

מה עושים כשהילד.ה מתקשה לחזור ללימודים מחופשת הקיץ

אפרת חנן, רכזת תחום הורים בעמותת רקפת, מדריכת הורים וצוותי חינוך מוסמכת מכון אדלר

החזרה לשגרה, וספציפית למסגרות הלימודים, מאתגרת במיוחד עבור ילדים ומתבגרים המתמודדים עם קשיים חברתיים והנמנעים מלקחת חלק ולהשתלב חברתית. בשנים האחרונות מתמודדת מערכת החינוך, ומתמודדים הורים רבים עם נשירה גלויה וסמויה של תלמידים רבים, החווים קושי חברתי רגשי, ביישנות קיצונית וחרדה חברתית שהולכת ומתפתחת בהדרגה להימנעות חברתית, עד כדי ניתוק. לרוב, מדובר באלו שגם לפני החופש הגדול נמנעו או המעיטו להגיע לביה"ס, ושהחופש הגדול היווה עבורם זמן מילוט והקלה רגשית (לטווח הקצר), ועכשיו, כששנת לימודים חדשה נפתחת - חלקם מאוד חוששים ואף לא מעוניינים לחזור למסגרת הלימודית. מה חשוב לעשות, כשהשנה כבר החלה (ולמעשה בכל שלב בשנה) - כדי להחזיר אותם למסגרת הלימודים החשובה ולמנוע נשירה וניתוק.

"כל בוקר הייתי יושבת שעות על מיטתו, מתחננת שיקום ויילך לביה"ס או שיסכים לקבל עזרה מאיש מקצוע. התחנונים הפכו מהר מאוד לצעקות ולדמעות בעיקר שלי. זה היה ריטואל קבוע שנגמר תמיד באותה תוצאה. הוא נשאר במיטה ולא הלך לביה"ס וסירב לקבל כל עזרה חיצונית. אנחנו היינו אובדי עצות, מתוסכלים ומאוד מאוד מודאגים".

ס' אמא לנער בן 17 שאובחן עם חרדה חברתית במהלך התיכון ונמנע מלהגיע לביה"ס במשך מספר חודשים. ההורים קיבלו ליווי והדרכה בעמותת רקפת.

כדי שנוכל לעזור לילדינו לחזור למסגרת הבית ספרית, עלינו קודם כל ולפני הכל להבין את חשיבות ביה"ס, במיוחד עבורם, ואת המרחב החברתי, לעתים היחיד, שהוא מאפשר להם. דווקא עבור ילדים ונוער המתקשים וחוששים מלקחת חלק במרחב החברתי, בפעילויות ומפגשים ובאינטראקציות חברתיות יומיומיות של קבוצת השווים שלהם - ביה"ס הוא מסגרת פורמלית המאפשרת - אך גם מחייבת אותם - למינימום של מעורבות והשתלבות חברתית. לקחת חלק. להיות חלק. להיראות. לצפות. להשתייך. ההגעה לביה"ס חשובה מאוד עבורם גם בשמירת זהותם - כתלמידים וכחלק מהמארג החברתי הנורמטיבי של בני גילם. הימנעות וריחוק עלולים להתדרדר לנשירה ולניתוק. חשוב לעזור להם לשמר את זהותם כתלמידים, להגיע לביה"ס למרות האתגר והקושי, להתמודד ולקחת חלק ככל יכולתם, ותוך סיוע שנדאג לו - עבורם. אם לא חזרו עדיין לביה"ס - לשמור על מקסימום ממשק, ככל יכולתם, גם מרחוק. להגיע איתם להבנות לגבי שעות השינה והקימה בבוקר, הכנת מטלות ביה"ס וגם מעורבות חברתית נקודתית במידת האפשר. לפעמים מספיק חבר או חברה אחת שיגיעו מדי פעם לעדכן ולשמור על הקשר.

חזרתם לביה"ס, ברגע שתאפשר, חשובה בעיקר מהפן החברתי (לצד הפדגוגי, הלימודי) ואנחנו ההורים צריכים להקפיד להעביר לילדינו את המסר שיחד עם הבנת הקושי החברתי שהם חווים והכללתו, אנחנו כאן כדי לעזור להם לצאת מן הקושי ולא להפכו לדרך חיים. נתמוך בהם וביחד צעד אחר צעד, בהדרגתיות ובהתאמה ליכולות האישיות, נעזור להם לחזור ולהשתלב במסגרת הלימודית. כדי שזה יצליח מומלץ לשתף את הצוות - מחנכת, יועצת, מנהלת, ולגייס אותן לעזרה ולשיתוף פעולה. שיתוף שכזה הוא חיוני לא רק עבור הילד.ה אלא גם עבור ההורים והצוות. עם תחילת שנת הלימודים, ובמידת האפשר עוד לפני כן, נבקש את עזרת הצוות בחשיבה משותפת - איך ניתן בהדרגתיות לאפשר לילד.ה להשתלב בסביבה החברתית של הכיתה ולייצר בה מרחב מוגן חברתית בתוכו ירגישו נוח יותר להביא את עצמם ולקחת חלק.

"בשיחות שלנו נתת לנו הנחיות מקצועיות ומעשיות לגבי איך להתנהל מולו: מה לעשות, מה לא לעשות, מה לומר ומה לא לומר וחשוב במיוחד - איך להתנהל מול בית הספר ולגייס אותו לטובתו. היה ברור מההתחלה כי חייב להתקיים כאן משולש מיטיב עבורו, שלא מוותר לו ולא מוותר עליו. לאחר שיחות הכנה, פנינו למחנכת וליועצת ביה"ס וגייסנו גם אותן לחשיבה איך נחזיר אותו - בהדרגתיות וכך שכוחותיו יעמדו לו ולא יישבר מהר מדי".

כדאי גם לנהל שיח פתוח ולא שיפוטי עם ילדינו, שעבורם החזרה לביה"ס מאתגרת ביותר, ולא רצויה, בודאי לאחר חודשיים בהם הסתגרו בחדרם והיו "פטורים" בכלל או כמעט בכלל מקשרים חברתיים ואינטראקציות חברתיות יומיומיות ומאיימות. לשאול אותם מה יוכל להקל ולעזור, בהנחה שלהישאר בבית אינה אופציה. להציע



את עזרתנו בחשיבה משותפת על צעדים קטנים והדרגתיים (כמו חזרה ללימודים רק לחלק מהימים או לחלק מהשעות, ניסיון ליצירת קשר עם חבר אחד או חברה אחת, שאיתם הקשר נינוח יותר). לאפשר התנסות במרחב החברתי בהדרגתיות, בלי לחץ וביקורת, אלא עם הרבה עידוד ותמיכה. ולצד התמיכה: מסר שאומר "כתלמיד. ה - זו המחוייבות שלך". מסר חשוב לתחושת הערך והזהות, מסר שלא מאפשר ניתוק. "אנחנו ההורים פה לצידך, ונעזור במה שצריך ואפשר. אנחנו מאמינים בך שאתה מסוגל להתמודד, למרות שזה מאוד קשה עבורך". כדי שיוכלו לחזור לשגרת הלימודים בקצב אותו הם ורק הם יוכלו לשאת, נאפשר Baby Steps, אפילו אם הם מוקצנים בעינינו.

"לאט לאט העברנו את האחריות אליו, כמובן תוך ליווי שלנו ועידוד על כל צעד קטן וגדול שעשה. למעשה, היה לו חשוב לא פחות מאשר לי – להוכיח לעצמו ולנו שהוא יקום לבד. אני זוכרת שבהתחלה לא האמנתי שיקום מהשעון המעורר, אבל הוא קם והלך – והיתה חשיבות עצומה לכך שמבחינתו – סמכנו עליו והאמנו שיקום. זה לא קרה ביום אחד. אין כאן קסם. ואם לומר את האמת, היו גם רגעי שבירה, שלנו ושלו. זה שהיינו שנינו יחד שם איתו איפשר לנו לתמוך ולעודד ברגעים האלו את מי שנזקק לכך מאיתנו, פעם זו הייתי אני, פעם אביו ופעם גם המחנכת שלו. היום אני שמחה וגאה לספר שב' הוא נער מתפקד! הוא הולך לביה"ס ויסיים בגרויות השנה, מרבה להיפגש עם חברים, השלים בהצלחה את כל תהליכי הצו הראשון של הצבא, המועקה הגדולה שאיתה הסתובבנו בליבנו התחלפה לה אט אט ברגעים קטנים של נחת".

מקלף עצות וטיפים עבור ההורים, שילדיהם מתמודדים עם קושי חברתי, ונמנעים מחזרה לביה"ס ולשגרה:

מבינים ומובילים:

המסר ההורי צריך להיות "אנו מבינים את הקושי. ביחד איתך נמצא את הדרך לעזור לך להתמודד. נעשה את זה בהדרגתיות ובהתאמה ליכולות שלך, נגייס את עזרת הצוות והבנתם, אבל אנחנו רואים חשיבות רבה בחזרתך למסגרת הלימודית".

אחריות הורית לשמירת הזהות של הילד. כתלמיד.ה:

תפקידם של ההורים הוא לשמור עבור ילדיהם על סטטוס ה-"תלמיד.ה", גם אם אלו מעדיפים להימנע מלהגיע לבית הספר. כלומר, לשמור על ההבנה החד משמעית – גם של הילד.ה וגם של הצוות - שגם אם הוא או היא לא נוכחים כרגע פיזית בין כותלי הכיתה, הם עדיין תלמידים. ככאלה, עליהם להתעורר בזמן, להכין את מטלות ביה"ס, להתעדכן – ולקבל עידכונים - לגבי שיעורי הבית, מטלות ואירועים מיוחדים, ללכת לישון בשעה סבירה ומותאמת לגיל וכיוב'.
שתפו והעזרו בצוות החינוכי

גם במידה והילד.ה אינם מגיעים לביה"ס כרגע - ועוד בטרם החזרה לספסל הלימודים, מומלץ מאד לשמור על קשר עם הצוות החינוכי ו/או היועצת, לשתף בקושי המתחולל אצל הילד או הילדה ולא להתבייש לבקש את עזרתם בכל דרך אפשרית. יש הרבה שניתן לעשות, גם מרחוק.

לחגוג הצלחות קטנות

חישבו עם הילד.ה על מטרות קטנות ושימוות מבחינתם. חזקו ועודדו על כל צעד, גם אם קטנטן וגם אם זה רק ניסיון. גם אם הצליחו ממש בקטנה – חיזוק יפריך את תחושת אי המסוגלות. לא רק שהוא או היא דווקא יכולים – ראיתם את זה. זה מה שיחזק אותם להמשיך ולנסות, זה מה שיבנה את תחושת המסוגלות הנחוצה כל כך לשינוי.

וודאות להפחתת החרדה

נסו לכוון את ילדיכם לברר כמה שיותר פרטים לפני תחילת שנת הלימודים, או לברר ביחד איתם. בייחוד אם הם נכנסים למסגרת חינוכית חדשה. כדאי לנסות לארגן מפגש מקדים עם חברים בודדים, אם צריך – בתיווך המחנכת / היועצת, אולי גם לקבוע עם חבר.ה ללכת יחד בימים הראשונים לבית הספר. הכרות מקדימה עם המורה ו/או היועצת גם יכולה להקל, וכן סיור והכרות עם ביה"ס עצמו. ידע הוא כוח ודרך הפעולות האקטיביות הללו יחוושו ילדיכם יותר בשליטה ופחות בלא נודע.

שימרו על אופטימיות ואמונה בכוחות של הילדה.

הילדים שלנו זקוקים לנו כדי שילמדו להאמין בעצמם, כדי שנחזיק עבורם את המחשבה והאמונה שלמרות שכרגע קשה להם מאוד חברתית, והחזרה לביה"ס מרגישה כמעט בלתי אפשרית עבורם - אנחנו מאמינים בהם, ומאמינים שזה אפשרי גם עבורם. העיניים והמבט שלנו על הילדה הם כמו מראה עבורם, וכדאי שיפגשו עיניים טובות ומאמינות.

ילדינו ראויים וזכאים להיות חלק מהמרקם החברתי והבית ספרי, ביחד ולמרות כל קושי. ביחד נמצא את הדרך הנכונה עבורם, נאמין בחשיבות היציאה שלהם מדפוסים של הימנעות ונדאג שיחזרו וישתלבו במסגרת החברתית והלימודית.

להתמודדות טובה יותר עם הקושי, הן של הילדים והן של ההורים, מעמידה עמותת רקפת מגוון מענים:

קבוצות רקפת לילדים ונוער:

<https://rakefet-group.org.il/קבוצות-חברתיות-רגשיות>

תחום הורים ברקפת, הרצאות, סדנאות, ליווי פרטני וקבוצתי:

<https://rakefet-group.org.il/הורים>

מודל רקפת לחינוך, תוכניות וסדנאות בבתי הספר:

<https://rakefet-group.org.il/מודל-רקפת-לחינוך>