

בין שייכות לבדידות ומניעת דחייה חברתית -

מה בכוחנו לעשות גם בעת הזו

מיכל טייטל , איילה הדר – מדריכות ארציות

יחידה לאקלים חינוכי מיטבי ומניעת אלימות , שפ"י



מהי בדידות ?

מקובל להתייחס לבדידות כחוויה רגשית שלילית הנובעת מהפער בין הרצון במערכות יחסים חברתיות לבין הקשרים הקיימים בפועל. זאת, בין אם מבחינת כמות הקשרים (למשל, תחושה כי אין מספיק חברים), ובין אם איכותם (קשרים הנחווים כמרוחקים יותר מהרצוי).

מחקרים מראים כי בדידות היא חוויה אוניברסלית ושכיחה מאוד. כך למשל, בסקרים שנערכו בארצות הברית ובישראל בשנים האחרונות, 20-30% מהמשתתפים דיווחו על תחושת בדידות לעתים קרובות ואף על בסיס שבועי

(בטיפולנט, אוגוסט 2024)



בדידות כגורם סיכון

מקובל להבחין בין בדידות אובייקטיבית – אשר ניתנת למדידה וכימות: האם יש לילד קשר חברתי? או לא?

לבין בדידות סובייקטיבית " –אני מרגישה לבד" כלומר האדם מדווח על פער בין המצוי לרצוי מבחינת הקשרים החברתיים שלו.



צפייה בסרטון בדידות בשלושה חלקים

רשמו לעצמכם מחשבות, תחושות,
תובנות... שעלו בכם הקשורים לנושא



סולנות

בחירה מודעת שלי
בזמן איכות עם
עצמי המוקדש
לעיסוק או חוויה
משמעותית
המסבה לי הנאה
(תחושה חיוביות)

לבדיות

אני נמצאת לבד
באופן פיזי, אך
הסיטואציה לא
מעוררת בי
תחושות של
בדידות (תחושה
ניטראלית)

בדידות

מספר הקשרים
הבינאישיים שלי
ו/או איכותם
נתפסים מבחינתי
כלא מספקים
(תחושה קשה)



מצבים של בדידות חברתית

ילדים שקופים

ילדים דחויים

ילדים שמרגישים דחויים/שקופים

לא מקבלים שום בחירה - לא רואים אותם

מקבלים הרבה בחירות שליליות ילדים לא רוצים להיות בקרבם

יש פער בין המצוי לרצוי בחוויה הסובייקטיבית שלהם וכן פער בין החוויה שלהם לבין האופן שבו תופסת אותם החברה

כל המצבים במתאם עם גורמי סיכון

כל אדם זקוק/ה לעד/ה בחייו/ה!



Holds him in her mind

ההורה/המורה/היועצת/המנהלת כְּעֵדָה שומרת את התלמיד בדעתה, נושאת אותו

Holds him in her mind

כאשר האחר המשמעותי שומר אותנו בדעתו אנו יכולים לראות את השתקפות עצמנו בו ובעקבות כך מסוגלים לגבש לעצמנו את התפיסות של מי אנו כאדם, להמשיך להתפתח ואף להחזיק בדעתנו אנשים אחרים.



כל הזכויות שמורות ליעל אברהם
אין מצב שמפנים -דחייה חברתית "
"את הגב



ההורה/ המורה/ המבוגר כְּעַד

ההורה/ המורה/ היועצת/ המנהלת כְּעַד
רואה את הילד/ה

על מנת לפתח עדות:

עלינו להתעניין, לשאול שאלות, להקשיב,
לתת הכרה, תוקף וממשות לרגשות שלו

כל ילד/ה זקוק/ה לעד/ה בחייו/ה!

דחייה חברתית

- השתייכות חברתית הינה צורך בסיסי
- דחיה חברתית מתרחשת כאשר הפרט נמצא מחוץ למעגל החברתי בניגוד לרצונו.
- לדחייה חברתית יש פנים שונות ורמות חומרה שונות והיא משתנה גם בהתאם לגיל.





**פעולות למניעה והתערבות במצבי חרם
ודחייה חברתית**

**התייחסות נרחבת לנושא הדחייה החברתית והחרם:
הנחיות לבניית תוכנית לטווח הקצר ולטווח הארוך,
הכוללת עשייה חינוכית מתקנת, למניעת דחייה
חברתית ולהגברת לכידות חברתית, עם המלצה
לשותפות הורים ותלמידים בבניית התוכנית
ובהפעלתה, תוך מתן מענה לנפגעים ולפוגעים.**

הנחיות חוזר מנכ"ל בנושא דחייה חברתית



הפסקת הפגיעה

הצוות החינוכי יפעל להפסקת הפגיעה החברתית בליווי ובהתייעצות עם יועצת בית הספר

ותוך ניסיון לפעול למענה המקדם יחסים של חברות לצד עצירת הפגיעה

יידוע ושיתוף ההורים

הצוות החינוכי יידע את ההורים תוך מתן ליווי ותמיכה לתלמידים ולהורים

מענה חינוכי טיפולי

לתלמידים המעורבים נפגעים ופוגעים

בניית תכנית התערבות

הצוות החינוכי יבנה תכנית לטווח הקצר ולטווח הארוך **למניעת דחייה חברתית ולהגברת לכידות חברתית**

מומלץ כי ההורים והתלמידים יהיו שותפים בבניית התוכנית ובהפעלתה

עשייה מתקנת בהיבטים חברתיים

הצוות החינוכי ידאג כי התלמידים ייקחו אחריות חברתית בדרכים מגוונות, כגון סיוע חברתי, פעילות המקדמת לכידות חברתית ומניעת מצבים של דחייה חברתית, התנדבות ועוד.

במקרים חמורים המאופיינים ב :

- ✓ פגיעה מתמשכת
- ✓ קבוצה כנגד פרט/ חוסר איזון בכוחות
- ✓ פגיעה בתפוצה רחבה

לשיקול דעת מנהל המוסד החינוכי:

1. השעיית התלמידים הפוגעים עדכון החוזר מאפשר: הרחבת ימי ההשעיה שבסמכות המנהל/ת והרחבת סמכות מנהל מחוז - להשעיה מעבר לסמכויות מנהל בית הספר, במקרים חריגים
2. הפרדה - תישקל הפרדה בין התלמידים הפוגע/ים לבין התלמיד הנפגע בתחומי המוסד החינוכי. תכנית הפרדה בזמן ההפסקות, העברה לכיתה מקבילה ועוד
3. בחינת הצורך בפנייה לעו"ס לחוק נוער ולמשטרה
4. בחינת הצורך בהרחקה לצמיתות של הפוגעים

איך נזהה תלמיד שמתמודד עם קושי חברתי, דחייה ?



סימנים התנהגותיים

שינויים בדפוסי למידה והתנהגות

סימנים רגשיים

סימנים חברתיים

סימנים בתקשורת דיגיטלית

תפקיד המבוגרים המשמעותיים

למבוגרים המשמעותיים – הצוות החינוכי וההורים
תפקיד משמעותי בלכידות חברתית, במניעת מצבים
של פגיעה, דחייה חברתית וחרם



COIE-1990 המודל של

שני שלבים מרכזיים בהתפתחות הדחייה החברתית



דחיה מתמשכת



ניצנים של דחייה

"מצב נעילה"
חשיבות לדינאמיקה
הקבוצתית
(או משפחה/כיתה)

עבודה פרטנית עם התלמיד
אפקטיבית ביותר בשלב הזה

קשר פרטני עם התלמיד/ה

❖ ניזום שיחות והתערבויות אישיות

❖ נגיע לשיחה בסקרנות ובפתיחות, נדבר מלב אל לב ובגובה העיניים.

❖ נהיה אמפתיים, נכבד את הנרטיב של התלמיד/ה ונשקף את שאנו שומעים .

❖ לא נמהר להציע הצעות.

❖ נערוך בירור רגשי ונבדוק מטרות אישיות של התלמיד(לבדיות, סולניות)

❖ נביע אמון, נציע חיזוקים, נתאר כוחות .

❖ נעודד את התלמידים לפתח גורמי מגן אישיים כגון יצירה ותחומי עניין כחיבור

למשאבים האישיים שמעניקים להם תחושת אושר ורווחה .

❖ התנדבות והגדלת מעגלי ההשתייכות

חשוב להיכנס ל"מרחב הבדידות"
בזהירות, לכבד את התלמידים
וללכת עמם צעד צעד .



קוים מנחים להתערבות הכיתתית:

לא מתמקדים בתלמיד הבודד, הדחוי

לא עוסקים באופן ישיר בדחייה .

מה כן?

העמקת ההכרות החברתית

פיתוח אמפתיה

התנהגויות פרו חברתיות

איך ? מסמך מה הק.ש.ר?



מה בכוחנו לעשות ?

- הכשרת צוותים
- יצירת מבנים ושגרות בית ספריות
- שותפות חינוכית עם ההורים
- שיתוף התלמידים

כולנו ביחד



נגלה ערכות

נעשה פעולות לקידום שייכות
ומיומנויות חברתיות

נגלה רגישות לגיל התלמיד/ה
ולצרכים

נפנה לעזרה ונחפש מנגנוני
תמיכה

אתר שפ"י

הכ"חות שבדרך

סרטון -בדידות בשלושה
חלקים

תכנית התערבות כוללת – שפ"ינט

מה הקשר?

חוזר מנכ"ל -אקלים

"יש מקום לכולם"

עבודה עם צוותי חינוך

תנו לנו יד -סרטון

סדנה לצוותי חינוך –סיכת בטחון

סיכום: מה צריך מאיתנו ילד שחווה בדידות או דחייה?

❖ הוא צריך להרגיש שהוא רצוי על ידיו, חשוב בעינינו ושאכפת לנו ממנו

❖ הוא צריך שנביע אמפתיה למצבו, ושניתן תוקף לתחושות שלו ושנבין אותו

❖ הוא צריך שנעזור לו להסתכל על המצב במבט רחב יותר, ושיחד אתו נחפש נקודות אור

❖ הוא צריך שנפעל בתבונה ורגישות בסביבה החברתית שלו ושניצור הזדמנויות לתנועה חברתית

❖ הוא צריך שנדבר בכיתה על ערבות חברתית ועל כך שלכל אחד יש מקום בכיתה ובלב

❖ הוא צריך שנטפח בכיתה אקלים מוגן בו ילדים יחושו בטחון

❖ הוא צריך שנקדם עמדות וחוקים שמונעים פגיעה חברתית והדרה

❖ הוא צריך שנראה אותו, כל יום מחדש, שנחבר לכוחות לחבריו ולקבוצה

❖ הוא צריך שנעזור לו להשיב תחושת שליטה במצב

❖ הוא צריך שנעזור לו להאמין בעצמו ובהיותו אהוב, חשוב ומשמעותי עבורנו ועבור אחרים.

