

קולות

נבחר

בואכם לשלוש

רגע לפני שעוד שבת ארוכה נפתחת
הושבנו בעלות ניסיון לנסח את
מסמך ההבנות לשבת אירוח
משפחתית מושלמת. אל תשכחו
לשים אותו במזוודה

שקוף שאנחנו יכולים

הקורס המקצועי המקוצר לשיפוח
כישורים חברתיים מבית בשיטות 'מי
פנוי' 'בורסת הביקורים' ועוד

ביד ומיד

הושטתם יד? לא תאמינו מה העובדה
הזו יכולה לספר עליכם

מבצע סבתא

במסגרת קיבלתן: הרבנית דינה
ויינגרטן, המשוררת ציפורה
ויינגרטן וסבתות שהן נשות-
צבור מוערכות מעניקות
פתרונות מקוריים ישיניים לבעיית
הנתק בין הדורות

ימי הדרודלס

הם חוזרים! הכירו את הציונות שחוזרים
לקידמת הבמה רק כדי להעשיר לכם את הקיץ

לחור הוא יפה /
צמחה לוין גר צמחה
לכם לחור בגינתים



9771565018007



29

'האשה היה ונושאת אצלי במטבח' אבדה לנו כבשה, פנינה שר
'בחודשים הראשונים לא יכולתי לסבול את המחשבה שאני צדיק חייל' אדמה פראית, מיה קינן
'היום שלהן הוא זה שבתה בה פצעים שאחר כך לא נרפאו' רת לא אה, תמר נון

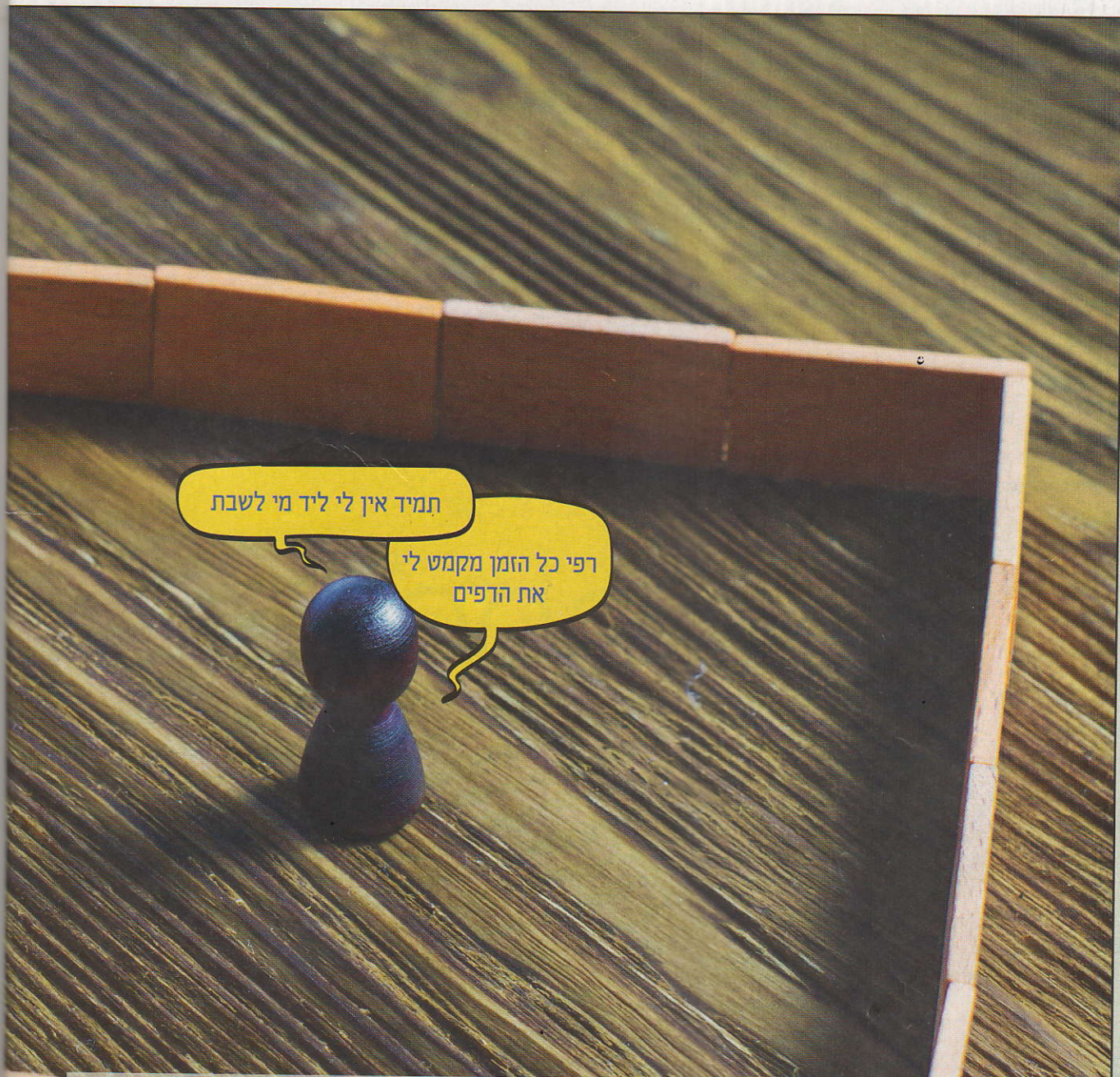


"אם תפעל בשיטה 'מי פנוי' או
'בורסת הברורים' - אתה עוד
תצא מכאן"

!

אף אחד לא סופר אותם, בדרך כלל שוכחים
להזמין אותם, ואיכשהו תמיד אוכלים להם ושותים
להם - הם הדחויים חברתיים, ילדים או בוגרים. אם
הסיטואציות הללו מוכרות לכם עד לכאב, אנחנו
כאן עם בשורה: יש דרכים מעשיות ליציאה ממעגל
השקיפות ואימוץ מיומנויות חברתיות. וגם: שיטות
'מי פנוי' ו'בורסת ביגורים' ושיפוח מודעות חברתית
על כל דחיה שלא תבוא | ציפי שטיין

השקופים



תמיד אין לי ליד מי לשבת

רפי כל הזמן מקמט לי את הדפים

ללמוד עוד? - הכתבה הזו מיועדת עבורך.

ילד קטן - בעיות חברתיות קשנות: ילדים בגילאי הגן

הקטן שלך כבר ממש גדול, הוא מדלג בכל בוקר, כף ידו חפונה בידך, ורץ בשמחה לגן, אלא שביום אחד, בהיר או שלא, הקטן מסרב בכל תוקף לצאת מהבית, והסירוב תקף ביום הבא, וביום שאחריו. בירור עם הגננת ודיבוב של הילד מניבים תוצאה שווה, החברים מסרבים לשבת בשולחן אחד עם יורש העצר שלך, מדירים אותו במשחקים ורפי קימט לי את הציור... כהתייפחותו.

לפני שאת מרימה טלפון נזעם לאימהות של הילדים 'הלא מחונכים האלו', למפקחת הגנים או לכל גורם אחר, שבי את עם מושה'לה שלך. אולי תצליחו בכוחות עצמכם לגרום שמושי יהיה אהוב ומקובל בחברה, ושאף אחד לא יקמט לו

ש נער גבוה ויש נער נמוך. יש ילדה בעלת שיער שחור, ואחרת- בלונדינית, יש ילד חברותי ויש ילד שקוף.

לא נכון.

בעוד שהאקסיומות הראשונות נכונות, ולא ניתן לשנות את הנתונים הפיזיים שלנו, הרי שילד שקוף, לא מקובל בחברה ואפילו דחוי, זה לא דבר מוחלט. יש מה לעשות, אפשר לתקן.

בחנו את עצמך, מה עושים לך המשפטים הבאים:

'אתם רואים את הילד הזה, במרכז? - זה הבן שלי...'

'יש לה המון חברות, נשאר לה רק לבחור...'

'כולם אוהבים אותו...'

אם המשפטים הללו גורמים לך לצביטת כאב, אם היית רוצה שגם הילד שלך, הביישן, ההססן או השתלטן והאגרסיבי יהיה אהוב וימצא את מקומו בחברה, יש לנו בשורה בשבילך - אפשר ללמד את הילד מיומנויות חברתיות, להרגילו לזהות קודים חברתיים ולעזור לו למצוא את מקומו במפה החברתית. רוצה



את הצעירים...

נחמה אדלר, מחנכת, יועצת ומנחת קבוצות חברתיות,

מסכימה בהחלט שאמא יכולה לעזור לילד שלה, ומגדירה את תרגול המיומנויות כפיזיותרפיה, ככל שמתרגלים יותר - מחזקים את שרירי המיומנויות. היא מספרת על ילד בגן טרום חובה, שהפך להיות אלים כתוצאה מדחייה חברתית. הגננת קיבלה הנחיה לשחק עם הילד, יחד עם עוד שניים מחבריו. במהלך הזמן הילד למד איך לנהוג, חבריו גילו שאפשר לשחק עמו וליהנות יחד ולא היו אצלו עוד גילויי אלימות. היא ממליצה בהחלט להורים לשבת לשחק עם הילדים, ותוך כדי

משחק לתווך להם מיומנויות חברתיות, כמו התמודדות עם הפסד, קשר עין, חיוך, ומדגימה: "הציגי לילד מספר הבעות פנים ותשאלי אותו, עם מי יותר נעים לשחק, עם מי שמחייך אליך, או עם חבר שעושה פרצוף כמוץ. המסקנה תהיה שתמיד נעדיף לשחק עם מי שמחייך". היא מזכירה שבגיל הגן רוב הילדים רוצים לשמור על כללי הגן, ולכן קל יותר לטפל בקושי חברתי. "הייתי ממליצה לאם, שמזהה את בנה מתמודד עם קושי חברתי, לפני שהיא נפגעת במקום הילד וקופצת להגן עליו, לספור עד שלוש, להירגע, לתווך לילד שלא נעים כשפוגעים בו, ולכן גם אנחנו לא נפגע באחרים. לשקול עמו דרכי פעולה ובעיקר לדבר עם הגננת. היא יכולה מאד לעזור במשחקים חברתיים, בכך שתצוות אותו עם ילדים נוספים למשחק משותף ותשדר לחברה שנחמד ונעים לשבת ליד הילד".

היא מציגה את המושג 'בורסת ביקורים' - שטבעה ד"ר עדה בקר, מחברת הספר 'לגדל ילד חברתי', שזה אומר, לשאול את הילד איזה ילד הוא היה רוצה להזמין, ולתכנן עמו את הביקור, מה הם יעשו ביחד, שלב אחרי שלב. לתווך לו למשל, מה יעשה במקרה שהחבר לא ירצה לשחק עמו במשחק שהוא בחר ויעדיף אחר, או כל סיטואציה אחרת. כאם שמכירה את הילד שלה, כאגרסיבי או שקט מאד, ויודעת שלא כל בחירה שלו מוצלחת, תחפש חבר שמתאים לו יותר, כמו חבר נינוח יותר לילד אגרסיבי".

"בדקי כיצד את שולחת את הילד לגן", מוסיפה נחמה ומבקשת, "האם הוא מסודר ונקי? האם אין שום דבר בהופעתו, כמו נזלת או כינים, שמעורר דחייה? אולי תזמי חיבור בכוחות עצמך, כמו להזמין חבר הביתה, לקחת את ילדך לגינה ולצרף אליו חבר מהגן, ותדאגי שיהיה להם נחמד. בקשי מהגננת שיהיה 'אבא של שבת' ועוד כיד הדמיון הטובה עליך. בגיל צעיר פשוט יותר לטפל בבעיה, אפשר לדחוף, לכוון ולהבטיח פרסים כשהילד מסכים לצאת לחברים, או כשהוא יוזם מהלך חברתי, וכדאי לנצל עובדה זו".

שלום כיתה א' - מיומנויות חברתיות בכיתות הנמוכות

בואו ניקח לדוגמא את כיתה אלף, ילקוט חדש, תלבושת מגוהצת ו - חברות חדשות. את זוכרת את עצמך, כאם, יושבת ליד בתך בכיתה החדשה? אם היית מספיק פנויה להסתכל סביבך, וודאי ראית את המבטים הנבוכים, ואת ההתרגשות המהולה בחשש של בנות השש. זה לא עובר ביום השני של השנה. על ילדות כיתה אלף ללמוד איך כיתה מתנהלת, איך לשבת בשיעורים ולא פחות מכך - איך ועם מי לשחק בשעת ההפסקה. לא מופרך לראות ילדות שנשארות בשעת ההפסקה בכיתה, חוששות ליצור קשר, לא יוזמות, לא משחקות ואפילו לא משוחחות ביניהן. במשך הזמן יש כאלו שלומדות איך ליצור קשרים ומשתלבות, ואחרות, שגם בכיתה ג' ו - ד' עדיין מגששות באפילה. אם את מזהה את האפשרות השנייה, כאם לילד או לילדה, שנשארים בצד, ש'אין להם חברים' וששוכחים להשלים להם את שיעורי הבית בקביעות, את יכולה להתעודד,

כך תשפחו מודעות חברתית מבית

1. כשילדך חוזר מהגן, אל תסתפקי בשאלה הבנאלית, איך היה בגן. מקדי אותו, עם מי שיחקת, במה, עברי יחד אותו על סדר היום בגן, החל בשעת הבוקר, עד חזרתו הביתה, כך תטפחי תקשורת פתוחה ותוכלי לתווך עמו מיומנויות נחוצות.
2. אל תאפשרי בשום אופן להשתמש בבית בביטויי דחייה חברתית, כמו 'ילד מגעיל...'.
3. למדי את ילדך להעסיק את עצמו ולדעת לשחק לבד.
4. דאגי שילדך יהיה מעורב באינטראקציה החברתית מחוץ לבית, ילך ויזמין חברים.
5. ברוח החופשה - ארגני עבור בתך קייטנה עוברת, דאגי לפעילות מגוונת, את יכולה להעשיר אותה גם במשחקי חברה, זה ידרוש ממך מאמץ, אבל שכרו יהיה בצד.
6. אפשר לנצל כל פעילות משותפת עם אמא, אפילו במטבח, לתרגול כללים נכונים ביצירת קשר, כמו הבנה בסיסית בשפת גוף או נתינת מחמאות.
7. הנכחה - חשוב מאד להנכיח, מלשון נוכח, את הילד השקוף, או השקוף למחצה, הן בבית והן בבית הספר. בבית, תפקידה של אמא, לחזור ולנקוב בשם הילד ה'נוח', שמעסיק את עצמו בשקט: 'יוסי', בבקשה תרד למכולת, 'יוסי קנה לנו...' וחשוב לדבר גם עם המחנך או מחנכת הכיתה ולדאוג שגם בכיתה ישמעו את שמו.
8. זמן איכות - התרומה של שעת איכות אישית עם אמא, גדולה מאין ערוך, חשוב שהילד ידע שיש לו שעה מוגדרת ביום מסוים, בו אמא יושבת איתו בלבד, מקריאה לו סיפור, משוחחת או משחקת איתו.



עדיין יש תקווה.

"כיתה אלף מהווה הזדמנות משמעותית מאוד", בוחרת נחמה לראות את הצד החיובי. "אפשר להכיר חברות חדשות, ולפתוח דף נקי, התחלה חדשה. אלא שלצד ההזדמנות יש גם סיכון מסוים, לכיוון הפוך. כאן המקום שלנו כאימהות ללמד את הילדה מיומנויות בסיסיות, עשה ולא תעשה במעגל החברתי. נלמד אותה שאף ילדה לא אוהבת שמשלתלים עליה, שתיתן הזדמנות גם לחברה לדבר, ותמיד תשאל, 'ולאן אתם יצאתם בחופשה?' וכן הלאה. במידה שהילדה עדיין מתקשה, ובדרך כלל האם תזוהה את העובדה בגיל יותר בוגר, כאן יש מקום ללמד אותה לעומק את המיומנויות, כשפת גוף, הבעות פנים, ניקיון אישי ואחרות. ניקח כדוגמה את מיומנות כניסה לקבוצה, נסביר לילדה, אם אנחנו מדברות בינינו, ומישהי נדחפת לשיחה, זה יגרום לנו לדחייה כלפיה. איך נכנסים בצורה נכונה לשיחה? - קודם כל מתבוננים בשפת הגוף, האם הבנות מסתודדות או מדברות על נושא כללי? במקרה שהנושא לא אישי, לפני שמתערכים בשיחה, יש לקחת שהות קצרצרה, ולהקשיב בלבד, לאחר מכן, לאשר את דברי אחת המשווחות. 'נכון, המבחן היה קשה מאוד...' השלב הבא הוא לשאול שאלה את אחת המשתתפות, ורק אז הילדה יכולה לדבר על עצמה. אחד הדברים שהחברה סולדת ממנו, הוא אנשים שמרבים לדבר על עצמם, וזה קורה הרבה לבכורים או לקטנים במשפחה, שרגילים להיות במרכז, אם ההורים מודעים לכך, הם יכולים לעזור לילדיהם בתיווך מאד פשוט".

סימה אקסלרוד, מטפלת רגשית באמצעות מוזיקה MA ומנחת קבוצות בתעצומות - מרכז לקידום תלמידים מבחינה לימודית וחברתית, מביאה מקרה של ילדה בת עשר, שחוותה קשיים חברתיים, היא פרשה את יחס החברה כנגדה, גם כשלא היה כזה. היא מפרטת את דרך העבודה (על פי המאמר "מודל 12 המפגשים" מאת יעל אברהם): "בשלב הראשון ישבתי עם הורי הילדה, שוחחנו על הקשיים החברתיים של הילדה, ומה הביא את ההורים להביא את בתם לטיפול. תאמנו ציפיות ויצאנו לדרך. ישבתי יחד עם הילדה, הכרנו, שוחחנו וחשבנו עם מי היא משחקת בהפסקות, מי החברה של מי, מה היא אוהבת לעשות ומה לא, שרטטנו כמה מעגלים, כשהמעגל המרכזי ביותר מסמל את הבנות הפופולריות ביותר, והחיצוני - את

השוליים, ומיפינו אותה, איפה את ממקמת את עצמך בכיתה ולאן את רוצה להגיע. בצורה זו חידדנו את המצב גם כלפי הילדה עצמה וגם עבורי. ידענו מה המצב הנוכחי ומה היא רוצה להשיג. למדנו ביחד ששפת הגוף היא בעצם העטיפה שעוטפת אותנו, דרך שפת הגוף אנשים יכולים להבין ולדעת את כוונותינו ללא מילים. שוחחנו על טון הדיבור, הסברתי לה, כשאת מאד רוצה להצטרף למשחק בהפסקה, אבל את לוחשת או לחילופין צועקת ומשתלטת - כיצד בנות כיתתך מפרשות את זה? תרגלנו כניסה לקבוצה, תוך כדי סימולציות רבות, במשחקי דמיון או בעזרת תאטרון בובות. כך, לאט אבל בטוח, הילדה הצליחה להגיע למטרות שסימנה בתחילה. אצלנו במרכז מאמינים מאד בשקיפות ומיפוי המצב יחד עם הילד, כך הילד נרתם למטרה ומגיע מגויס. כשהוא בעצמו רוצה להשתנות, יש הרבה יותר סיכוי הצלחה".

ליד מי אשב בשיוזל? - כיתות היסודי הגבוהות

אם בגיל צעיר שמעת את הקיטורים, 'אין לי חברים', 'אף חברה לא רוצה להגיע אליי אחר הצהריים...' הרי שבגילאי העשרה, גיל שהחברה תופסת מקום חשוב ומרכזי בחיים, זה לא יגמר בקיטורים. לפעמים, דווקא בגלל העובדה שחשוב מאד לבת שלך להיות חלק בלתי נפרד, ואפילו מרכזי בחברה, היא מרחיקה את עצמה מהמרכז בלא מודע. מה קורה כשרותי נכנסת לכיתה ורואה מעגל בנות משוחחות בהתרגשות? האם היא מפלסת לעצמה מקום באגרסיביות, נדחפת ומביעה את דעתה בלי לחכות להזדמנות נאותה? האם היא מתקרבת פיזית לחברה, ומאיימת על מרחב האישי שלה? או שאולי היא יושבת בכיסאה, מחכה שמישהי טובת לב תפנה אליה בדברים ותכניס אותה למעגל, ונפגעת עד עמקי נשמתה כשה לא קורה?

רבקה, יועצת חינוכית ורכזת המגזר החרדי במכון 'תעצומות' יד בנימין, מבקשת, לפני הכל, לעשות בירור קצר, האם הצורך החברתי הוא של הילד או של ההורים ומסבירה: "לפעמים יש הורים סופר חברתיים, והילד, מה לעשות, לא יצא בדיק כמותם. יש לו צורך חברתי נמוך, מה שמאפיין את המודענים הפוטנציאליים של הדור הבא... כשהורים מגיעים עם ילד מסוג זה לטיפול, הרבה פעמים נוהה אצלו חוסר הבנה ומוטיבציה. הוא יתאר את עצמו כאחד שאוהב לבלות עם עצמו בקריאה או משהו דומה ולא יודע מדוע נשלח לקבלת עזרה. רק אחרי שברור לנו שהצורך הוא של הילד, שקשה לו והוא רוצה שינוי, אפשר יהיה לעזור לו".

היא מזכירה את המושג 'מי פנוי' ומפרטת. "כמו שאעצור מונית פנויה, כך אמצא חבר פנוי. שואלים את הילדה את מי היא רוצה כחברה. בדרך כלל התשובה תהיה אחת מהחברות במרכז. נאמר לה שברגע זה נשמור את הבחירה שלה בצד, החברה הזו תפוסה. נסביר לה את החוק החברתי שאומר, שאם יש לי חברה אחת, יצטרפו אליי עוד חברות, וזה יקרה מהר יותר מאשר כבודדה. החברות היא כמו מגנט. לכן תחפשי ילדה שאין לה עדיין חברה, תתחברי אליה, גם אם לא היית בוחרת אותה מלכתחילה. את זה תעשי על ידי המיומנויות שרכשנו, ולאט



מיומנויות חברתיות בסיסיות - הרשימה:

- ✓ קשר עין
- ✓ תנועות גוף
- ✓ קול
- ✓ הבעות פנים
- ✓ מרחב אישי
- ✓ לבוש
- ✓ היגיינה

והחברתית. קשה מאוד לנערה שלא מבינה קודים חברתיים, שלא נוהגת כמקובל או מזניחה את מראה החיצוני. גם אם חברותיה התברכו בלב טוב, הן בעלות מידות תרומיות, וינסו לעבוד על עצמן ולקרב אותה, הנערה תחוש כסוג ד', כנספח לחברות ולא כראויה להיות חלק מהן. קשה להאמין, אבל גם בסמינר יש בנות שלא מקדישות מחשבה להופעתן החיצונית, ובכך מרחיקות את החברה מהן. במקרה קיצוני (ואמיתי!) מורה בסמינר נתנה רשות לתלמידותיה לאחר, ובלבד שיגיעו בחולצה מגוהצת...

"בכיתות הגבוהות לב הבעיה החברתית היא העלבון", אומרת נחמה. "בגילאים אלו עלולים להיפגע מההתייחסות, מהערה של חברה ולעיתים אפילו ממחמאה. בגיל כזה אף אחד לא מוכן להודות בכך שהוא נפגע, דבר שיפגע בכבודו..." נחמה מנדבת לנו טכניקות בהתמודדות עם עלבון:

1. מילת הקסם - להשתמש במילה או שתיים בלבד כתגובה לעלבון, ולחזור בכל פעם על אותה המילה. בתחילה המצב עלול להחריף, אבל מיד לאחר מכן ישתפר, הן מאחר שהפוגע לא מוצא עניין להמשיך ולפגוע. והן מבחינת הנפגע, שחוסך מלל ועסוק בתגובתו המדויקת ופחות ממוקד בעלבון.
2. במקום לפתח מריבה ולהיות נגד הפוגע, הנפגע יתחבר אליו על ידי תשובות עוקפות מוקש.
3. השלט שלי - טוב שהשלט (שליטה) בידיים שלי, מי מדליק אותי, או גורם לי להישאר דולק, החבר, או שאני בשליטה ומצליח להירגע. נלמד טכניקות לשליטה, כמו כיווץ ושחרור שרירים, נשימות או אינדיבידואלית, קריאת ספר, מוזיקה ועוד.
4. היכרות עם המכל הפנימי שלנו, מה ממלא אותנו, מה

לאט יגדל המעגל החברתי שלך ותמצאי את עצמך מוקפת בעוד חברות.

נחמה מדגישה שבניגוד לטיפולים אחרים, רכישת מיומנויות חברתיות יכולה להיות קצרה וממוקדת מאד, בין שמונה לעשרים מפגשים. היא מספרת על נערה שהגיעה אליה לטיפול קצרצר, מאחר שלא היו לה חברות, והיא סירבה להשתתף בכל פעילות חברתית, כמו בתיא, קייטנה או טיול כיתתי. הדיבור שלה היה בטון נמוך מאד, ולכן היא קיבלה הנחיה להגביר את הקול, עם הסבר לצידה, שקשה לחברה להתאמץ להקשיב. אותה נערה עשתה כשיעורי בית תרגולים בדיבור נכון ולפתע החברות גילו ילדה מוכשרת וחברותית, שיש לה מה לתרום ויודעת לחוות דעה, והיא הפכה תוך תקופה קצרה מילדה שולית לחברותית במיוחד.

סימה בוחרת להתמקד במודעות לגורם הקושי: "אמא יכולה לעמוד עם בתה מול המראה, להסתכל ביחד, האם יש משהו שמפריע לחברות במראה החיצוני? אולי את לא מצחצחת שיניים ויש לך ריח רע מהפה? חיצוניות מוזנחת מאד דוחה במיוחד בכיתות הגבוהות של בית הספר. לחשוב עם הילדה אם יש משהו שהיא אחראית עליו ויכולה לתקן ולהסביר זאת ברחל בתך הקטנה. למשל, ילדה שמדברת ברמות קרובה גבוהה מידי, בדרך כלל עם בעיות תחושה, אפשר להמחיש לה בעזרת חישוק את המרחק בו יש לעמוד כשמדברים, ולבקש ממנה לדמיין שהיא עומדת בחישוק בשעת האמת ולנהוג כפי שתרגלה בבית. בנושא זה חשובה מאד המודעות, שהיא השלב הראשון וההכרחי. חשוב שהילדה תדע איפה הבעיה ומהן השלכותיה, אצל נערות בגיל העשרה הדבר חשוב פי כמה. ואם נתייחס לדוגמה שהבאנו, הן שומרות בקנאות על המרחק ודואגות שלא 'יחפרו' להן..."

הכנה לחיים - כיתות העל יסודי ועד מאה ועשרים

עם ההתבגרות השכלית, מגיעה גם הבשלות הרגשית

גורם לו להתרוקן, ללמוד לזהות בזמן את הקיבולת, למלא ולרוקן אותו, כך גם נבין את מי שהתפרץ כלפינו, כי פשוט 'התמלא לו המכל'... הנקודה הראשונה והשנייה משמשות כמגן אישי שמונע מהפגיעות להיכנס למכל.

כך תפתחו 'מצע חברתי' בבית שיעניק לילד מיומנויות חברתיות

1. היו רגישים לנרטיב החברתי של ילדכם. זה לא חייב להימשך, לא דחייה חברתית ולא שקיפות חברתית!
2. לאמונות משפחתיות יש השפעה על מידת ההתקשרות של הילד עם בני גילו. תנו את הדעת למסרים שלכם. דוגמאות לאמונות מחבלות: "אל תסמוך על אף אחד", "רק במשפחה אפשר...", "אתה שווה יותר", "הם לא ברמה של המשפחה שלנו".
3. שימו לב להתנהגות החברתית שלכם כהורים. אם אתם לא יוצאים אף פעם לאירוע חברתי כי זה בזבז זמן או משום שזה מלאה אתכם, אז מה הפלא שגם הילד לא רוצה לצאת? ואם כבר יצאת עם חברה - שתפי בכך את ילדיך.
4. ילד שנוצרת סביבו דינמיקה של 'כבשה שחורה' בבית, ("שולחן השבת בלעדיו נראה אחרת", "אחותה זה עולם אחר") לעיתים ישחזר את החוויה המשפחתית בכיתה. המענה יהיה דרך עבודה בבית.
5. תנו את הדעת בשיח בבית לרגישות חברתית. אצלנו כל אחד שולח משלוח מנות לארבעה חברים, ועוד משלוח אחד לשמח ילד שלא תכננת לשלוח לו. אפשר גם לשאול את הילדה לפני שהיא הולכת למסיבת בת מצווה, אולי יש מישהי שאין לה עם מי ללכת? ואם כן - אולי תזמיני אותה לבוא אתך? לא בכפייה אלא בהעלאת מודעות להתנהגות פרו-חברתית.
6. תנו מקום לרגשות ולביטוי שלהם, יש לזה קשר ישיר למיומנויות חברתיות. ילד שיודע לזהות רגשות לא יצחק כשחברו עצוב, וידע לא לעבור את הגבול כשיצחק עם חבר.
7. לשחק, לשחק, ולשחק במשחקי קופסה, במשחקים האלה הילד מבין מהם חוקים, ומבין שלפעמים אני מפסיד ולפעמים מנצח, לומד לחכות בתור וכדומה.
8. אל תזלזלו בהקניית הרגלי היגיינה אישית, משום שלפעמים הם מהווים מסך חברתי. למדו את הילדים לצאת מהבית מסודרים, בלי כינים ובלי לכלוכים בשיניים. זה לא הכול, אבל כשיש קושי הם מחריפים את הבעיה.
9. לפעמים הורים פוסלים חברות על בסיס גיל או מעמד, וגורמים הפסד לילדים. כל חברות באשר היא מאמנת את הילד בכישורים חברתיים. כשלב ראשון זה נהדר ויש ילדים שאינם זוכים גם לזה. אם לילד בכיתה ז' יש חבר בכיתה ה' - אל תפסיקו את החברות שלהם. שם הוא לומד לשאת, לתת ולשחק, ובהמשך יגיע ליעד - חברות עם בני גילו.
10. אל תשלימו עם מצב של דחייה או שקיפות חברתית! פנו למחנך הכיתה, ואם צריך גם לטיפול, זה יכול להיות אחרת.