

## דחייה חברתית



## רציונל

השתייכות חברתית הנה צורך בסיסי בקרב כל בני האדם, ומניעתה או היעדרה גורמים לתחושות קשות של בדידות, ותורמים לירידה בתחושת הביטחון והערך העצמי.

ילדים מתרגלים כישורים חברתיים שיסייעו להם לספק צורך זה עוד סן הגיל הרך. החברה מצדה מצודדת ילדים להשתייך לקבוצת בני גילם, וממעיטה לעיתים בחשיבות סיפוק הצורך המנוגד לכאורה – להיות לבד. היכולת ליהנות ולהפיק תועלת

מלהיות לבד הנה חיונית ומשלימה את ההשתייכות החברתית, מאחר שהיא מאפשרת, בין היתר, למידות שונות כגון: פיתוח דיבור פנימי (מה נעים לי ומה לא, מה אני רוצה, איך כדאי לנהוג), הרגעה וויסות עצמי, פיתוח יצירתיות ודמיון ואף תכנון מהלכים חברתיים עתידיים (עם מי אני רוצה להתחבר ועם מי לא, מתי והיכן כדאי להיפגש וכד').

בבית-הספר היסודי מתרחשת למידה חברתית רחבה במקביל ללמידה האקדמית (הן במהלך השיעורים ובמיוחד בהפסקות) שבמהלכה מסגלים לעצמם הילדים יכולות חברתיות משוכללות, שיאפשרו להם לתמרן את עצמם ביצילות בחברת בני גילם. כך יוכלו להיכנס לפעילות חברתית משחקית בעיקר, לזהות את חוקיה, לשמר התלהבות במשחק, לדעת כיצד לנהוג כאשר נוצרים קונפליקטים, למצוא לעצמם חברים ולהגיב בגמישות כאשר נוצרים מצבים חברתיים שאינם נוחים להם.

למידה זו מואצת מאוד בשלב הילדות המאוחרת (כיתות ד'-ו'), שבו מגלים ילדים רמת עצמאות הולכת וגדלה וצורך רב יותר לעצב את חייהם החברתיים ללא תיווך של מבוגרים. לכן קורה לעיתים קרובות, שילדים מאמצים לעצמם נורמות חברתיות בעייתיות המזמנות חוויות ומצבים של דחייה חברתית, כגון: בגידה, פגיעה סילולית וגופנית, חרם, נידוי או התעלמות סילד. התערבות בתחילתו של שלב זה (בכיתה ד') תסייע לילדים לפתח מודעות לצרכים בסיסיים, לקשיים חברתיים, להשפעתם, ולדרכים להתמודד עמם בהווה ובעתיד.

יחד עם זאת, יש לתת את הדעת לכך, שבכל כיתה מצויים ילדים החסרים כישורים חברתיים והמתקשים להיכנס ולהשתייך לקבוצה החברתית. או לחלופין, ילדים – שהקבוצה עצמה אינה מאפשרת להם להשתייך אליה בשל שונות הטבועה בהם, כגון: שונות במראה (ילדים כבדי תנועה או בעלי סגבלות פיזיות), שונות במוצא – ילדים עולים המתקשים לדבר עברית או שאינם מכירים את המנהגים הישראליים, שונות בהתנהגות – במיוחד ילדים המגלים התנהגות תוקפנית שאינה נוחה לילדי הכיתה. ילדים כאלה זקוקים ליותר מאשר התערבות כיתתית שמוצעת כאן, ויש לשקול להפנותם לאיש מקצוע (יועץ או פסיכולוג בית-הספר) שיסייע להם ויקדם את שליטתם במיומנויות ובכישורים חברתיים.

## מטרות

1. להבחין בין מצבים שבהם קיים צורך להיות לבד לבין תחושות של בדידות.
2. לאתר פרקי זמן שבהם נוח לי להיות לבד וכאלה שבהם אני רוצה לחבור לאחרים.
3. לבדוק ולאתר אפשרויות של השתייכות בו-זמנית לכמה קבוצות חברתיות.
4. להבחין בין ההשתייכות לקבוצה שבה בחרתי לבין הקבוצה שאליה סיווגו אותי.

איך מרגישים ואיך מסתדרים עם זה?

5. להכיר את היתרונות והחסרונות שבפעילות בקבוצה שלא בחרתי בה.
6. להעלות מודעות למצבים ולחוויות של דחייה חברתית בעזרת צפייה ודיון בסרטוני אנימציה המציגים אירועי דחייה.
7. ניהול עצמי בסיטואציות חברתיות שבהן אני חש דחייה מצד בני הגיל - מודעות לרגשות ולחשבות, לאסטרטגיות פעולה יעילות, לדרכי פנייה לדמויות סיוע (מבוגרים משמעותיים - הורים וסורים, וגם חברים).

בפעילויות הבאות נסייע לילדים להבחין בין מצבים שבהם הם בוחרים להיות לבדם, כי הם רוצים לחשוב בשקט, לקרוא, לחלום או לשחק לבדם - לבין מצבים שבהם חווים ילדים נטישה, הרחקה ותחושת בדידות, על-אף שהם רוצים להשתייך ולהתחבר עם ילדים אחרים.

נרחיב את הרפרטואר הרגשי:

■ להיות לבד - כבחירה וכצורך של ילד, כאשר תמיד מזומנים לו מפגשים חברתיים מסוגים שונים בבית-הספר ובבית.

■ תחושה של בדידות כתוצאה מאי-השתייכות, ותגובות רגשיות לתחושה זו (כגון: בכי, עצב, חוסר אונים, הסתגרות).

נעודד ילדים לחשוב כיצד ניתן להתמודד עם תחושת בדידות, וכיצד ניתן ליצור פנאי כדי להיות לבד, ללא חשש לפגיעה בהשתייכות החברתית שכה נחוצה להם.

למורה,

קל יותר לנהל דיבור ישיר על מצב נעים ונוח מאשר על מצב של קושי. הפעילות הראשונה עוסקת בדיבור ישיר על מצב דמיוני אידיאלי שבו ילד רוצה להימצא לבד, ובונה אתו את הגורם המגן והמסייע במצב זה. דיבור ישיר על תחושות ועל רגשות קשים כגון בדידות, עצב וכד' גורם לעיתים קרובות לשתיקה או להתנהגות המביעה אי-נוחות בקרב ילדים (לעג, צחוקים, פטפוט). הפעילות השנייה, על כן, תאפשר להם להתחבר לתחושת הבדידות על-ידי הרחקה מעצמם בעזרת יצירה ספרותית, ותוך התייחסות למצבו החברתי של גיבור השיר, לרגשות שהוא חווה ולדרך התמודדותו. רק לאחר מכן יתבקשו להשליך מתוך היצירה לניסיונם האישי. בסופו של תהליך זה אפשר להציע לילדים לחשוב על דרכים שבהן ניתן להתמודד עם תחושות של בדידות - של הגיבור ושל ילדים בכלל.

## מהלך:

### פעילות ראשונה: להיות לבד וליהנות

**המורה:** "...לא תמיד מזדמן לנו להיות לבדנו עם עצמנו וליהנות מכך. הרבה פעמים בחיים אנחנו מוקפים בחברים או בבני משפחה, ולכן אולי אפילו לא כל כך רגילים להיות לבדנו.

כעת עצמו את עיניכם, ודמיינו לעצמכם מקום שבו אתם חמש נהנים להיות לבדכם.

קחו נייר חלק וצבעים, ונסו לצייר את המקום ואתכם שם בתוכו.

הילדים יציירו וישתפו את הכיתה, והמנחה תסכם על-פי הנקודות שהעלו הילדים.

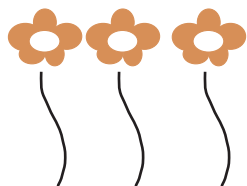
■ איזה מקום הוא זה?

■ מה אתם עושים שם?

- על מה אתם חושבים?
- כיצד אתם מרגישים?
- כמה זמן אתם שם לבדכם?
- האם תרצו לחזור לשם בקרוב?

### פעילות שנייה: להיות לבד - ולחוש בדידות

חיים נחמן ביאליק כתב שיר לילדים קטנים שמתאר להפליא את החוויה של דחייה חברתית ושל בדידות המתאימה לכל גיל.



"מן החלון פָּרַח עֲצִיץ  
 כָּל הַיּוֹם הִגָּה יְצִיץ.  
 כָּל חֲבֵרָיו שָׁם בְּגֵן,  
 הוּא לְבָדוֹ עוֹמֵד כְּאֵן".

בשיר מתואר מצב חברתי - עציץ הפרחים עומד על אדן החלון ומביט החוצה בערגה אל הגן שבו נמצאים חבריו הפרחים. כל הפרחים נמצאים יחד בגן, ואילו עציץ הפרחים ניצב לבדו במשך כל היום.

### הוראות לדרך העבודה עם השיר:

1. המורה תקרא את השיר בקול.
2. שאלות הזדהות עם גיבור השיר:
  - מה מספר לנו השיר?
  - מה עושה עציץ הפרחים במשך כל היום?
  - מה עושים שאר הפרחים בגן?
  - איך מרגיש עציץ הפרחים?
  - מהן המחשבות החולפות במוחו כשהוא מציץ אל חבריו בגן?
  - האם החברים שמים לב אליו?
  - מדוע לדעתכם ניצב עציץ הפרחים על אדן החלון ולא נמצא בגן?
3. שאלות הדהוד לשיר:
  - האם מוכרים לכם מקרים שבהם ילד עומד בודד ואינו משתתף במשחק?
  - הילדים יזמנו לספר בפרוטרוט מקרים כאלה. המורה תשאל:

- איך הרגיש הילד שעמד לבדו? (תחושת בדידות, עצב, חוסר אונים, קנאה..)
- מה הוא חשב?
- מה היה רוצה שיקרה?
- האם הוא ניסה לבקש שיצרפו אותו לפעילות, למשחק?
- מה אמר לילדים?
- איך הגיבו הילדים?

4. שאלות המאפשרות להתנתק סן השיר ולנסות להציע פתרונות לילדים שחווים בדידות:

- מה הייתם מציעים לעשות לילד שמרגיש בדידות?
- למי הוא יכול לפנות לעזרה?

**סיכום**

היום הכרנו את המושגים להיות לבד ולהרגיש רגש של בדידות. מצאנו לעצמנו מקום שבו נעים לנו להיות לבדנו, וגם למדנו מה קורה כשילד איננו רוצה להיות לבדו, אבל אחרים אינם רוצים לשתף אותו, והעלינו רעיונות כיצד ילדים להתמודד עם בדידות.



ילדים נוטים לייחס לעצמם השתייכות לקבוצה חברתית דומיננטית אחת (הבנים או הבנות, חברי קבוצת הכדורגל, החברות הטובות מן הגן ועוד). במהלך החיים החברתיים בבית-הספר - בכיתה ובהפסקה - הם יעדיפו לבחור ולפעול בקבוצה זו, ויימנעו פעמים רבות מפעילות עם שאר ילדי הכיתה, אלא אם כן יתבקשו לעשות כן על-ידי המורה. חשוב לסייע להם להרחיב ולהגמיש את מגוון ההשתייכויות החברתיות שלהם, כדי שיוכלו לתמרן במצבים חברתיים שאינם "מסתדרים" בדיוק לפי רצונם (כגון: חלוקת חדרים בטיול, חלוקה לקבוצות המכינות טקס כיתתי, חלוקה לקבוצות בשעת משחק בשיעור התעמלות), וגם לאפשר להם להרחיב את מעגלי ההשתייכות, ולהצטרף לקבוצה אף-על-פי שאינם שייכים אליה באופן טבעי.

במפגשים אלה יחוו התלמידים השתייכות לקבוצות מגוונות. יבדקו את רפרטואר קבוצות ההשתייכות של כל אחד, סתי חשוב להשתייך אליהן ומתי פחות. יאתרו אפשרויות של השתייכות בו-זמנית לכמה קבוצות חברתיות, יכירו את אופי הפעילות בכל קבוצה, יבחינו בין השתייכות קבוצתית שאינה ניתנת לבחירה לבין השתייכות מתוך בחירה, ויבדקו עם עצמם את רגשותיהם ואיך הם מסתדרים עם ההשתייכויות השונות.

## מהלך:

1. המורה תכין שלטים המציינים מאפייני קבוצתיות מחיי הילדים, כגון: חודשי השנה שבהם נולדו, בנים - בנות, צבע שיער, צבע נעליים, גובה, אהבת ריקוד, כדורגל, נגינה, יכולת בתחומי לימוד, כגון: חשבון, קריאה, כתיבה, סוגי משחקים וכד'.



2. יש לפנות את חלל הכיתה ולבקש מן הילדים להתפזר בו. המנחה תרים בכל פעם שלט אחר, והילדים יסתדרו במהירות בקבוצות לפי המאפיין שרשום עליו. פעילות זו מזמנת הפתעות רבות נעימות ושאינן נעימות לילדים (למשל: מלך הכיתה עשוי לעמוד לבדו בעת המיון לפי חודש יום ההולדת, והילדה הדחוייה תמצא את עצמה פתאום בקבוצת המקובלים).

3. בסיום הפעילות יתיישבו הילדים במעגל, יתנו ביטוי לחוויה שעברו, ויחשבו מהי הלמידה שניתן להפיק מהחוויה.

- באיזה קבוצות הייתם? (למשל: הבנים, ילידי אפריל, הבלונדינים, בעלי הנעלים הלבנות...).
- האם הופתעתם מן ההשתייכות לקבוצה מסוימת?
- איך הרגשתם כשהייתם בקבוצה גדולה? קטנה? כשנותרתם לבדכם?
- באילו קבוצות הייתם עם חברים, ובאילו עם ילדים שאינם חברים שלכם?
- איך הרגשתם כשמצאתם את עצמכם בקבוצה עם ילדים שהם חברים וכאלה שאינם חברים?

- באילו הזדמנויות בכיתה מצאתם את עצמכם בקבוצה חדשה שבה ילדים שאינם חברים קרובים שלכם?
- מה עשיתם אז?
- מה קורה כשלקבוצה שלכם מצורף ילד שאינו חבר בה?
- מה ניתן לעשות כדי שהקבוצה תוכל להמשיך לשחק, לפעול וליהנות?

## סיכום

ראינו היום שכל אחד שייך לקבוצות אחדות, כאלה שנחשבות בעיניו יותר וכאלה שפחות. בדקנו מצבים שבהם נוח לנו יותר וכאלה שנוח פחות עם הקבוצה שלנו, ומה עושים כדי להמשיך את הפעילות וליהנות ממנה.



## מפגש מס' 22 א' ניהול עצמי במצבי דחייה

ילדים חווים כל הזמן חוויות של דחייה בקרב בני גילם (במהלך הלימודים, בהפסקות ובדרכם הביתה). אולם, לא תמיד משתפים זה את זה או את המורה בחוויות אלו.

במפגש זה נעלה למודעות הילדים מצבים שכיחים המעוררים חוויות של דחייה, נכיר את הדינמיקות בין השותפים השונים באירוע - הדוחים, הנדחה והצופים מהצד. נתייחס לרגשות שאירועים אלו מעלים בילד הדחוי ולאסטרטגיות הפעולה שלו. כמו כן, נתנסה בפתרון בעיות במצבי דחייה, ונאתר גורמי סיוע (חבר, מורה, הורה).

סרטוני האנימציה מתארים שני אירועי דחייה שכיחים המתרחשים בחצר בית-הספר ובפעילות מחוץ לבית-הספר. הסרטונים בנויים מתיאטרון בובות ללא סילים, והבובות אינן דמויות ממשיות אלא כפות ידיים המייצגות ילדים. במרכזו של כל סרטון מוצג אירוע של דחייה חברתית ודרך ההתמודדות אתו. אירוע זה מזמן ניסוח של רגשות ובדיקת דרכי התמודדות יעילות ובלתי יעילות.

הסרטונים מזמינים את הצופה להכיר ולהזדהות עם הדמויות השונות (ילד דחוי, ילד הצופה מן הצד ומהסס לעזור לדחוי, מנהיג מקובל, חבורת ילדים ועוד). במהלך הצפייה יוצר, למעשה, כל אחד לעצמו את הסיפור שלו. חשוב לכן לתת לגיטימציה לדעות שונות ולסיפורים שונים שהתלמידים יצרו לעצמם בעקבות הצפייה. הסרט משמש גירוי לדיון ולהמשך היצירה של הצופים בנושא.

הנחיות לעבודה עם הסרטונים:

■ חשוב לזכור להנחות את הילדים לא להצביע על ילדים אחרים בכיתה שחוו דחייה, אלא לדבר באופן כללי על ילדים וכיצד הם מרגישים, חושבים ופועלים.

■ רצוי להקרין את הסרטונים ללא הקדמה, ורק לאחר הצפייה בהם לנהל דיון בכיתה.

מומלץ להקרין את הסרט פעמיים:

■ לאחר הצפייה הראשונה - לאפשר לתלמידים לספר את סיפור המסגרת של הסרט.

■ לאחר הצפייה השנייה - להיעזר בשאלות מנחות שיסייעו לתלמידים לבנות את הסיפור ואת המסר שהסרטון יוצר. הצפייה השנייה תושפע מן הדברים שנאמרו בדיון הראשון, ותאפשר לתלמידים לראות דברים שלא ראו קודם לכן.

בעקבות העבודה על הסרטונים ניתן להציע לילדים לכתוב יומן אישי, ולספר בו על אירוע של קושי חברתי שחוו ואיך התמודדו אתו.

### 1. הקרנת הסרטון "בחצר"

הסרט עוסק בילד המשחק לבדו בחצר בית-הספר במתיחת חוטים בין ענפי עץ. שני ילדים ששיחקו בכדור עברו לידו, התבוננו בו ולעגו לו. בהמשך הצטרפו

אליהם עוד חברים למשחק בכדור. הילד הדחוי התקרב לחבורה ורצה להצטרף. הוא ביקש שיזרקו גם לו את הכדור, אך אף אחד מהם לא שם לב אליו. הוא המשיך והתעקש להשתתף במשחק, ואז אחד הילדים שלעג לו קודם לכן זרק עליו את הכדור בכוח והוא נפל. בהמשך, לקח הילד הלועג את ילקוטו של הילד הדחוי, שפך את תוכנו על האדמה, והתחיל להתמסר (כמו בכדור) במחברות ובספרים עם שאר ילדי הקבוצה. ההתעללות נפסקה עם צלצול הפעמון. הילד הדחוי נשאר בחצר לאסוף את תוכן הילקוט, כשאחד מילדי הקבוצה, שלא היה שלם עם ההתעללות, ניגש אליו ועזר לו לאסוף את חפציו.

2. דוגמאות לשאלות מנחות לאחר הצפייה הראשונה:

- על מה הסרט?
- מיהן הדמויות בסרט?
- כיצד הסרט מתחיל? מה קורה לאחר מכן וכיצד הוא מסתיים?
- מיהו הגיבור בסרט?

דוגמאות לשאלות מנחות לאחר הצפייה השנייה:

- מה עושה הילד שעומד לבדו ליד העץ?
- איך הוא מנסה להתקבל לקבוצת הילדים המשחקים בכדור?
- מה הוא מבקש מן הילדים? האם הוא מצליח?
- מדוע לדעתכם זורק עליו הילד הלועג את הכדור בחוזקה ומפיל אותו?
- האם לדעתכם הילד שנפל עשה נכון כשנשאר בקבוצת המשחק לאחר שהופל?
- מדוע הילד הלועג לילד שהופל הופך את ילקוטו ומתחיל לשחק בחפציו?
- כיצד מרגיש הילד שהופל? כיצד מרגיש הילד הלועג?
- מי ניגש אל הילד שהופל ומנסה לעזור לו לאסוף את חפציו?
- מדוע לדעתכם הוא ניגש אליו רק אחרי שכל הילדים כבר עזבו את החצר?
- מה לדעתכם יקרה כאשר הילד שהופל ייכנס לכיתה?
- למי הוא יכול לפנות לעזרה?

3. בהמשך הדיון ניתן לשאול את התלמידים שאלות על אירועי דחייה בחייהם של ילדים בכלל, או להציע להם לכתוב יומן אישי שבו יספרו על מקרה שאירע להם:

- האם מקרה דומה מוכר לכם?
- מה קרה שם?
- כיצד הגיב הילד שפגעו בו?
- איך אתם הייתם מגיבים במצבו?
- מה הייתם עושים?
- האם לדעתכם אפשר למנוע מקרים כאלה?
- איך אפשר להתמודד כאשר קורה דבר דומה?

מהלך:

1. הקרנת הסרטון "בטיול"\*

הסרט עוסק בחבורת ילדים שיוצאת עם מדריך לטבע. לקראת ערב ביקש המדריך לבחור שני מתנדבים מתוך החבורה כדי שיהיו ראשי קבוצה לילדים שיבנו אתם שני אוהלים. הילד הדחוי (מן הסרטון "בחצר") והילד הלועג, שהוא מנהיג החבורה, התנדבו לעמוד בראש הקבוצות, אך כל הילדים בחרו לבנות אוהל עם המנהיג, והילד הדחוי נשאר לבדו לבנות את האוהל שלו. בעוד ששאר הילדים בנו במהירות את האוהל בדרך המקובלת, השתמש הילד הדחוי בשיטת מתיחת החוטים אל העץ, ושוב הופנה אליו לעגם של הילדים. בלילה פרצה סערה שהעיפה את האוהל שבו ישנה קבוצת הילדים, והם נותרו בגשם הסוחף כשהם מנסים לשווא לתפוס את האוהל ולהקימו מחדש. ואילו, האוהל של הילד הדחוי נשאר על כנו. הילד שסייע לדחוי בחצר "תפס מנהיגות" והשתמש הפעם בשיטת מתיחת החוטים. כאשר הוקם האוהל נכנסו אליו כל הילדים חוץ מן המנהיג הלועג, שהילדים סגרו בפניו את האוהל. הוא נשאר בגשם מתלבט אם להיכנס לאוהל של הילד הדחוי.



2. דוגמאות לשאלות מנחות לאחר הצפייה הראשונה:

- על מה מדבר הסרט?
- מיהן הדמויות בסרט?
- כיצד התחיל הסרט? מה קרה לאחר מכן, וכיצד הוא הסתיים?
- מיהו הגיבור בסרט?

3. דוגמאות לשאלות מנחות לאחר הצפייה השנייה:

- איך לדעתכם מרגיש ראש הקבוצה כשכל הילדים מצטרפים אליו לבניית האוהל?
- כיצד מתייחסים הילדים לדרך בניית האוהל של הילד שנשאר לבדו?
- איך לדעתכם מרגיש הילד הבונה לבדו את האוהל בדרך משלוק?
- מדוע הילד הבודד אינו מצטרף גם הוא לאוהל של שאר הילדים ונשאר לישון באוהל שלו לבדו?
- איך מרגיש ראש הקבוצה כשהאוהל שלו מתעופף ברוח ואינו מצליח לבנות אותו מחדש?
- איך מרגישים שאר הילדים כלפיו כשהם נשארים בחוץ בגשם?
- מה לדעתכם קורה בינתיים לילד שנשאר לישון לבדו באוהל שלו בעת הסערה?
- מי מנהיג את הקבוצה ובונה עבורה אוהל בשיטה של הילד הבודד?
- מדוע ילדי הקבוצה אינם מאפשרים לראש הקבוצה להיכנס לאוהל שלהם?
- אילו מחשבות עוברות במוחו של ראש הקבוצה המודח כשהוא נשאר בחוץ בגשם?
- האם לדעתכם יישאר בחוץ בלילה או יבקש מן הילד הבודד לאפשר לו הצטרף אליו לאוהל?

\* הסרטים המוזכרים בפרק זה יופיעו בתקליטור סרטים שיצורף לתכנית.

■ האם לדעתכם יתייחסו ילדי הקבוצה בצורה שונה לילד הדחוי ולמנהיג הכיתה לאחר ליל הסערה? אם כן, כיצד?

בהמשך הדיון ניתן לשאול את התלמידים שאלות על אירועי דחייה בחייהם של ילדים בכלל, או להציע להם לכתוב יומן אישי שבו יספרו על מקרה שאירע להם:

■ האם מקרה דומה מוכר לכם?

■ מה קרה שם?

■ כיצד מרגיש ילד שהיה מנהיג הכיתה והודח על-ידי הילדים?

■ איך אתם הייתם מגיבים במצב?

■ מה הייתם עושים?

■ האם לדעתכם אפשר למנוע מקרים כאלה?

■ איך אפשר להתמודד כאשר קורה דבר דומה?