



## התמודדות עם חרם חברתי: מדריך מקיף למורים והורים



### מאת הרב שניאור זלמן רוכברגר - ממונה חינוך חברתי-ערכי, מחוז חרדי

איך ניתן לזהות, למנוע ולהתמודד עם חרם חברתי באופן אפקטיבי? טור שיש בו גם מעט חשבון נפש חרם חברתי הוא תופעה מצערת ומאתגרת שמשפיעה על ילדים רבים במערכת החינוך. ילדים רבים סובלים סבל רב וחווים מצוקה ברמות הגבוהות ביותר מתוך מצבים של חרם בגילאי הילדות והנערות. הכאב שלנו כהורים, כשילדנו (או אנחנו בעבר) חווים חרם כזה, הוא עצום. גם הצוותים החינוכיים לא יודעים ברוב המקרים מה לעשות במקרים אלו, ויש החוששים שכל התערבות רק תסבך את המצב. אז איך ניתן לזהות, למנוע ולהתמודד עם חרם חברתי באופן אפקטיבי?

### מהו חרם חברתי?

חרם חברתי מתרחש כאשר קבוצה מחליטה להדיר או לבודד ילד מסוים. זו צורה של אלימות חברתית שיכולה להתבטא במגוון דרכים: התעלמות מוחלטת מהילד המוחרם, הפצת שמועות אמיתיות או שקריות בגנותו, מניעת השתתפות בפעילויות חברתיות, לעג ופגיעה מילולית, שימוש ברשתות חברתיות או בפלטפורמות חוץ בית ספריות להמשך החרם גם מחוץ לכותלי בית הספר.

חשוב להבין שחרם יכול להיות גלוי או סמוי, ולעתים קרובות הוא מתפתח בהדרגה. לכן, ערנות מתמדת מצד ההורים והמורים היא קריטית.

בנוסף, שני הצדדים מנסים לעיתים להסתיר אותו או "להקטין" אותו. המחרימים מנסים להצדיק את מעשיהם בכל דרך אפשרית (כולל לעיתים צידוקים "תורניים"), והמוחרם מתבייש מהמצב אליו הגיע וחושש לבקש סיוע עד שהמצב מחמיר (ועד בכלל).

הנה כמה שלבים חשובים בהתמודדות מול חרם חברתי:

## **זיהוי סימנים מוקדמים**

### **שינויים בהתנהגות**

הימנעות מפעילויות חברתיות: למשל, ילד שתמיד אהב לשחק כדורגל בהפסקות פתאום מעדיף להישאר בכיתה, בגיל הנעורים מצבים אלו יכולים למנוע מילד להגיע למוסד החינוכי כדי לא להתעמת עם החרם.

ירידה פתאומית בביצועים לימודיים: כשילד מוטרד חברתית, יכולת הריכוז שלו נפגעת. הוא מאוים ומחפש מאיפה תגיע הפגיעה הבאה.

שינויים קיצוניים במצב הרוח: עצבנות יתר, עצבות או התכנסות פנימה.

תלונות על כאבי בטן או ראש תכופים, במיוחד בבקרים לפני הליכה לבית הספר. זהו ניסיון להימנע מהמפגש, או תגובה חרדתית אמיתית.

### **תקשורת פתוחה**

עודדו שיחות יומיומיות על חוויות בית הספר: "מה היה הדבר הכי טוב שקרה היום? ומה הכי פחות טוב?"

הקשיבו בתשומת לב לרמזים על קשיים חברתיים: לעתים ילדים לא יאמרו במפורש שהם סובלים מחרם, אך ירמזו על כך.

שימו לב לשינויים בשפת הגוף ובטון הדיבור כשמדברים על נושאים חברתיים.

### **יצירת סביבה תומכת בבית**

טפחו אווירה של אמון ופתיחות: הקפידו על זמן איכות משפחתי ללא הסחות דעת.

הדגישו את חשיבות הקבלה והכלת האחר: ספרו סיפורים אישיים על התמודדות עם קשיים חברתיים.

חזקו את הביטחון העצמי של הילד: עודדו תחביבים וכישרונות, והדגישו את הערך הייחודי של כל אדם.

למדו את הילדים על חשיבות הגבולות בחברות: "חבר טוב הוא מי שמכבד אותך ואת הרצונות שלך."

### **יצירת סביבה תומכת בכיתה (למחנכים):**

קבעו כללים ברורים נגד אפליה וחרם: נסחו "כללי התנהגות" בשיתוף התלמידים.

עודדו פעילויות המקדמות שיתוף פעולה וגיבוש חברתי: למשל, פרויקטים קבוצתיים שמערבבים את ההרכבים החברתיים הרגילים.

הטמיעו תכניות לפיתוח כישורים חברתיים: שיעורי "שעת מחנך" שבועיים יכולים לסייע רבות למרקם החברתי.

צרו "פינת עושה שלום" בכיתה: מקום שבו תלמידים יכולים לפתור קונפליקטים בצורה מכבדת ומונחת.

### **התערבות אפקטיבית**

#### **להורים ומורים יחד - גישה מערכתית**

שתפו פעולה בין הבית לבית הספר: כהורים וכמורים - קיימו פגישות קבועות של הורים והצוות החינוכי. הגיעו לאסיפות הורים. שאלו על מצבו החברתי והרגשי של הילד בבית ובמוסד (בהתאמה).

במקרה של התחלה של חרם - ערכו את היועץ החינוכי והצוות הטיפולי: הם יכולים לספק תובנות מקצועיות ואסטרטגיות התערבות מותאמות.

שבו יחד (הורים וצוות חינוכי) על תכנית התערבות מותאמת אישית: הגדירו יעדים ברורים ובדקו התקדמות באופן שוטף.

#### **למורים - טיפול בשורש הבעיה**

זהו יחד עם ההורים את הגורמים לחרם: האם מדובר בקנאה? פחד מהשונה? חוסר הבנה?

עבדו על פיתוח אמפתיה בקרב כלל התלמידים: השתמשו בסימולציות ומשחקי תפקידים.

למדו את הילדים כלים לפתרון קונפליקטים: הציגו מודל של "גישור עמיתים".

התמודדו עם "מנהיגים שליליים": זהו את מובילי החרם או את אלו שלצידם (לא בזמן בו הם מתגוננים על מעשה רע שהם עשו) וערכו אותם בפתרון הבעיה.

### **בניית חוסן נפשי**

#### **להורים - העצמת הילד המוחרם**

עודדו פיתוח תחביבים וכישרונות אישיים: זה יכול לחזק את הביטחון העצמי ולספק מקורות תמיכה חלופיים.

למדו את הילד אסטרטגיות להתמודדות עם לחץ חברתי: טכניקות נשימה, או מנטרות חיוביות ("אף אחד לא יצליח 'ללחוץ לי על הכפתור'") יכולות לסייע.

חזקו את הזהות האישית והערך העצמי: עזרו לילד לזהות את החוזקות שלו ולהתגאות בהן, גם אם במעגלים אחרים כמו משפחה מורחבת או משפחה גרעינית.

ספקו כלים להתמודדות עם בריונות: למדו טכניקות של אסרטיביות ותקשורת בטוחה.

### **הרחבת מעגלים חברתיים**

עודדו השתתפות בחוגים ופעילויות מחוץ לבית הספר: זה יכול לספק הזדמנויות ליצירת קשרים חדשים.

סייעו ביצירת קשרים חברתיים חדשים: ארגנו מפגשים עם ילדים בעלי תחומי עניין דומים.

טפחו מיומנויות חברתיות דרך משחקי תפקידים: תרגלו סיטואציות חברתיות שונות בסביבה בטוחה (תרגול בבית עם האחים של סיטואציות הוא כלי נהדר שניסיתי רבות).

שקלו חונכות אישית: לעתים, ילד בוגר יותר יכול לשמש כמודל חיובי ומקור תמיכה

לסיכום, חרם חברתי הוא אתגר מורכב, אך באמצעות שיתוף פעולה בין הורים, מורים וצוות בית הספר, ניתן ליצור סביבה בטוחה ומכילה לכל הילדים. עלינו לזכור את דברי חז"ל: "כל ישראל ערבים זה לזה", ולפעול ברוח זו.

המאבק בחרם חברתי הוא לא רק אחריותם של המוחרמים או של הצוות החינוכי. זוהי משימה קהילתית המצריכה מעורבות של כל הגורמים - הורים, מורים, תלמידים והנהלת בית הספר. רק באמצעות גישה הוליסטית ומקיפה נוכל ליצור בעז"ה שינוי אמיתי ובר-קיימא.

**גילוי נאות:** הכותב חווה חרם חברתי שבעטיו הוא נשמט מהתלמוד תורה למשך כמעט שנה וחצי.