

# האמת המרה על ה-Bullies



לקחת אחריות, בשלב שני לפעול ולקבל עצמה מתוקף דברים חיוביים שהוא עושה, ובשלב שלישי לפתח דימוי ותפיסה עצמית חיובית איתנה ועוצמתית גם בסביבה של שווים ולא רק בסביבה של אנשים חלשים ממנו. הוא יבנה את העוצמה שלו מתוך ההישגים שלו במקום לבנות את העצמה שלו על גבם של אחרים.

בדרך כלל אנו חושבים על Bully כבן זכר, אולם ישנם מקרים רבים בהם ה-Bully הוא דווקא נערה. אנחנו שוב ושוב שומעים על מקרים רבים של בנות שמושללות, מאויימות ונפגעות על ידי חברות לכיתה, או בנות מהשכונה, מהמשפחה ומקבוצות חברתיות נוספות. ה-Bullies פועלים לא רק בתחומי בית הספר, אלא גם מחוצה לו. Bullies מתחילים להתאמן בבית עם אחיהם כקורבנות וכשה מצליח הם מקבלים חיזוק להתנהגות כזאת בחוץ, הם יכולים להתחיל להשפיל ולהפעיל אלימות כלפי ילדים <חלשים> או קטנים מהם בגיל ובמבנה הגופני, לאט לאט לצבור כוח, עצמה ומוניטין ולהמשיך במקומות נוספים כמו ילדים שבחוג החברתי של ההורים, במשפחה המורחבת, ובבית הספר – בעיקר בהפסקות, בהסעות וכשאין מבוגרים בסביבה. בהמשך, כשצברו מוניטין ושםם הולך לפנייהם, הם עושים bullying למורים ולחורים. פעמים רבות זה מתחיל בבית כלפי ההורים ובעיקר ההורה <החלש> – ברוב המקרים האמא. וכשההורים לא ממש מתמודדים, דפוסי האלימות, ההשפלה והשיעבוד שלהם הופך להיות בעיה רצינית ביותר בגיל ההתבגרות וברגע שהם מגיעים לגיל 18 זה תופס מימדים מפלצתיים (אני מבטיחה להקדיש לנושא הספציפי הזה כתבה נפרדת).

ההשלכות של Bullying על הילדים הנפגעים היא חד משמעית, בוודאי שמעתם על התופעה הנקראת: PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder) מתרחשת בכל פעם שלאדם אין שליטה על מה שקורה או קרה לו כמו לדוגמה באונס. ועל כך נדבר בכתבה הבאה. ●

ד"ר בילי, מומחית בתחום בפרעות קשב וריכוז, קשיי זיכרון, ליקויי למידה ובעיות התנהגות. בעלת חברת AttentionB לאימון נירון קוגניטיבי התנהגותי ומרצה באוניברסיטה האמריקאית יהודית.  
billi@weinamerica.com

וכיצד ההתנהגות והפעולות מתבצעות בפועל, אתיחס ואסביר את תופעת הבוליינג והטיפול בה מאספקטים אלה. במקרים רבים הילד שעושה Bullying הוא ילד הסובל מהפרעה שדורשת טיפול מקצועי, השיטות ההתנהגותיות קוגניטיביות שאני משתמשת בהן בטיפול מניבות תוצאות מצוינות, המחקרים והספרות המקצועית תומכת ומתייחסת לשיטות אלה כשיטות היעילות ומניבות התוצאות האפקטיביות ביותר בתחום.

הבעיה אצל הילד המוגדר כ-Bully היא שהוא משתמש בבריונות ובתוקפנות שלו כמנגנון התנהגות. המטרה שלו היא לפגוע בילדים אחרים כדי להרגיש תחושת עוצמה וכוח, תחושת עוצמה וכוח שנובעת מהשפלת ילדים אחרים. ה-Bully מתחיל בהרגשה פנימית (בחלקה לא מודעת) של אפס, "אני לא שווה כלום", הדימוי והתפיסה העצמית שלו נמוכים מאוד, אין לו מה שיחזק את תחושת ה"אני" שלו שמתפתחת אצל ילדים כתוצאה מהצלחות, חיזוקים, אהבה, וקבלה שגורמים להם לתחושת ערך עצמי. ואז הדרך היחידה שהוא יכול להתחזק היא על ידי הנמכת האחרים, זה האופן שהילד התוקף בוחר בו כדי להרגיש תחושת ערך ועוצמה. הצורך שלו להיות חזק היא מהות הבעיה שלו, הצורך שלו להצליח להרגיש חזק רק כשאחרים בסביבתו חלשים הוא האופן שבו הבעיה שלו מתבטאת. בשביל הילד שעושה Bullying כל הדרכים כשרות להשגת כוח, עצמה וערך כלשהו. הפגיעה בילדים אחרים הופכת להיות הבעיה של הילדים שמתעללים בהם על לא עוול בכפם. וכך למעשה ילד אחד סובל מבעיה ו"משלם את המחיר" להתנהגות של ילד אחר שלא מסוגל לקחת אחריות למעשיו והופך להיות "קורבן" לפחדים ולחולשות שלו. חובה לתת טיפול מונע לילד האלים והפוגע – עליו ללמד אותו לקחת אחריות למעשיו, אסור לנו להמשיך ולרחם עליו, במקרים רבים ההורים או מערכת החינוך לא מסוגלים למגר את התופעה, גם הם הופכים לכלי בידי הילד, גם הם מאויימים, גם הם מרגישים אנושים.

אני מציעה להורים להוקיע את התופעה, לא לקבל אותה בשום פנים ואופן ובוודאי במקום "לרחם" על הילד הפוגע וללמד אותו שהוא קורבן לנסיבות החיים שלו, אחרת חייבים ללמד אותו לקחת אחריות למעשיו בעיקר מפני שאם לא יקבל טיפול, הוא יגדל להיות אדם אלים שפועל מתוך הרגשת "קורבנות" אך למעשה גורם לכל מי שבסביבתו להיות קורבן. אדם כזה יתעלל באישותו וילדיו ובכל החברה שסביבו ובכל מי שיבוא איתו במגע מפני שהוא "מסכן". מאידך, ככל שנטפל בילד כזה מוקדם יותר כך ייטב לכולם סביבו, לקורבנות האלימות האמיתיים שלו ובעיקר לעצמו. ברגע שנלמד אותו לקחת אחריות ולהחליף את דפוסי הפעולה השגויים שלו בדפוסי פעולה פרודוקטיביים ונכונים חברתית – הוא ילמד בשלב ראשון

לקראת השנה החדשה אפתח בסדרת כתבות שיתמקדו בהתנהגויות חריגות של ילדים ובני נוער. התנהגויות שבעבר היו חריגות, מתחילות אט אט להפוך לנורמות התנהגותיות. הפער בין ה"חריג" ל"מקובל" מיטשטש והולך עם ריבוי מחד והעצמה מאידך של מקרי אלימות מילולית ופיסית בקרב ילדים ובני נוער, בנים ובנות כאחד, אלימות ברשת האינטרנט, בטקסטים, בבית הספר ובחברה בכלל. לאור פניות רבות של הורים ומורים ולאור יותר ויותר משפחות שאני נקראת לעזור להם בטיפול, ב"קוצ'ינג" של הילדים (משני הקצוות – הקורבנות והתוקפים), יעוץ להורים והנחיה למורים בפיתוח כלים ואסטרטגיות לפתרון בעיות התנהגות חריפות. מה שמדאיג אותי הוא התרחבות והעמקת התופעה. מדאיג אותי העובדה שבעבר הפניות באו בעיקר ממשפחות שיש בהן ילד או מתבגר עם הפרעת קשב וריכוז או סוגים מגוונים של בעיות התנהגות וחברתיות והיום הפניות מגיעות בכמויות ובתדירות גבוהה יותר ממשפחות ומהורים "רגילים" ואני מתכוונת לבקשת עזרה וטיפול בילדים ללא תסמינים או דיאגנוזה משום סוג. בכתבה אשתמש במונח ילדים, אך אני מתייחסת לבני נוער ומבוגרים כאחד.

התפיסה הרווחת היום בקשר ל-bullying היא שזהו הוא למעשה "acting out" של ילדים; החצנה של פעולות ומעשים אלימים משפילים ופוגעים, החוצה וכלפי ילדים אחרים – וגם כלפי מבוגרים, הורים, מורים ואפילו בעלי חיים, במטרה לכסות על הפחדים שלהם. הגישה שלי היא כזאת: הם יכולים לפחד או להרגיש חלשים ואנחנו יכולים להבין מהיכן נובעת האלימות שלהם כלפי ילדים אחרים. כמובן שאני ממליצה על טיפול רציני יותר ומיידי לילדים שמתעמרים ומתעללים בילדים אחרים, אבל להסכים ולקבל את זה כסיבה להתנהגות אלימה, גורמת לחברה להסכים לקבל את הילד האלים כקורבן של הפחדים שלו, בעיני זוהי גישה של תמיכה ב"מסכנות" ובחולשה של הילד האלים והרגשה שאנחנו צריכים לרחם עליו במקום ללמד ולאמן אותו לקחת אחריות למעשיו האלימים ולפגיעה בילדים אחרים, לדעתי יש כאן היפוך תפקידים שאינו נכון ואין לקבל אותו. בספרות המקצועית הילד שעושה את ה-Bullying יכול להיות מוגדר ע"י אחת או יותר מההגדרות הבאות:  
Conduct disorder  
Oppositional Defiant Disorder, ODD  
Emotional Behavioral Disorders  
ADHD, עם היפר אקטיביות ואימפולסיביות חזקה.

כמטפלת ומאמנת שמשתכלת, בוחנת ומאבחנת ע"י הסתכלות על כמה הבטים: הניורולוגיים ביולוגיים – המוח, ההיבטים הקוגניטיביים – הלמידה המודעת והלא מודעת של נסיבות החיים, וההתנהגותיים – מה קורה