

חומות לצד תקווה

החרם החברתי

מסלולי התפתחות ודרכי התמודדות

מרצה: יעל אברהם

כנס תעצומות - 2026

חרם שייכות חברתית ומה שביניהם

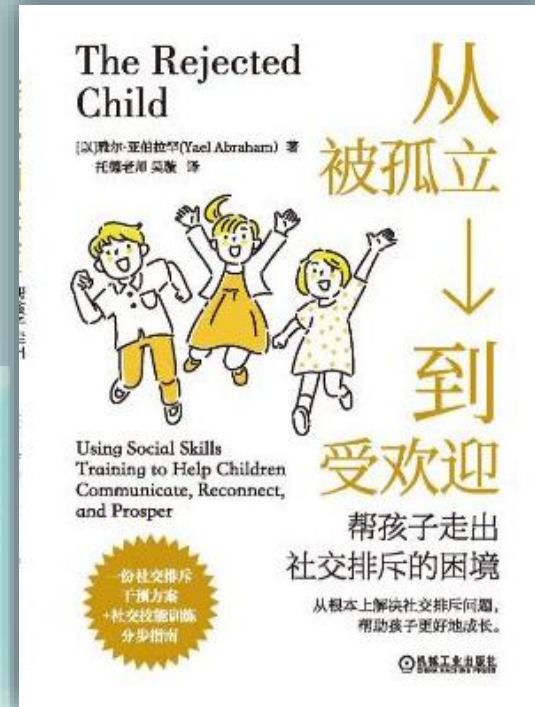
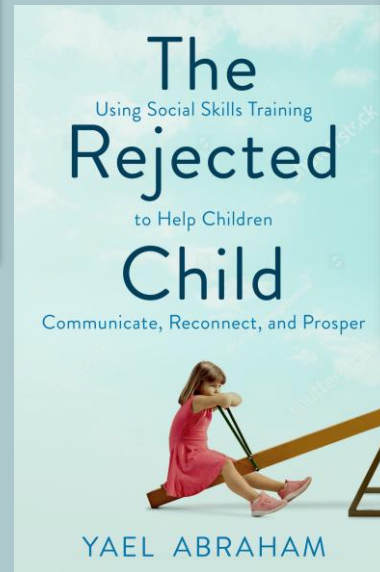
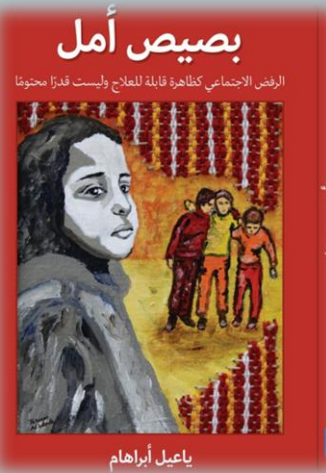
לאתר של יעל אברהם

יעל אברהם

דחייה חברתית אין מצב שמפנים את הגב



מדריך תיאורטי ויישומי
למטפלים, לאנשי חינוך ולהורים



הספר 'דחייה חברתית - אין מצב שמפנים את הגב' יצא לאור בארץ (2018) והודפס עד כה בשמונה עשרה מהדורות בעברית, תורגם לרוסית (2019), תורגם לערבית (2020) ותורגם אף לכתב ברייל לטובת עיוורים ולקויי ראייה. בשנת 2024 תורגם הספר לאנגלית ועלה לאמזון, וב 2025 יצא לאור בסינית.

במקרה חרם שחווית, שהתערבת, שטיפלת או שהיית עדה לו מה היה הגורם המרפא?

תמיכה
מאחד
הילדים
בכיתה

שינוי
של
מקום

בקשת
עזרה

חשיפת
המקרה

חברים
במרחב
חברתי אחר

תמיכה
משפחתית

התערבות
מבוגר

כוחות אגו



החרם החברתי

הרחקה מכוונת של ילד או ילדה
מן הקבוצה החברתית שאליה
הוא או היא שייכים.

שונות ואי התאמה לקבוצת השווים היא ציר מרכזי
בתהליכי חרם כגון: שונות שיוכית כגון מוצא, מיעוט, שונות
בהופעה החיצונית, שונות במעמד הסוציאקונומי, שונות
בלמידה (לקויי למידה, מחוננים ועוד) שונות בהתנהגות,
שונות בהעדפה המינית, שונות בהבעת דיעות לא
מקובלות ועוד.

החרם שכיח בכיתות ד' עד ו' (כורם גילת 2023)
מאפייני גיל החביון: הילד עובר מהשתייכות למשפחתו
להשתייכות חברתית כיתתית, המשימה שלו היא להשתלב
חברתית ויש לחץ חברתי להתנהג בהתאם לחוקים ולנורמות
הקבוצתיות.

החרם שכיח אצל בנות יותר מאשר אצל בנים

החרם מאורגן בדרך כלל על ידי בעלי הכוח כדרך לביצור מעמדם.

החרם החברתי יכול תמיד אלמנט של כוח. כאשר לקבוצה מסוימת המגדירה את האחר כשונה ממנה יש כוח אז מתחולל החרם החברתי.

ככל שהחברה סגורה יותר - כך גדול יותר כוחו של החרם.

החרם הוא מנגנון אכיפה פנימי של הילדים והוא שכיח בחברות, מוסדות ומסגרות בהן מנגנון האכיפה החיצוני/הרישמי אינו מקובל (מורים נגד תלמידים למשל).

מחקרים מנסים להסביר את מערכת היחסים בין שני מנגנוני האכיפה הללו: החיצוני והפנימי.
מתי הילדים יקבלו את האכיפה החיצונית? ומתי לא?

בנבנישתי ועמיתיו, 2006 ב; חורי-כסבארי, 2002
Astor, Benbenishty, Zeira & Vinokur, 2002b ;Khoury-Kassabri et al., 2004 ;

כל הזכויות שמורות ליעל אברהם "אין מצב שמפנים את הגב"

~~מנגנון אכיפה רישמי/חיצוני~~

✓ כאשר התלמידים אינם שותפים בקבלת ההחלטות.

✓ אין מערכת יחסים תומכת מורים ותלמידים.

✓ לא קיימת מדיניות ברורה השוללת חרמות.

**האקלים
הבית
ספרי**

התלמידים יקבלו את מנגנון האכיפה הרישמי/החיצוני

- ✓ כאשר התלמידים שותפים בקבלת ההחלטות.
- ✓ יש מערכת יחסים תומכת מורים ותלמידים.
- ✓ קיימת מדיניות ברורה השוללת חרמות.

**האקלים
הבית
ספרי**

השפעות פסיכולוגיות של תופעת החרם

כל הזכויות שמורות ליעל אברהם "אין מצב
שמפנים את הגב"

החרם החברתי פוגע בארבעה צרכים פסיכולוגיים בסיסיים (WILLIAMS, 2009)

שייכות

הערכה עצמית

שליטה

קיום משמעותי

הערכה עצמית

מחקר עדכני (2024) מצא כי החרם החברתי משפיע על תפיסת העצמי של האדם ומגדיל את פערי העצמי – כלומר מגדיל את הפער בין העצמי האקטואלי (איך שאני תופסת את עצמי) לבין העצמי האידיאלי שלי (מי שאני רוצה להיות) (KIM ET AL, 2024).

השפעת החרם על הצופים מהצד

מחקר נוסף (2025) מצא כי החרם החברתי משפיע לא רק על הקורבן אלא גם על הצופים מהצד. הצפייה בחרם מגבירה את רמת הפחד מדחייה אצל הצופים ומעודדת אצלם הימנעות וזהירות חברתית, מחשש שמא ידחו גם אותי (ZHU ET AL, 2025).

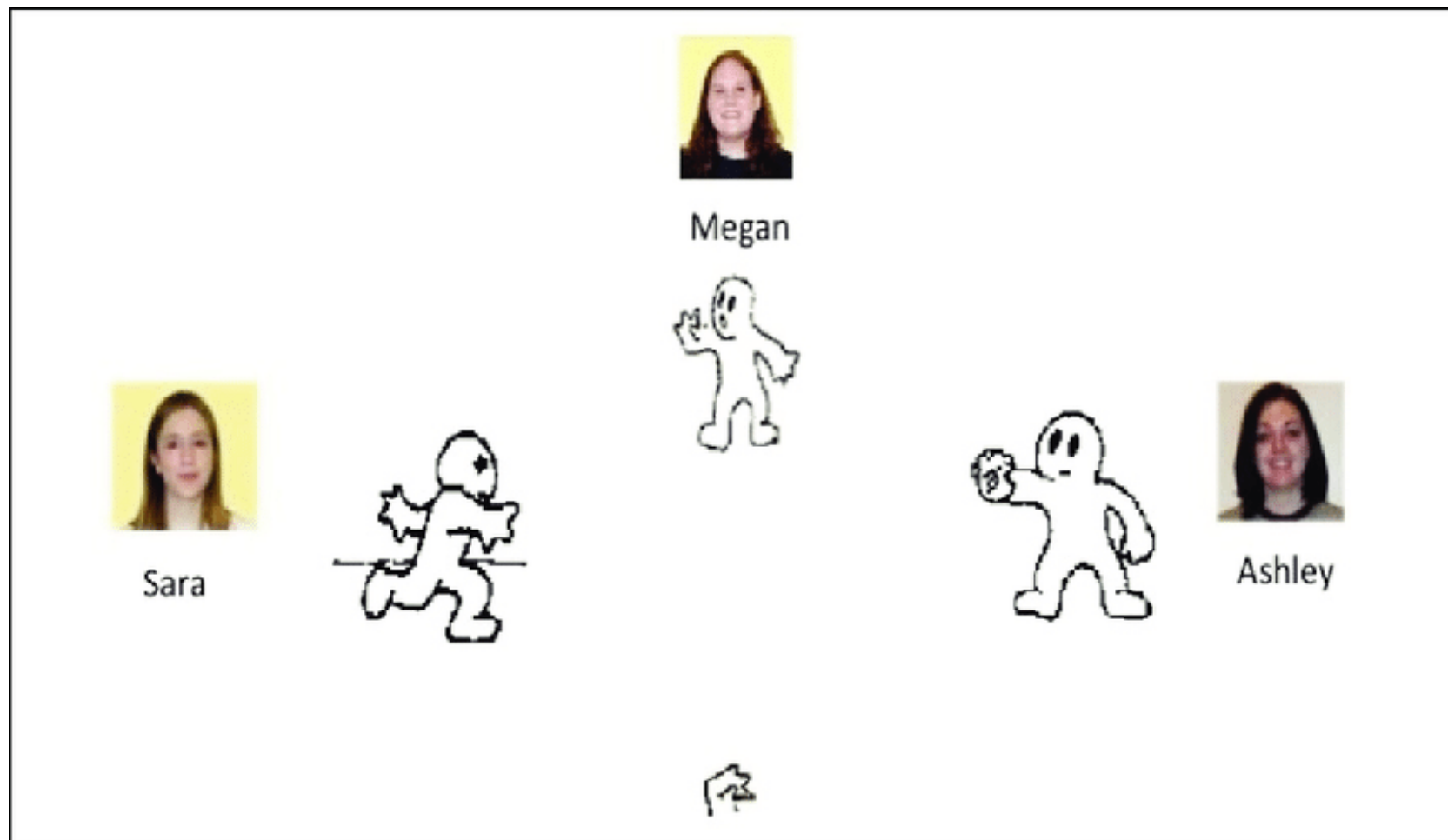
השפעת החרם על הצופים מהצד

מחקר נוירופסיכולוגי בחן בעזרת EEG מה
מתחולל במוח כאשר אנו עדים לחרם החברתי.
המחקר מצא כי צפייה בחרם מורידה את רמות
האמפתיה כלפי האחר (SATSUKI ET AL 2025)

**חווית ההתעלמות המלווה לחרם,
מעוררת בילד/ה המוחרמ/ת את
חרדת הכיליון (ויניקוט). החרדה
מתגברת לנוכח חוסר הידיעה מדוע
נעשה החרם וכמה זמן יימשך.**

Cyberball

מניפולציה מחקרית לבדיקת חווית החרם



Cyberball

מניפולציה מחקרית לבדיקת חווית החרם

נמצא ש 2- עד 3 דקות של חרם במשחק המחשב, ייצרו רגשות שליליים עזים - במיוחד עצב וכעס, יתרה מזאת, דיווחים עצמיים של שייכות, הערכה עצמית, שליטה ותחושת קיום משמעותי - ארבעת הצרכים הפסיכולוגיים - הראו בעקביות את ההשפעה השלילית של החרם עליהם.

בנוסף, משתתפי מחקר ששיחקו וחוו חרם בעודם תחת סורק FMRI הראו פעילות באותו אזור במוח שמופעל כאשר אנשים חווים כאב פיזי (cortex cingulate anterior dorsal the).

המוח שלנו מפרש את הפגיעה הנפשית
כפגיעה פיזית
כלומר
כאב נפשי שווה לכאב פיזי

השפעות ארוכות טווח של החרם

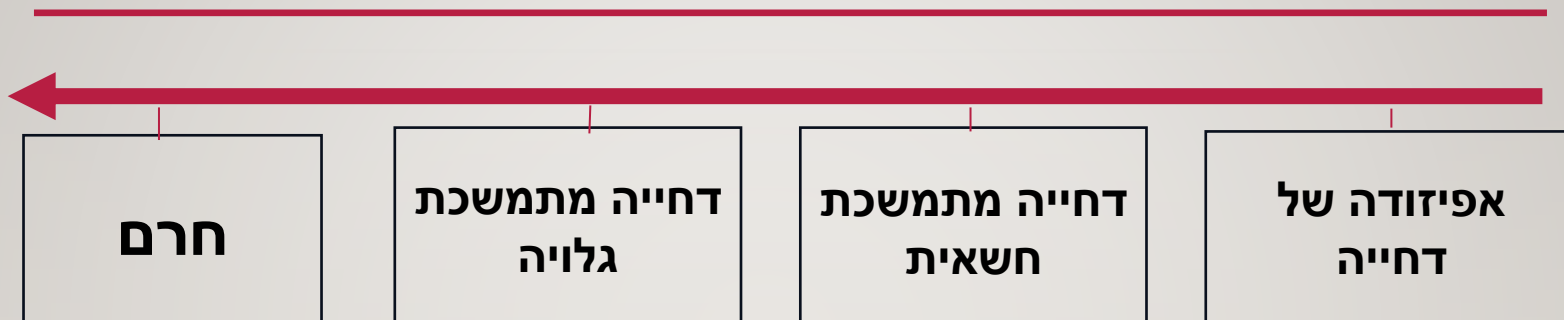
ראיונות עם קורבנות של חרם ממושך, מצביעים על דלדול במשאבי ההתמודדות שלהם. עלייה בתחושות ניכור, חוסר ערך וחוסר משמעות.

בנוסף מדווחים על רמות גבוהות של דיכאון, מחשבות אובדניות וניסיונות אובדניים.
(Badcock & Allen, 2003).

מסלולי התפתחות של החרם

כל הזכויות שמורות ליעל אברהם "אין מצב
שמפנים את הגב"

מסלולי התפתחות של חרם



החרם כאירוע פתאומי – דווקא לילד עם מיומנויות חברתיות תקינות. מאבק פוליטי לביצור המעמד של החזק

כמה ממאפייני החרם:

כוח

הרחקה מכוונת

תכנון וארגון

ניתוק רגשי

בגידה

פתאומי

בְּכָה פִּתָּן



בגידה

כוח

הרחקה מכוונת

פתאומי

תכנון וארגון

ניתוק רגשי



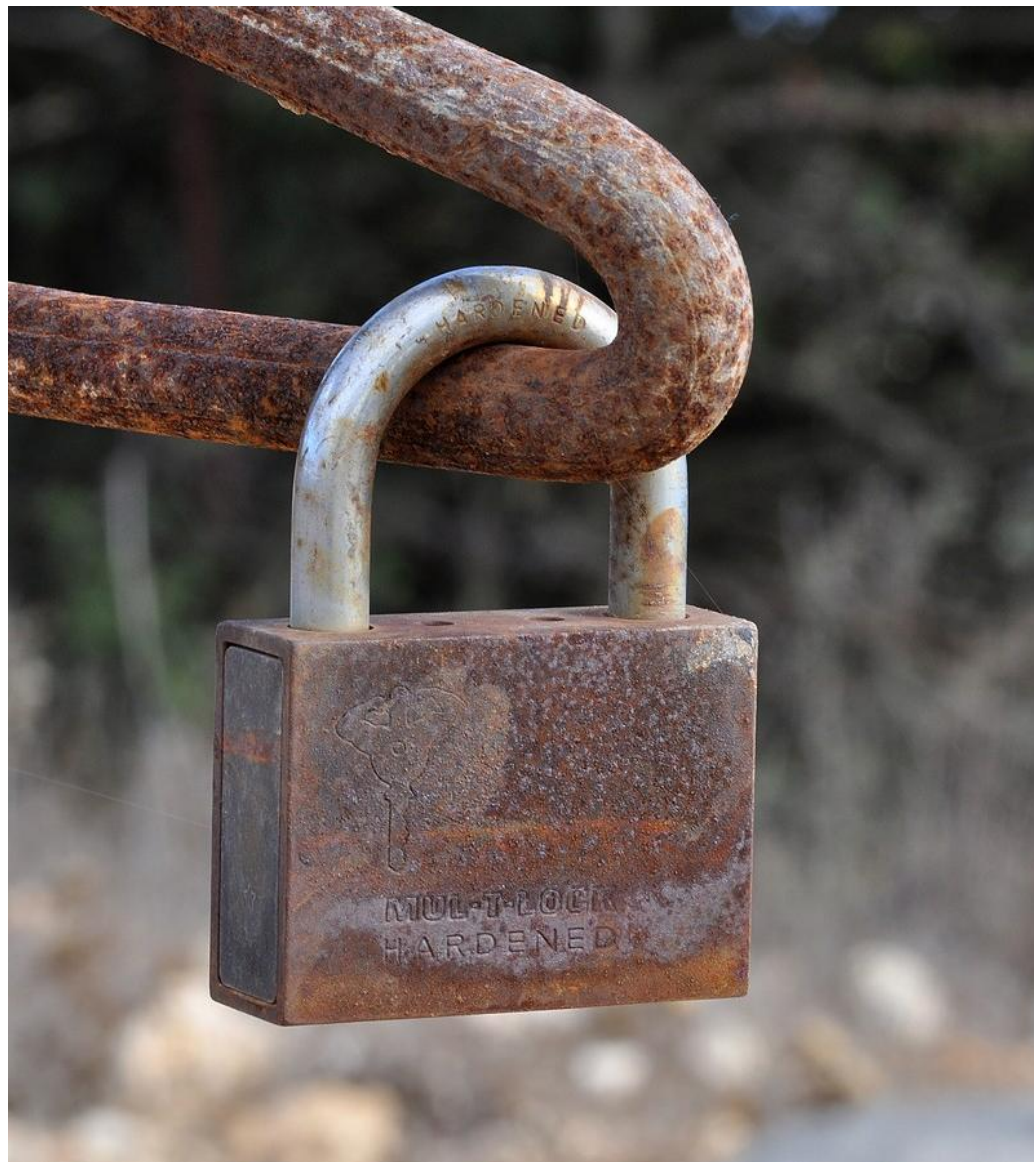
החרם החברתי כמצב של "נעילה חברתית"

במצב של חרם חברתי משתנה הדינאמיקה הקבוצתית עבור הילד הדחוי ומתחוללת בקבוצה "נעילה חברתית" **נעילה חברתית** מתאפיינת בייחוסים ובכוונות ייחודיים עבור הילד/ה הדחוי/ה.

הקבוצה מייחסת **ייחוס חיצוני** משתנה להתנהגותו הטובה של הילד ואילו להתנהגותו השלילית מייחסת הקבוצה **ייחוס פנימי קבוע**. בנוסף הקבוצה מייחסת להתנהגות שאינה חד משמעית **כוונות שליליות**.

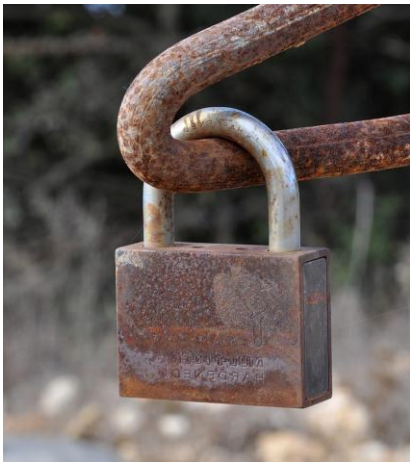
לכן במצב של נעילה חברתית, המוקד בתהליך השינוי חייב להיות בעבודה קבוצתית (ולא רק פרטנית עם הילד הדחוי).

החרם
החברתי
כמצב של
נעילה
הרמטית



נורות אדומות המרמזות לנו על 'מצב נעילה'

1. הילד מתמסר לטיפול שלו אבל שום דבר לא משתנה מבחינת מקומו בקבוצה
2. שואלים את המורה/הורה/ילד: "אם הוא ישתנה האם מישהו יראה את השינוי?" והם אומרים שלא. "הוא כבר מסומן/שרוף/אין לו סיכוי"
3. אנחנו מרגישים ייאוש ותחושה ששום דבר לא יכול לעזור לו (מפקידים אצלנו את הייאוש)
4. אנחנו חשים דחייה כלפי הילד/ה



כל הזכויות שמורות ליעל אברהם "דחייה
חברתית - אין מצב שמפנים את הגב"

אז מה עושים?



כל הזכויות שמורות ליעל אברהם "דחייה חברתית - אין מצב שמפנים את הגב"

הקוים המנחים להתערבויות פותחות נעילה:

לא מתמקדים בילד הדחוי.

לא עוסקים באופן ישיר בדחייה.

**ההתערבות רלוונטית לכולם כי כולנו שונים
במצבים מסוימים.**

**ההתערבות רלוונטית לכולם כי כיתה שיש
בה מצב נעילה יש קושי בדינאמיקה
הכיתתית.**

מטרות התערבויות פותחות הנעילה

**1. לפתח ולהגביר את היכולת
הכיתתית/הקבוצתית לקבל את
השונה**

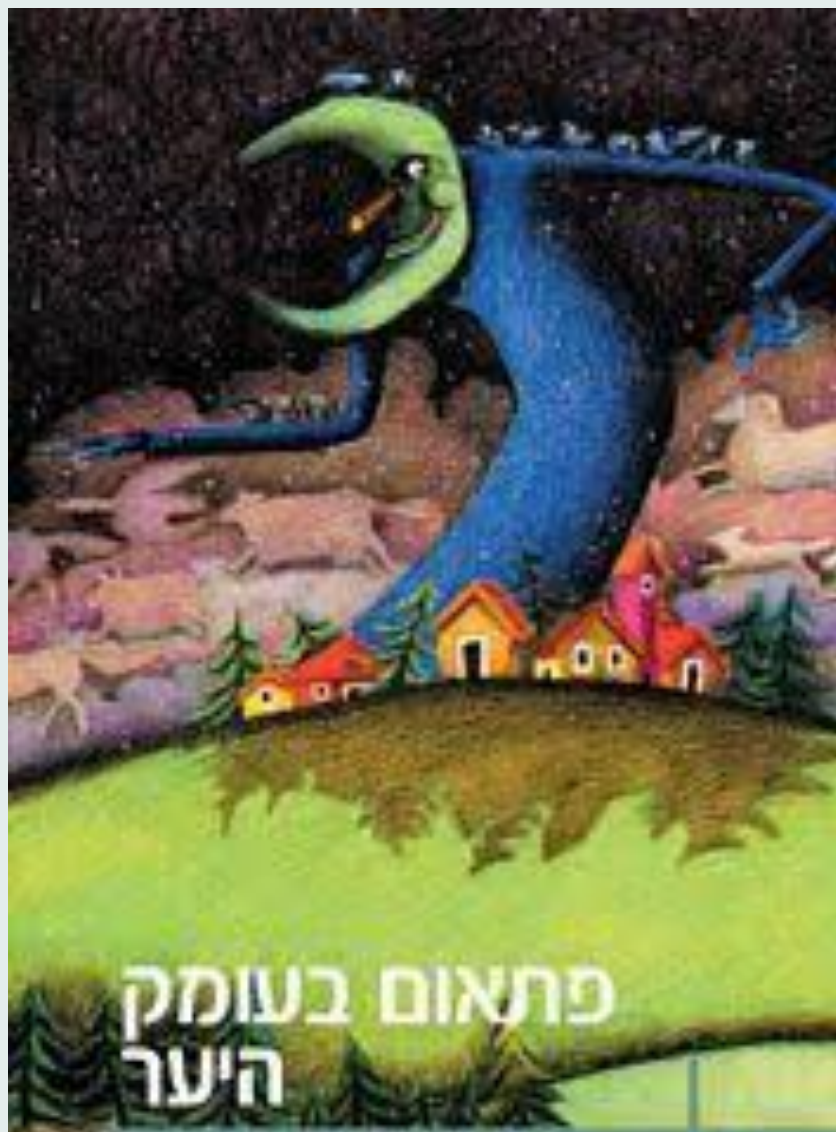
**2. לנוע מנוקשות תפקידית לגמישות
תפקידית**

תיאור מקרה פתיחת נעילה

צוות החינוך הבלתי פורמלי באחד היישובים בארץ, פנה אלי בבקשה לקבל הדרכה ביחס לתהליך של הדרת אחד הילדים מקבוצת הילדים ביישוב - בכיתות ג' עד ו'. הצוות חש שהם על גבול החרם החברתי.

האווירה החברתית בקבוצה זו התאפיינה בלעג אשר התמקד בילד הדחוי, אני מכנה את המצב הזה 'מצב נעילה' והצעתי לצוות התערבויות "פותחות נעילה".

צוות החינוך הבלתי פורמלי הדהים אותי
ביצירתיות וברצינות בה הוא יישם את
ההמלצות ופיתח אותן לכיוונים שונים
ומרגשים; כך למשל הם יצרו את 'חודש
החברות' ובו כל ילד/ה יכלו לזכות ב'כנפי
חברות' "תמורת" התנהגויות פרו
חברתיות, הילדים שיחקו במשחקים אשר
עוסקים בהעצמה דרך הכרה בחוזקות של
כל אחד מן הילדים, הקריאו "סיפור
בהמשכים" של ספרים שעוסקים בשונות



פתאום בעומק
היער

עמוס עוז



רבימבר של כניו יורק מייחם



רייז פלאסיו

לסיום התהליך, אחד המדריכים, חיבר
מחזה על בסיס הספר "פתאום בעומק
היער" שעוסק בדחייה חברתית והילדים
הציגו את המחזה בהתלהבות גדולה.
בתהליך שנמשך כשנה הצליח הצוות
"לפתוח את הנעילה החברתית" לשפר
את האוירה בקבוצת הילדים ולאפשר
לילד המודר להשתלב בקרב בני גילו.

גם הפרוטוקול לטיפול בחרם

פותח במכון 'תעצומות'

ורד זיו, ד"ר אודליה אלקובי, ויעל אברהם

ובליווי מקצועי של פרופ' חיים עומר

פועל ל"פתיחת הנעילה"
של הקבוצה החברתית
אולם בדרך מעט שונה

**הציר המרכזי בפרוטוקול החרם הינו עידוד
ידידות תומכת ולא מאבק ישיר בבריונות.
יצירת קבוצת תמיכה לילד המוחרם
שאותה יגייס מחנך הכיתה.**

**משך ההתערבות עד שלושה שבועות
שישה שלבים לפרוטוקול**

הקמת צוות הצלח"ה ע"י
גיוס הילד/ה הראשונה:
חברותי, משפיע ומוסרי.

הרחבת צוות הצלח"ה עד
שהוא מונה חמישה ילדים
לפחות.

תמיכה חשאית בילד
המוחרם

מחאה פומבית של צוות הצלח"ה
כנגד הפגיעה בילד המוחרם:
תמיד בלשון רבים, תמיד באירוע
ספונטני



הכניסה לכיתה: שיח פתוח של
המחנך עם הכיתה על מנת לבסס
נורמות חדשות



גיוס הורי הכיתה לתהליך: שיח
פתוח של המחנך עם ההורים על
מנת להוקיע התנהגויות פוגעניות
וביסוס נורמות חדשות

תיאור מקרה: "דורית"*

טיפול בחרם חברתי

משך ההתערבות שבועיים וחצי

* כל השמות בתיאור המקרה בדויים

כל הזכויות שמורות ליעל אברהם "אין מצב
שמפנים את הגב"

- דורית, תלמידת כיתה ד', היא ילדה שקטה ותלמידה טובה. היא בעלת משקל עודף, מסורבלת, מבולגנת ובעלת מראה מרושל.
- מחנכת הכיתה שמה לב כי דורית אינה משתתפת במופע הריקוד, שבו משתתפות כל בנות הכיתה האחרות.
- בשיחה עם אימה של דורית מתברר כי הילדות מכנות אותה "פסולה" וכמעט אף אחת אינה מדברת איתה במשך יום הלימודים. מי שנוגעת בדורית נחשבת פסולה אף היא, והילדות מתרחקות ממנה למשך יום שלם, שזה לדבריהן הזמן שלוקח 'להתנקות' מהשפעתה של דורית.

הדס, הילדה שהובילה את החרם
החברתי היא ילדה יפה, כריזמטית
ומובילה, אשר מצליחה מאוד בלימודיה.
הבנות רוצות להיות בקרבתה. הן אף
יזמו ביניהן תורנות, שבה בכל ארוחת
עשר אחת הבנות מביאה ממתק להדס.

שלוש נקודות משמעותיות בתהליך ההתערבות

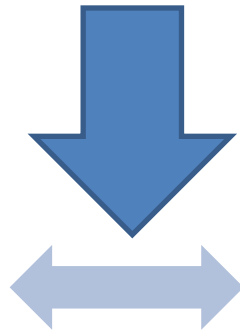
תמיכה חשאית בדורית: כגון לשלוח לה הודעה, לעבור לידה בסוף ההפסקה ולומר לה בשקט משפטים כמו: "אל תשימי לב אליהם", "תדעי שלא כולם מסכימים למה שקורה כאן", "אני איתך...".

מחאה פומבית כנגד פגיעה: שלושה כללים שיכולים לסייע להן: (1). מחכים לאירוע ספונטני שיתרחש ולא יוזמים. (2). יש להביע תמיכה רק כאשר מישהי מצוות הצלח"ה נמצאת בסביבה (3). יש לדבר בלשון רבים, לדוגמה "אנחנו רוצות שבכיתה שלנו כולן ישתתפו", "זה לא נעים לנו הצעקות", "אנחנו דווקא בעד שכולן יאכלו ביחד".

אירוע "ניטרול" החרם: במהלך החזרות למופע,
דורית התקרבה אל הרוקדות. הדס, מארגנת החרם,
צעקה כלפיה שתתרחק ושהיא מפריעה, אבל אז גל
אמרה "למה? אנחנו דווקא רוצות שכולם יהיו
בריקוד" ואנחנו אמרנו "נכון, נכון", ואז הלא ייאמן
קרה. הדס אמרה בשקט "טוב, שתצטרף". "לא
האמנו!! פשוט לא האמנו למשמע אוזנינו".
המחנכת חייכה בשמחה ושאלה את הבנות: "איך
לדעתכן זה קרה? מה השתנה?" והן השיבו: "היא
פשוט ראתה שלא כולן אוהבות את ההתנהגות
שלה...".

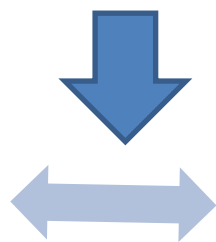
תמיכה חברתית מהווה גורם מגן המפחית את המצוקה

פגיע יותר למצוקות
פסיכולוגיות שונות
כגון חרדה, בדידות,
דיכאון
וערך עצמי נמוך



חסך במיומנויות
חברתיות

**תְּמִיכָה חֶבְרָתִית מְתַאֲרֶת כְּהַתְנַהְגּוֹת
אֲשֶׁר מַעֲבִירָה לְאַחַר אֶת הַמָּסָר שֶׁהוּא
בְּעַל עֵרֶךְ, שְׂדוּאָגִים לוֹ וְשֶׁהוּא חֵלֶק
מִקְהֵלָה אֲשֶׁר חֶבְרִיהָ עֲרֵבִים זֶה לָזֶה.**



In London



**"לפעמים
הידיים של
האחרים הן
אלו שיימשכו
אותנו בחזרה
אל החיים"**

כל הזכויות שמורות ליעל אברהם "אין מצב
שמפנים את הגב"

אסיים בסרטון שיצרו בקהילת קריית טבעון תחת הכותרת: שמים לב לכולם

**"אצלנו בקריית טבעון לא מקבלים את הסרט הזה
ביחד משנים את הסרט"**

הקרדיטים לוועד ההורים היישובי בטבעון, מחלקת החינוך, רשת
המתנ"סים, הרשות למאבק באלימות בסמים ובאלכוהול והביטחון
הקהילתי בקריית טבעון

