

חרדה חברתית קשה הגוררת הימנעות - כיצד ניתן לעזור?

מקבץ טיפים מעמותת רקפת לצוותי חינוך, הוראה וייעוץ

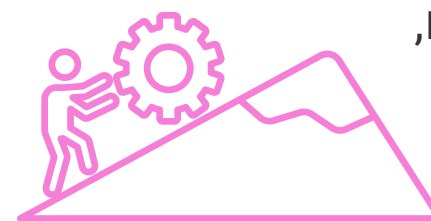
קבוצות וסדנאות רקפת מסייעות למתמודדים עם קושי, בדידות והימנעות על רקע של מופנמות וחרדה חברתית. יש בהן הקלה רבה עבור המשתתפים, הפוגשים בהן קבוצת חברים המרגישים כמוהם - פחד בלתי מידתי ובלתי רציונלי במצבים חברתיים יומיומיים. בקבוצות הם לא צריכים להסביר את הקושי, את החרדה, והם לא פוגשים בהן ביקורתיות, שיפוטיות, לחץ חברתי ועוד, מה שמאפשר להם להיפתח, להעז ולהשתלב.

ואולם, לא פעם אנחנו פוגשים בקבוצות גם כאלו שהחרדה עמה הם מתמודדים קשה כ"כ שהם אפילו לא יכולים לקחת חלק פעיל בפעילות הקבוצה, בתרגילים, בחוויות המשותפות ובשיח הקבוצתי.

מה עושים במקרה כזה? מה יכול לסייע לצוותי חינוך, הוראה וייעוץ כשהם פוגשים בהם בכיתות או בקבוצות קטנות?

התמדה - מילת המפתח

החרדה החברתית היא פחד מתמשך ולא נקודתי. ההתמדה לכן היא חיונית במיוחד, לא רק מצד אלו המתמודדים בעצמם עם החרדה - אלא גם מצד אלו המלווים אותם ומסייעים להם, לא לוותר.



בייבי סטפס - צעדים קטנים לדרך גדולה

כל צעד וכל הצלחה קטנה הם משמעותיים וחשובים בתהליך. למתמודדים על חרדה חברתית חלק גדול מהמיומנויות החברתיות הוא חדש לחלוטין, ולכן כל צעד, כל דבר קטן בו הם מתנסים - מחזק את "השריר החברתי", את הביטחון העצמי ואת תחושת המסוגלות.



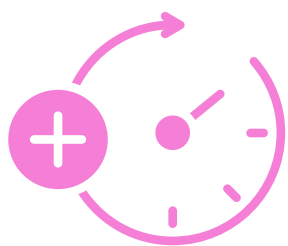
מי רואה אותי? חוזקת האמפתיה

שיח פתוח על סיטואציות ורגשות ומציאת שותפים להן בקבוצה מנרמלים את הקושי ומלמדים את המשתתפים שהם במקום שמבינים אותם. שיש עוד כמוהם. זה מייצר תחושת שייכות חשובה, ביטחון והקלה.



לתת לזמן זמן

המתמודדים עם חרדה חברתית קשה נושאים עמם לעיתים שנים של חרמות, דחיה חברתית, "שקיפות" וחוסר נוכחות במסגרות החברתיות היומיומיות. הם רוצים להשתלב ותחושת השייכות היא קריטית עבורם במיוחד! אבל הם מתקשים מאוד לשחרר, לבטוח, להעז. תחושת הביטחון נוצרת ככל שמנסים יותר - וחווים הצלחות.



ראייה חיובית ומציאת הטוב

היכולת לראות את הטוב ולתת לו מקום דומיננטי יותר בחיינו גם הופכת את ה"כאן ועכשיו" נעים יותר וגם מייצרת הרבה אופטימיות. אומרים ש"להגביר את האור - מצמצם את החושך". זה גם המקום ללמד את המשתתפים שהחרדה החברתית אינה "גזרת גורל" ושיש לנו יכולת וכלים לבחור ולשנות.



*מתוך מאמר שכתבה צורית יהודה, יועצת חינוכית, מנחת הורים ומנחה מקצועית בעמותת רקפת. המאמר המלא באתר העמותה.

הדרך האפקטיבית והמשמעותית להתמודדות עם חרדה חברתית היא ביחד, בקבוצת השווים. בחשיפות הדרגתיות במרחב בטוח ומקצועי. זה מה שעושים אצלנו, ברקפת. בתוך מערכת החינוך, ואחה"צ - במרכזי נוער וצעירים. מוזמנים לפנות ולהפנות אלינו לכל שאלה והתלבטות.

עמותת רקפת



ברקפת מתגברים על חרדה חברתית - ביחד!

WWW.RAKEFET-GROUP.ORG.IL / INFO@RAKEFET-GROUP.ORG.IL / 077-2017032