

חרם בגיל הילדות וההתבגרות

עדנה כצנלסון

המאמר עוסק בהשפעת חרם על ילדים בגילאי ילדות והתבגרות, בהבנת גורמי החרם ברמת הפרט והחברה, ובדרכים למנוע חרם ולטפל בפרט הנפגע ובקבוצה הפוגעת.

מבוא

חויית חרם היא אחת החוויות הקשות ביותר שילד עלול לחוות בחייו. מחקרים מראים כי 10%-15% מהילדים סובלים מחרם חברתי במהלך לימודיהם (Harel-Fisch, Y&al. 2016).

חרם הוא תגובה קיצונית ברצף של דחייה חברתית, הכוללת אלימות גופנית, וירטואלית רגשית ומילולית. הוא כולל טווח תופעות מגוון: מחרם קצר עד ממושך, מחרם על ידי אחד או מעטים, עד חרם כיתתי או שכבתי גורף. מחרם על ידי החברים הטובים, לחרם על ידי ילדים רחוקים יותר. בעת האחרונה נוסף לחרם פנים אל פנים גם חרם וירטואלי ברשתות חברתיות: אינטרנטי וסלולרי בפייסבוק או בקבוצות ווטסאפ. כיוון שהחרם ברשתות החברתיות פחות ניכר לעין המבוגרים - הורים ומורים - ייתכן שהם לא יהיו מודעים לו ולכן יפחתו הסיכויים שהם יתערבו, אך השפעתו עלולה להיות הרסנית. יש הבדל גדול אם המוחרם נותר בודד לחלוטין, או שיש לו לפחות חבר אחד שעומד לצדו בגלוי או לא בגלוי. חבר שעומד לצד המוחרם עשוי למתן את התוצאה ההרסנית שגורם החרם.

לעתים ההחרמה היא המנגנון העיקרי המופעל, אך לפעמים מתלווים אליו שמועות משפילות, סחטנות אלימות מילולית וגופנית הצקות, חשיפת סודות, תמונות לא מחמיאות ברשת החברתית ואיומים. ילדים מוחרמים לא מוצאים בן זוג לשבת לידו, לא מקבלים שיעורי בית כשהם חולים, לא מגיעים ליום ההולדת שלהם והם לא מוזמנים לימי הולדת ואירועים חברתיים. לחרם על ידי כל הכיתה, חרם על ידי מי שהיה חבר קרוב, או לחרם מתמשך, וחרם שכולל אלימות ברשתות חברתיות יש פוטנציאל הרסני לטווח ארוך.

השפעת חרם על ילדים ומתבגרים

חרם עלול לפגוע פגיעה לא הפיכה בדימוי עצמי, לגרום לתחושת בדידות, למופנמות והתבודדות, להעצים רגשות של אי אמן וחדשנות, ובמקרים קיצוניים אף לגרום לאובדנות. ילדים מוחרמים חווים עצמם כלא שווים, חלשים, שקופים. לעתים הם מרגישים אשמים, כיוון שהמחרמים מנופפים באליבי מסוים שיוצר אשליה של הצדקה לחרם. הם מפתחים קנאה באחרים, עד כדי רצון להפוך למישהו אחר. לעתים מטפחים רגשות נקמה

שמופנים כלפי ילדים ומחמירים את התגובה החברתית העוינת. החרמת ילד עלולה לגרום לנשירה ממסגרת הלימודים, עבריינות, שוטטות ואלימות.

סטודנטים שנשאלו על חוויות שליליות בחייהם, דיווחו על חרם כעל חוויה קשה, שלא נמחקת מתודעתם גם שנים רבות לאחר שהתבגרו. במחקר נבדקו 112 סטודנטים שחוו דחייה חברתית בגיל ההתבגרות. (שליש מאוכלוסיית המחקר שמנתה 387 בוגרים בני 20-42) כמחצית מהסטודנטים שחוו דחייה חברתית בגיל ההתבגרות תפסו את האירוע כטראומטי וכבעל השפעה ניכרת על חייהם בבגרות. השפעת הדחייה עלולים להיות פוסט טראומה ודיכאון מתמשך (נוטמן- שורץ ואחרים, 2007).

חרם גורם לנזק גם לילדים שאינם מוחרמים: חלקם חושש מתגובה דומה, חלקם לומד התנהגויות אנטי חברתיות שיסכנו אותם בעתיד, וחלקם עלול להרגיש רגשי אשם קשים על שחברו למחרמים או שלא עצרו את הסחף.

במחקר שנעשה ב-UCLA אנשים הוכנסו ל-fMRI שסורק פעילות מוחית וביקשו מהם למסור כדורים זה לזה על ידי לחיצת כפתור. הם לא ידעו שזה לא ממש משחק והגן כי האנשים שהפעילו את המשחק הפסיקו אחרי מספר מסירות למסור לנבדק ומסרו רק זה לזה. השחקן התמים חווה תחושת בידוד חברתי מקביל ל"חרם". החוקרים בדקו את הנעשה במוחו בזמן שחווה את ה"חרם", ונמצא שהחלקים הפעילים במוחו כאשר חווה אותו, מקבילים לחלקים הפעילים במוחו בזמן כאב פיזי (לב-רן, 2015).

מועדות לחרם חברתי

בהיבט התפתחותי

תופעה חברתית של חרם גלוי קיימת בכיתות האמצעיות וגבוהות של בית הספר היסודי עד אמצע החטיבה, ופוחתת בכיתות הגבוהות של החטיבה ובתיכון. 9% בכיתות ד-ו ו-5% בכיתות י-יא (ניטור האלימות בבתי הספר על פי דיווחי תלמידים, 2014) החרם קורה בגיל שבו הילדים הם, ולא עוד המבוגרים, קובעים בנושאים חברתיים, וכאשר לא נמצא מבוגר בשטח - בהפסקות, במפגשים אחר הלימודים, בבית - הם מפעילים כישורים חברתיים באופן כוחני ללא שיקול דעת מספיק. התופעה קורית בשלב התפתחותי שבו "להיות מקובל"

לפעמים הם ילדים בעלי חריגות מסוימת: בזהות המגדרית (למשל בנים נשיים), במראה (נמוכים מאוד, בעלי צבע עור או צבע שיער בולט, או אפילו בולטים ביופיים), או ילדים עם קשיי התנהגות (תוקפנים, למשל) או מתקשים בוויסות רגשי (נתונים למצבי רוח משתנים, סף התסכול שלהם נמוך ומתבטא בהתקפי זעם או בכי או שהם מגיבים בעוצמה לגירויים כמו רעש, למצבי עייפות, רעב וכדומה) וכן סובלים מקשיי למידה.

לחלק מהילדים המוחרמים אין גיבוי חברתי. יש להם חבר אחד או שניים. אם החברים נוטשים, נעדרים או לא מספיק חזקים כדי לגבות אותם - הם מועדים להחרמה. חלקם נטולי יכולת לקרוא קודים חברתיים, להבין הומור, רמזים לא גלויים, שפת גוף, מימיקה ועוד. לעתים הקושי הוא על רקע ליקוי נירולוגי מזערי.

הם חסרי קבוצת תמיכה חברתית או שאיבדו לפני החרם את החבר הטוב שלהם. ילדים תקינים חברתית, בשונה מדחויים כרונית, מסוגלים להתמודד עם דחייה קצרה יחסית, גם אם היא חריפה יחסית כמו חרם חברתי, אך ילדים חסרי כישורים חברתיים לא ידעו איך להתמודד מול הצונאמי, ותגובה לא מותאמת או התעלמות עלולים להחריף את התופעה (אברהם, 2011).

אולם גם ילדים "חזקים" רגשית וחברתית שמאיימים על מנהיגות הכיתה, כחלק ממאבקי שליטה בחברת הילדים עלולים להיות מוחרמים.

יש סיבות מודעות ולא מודעות להטלת חרם

מחרימים במודע ילדים בעלי מעמד חברתי שמאיימים על ילדים מקובלים; המנהיג או הקבוצה שהטילה חרם רוצה להוכיח את כוחה או לבדוק את נאמנות הילדים האחרים בכיתה אליהם. חרם עשוי להיות כלי כדי להתחנף לילדים המקובלים. חרם עלול להתרחב ולכלול את הילדים שאינם משתפים פעולה בהחרמה. לעתים המחרימים הם ילדים רכושניים שמתקשים להתחלק בחברות עם אחרים.

הוא ערך עליון. בנות משתמשות בחרם כנשק חברתי יותר מבנים. ההסבר הוא שאצל בנים יש יותר תגובות תוקפניות גלויות, בעוד שאצל בנות התגובות התוקפניות פחות גלויות, וחרם הוא דוגמה להתנהגות תוקפנית פחות גלויה ויותר מניפולטיבית.

ההיבט החברתי

תופעות חברתיות עכשוויות שמעצימות את הסיכוי לחרם הן הורים עסוקים מאוד במשפחות של שני מפרנסים, שפחות מודעים למה שנעשה בחברת הילדים. אווירה דמוקרטית במשפחה שמבוססת על יותר אוטונומיה של ילדים ופחות פיקוח מבוגרים. רשתות תקשורת שנסתרות בדרך כלל מעיני המבוגרים, ותחרות חברתית קשה שמעצימה אלימות וניכור.

חרם נפוץ יותר בכיתות לא מגובשות, תחרותיות, כשהישגיות היא המטרה העיקרית, כאשר נוכחותם של מבוגרים כמו מורים והורים בסביבה פחותה ולכן גם השפעתם פחותה והם אינם מודעים לזרמים החברתיים הסמויים בכיתה.

ברמת הילד המוחרם

חלק מהילדים המוחרמים נמנים עם כ-10% מהילדים הדחויים בכיתה, אך חלק נמנים על ילדים שמצבם החברתי סביר, וסיבה אישית שלהם או שינוי במערכת הכוחות החברתית (למשל ריב עם חברים כאשר לילד אין חלופה חברתית) גורם שיחרימו אותם. מחרימים ילדים שעוברים בגלוי על קודים חברתיים - מלשינים או מתנשאים באופן פרובוקטיבי.

ילדים מוחרמים סובלים לעתים מחוסר גיבוי רגשי או ממשבר במשפחה. ילדים ממשפחות לא מקובלות בחברה מועדים יותר להיות מוחרמים: מהגרים, משפחות עניות יחסית, או חריגות מהיבט כלשהו.

ילדים מוחרמים הם ילדים פגיעים רגשית: חלקם ילדותיים בהשוואה לילדים אחרים, ולכן מתקשים לבסס חברויות בגובה העיניים. לעתים מוחרמים ילדים שהחברות המשפחתי לא הכין אותם להתמודד עם חברים: הם מוגנים הגנת יתר, מגבילים אותם ביכולת לקשור קשרים חברתיים, או לתת אמון באחרים.



“החרם הכיתתי”, איור: אורנה שני (2016)

התמודדות עם מצב חרם חברתי

הדרך הטובה יותר להתמודד עם חרם היא למנוע אותו. אפשר למנוע על ידי טיפול מקדים בילדים שמועדים לבעיות חברתיות, על ידי היכרות עמוקה של המורה עם הכיתה, על ידי מניעת תחרות קיצונית בכיתה והדגשת התמיכה החברתית כערך משמעותי. דרך מניעה נוספת היא מעורבות הורים בנעשה ברשתות חברתיות, סירוב לשתף פעולה כשמבקשים להדיר ילדים מפעילויות חברתיות, ואיתור התארגנות לחרם בעודה בראשיתה.

כאשר החרם קורה, קשה מאוד לילד להתמודד אתו לבד. מבוגרים - הורים ומורים, צריכים לאבחן את התופעה ולהתערב באופן מתמשך כדי לבלום אותה (Bierman, 2004).

ילדים שמסוגלים להתמודד מול חרם חברתי הם ילדים בעלי כישורים חברתיים טובים, דימוי עצמי שאינו פגוע מאוד, ילדים שיש מישהו שלא מחרים אותם, ילדים שמקבלים גיבוי מהורים ואו ממורים או ממבוגר משמעותי אחר, ושהחרם מסתיים תוך זמן קצר יחסית.

הטיפול במצב של חרם נעשה בכמה רמות

אבחון הסיבות לחרם הן ברמת הילד המוחרם והילד המחריים והן ברמת הכיתה והמערכת כולה. טיפול סימפטומטי בלבד לא מונע את המשך ההתעללות החברתית.

ברמת הילד המוחרם

בשלב הראשון הוא חייב לקבל תמיכה והבנה מצד המבוגרים, מורים והורים, כדי לאפשר לו לעמוד מול החוויה הקשה. יש מקרים שבהם אין די בתמיכת המבוגרים והילד זקוק לגורם מקצועי שיעזור לו להתמודד. הדבר הכרחי במקרים שבהם הילד מדבר על ייאוש מהחיים או רצון למות. חשוב לבדוק האם יש בהתנהגות הילד המוחרם דפוסים שמושכים כלפיו אש (התנשאות, הלשנה לעתים קרובות, הסתת ילדים נגד אחרים) ואין משמעות הדבר שהוא אשם בהטלת החרם. אפשר לעזור לו על ידי שיחות (עם הורה או מורה, או איש מקצוע בתחום בריאות הנפש), להיות מודע לגורמים להתנהגויות שעוררו דחייה חברתית, ולעזור לו לאתר מגוון התנהגויות שאינן מעוררות דחייה.

במקביל יש לפעול כדי לחזק את ביטחונו וליצור הזדמנויות שבהן יבטא את יכולותיו ונקודות החוזק שלו. לפעמים הילד המוחרם זקוק לטיפול אישי כדי לחזק את יכולותיו ולעבד את חוויית הדחייה והבידוד שחווה. לעתים עדיף טיפול קבוצתי כדי להעצים יכולות חברתיות (Spence, 2003).

צריך לעזור לילד המוחרם לא "לשבור את הכלים", לא להגיב באלימות פיזית או בהשתלחות בוטה ברשתות חברתיות, כדי לא לתת סיבות נוספות לעוינות החברתית.

אם ההורים יודעים שילדם מוחרם, הם יכולים לפנות להורי הילד המחריים ולבקש את התערבותם. לא תמיד הם ישתפו פעולה, ולעתים השפעתם על ילדם מוגבלת.

בנוגע לילד הנפגע כדאי לחפש יחד אתו קשר לילדים שעשויים להוות רשת ביטחון עבורו, ובמקביל לגשר בינו לבין הילדים שמחרימים אותו. במקביל רצוי להעצים את הילד המוחרם

באופן לא מודע מחרימים ילדים כדי ללכד את הקבוצה - כך שחרם הופך לגורם המקשר ומספק עניין לחברי הקבוצה, כדי להעלות ביטחון עצמי של ילדים - אנחנו רצויים בהשוואה למוחרם, וכן ילדים הניחנים בתכונות שמאיימות על אחרים - על ידי הטלת החרם כאילו מדירים את הגורם המאיים ומנצחים אותו. חרם מוטל על ידי ילדים שמנסים להגן על עצמם מפני הטלת חרם עליהם. בדרך כלל לא מחרימים ילדים חלשים מאוד שכן היעדרם לא מבטיח כוח לקבוצה, אלא ילדים שמאיימים על מנהיגות ה"כוכבים הסוציומטריים" או ילדים שמרגיזים או מפחידים את חברי הקבוצה "שמה נהיה כמותם".

יש הבדל בין יוזמי החרם לבין הנגררים להיות שותפים לחרם. ילדים שמנהיגים את החרם הם ילדים בעלי כוח חברתי, שמפעילים מניפולציה כדי לשמור את כוחם ולהעצים אותו. הם יודעים לאתר מי שגיב קשה לדחייה, ומי שישתף אתם פעולה כדי להבטיח את מעמדו שלו. הם מנצלים את כוחם כדי לחזק את מעמדם בדרך של הטלת חרם והם עושים זאת מסיבות אנוכיות.

ילדים שנגררים לשתף פעולה בחרם הם ילדים שפוחדים מתגובת המנהיגים אם יסרכו, שמרגישים שהשותפות בחרם היא מעין תעודת ביטוח עבורם. אני "שותף סוד", אני שייך לחברה, לא יחרימו אותי". הטלת חרם מעצימה את חרדתם של ילדים אחרים בכיתה, שמבנים שהם עלולים למצוא את עצמם במצב דומה. חלק מהם אפילו מפרים חלק מ"חוקי החרם" באין רואה: מדברים עם הילד המוחרם בטלפון, או פוגשים אותו לאחר שעות הלימודים. חלקם פוחדים מאוד שמה יחרימו גם אותם בעתיד. הם מאופיינים כחוששים מתגובת "מנהיגי החרם", כמי שפוחדים לעמוד מולם באסרטיביות, אך חלקם כן מגלה אמפתיה לילד המוחרם, והם מנסים להחריים בגלוי אך גם לא להיכנע לתכתיבים, שלא בפרהסיה.

ילדים מוחרמים נוטים לא לשתף את המבוגרים במצוקה ממספר סיבות

חלקם חושש שיוגדרו כמלשינים אם מבוגרים, הורים או מורים, יתערבו. חלקם סבור שלמבוגרים אין יכולת לעמוד מול התוקפנות החברתית. אחרים מבקשים לא להעציב ולהדאיג את ההורים, חוששים שיאשימו אותם בגלל הבעיה החברתית, או כדי שלא לפגוע בתדמית שלהם בעיני ההורים והמורים. אם הילד המוחרם לא משתף את המבוגרים, ייתכן שלא ידעו מה קורה לו בחברת הילדים. גם אם התנהגות הילד המוחרם או תפקודו משתנים עדיין לא מקשרים שינויים אלה לחרם.

סימנים שעשויים להעיד שהילד מוחרם על ידי חברי

הילד לא הולך לחברים, לימי הולדת, למפגשי ימי שישי או לבילויים בחופשות, מפסיק ללכת לצופים ולעתים גם לחוגים שבהם הוא עשוי לפגוש את ילדי הכיתה. אין שיחות טלפון מחברים. אלה הם הסימנים המובהקים ביותר לחרם חברתי. כל שאר הסימנים לא מעידים רק על חרם, ויכולות להיות להם גם סיבות אחרות. ילד שמסתובב לבד בהפסקה, או לא יוצא מהכיתה באופן קבוע. יושב לבד בטוילים ובמופעים מחוץ לכיתה. ילד שלא מוצא בן זוג בשיעורים שבהם מקום הישיבה נתון לבחירת התלמידים, ולעתים מסרב ללכת לבית הספר.

המחרימים עלולה להעצים את התופעה. התמודדות מול מצבי חרם דורשת שיתוף פעולה של מורים והורים וגיוס גורמים מתוך הכיתה שיחד יכולים לבלום התנהגות אנטי-חברתית מסוכנת למותקף ולתוקפים.

מקורות

אברהם, י. (2011). "לפתוח את שער הזכוכית", [גרסה אלקטרונית], אתר פסיכולוגיה עברית:

<http://www.hebpsy.net/articles.asp?id=2666>

בנבנישתי, ר. חורי-כסאברי, מ. ואסטור, ר. א. (2006). **ממצאים מסקר אלימות ארצי**. תשס"ה. ירושלים: האוניברסיטה העברית, בית הספר לעבודה סוציאלית.

לב-רן, ש. (2015). "אני לא מתנהג למטופלי כאילו הבחירה שלהם בהכרח לא נכונה", **הארץ**, 19.11.2015.

נוטמן-שורץ, א. ואחרים (2007). "חוויות דחייה חברתית בגיל ההתבגרות: אירוע טראומטי בעל השלכות על רווחה פסיכולוגית לטווח ארוך", בתוך: **אלימות 1**, עמ' 53-67.

ניטור האלימות בבתי הספר על פי דיווחי תלמידים (2014). ירושלים: משרד החינוך.

רולידר, ע. לפידות, נ. ולוי, ר. (2000). **תופעת ההצקה בבתי ספר בישראל**. עמק יזרעאל: מכללת עמק יזרעאל.

Bierman, K. L. (2004). *Peer Rejection: Developmental processes and intervention strategies*. N.Y: Guilford Press

Harel-Fisch, Y., Habib, J., Ries, Y., Shtinmitz, N., Tesler, R., Walsh, S. and Tesler R., (2016). *Youth in Israel - Health, Well-Being and Patterns of Risk Behaviors: Findings from the 7th International HBSO survey-2014*, Bar-Ilan University

Mikami, A. Y., Boucher, M. A., & Humphreys, K. (2005). "Prevention of peer rejection through a classroom-level intervention in middle school". *The Journal of Primary Prevention*. Vol. 26.

Spence, H. S. (2003). "Social Skills Training with Children and Young People: Theory, Evidence and Practice". *Child and Adolescent Mental Health*, Vol. 8, No. 2.

בכיתה, לתת לו תפקידים והזדמנויות שבהן יוכל להוכיח את יכולותיו.

לא מומלץ להעביר את הילד המוחרם כיתה, אלא אם כן הוא עומד על כך. העברת כיתה משמעה הצלחת החרם, ומתן פרס ליוזמיו ולמבצעי. אם הילד המוחרם מתנהג באופן שמעצים סכנה לדחייה גם בכיתה החדשה, העברה יכולה להיות יעילה רק לאחר טיפול שיעזור לו לשנות את ההתנהגות שמושכת אש.

ברמת הכיתה

צריך להעביר מסר חד וברור שחרם אסור בתכלית, יש להסביר מה עלולות להיות תוצאות החרם, ולעשות כל מה שאפשר כדי למנוע הטלת חרם על ילד. רצוי לחזק את הילדים שיכולים לבלום התנהגויות חברתיות אלימות, ובמקביל לבדוק האם הסמכות החינוכית אכן מתפקדת באופן משמעותי, או שהילדים הם שלוקחים את הכוח לידיהם. צריך לבדוק האם האווירה הכיתתית היא תחרותית והישגית ואין השקעה בגיבוש קבוצתי ובהקשבה לאחר (Mikami, A.Y& al, 2005).

ברמת הקבוצה מוצע לעבוד על נושאי תחרות וקנאה, תוקפנות ושליטה בה, ודרכים לשיתוף פעולה ולאמפתיה עם האחר. חשוב להשקיע בטיפול מונע ובעידוד רגישות לאחר והבנת הסכנות שבהתנהגות אלימה כלפי האחר. אין מקום להעניש את הילדים המחרימים ואפילו לא את יוזם החרם, כיוון שהדבר עלול לפעול כבומרנג ולהעצים את הכעס על הילד המוחרם. אין לנסות לכפות בכוח שיתוף ילד מוחרם, כיוון שכפייה כזו לא תשרוד לאורך זמן.

טיפול קבוצתי בכיתה עשוי גם הוא לעזור, במהלכו עוזרים לילדים להיות מודעים למניפולציות של המנהיגים ולסיבות הרגשיות שגורמות להם להיכנע לחרם: פחד מהטלת חרם עליהם, צורך להגן על עצמם ממאפיינים חברתיים לא מקובלים. חשוב ליידע תלמידים שיעבירו מידע למבוגרים על ילד מוחרם שאומר או כותב ברשתות שהוא קץ בחייו, גם אם ביקש לא לומר, וגם אם נדמה שזה לא רציני. זו אינה הלשנה, ולא ניפוח דברים שנאמרו.

באשר להורים של ילדי הכיתה, יש לעודד הורים להיות מעורבים ולהתעניין בנעשה בכיתה, ולא רק במה שקורה לילדם. צריך לעודד הורים לבדוק מה מתרחש ברשתות החברתיות של ילדיהם בגיל טרום התבגרות, ולהגיב על הצקות והשפלה גם אם אינה מכוונת רק לילדם. עליהם לסרב להימנע מלהזמין ילדים מסוימים לימי הולדת ולדעת אם לא משתפים ילד במפגשים כיתתיים אחר הצהריים.

סיכום

חרם הוא מצב חברתי הרסני לגבי הפרט שהוא קרבן לו, ומזיק לקבוצה שבה הוא מתרחש. גורמים אישיותיים וחברתיים מגוונים עשויים להסביר את התופעה. הטיפול המשמעותי בחרם הוא טיפול מונע ברמת הפרט והקבוצה במהלכו מאתרים מראש גורמים שעלולים להביא לתגובת חרם ומרסנים אותן. טיפול בחרם שכבר התרחש דורש בדיקה לעומק של הילד המוחרם ושם הקבוצה שמפעילה תגובה חברתית אלימה. טיפול סימפטומטי אינו יעיל, ועלול להעצים את התופעה. גם הענשת המחרימים או