחבר לילדים אחרים וניכרים סימני דחייה, לא כדאי ללחוץ במילים או במעשים, אלא לגושש בעדינות על פי הקצב שהם מוכתיבים. במקרה כזה, יש להקדיש לילדים יותר זמן מהרגיל, לעודד אותם לספר על מצבים שונים שבהם נתקלו בקשיים, בלי שמפריעים, שופטים או מעירים להם בומן התיאור. מבע של אהבה מצד ההורה עשוי לחזק ולהרגיע. בשיחה נפרדת, כאשר הילדים לא נסערים, כדאי לומר להם שחשוב תם על מה שסיפרו ושיש לכם רעיון כיצד להימנע ממוטב ליצור דיאלוג שמעורר את סקרנות הילדים ויוביל אותם לבקש את העצות, הניסיון ודרך החשיבה של ההורים. במקום לחלק עצות, כדאי לגרום לכך שהילד יבקש אותן.

● רצוי לקיים שיחות מעקב עם המורה ולבדוק קש ממנה לעזור בכך שתיוסם עבודות בצוותים קטנים.

● כדאי לנסות לעודד את הילדים להשתתף בחוגים שונים אחר הצהריים, שתואמים את גיל הילדים, תחומי העניין שלהם וכישוריהם.

● על ההורים לעודד את הילדים להזמין הביתה ילדים אחרים (תחילה אחד או אחר בלבד) שגם ראה שהם קרובים יחסית לילדיהם. במפגש כזה כדאי שאחד ההורים יהיה בסביבה ויקשיב לנעשה בין השניים. אם הילדים לא מוצאים במה לשחק, אפשר להציע בעדינות שתי אפשרויות משחק שונות. עם זאת, חשוב שההורים לא יתערבו יתר על המידה ויאפשרו משחק חופשי.

● להורים של ילדים מופנמים ושתקנים במיוחד מומלץ להזמין לילדיהם חברים לפעילות מורכבת מראש, כמו הצגת ילדים ופיצה, או סרט וגלידה. פעילויות כאלה מזמנות נושאים לשיחה ויוצרות חוויה חיובית משותפת.

● לאחר שהילד רוכש ידיד או ידידה שמגיעים לבקר, על ההורה לעודד מפגש של קבוצה קטנה (ארבעה ילדים זה אידיאלי). גם כאן עדיף עם פעילות מובנית.

● אם הילדים עוברים טיפול קבוצתי, חשוב שגם ההורים יעברו הדרכה במקביל, שבה יבדקו ראו אם יהיה נכון להעביר את הילדים כיתה או בית ספר. לרוב, עם טיפול נכון, אין צורך בשינויים חריגים.

העצות ניתנו על ידי ד"ר מרסיה הניג, ד"ר אלון וסרמן, ד"ר דוד סנס ואלדר חבושה

ילדים קטנים יותר שכיח שהקשיים יבואו לידי ביטוי כפן הפיזי. כשמשחקים בקבוצה, מיד רואים שהם לא רוצים שייגעו בהם, הם נצמדים לפינה או חושבים שהם משחקים, אבל בעצם מריצים. אם עושים פאסט-פורוורד כמה שנים קדימה, ייתכן שהילד הראשון יתקן שיהיה לדבר ואילו השני לא יפסיק לדבר ועדיין יישאר בתחושה שאף אחד לא מקשיב לו או לחלופין יעליב אחרים ללא מודעות לכך. בשני המקרים, דרכי ההתקשרות שהם מייצרים עם אחרים שונות מכוונתם הראשונית. חשוב להפחית את האשמה והביקורת שמופנית כלפי ילדים כאלה. הם זקוקים ליד מכוונת ולעזרה לא פחות מהקורבנות שלהם".

הסברה הרווחת היא שיש יותר בנים עם קשיים חברתיים מאשר בנות, אבל זה לא בהכרח נכון. לדברי הניג, בדרך כלל עובר זמן רב יותר עד שמתברר שלבנות יש בעיה חברתית, בגלל אופיין החבוני של הבעיות אצל בנות. וסרמן מוסיף ש"בקרוב בנים, חולשה פיזית או קואורדינציה לקויה עשויות להוריד מהמעמדה בנוסף, אצל בנים הפרעות קשב וריכוז, המלוות בתנועתיות יתר, יוצרות קושי חברתי מעצם העובדה שאין שקט במחיצתם ודרושה אנרגיה רבה להכילים. סממנים של נשיות יכולים לעורר תוקפנות בקרב הבנים האחרים וסממנים של ילדותיות מעוררים חוסר סבלנות. אצל בנות, סגירת רות, ביישנות וביטחון עצמי נמוך עלולים לצמצם את התקשורת עם הילדים האחרים. אבל לעתים גם בנות מוחצנות עד כדי תוקפנות עלולות לקבל כתף קרה מבנות עדינות יותר, שלא מוכנות לסבול קיצוניות חברתית. בנות יכולות להרגיש מספיק בנוח מבחינה חברתית רק עם חברה אחת, בעוד שבנים רבים זקוקים ליותר מחברה אחד לצורך פעילויות משותפות".

חבושה סבור שהפער בין בנים לבנות בכל הקשור להפרעות חברתיות נוגע להבניות חברתיות של מגדר, והאופן שבו הן באות לידי ביטוי בהתנהגויות חברתיות — קונפליקטים וריבים בין בנים לרוב מושכים יותר תשומת לב מצד המבוגרים. בנוסף מצפים מבנים להיות עצמאיים ו"חיות חברתיות" באופן בולט יותר מבנות, הוא מסביר. על אותו משקל, ילדים שמפריעים ומתפרעים בכיתה הם בעלי סבירות גבוהה יותר לקבל מענה טיפולי מאשר הילדים השקטים והשקופים חברתית. "הלואי שהמודעות למצוקתם של הבנים השקופים והבנות הביישניות, הנוטים להסתכל על החיים מהצד ולא לצלול לתוך אינטראקציות חברתיות, תגבר", הוא אומר. "אלו אוכלוסיות שאינן נפגעות מאחרים בצורה ישירה, ולכן הן בדרך כלל לא מדליקות נורות אוהרה אצל המבוגרים".

בסוף המפגש עם הילדים, אני שואלת אילו עצות הם יכולים לתת לילד דחוי. דניאלה אומרת, שלדעתי תה "רושם ראשוני הוא חשוב. אם או הילד מחליט לעבור בית ספר, שיהיה חברותי על ההתחלה ולא ירחיק כל על ילדים אחרים. חוץ מזה, הכל בתקופות. זה עוֹ- בר. גם ההתנהגות של אחרים כלפיו עוברת וגם ההתנהגות שלו תעבור. רק צריך להיות מודעים".

למשמע האמירה, שמדובר בתקופות, כולם מהנהנים בהסכמה. עילי אומר שלדעתו, "התחלה חדשה זה הכי טוב. להגיע למקום שאין בו ילדים שאתה כבר מכיר ושכולם יודעים שאתה דחוי. הכי טוב זה להכיר ילדים חדשים, שלא יודעים על ההיסטוריה שלך. וגם זה טוב להיות עם ילדים שדומים לך. כשעברנו לחטיבת ביניים, כל הילדים היו נואשים לדבר עם מישהו, כי אף אחד לא הכיר אף אחד וכולם פחדו. אז או הזדמנות להתחבר לקבוצה שדומה לך". שירי ממליצה לילדה הלא מקובלת לנסות להבין למה זה קורה לה. "שתעבור על כל תכונה רעה שיש לה ותראה אם זה באשמתה. אבל גם חשוב לדעת שלפעמים זה פשוט הילדים. לא תמיד זה אשמת הילד הדחוי".