

# ממש קל שלא להבחין בתלמידים עם חרדה חברתית

מקבץ טיפים מעמותת רקפת לזיהוי התלמידים השקטים, המתמודדים עם קושי והימנעות על רקע של מופנמות וחרדה חברתית

## לצוותי חינוך, הוראה וייעוץ

### עזרה שנוכל להציע

חשוב לברר - האם מאחורי השקט קיים קושי. לא כל אדם ביישן או מופנם בהכרח סובל. אדם יכול להיות שקט ומאושר כל חייו, אולם לעתים - האדם הזה סובל מבידוד איומה. מומלץ לנסות להכיר את הילד הן בשיח אישי עמו והן דרך הוריו, לשמוע על התנהגותו מחוץ לביה"ס ולבחון האם אכן ישנו קושי הדורש סיוע.

#### קבלה, הכלה וחוסר שיפוטיות

לתלמיד השקט מזג שונה וסגנון משלו. יש להכיר בכך ולברך על כך. חשוב להימנע מלדחוק אותו לסיטואציות שמאיימות עליו, לכעוס עליו על ביישנותו או להביך אותו בפומבי.

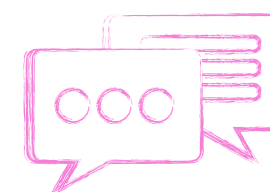


### סימנים שיכולים לעזור לנו לזהות קושי

לרוב מדובר בילדים שקטים וצייתנים. הם "שקופים" ולא מייצרים "רעש" למערכת כמו תלמידים אחרים, מה שמקל על המערכת לפספס אותם. לעתים הם יבחרו באסטרטגיית התנהגות "אדישה" שעלולה להתפרש כחוסר אכפתיות ואף התרסה. לעתים פשוט ילכו ו"יטשטשו את עצמם" במערך הכיתתי והחברתי.

#### תקשורת

קושי ביצירת קשר עין, משפילים מבט, קול חלש, גימגום ודיבור לא ברור, לעתים - אילמות סלקטיבית, התפרצות בכי / התחמקות משיח.



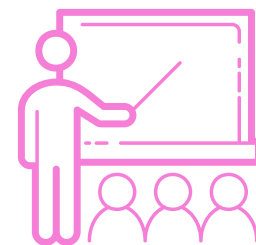
### עידוד

לצד ההכלה, נרצה לעודד אותו להיחשף בהדרגה למצבים חברתיים, להתשלבות וליצירת קשרים, תוך התחשבות בגבולות ובקצב שלו. כדאי להימנע מ"לעודד" למשימות ש"גדולות עליו" ובדאי מלהביע אכזבה ממנו או להגדיר את הקושי כ"בעיה".



### השתלבות בכיתה ובשיעורים

נמעים מלשאול או לענות על שאלות בכיתה (גם כשהם יודעים את החומר היטב), מתקשים להשתלב בעבודה קבוצתית ו/או למצוא בני זוג למשימות, נמנעים מכל סוג של הבעה עצמית והבעת דעה - כי הם חוששים לטעות ובטוחים שאחרים ילעגו להם.



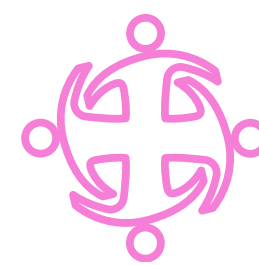
### שמירה על אקלים חברתי מכיל ומאפשר

חשוב לנו להתמקד ולסייע לתלמידים השקטים להעז, לקחת חלק ולהשתלב במרקם הכיתתי והחברתי. לחבריהם לשכבה ולכתה יש תפקיד משמעותי ביותר בתהליך ונדרשת מהם היכרות ואמפתיה לקושי.



### השתלבות חברתית (מחוץ לכיתה)

בידוד חברתי - נותרים לבד בהפסקות ולעיתים גם יעדיפו להישאר בכיתה, נמנעים מלהגיב בקבוצת הוואטסאפ, נמנעים מלצאת לסיורים/טיולים, לא מגיעים לאירועים כיתתיים - ימי הולדת - מסיבות.



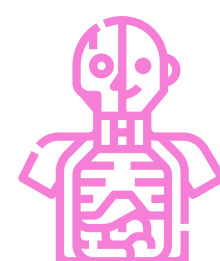
### בניית תחושת מסוגלות וחווית הצלחה

באמצעות חשיפות הדרגתיות למשימות יומיומיות אותן הוא חווה כמאיימות - ניתן לחזק את היכולות ובעיקר את תחושת המסוגלות. לאט לאט, תוך כבוד לחששות ולקצב, ובליוי עידוד אותנטי ומכיל.



### סימנים פיזיולוגיים באירועים ספציפיים

גמגום, הזעת יתר, סומק, יובש בפה, רעד, קפאון, דפיקות לב מואצות, נשימה מואצת, כאבי בטן, כאבי ראש, סחרחורת, בחילות.



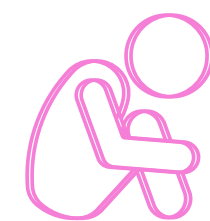
### בדיקה - לפני הפנייה לסיוע נוסף

שאלון ליבוביץ' לאבחון עצמי של רמת חרדה חברתית (נמצא באתר רקפת גם בגרסה מותאמת לילדים ונוער) - הוא כלי מצויין לבדיקה אישית של רמת החרדה, ויעזור להחליט האם כדאי לקבל סיוע חיצוני.



### סימנים נוספים

נמנעים מלאכול בפומבי, מקום הישיבה שיבחרו בכיתה יהיה לבד ו/או מאחור, מעדיפים ללכת ברגל ולא לנסוע באוטובוס / הסעות, לא משתתפים בחוגים, ספורט, תנועות נוער.



אם אכן מדובר בחרדה חברתית (בכל רמה) - כדאי ומומלץ לבחון התערבות, וכל המחקרים מעידים על יתרון משמעותי לטיפול מוקדם. 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.

