

מגיפה בבתי הספר בשם: Bullies



מה לעשות כשהילד הופך קורבן להתעללות בבית הספר? צעדים מעשיים שכל הורה חייב לדעת

כ ולנו יודעים שילדים רבים נופלים קורבן להתעללות בבית הספר ומחוצה לו, על ידי ילדים בני גילם. בארה"ב, קוראים לתופעה המדויגה: Bullying.

ילדים רבים נופלים קורבן לתופעה וסובלים מהתעללות מילולית כקריאת שמות גנאי, השפלה, נידוי, פגיעה גופנית ועוד. בזמנינו המודרניים, ההתעללות עברה גם לרשת האינטרנט ויש לה אפילו שם: Cyber Bullying. כאשר הילד שלכם הוא הקורבן, קשה לכם כהורים להתרכז בשום דבר אחר מלבד בפגיעה בילדיכם. בחרתי בכתבה זאת לשתף את הקוראים בהצצה לתהליך טיפולי בילד מתבגר ובמשפחתו. אספר חלק מהשלב הטיפולי יחד עם עדות ההורים על התהליך (חלק מהעבודות שונו מטעמי סודיות ואתיקה).

לאחרונה פגשתי הורים לילד מתבגר שהפך קורבן של Bullying בבית הספר וברשת האינטרנט. בנם עבר התעללות נפשית קשה שהתחילה על ידי אחד התלמידים בבית הספר שטען כי הילד הוא הומוסקסואל והציע לו מערכת יחסים. ההצקות החוזרות ונשנות הגיעו בצורת הפצת דוא"ל ומסרים טלפוניים עם הסיפורים השקריים ותמונות של גברים מעורטלים. מילד מצליח ומקובל עם ציונים טובים וחברים, הפך הילד לילד "מוכה" מושפל וחבול, ציוניו ירדו תוך שבועות בודדים, הדימוי והערך העצמי שלו ירד התדרדר, החברים עזבו כלא היו וכל עולמה של המשפחה התערער. תוך ימים בודדים הפכה המשפחה ממשפחה שמחה ומאושרת למשפחה סובלת, חסרת אווירה, עצובה, כועסת וכואבת. לאחר שפנתה המשפחה לטיפול על מנת לעזור להם להתמודד עם הבעיה, השתפר מצבו של בנם ללא כל שיעור. ההורים סיפרו לי שבנם למד להתמודד עם ה"בוליס" בבית ספרו תודות לכלים שניתנו לו.

"השיעור החשוב ביותר שהילד שלנו למד והפנים בתהליך האימוץ הקצר והמוקדם הוא שילד או אדם בכל גיל, מין או מעמד, לא יכול למנוע

מאנשים אחרים להגיד ולבצע מעשים רעים – לעומת זה הוא יכול לפתח יכולות ואסטרטגיות התנהגותיות וריגשיות. בנינו למד לפתח מנגנונים של חוזק ריגשי ונפשי על מנת לצמצם את הפגיעה בו."

סימנים מעוררי דאגה לכך שהילדים שלכם עלולים להיות קורבן של Bullying

1. מחייכים פחות, נמנעים מקשר עין, מסתכלים סביב לבחון את הסיבה.
2. מסתגרים בבית, בחדר, ומתבודדים.
3. מצוברחים אחרי קבלת אימייל או הודעת טקסט.
4. נמנעים מהליכה לשרותים בבית הספר – מתרחקים ממקומות בהם יש השגחת מבוגרים או מצלמות.
5. נמנעים מהשתתפות באירועים בהם יש פיקוח של מבוגרים.
6. מביעים אי רצון לתקשר או לפגוש חברים שאתם יודעים שהיו חברים שלהם בעבר, או שאתם מבינים שחברים מתרחקים מהם.
7. לא נהנים מפעילויות שנהנו מהם בעבר ומפסיקים ליזום השתתפות בפעילויות חברתיות.

8. מצהירים הצהרות שליליות לגבי עצמם, אתם שומעים אותם עם יותר אמירות נגטיביות כגון אני טיפש... אני לא מסוגל... לא אצליח... הם שונאים אותי... אני מכווער, חלש, לא יודע וכדומה.

מה אפשר לעשות:

1. הקשיבו לילד ולמה שהוא מספר לכם, יש חשיבות מכרעת ליכולות ההקשבה שלכם כהורים. אחרי הקשבה ללא שיפוט וללא כעס אחת השאלות שאתם יכולים לשאול היא "איך

PTSD – Post Traumatic Stress Disorder זהו סימפטום קשה לטיפול וקשה מאוד לשאת אותו, הבעיה העיקרית היא שכמו באונס אין לקורבן שליטה על מה שקורה לו, אנחנו רוצים ללמד את הילד – ואת זה עושה מטפלת מקצועית (או הורים עם הנחייה מקצועית) – איך לשלוט ולנתב את הרגשות שלו, ואיך להתמודד עם מה שקרה לו כדי שזה לא ילווה אותו, כל ימי חייו.

4. השלב הבא הוא לאמן את הילד כיצד להגיב, הילדים שעוברים התעללות בבית הספר הם ילדים שמגיבים ל Bullies. הפוגעים בוחרים בקורבנות שלוקחים ללב ונפגעים מהפעולות הפוגעות. הפוגעים גם מחפשים קורבנות שלא יכולים, יודעים או מסוגלים להגיב באסרטיביות ולהגן על עצמם.

"בתהליך הטיפולי ובאימוץ" הילד לומד כיצד להתרחק מ Bullies בבית הספר, למי וכיצד לפנות כשהוא מרגיש לא בטוח.

החלק שבו הילד תירגל סיטואציות, וחילופי התפקידים בתרגילים ממוקדים (סימולציות ופסיכודרמה) העצימו אותו מאוד, ביטחונו העצמי השתפר בהדרגה עד שהיה מוכן ללכת שוב לבית הספר – וזאת תוך כמה ימים של מפגשים. הילד חזר לבית הספר עם הידע והבטחון שהוא לא יכול לשלוט על ה-Bullying אבל יכול להתרחק מהסיטואציות באופן מיידי.

5. אתרו את המורה, היועצת או האדמיניסטרטור בבית הספר שתפקידו לסייע ולטפל במקרים אלה. זכרו שזו האחריות המלאה של בית הספר לפעול להפסקת ההתעללות. המורים עוברים

השתלמויות בנושא רובם עושים כמיטב יכולתם למנוע ולטפל.

6. הישארו בצד של הילד. לעיתים הילד עשוי להעניש בבית הספר כשהוא חורג מהכללים, לצערי גם כשהוא נדרש להגן על עצמו. השתדלו עד כמה שאפשר להמנע מאלימות – מפני שכך אתם מלמדים את הילד להתנהג כמו שמתנהגים אליו – אבל הצדיקו את זכותו להגן על עצמו ואז לפנות ולהשתמש בכלים ובמקורות התמיכה והסיוע שהזכרו קודם. למדו את הילד לדבר בשמו. כפי שהזכרתי, בתי הספר מעלים מודעות ויוצרים תכניות התערבות ומניעה מגוונות, בכלים של Bullying מוגדר כמעשה שלילי, אסור לתת עוד כוח לילדים הפוגעים ולכן ההעצמה של הילד הקורבן באה גם מכך שקוראים לילד הפוגע ולמעשה השלילי, בשמו.

7. שוחחו ביניכם שלא בנוכחות ילדיכם, הביעו רגשות, שתפו אחד את השני, הפגיעה בילד שלכם מעוררת רגשות וכל אחד מכם כאדם מביא את הכלים ואת מנגנוני ההתמודדות שלו לסיטואציה, מותר לבכות ומותר לכעוס, הכי חשוב הוא שתהיו אחדים לפני הילד ולא תשדרו מסרים סותרים, יש לילד מספיק עניינים להתמודד איתם גם בלי להרגיש אשמה על כך שהוא גורם לכם לזיכוכים ומריבות.

ברוב המקרים אני תומכת בהורים בעזרה עם ההתמודדות הקשה של הפגיעה בילד ובאוויר רגשות כך שיוכלו לטפל ולהתמקד בילד בזמן המצוקה שלו ושלכם. בוחנים דרכי התמודדות, סדרי עדיפויות ותכניות פעולה מול כל הגורמים המעורבים.

8. דימוי עצמי חיובי, ערך עצמי ובטחון עצמי. דווקא בזמנים קשים חשוב להדגיש את היכולות, הכשרונות והתחומים בהם הילד יכול להצליח מפני שהצלחה תבנה חזרה את הדימוי העצמי החיובי שלו. ניתן לרשום את הילד לחוגים שיחזקו את התחומים בהם הוא חזק: אמנות, משחק, ספורט וכו'. זוג הורים שעושה זאת עבור בנם שסבל מהתעללות בבית הספר, סיפר לי:

"לקחנו את הילד לחוג שחיה, הוא שחרר שם הרבה לחצים, התמקד בדברים אחרים ושכח בזמן האימוץ את הפגיעה והקשיים שלו, לשמחתנו, הוא גילה כשרון לשחיה שלא ידענו שיש לו והמאמן קידם אותו לנבחרת, הוא התחיל לשחות 4 פעמים בשבוע ולחווה הצלחות, קיבל גביעים והתקדם מהר מאוד, רכש חברים חדשים שלא הכיר קודם מבתי ספר אחרים ולאט לאט חזר להיות הילד שהכרנו קודם. הוא שב לצחוק, לשמוח, לדבר עם חברים.

בסיום השנה עברנו לאיזור חדש עם סיום בניית הבית החדש שלנו כך שגם ניצלנו את ההזדמנות והעברנו אותו לבית ספר באיזור המגורים החדש בו היו לו חברים מקבוצת השחיה שהכירו אותו בתור ילד עם הישגים וחיפשו את קרבתו."

ד"ר בילי מתמחה בתחום הפרעות קשב וריכוז, קשיי זיכרון, ליקוי למידה ובעיות התנהגות. לתגובות ושאלות, אנא צרו קשר בכתובת: billi@weinamerica.com

Noy Productions Presents:

מופע בידור

LOS ANGELES
1.20.11
 Thursday 8:30PM

בואו לצחוק!

יצואן

Gindi Auditorium
 15600 Mulholland Drive
 Los Angeles, CA 90077
 Phone: 310.440.1548

For tickets please call:
Moshe Noy: 310.202.3100
 Sami Makolet: 323.651.5878 Emes Market: 818.702.9272
 or email: noyproductions@sbcglobal.net

Noy Productions Presents:

שלום חנוך
SHALOM HANOCH
AND MOSHE LEVI
יצואן

USA TOUR 2011

EXIT
 משה לוי

Sponsored by:
אלעלל
 IT'S NOT JUST AN AIRLINE. IT'S ISRAEL.

LOS ANGELES < MARCH 6 > 2011
 28912 Roadside Drive, Agoura Hills, CA 91301
 For more information and to order tickets please call:
Moshe Noy: 310.202.3100
 Emes Market: 818.702.9272 Sami Makolet: 323.651.5878
 or order online at: www.canyonclub.net or by email: noyproductions@sbcglobal.net