



## שנאה בגיל צעיר

ביבליוגרפיה

דיון

ראיון

תפקיד ההורים

הסיבות לשנאה

מהי שנאה?

עמוד הבית

שנאה הוא דבר שאין לו סוף, דבר שקיים מאז ומתמיד. אם הייתם צריכים לכתוב על שנאה בכלל זה היה אורך הרבה זמן. שנאה אצל ילדים צעירים, היא דבר שקיים, ויש לו הרבה סיבות והרבה דרכים כדי להיפטר ממנו. בחרתי הנושא הזה כי רציתי לתת להורים וילדים מושג על מה שקורה במוח של ילדים, ואיך לעבור את השלב הזה בחיים שלהם.

הנחות היסוד בעבודה הן שכל ילד שונה מהאחר, חייבים לשנות את התחושה הזאת של שנאה בין ילדים, אם לא עזרנו לילד הוא לא יעזור עצמו. המקורות שבהם בחרתי להסתייע הם מאמרים והראיון.

כותב ומגיש: מילאד סבאג, תלמיד כיתה ט' במרכז מדע ודעת למחוננים במכללת תל-חי, במסגרת קורס עבודות החקר "נושא חוקר", שנת הלימודים תשע"ד 2014

# שנאה בגיל צעיר

ביבליוגרפיה

דיון

ראיון

תפקיד ההורים

הסיבות לשנאה

מהי שנאה?

עמוד הבית

## שנאה מתרחשת בזמן שדבר נוגד את דרך חשיבתנו ואת מה שאנחנו רוצים שיקרה

### איך החברה משפיעה על השנאה בקרב אנשים?

צבי עמלי (2011) אומר כי השפעת המשפחה על רגשות הילד עשויה לגרום לכך שהוא חווה את השנאה כאירוע נפשי, הנוטע בו עוצמה, אך גם מפחיד ומסוכן. הצטברות של אירועים כאלה עלולה לחבל ביחסים עם בני המשפחה, לפגוע בתחושת המוגנות של הילד, לערער את יציבות החיים הרגשיים שלו ולפגוע בתחושת הערך העצמי.

שנאה גם מובילה לרגשותינו בעתיד. כאשר ילדותו של אדם עברה עליו תחת אלימות והצקה ברוב הפעמים הוא עצמו יהיה אלים!

יש הרבה סיבות לשנאה בגילים האלה שמקורן בגורמים כמו הצקה, גזענות, כיצד ההורים מחנכים ילדיהם וכו'.

## מהי שנאה?

מוסטפה גלבאנה (2001) טוען כי שנאה היא חוש אנושי אשר שבו תחושות נגד דברים שלא תואמים את המחשבות והאמונות שלנו. השנאה יכולה להיות לא רק רגש אלא גם פעולה אקטיבית נגד מי ששונאים אותו. בדרך כלל, לפני השנאה מגיע כעס שנוצר מרצף של מקרים לא רצויים או מהצטברות של רגשות שליליות נגד דבר מסוים. במקרה הזה הסיבה העיקרית היא שנאה. כשמלמדים לשלוט בכעס לומדים גם לגלות את הסיבות הנכונות לשנאה, ומונעים התגברות השנאה דרך ערכים ומסורות שיש באדם. השנאה יכולה לשחק תפקיד חיובי, למשל כשהיא תהיה הסיבה לפתוח במרד ומהפכות נגד אפליה.

## מאיפה הילד רוכש שנאה?

לפי ראיון שנערך כאן, לבני משפחה, במיוחד להורים, יש תפקיד קריטי בתהליך של חיברות רגשי (Emotional socialization). בני משפחה יכולים לגרום לחוויות רגשיות שונות, בהתאם לתוכן הרגשי של אינטראקציות משפחתיות. בני המשפחה מספקים מודלים של ביטוי רגשי, ומשפיעים על אסטרטגיות של התמודדות והתנהגות.

# שנאה בגיל צעיר

ביבליוגרפיה

דיון

ראיון

תפקיד ההורים

הסיבות לשנאה

מהי שנאה?

עמוד הבית

## איך אפשר לטפל בהצקה?

צבי ע. (2011) טוען כי הורים ומבוגרים אחרים יכולים לשחק תפקיד חשוב בהפחתה של אלימות מצד ילד. חשוב לשים לב מה קורה עם הילדים שלנו, ולשים לב לסימנים שהם מציקים או שמציקים להם. בשני המקרים, צריך לדבר עם הרשויות של בית הספר, כמו יועץ ילדים או רופא ילדים כדי לעבוד על זה. ילדים אלימים צריכים ללמוד מדוע הם מתנהגים באלימות, ומה הם יכולים לשנות כך שיאמצו לעצמם התנהגויות תקינות ומקובלות על כלל החברה. ההורה יכול לעזור לילד אשר מציקים לו, לסייע לו להרגיש בטוח יותר ולפתח תוכנית בכדי למנוע את הבעיה. צריך להקשיב ולהיות פתוח לקבל, לוודא שהילד יודע שההורה עומד לצדו ושההצקה זו אינה אשמתו.

## איך אפשר לעזור לילד שמציקים לו?

הוא מוסיף כי ישנם כמה דברים שההורה יכול להציע לילדו: צריך ללכת אתו לבית הספר ולהראות לו שדואגים לו ומגנים עליו, צריך לעודד ילדים להתרחק מילדים מציקים ולבקש עזרה מהמורים בעת הצורך. צריך להיות נחוש ולבקש מהילד המציק לעזוב את הילד האחר לבדו, לעודד את הילד להיות עם חברים אמיתיים וכך יקטן הסיכוי להציק להם מכיוון שהם בקבוצות. מאוד חשוב לעזור לילדים אשר מציקים להם ולהפוך את בית הספר למקום בטוח ללמידה.

## הצקה

### מהי הצקה? איך היא משפיעה על ילדים, איך היא גורמת לשנאה?

הצקה היא סוג של יחסי שליטה כלפי אנשים חלשים. זו דרך להשיג דברים בכוח וזו גם דרך ליצור סוג של עליונות על אדם אחר. יש סוגים רבים להצקה: פיזית, מילולית, באינטרנט, פייסבוק וגם בסלולרי. בנים מעדיפים טקטיקות של הפחדה פיזית, הם ישתמשו בתוקפנות פיזית על מנת לכפות על אחרים מה שהם רוצים או על מנת להרגיש שליטה במצב. בנות יעדיפו הצקה מילולית. (bullyingstatics.org)

# שנאה בגיל צעיר

ביבליוגרפיה

דיון

ראיון

תפקיד ההורים

הסיבות לשנאה

מהי שנאה?

עמוד הבית



## איך אפשר לזהות ילד מציק וילד אשר מציקים לו?

אפשר לזהות ילדים שמציקים להם על פי הסימנים הבאים: נסיגה רגשית, פחד ללכת לבית ספר, סימנים גוברים של דיכאון, ירידה בהישגים לימודיים, פחד לדבר עם ילד אחר, ירידה גלויה בביטחון עצמי, סימנים לקטטות פיזיות כמו פציעות ושריטות. יותר קשה לזהות סימנים של אלימות מילולית או רגשית, אבל חשוב לחפש סימנים של ירידה בהערכה עצמית אצל הילד הנפגע וגם סירוב ללכת לבית הספר. חשוב גם לזהות אם ילדך הוא המציק לאחרים. זה עלול לגרום לבעיות בהמשך החיים שלו, במיוחד במישור הפלילי. זה עלול להשפיע על המקצוע שלו ועל היחסים האישיים שלו. חשוב ללמד את הילדים להביע עצמם בדרכים המקובלות בחברה, ואלימות אינה דבר שחברות אנושיות מוכנות לסבול.

סימנים לילדים אלימים:

- הם רואים באלימות פתרון לרוב הבעיות
- הילד האלים מראה תוקפנות כלפי מבוגרים וכלפי ילדים אחרים
- הם חייבים לשלוט באחרים ולשלוט בכל מצב.
- הם מתוסכלים בקלות.
- הילד האלים לא מראה סימפטיה לאחרים שמציקים להם, ולילדים שיש להם בעיות.
- לא עוזר לעצור אלימות.

([bullyingstatics.org](http://bullyingstatics.org))

# שנאה בגיל צעיר

ביבליוגרפיה

דיון

ראיון

תפקיד ההורים

הסיבות לשנאה

מהי שנאה?

עמוד הבית



## 2. גזענות

מה הקשר בין גזענות לבין שנאה?  
האם גזענות משפיעה על החברה?

יהודה שנהב (2008) טוען כי גזענות היא ייחוס של נחיתות לאדם או לקבוצה על בסיס של תכונות סטריאוטיפיות, שמנוסחות בשפה ביולוגית, חברתית או תרבותית. בשיח גזעני נתפסות תכונות אלו כנחותות, כבלתי משתנות וכמהותיות לאותה הקבוצה.

האם גזענות היא דבר אינסופי, איך אפשר להתגבר עליה?  
לפי הראיון שנערך כאן, חוסר סובלנות לשונות וקיצוניות נוצרות כתוצאה מחינוך. כדי לשפר את המצב צריך לעבוד על שינוי בחשיבה. זה נעשה מתוך הפנמה באמצעות סיפורים, הרצאות, שיחות מאנשי דת וסרטי קולנוע.

"No one is born hating another person because of the color of the skin, or his background, or his religion. People must learn to hate, and if they can learn to hate, they can be taught to love, for love comes more naturally to the human heart than its opposite"

nelson mandela

# שנאה בגיל צעיר

ביבליוגרפיה

דיון

ראיון

תפקיד ההורים

הסיבות לשנאה

מהי שנאה?

עמוד הבית

השפעת המשפחה על רגשות הילד יכולה לגרום לכך שהוא חווה את השנאה כאירוע נפשי, הנוטע בו עוצמה, אך גם מפחיד ומסוכן. הצטברות של אירועים כאלה עלולה לחבל ביחסים עם בני המשפחה, לפגוע בתחושת המוגנות של הילד, לערער את יציבות החיים הרגשיים שלו ולפגוע בתחושת הערך העצמי.

שנאה גם מובילה לרגשותינו בעתיד. למשל אדם שעבר את הילדות שלו תחת אלימות והצקה ברוב הפעמים בעצמו יהיה אלים!



## מה הורים יכולים לעשות כדי לגרום לילדיהם להרגיש מרוצים?

צבי ע. (2011) טוען כי הורה טוב יאפשר התפתחות של יחסים רגשיים ויאפשר לילד שלו להרגיש כי הוא טוב. על ההורה לאפשר סביבה פתוחה וניהול תקין של רגשות לילדים שלהם. אין זה פשוט עבור ההורה לחוות אותם, לתת להם לגיטימציה ובמקביל להציב להם גבולות. על ההורים לתת לילדים שלהם להביע את הרגשות אם זה לטוב או לרע, לתת לילדים לומר להורים שאנחנו אוהבים אתכם בבטחה ושונאים אתכם בבטחה. זה גורם להגברת יכולות ההתקשרות הרגשית של הילד עם האחר וליחסיו של הילד עם עצמו. הורות טובה מתמודדת עם כל סוגיה, אם זה בחיי היומיומיים, המציאות או בעת שילד משחק. כך ההורה מספק לילד מסגרת לעיבוד הרגשות שלו. כך הילד רוכש עצמאות ובטחון ויהיה הורה לעצמו.

## איך אפשר לעזור לילד שמציקים לו להרגיש אופטימי?

הקורבן רוב הזמן סובל מבידוד והערכה עצמית נמוכה, חשוב מאוד לעבוד אתו על הדרך להעריך עצמו ולהעריך את החיים, לשנות את הדרך בה הוא מסתכל על המציאות.

# שנאה בגיל צעיר

ביבליוגרפיה

דיון

ראיון

תפקיד ההורים

הסיבות לשנאה

מהי שנאה?

עמוד הבית

## ראיון עם אברהים ולי

**איברהים ולי הוא יועץ חינוכי בחט"ב מגדל שמס. הוא עוזר לילדים שמציקים להם, יש להם בעיות, או רק צריכים עזרה בדבר שקשור לעמדתם בבית הספר או בבית. פניתי אליו כי הוא עזר לי בעבר, כי יש לו נסיון בתחום זה והדרך שלו לפתור בעיות של ילדים מצאה חן בעיני.**

**ש: איך אפשר לפתור את הבעיה בין הילד המציק והקורבן, מנקודת מבט של הקורבן?**

**ת:** הילד אשר מציקים לו נתקל ביותר בעיות, הוא ילד שיש לו דימוי עצמי נמוך וחוסר הערכה עצמית. אנחנו מתחילים לעבוד אתו על מנת לשפר את מצבו הנפשי ולעודד אותו לחשוב בצורה חיובית, איך להתמודד עם הבעיות שהוא נפגש בהן, להדגיש ולהגביר את נקודות החוזק אצלו. הקורבן יכול ללמוד שיטות שונות להגן על עצמו ואיך לפתור בעיות בצורה יעילה (طرق مواجهة بديله) דרכים שונות חיוביות למשל הן עיסוק בספורט, כתיבה, הבעה, בידור, ועוד.

**איך אפשר לעזור לילד שמציקים לו להרגיש אופטימי?**

הקורבן רוב הזמן סובל מבדידות והערכה עצמית נמוכה, חשוב מאוד לעבוד אתו על הדרך להעריך עצמו ולהעריך את החיים, לשנות את הדרך בה הוא מסתכל על המציאות.

## האם ברוב הפעמים הילד מחפש עזרה?

לפי דעתי הקורבן ברוב המקרים לא מבקש עזרה מכיוון שהוא לא רוצה לחשוף את רגשות הכאב שלו. רוב התלמידים האלו מתבודדים ולא מבקשים עזרה או שהם נוטים להפעיל שיטות הגנה כדי לצאת מהמסגרת של הקורבן. בהרבה מקרים עם התבגרות הילד הוא הופך מקורבן למציק בעצמו, מפתח התנהגות אלימה ובעיות של התנהגות. לפעמים הוא פונה לאלכוהול ועישון.

## האם גזענות היא דבר אינסופי, איך אפשר להתגבר עליה?

חוסר סובלנות לשונות וקיצוניות נוצרות כתוצאה מחינוך. כדי לשפר את המצב צריך לעבוד על שינוי בחשיבה. זה נעשה מתוך הפנמה באמצעות סיפורים, הרצאות, שיחות מאנשי דת וסרטי קולנוע.

## האם זה נכון להזהיר את הילד מהאחר?

חשוב מאוד לתת לילד סקירה מציאותית, מקיפה, ועקרונית על הסביבה שהוא חי בה, אם זה לטוב או לרע, עם כול היתרונות והחסרונות, להרחיב אופקים לגבי מה שמחכה לו בחוץ. לא כדאי להזהיר אותו אלא להכין, ליצור אצלו חוסן נפשי כדי להסתגל לסביבתו.

# שנאה בגיל צעיר

ביבליוגרפיה

דיון

ראיון

תפקיד ההורים

הסיבות לשנאה

מהי שנאה?

עמוד הבית

## דיון

עבודה זו דנה בשנאה אצל ילדים ואיך היא משפיעה על חיים בעתיד. העבודה בודקת מה גורם לשנאה בקרב ילדים. הטענה המרכזית בעבודה זו היא כי השנאה נוצרת בילד כשקורים דברים שלא לפי רצונו. בפתח העבודה נפרשו התיאוריות שמסבירות כיצד הצקה משפיעה על ילדים, כיצד שנאה בגיל מוקדם מובילה לאגרסיביות ותוקפנות, השפעת החברה על השנאה אצל בני אדם, איך האנשים הקרובים לנושא ולילד יכולים להפחית את תופעת השנאה אצל הילדים.

יש בעבודה התייחסות מיוחדת להצקה בבית הספר שתופס מקום מרכזי בהתנהגות הילד בעתיד ואיך הוא מתנהג. בהמשך נכתב כי שנאה היא תחושה טבעית שכל אדם יכול להרגיש אותה אבל צריך לשלוט בה. אם לא נשלוט בשנאה היא תשלוט בנו ותוביל אותנו למקומות חשוכים כמו סמים, עישון, אלכוהול. אם יכוונו אותה בצורה נכונה כמו בספורט, אומנות, הבעה, יתכן שהיא תהיה סיבה למהפכות.

לפי הרקע התיאורטי הסיבות העקרוניות לשנאה הוא החינוך בבית, למשפחה במיוחד להורים יש תפקיד קריטי בתהליך של חברות רגשית של הילד והם יכולים לגרום לחוויות רגשיות שונות. הורה יאפשר התפתחות של יחסים רגשיים ויאפשר לילד שלו להרגיש כי הוא טוב. ילד שהתייחסו אליו באלימות בילדות שלו יהיה בעצמו אלים. הממצאים מסקירת הספרות זהים לחלוטין לממצאים של החקר העצמי, בו מצאתי כי הילד אשר מציקים לו נתקל ביותר בעיות, זהו ילד שיש לו דימוי עצמי נמוך וחוסר הערכה עצמית.

חוסר סובלנות לשונות וקיצוניות נוצרות כתוצאה מחינוך. גם בחקר האישי שערכתי מצאתי כי המשפחה משחקת תפקיד חשוב בחיים של הילד ומשפיעה על ההתנהגות שלו. כמו כן יש לסביבה הקרובה השפעה על היווצרות הדמות של הילד.

מסקירת הספרות ניתן להסיק:

- ילד שהיה לקורבן יכול להפוך למציק!
- הורים חייבים לדבר עם הילד ולדעת איך הוא מרגיש בסביבתו הקרובה.
- הילד ששונה חייב להפוך את הרגשות שלו לדבר חיובי, אחרת זה עלול להוביל לעבריינות, עישון, אלימות ועוד.
- הילד שמציקים לו רוב הזמן לא מחפש עזרה, לכן הסביבה חייבת לדעת אם מישהו מפריע לו ואיך הוא מטפל בבעיות.
- חשוב מאוד לתת לילד סקירה מציאותית על הסביבה שהוא חי בה אם זה לטוב או לרע.





# שנאה בגיל צעיר

ביבליוגרפיה

דיון

ראיון

תפקיד ההורים

הסיבות לשנאה

מהי שנאה?

עמוד הבית

## פרק המסקנות

בהרבה מקרים עם התבגרות הילד הוא הופך מקורבן למציק בעצמו, מפתח התנהגות אלימה ובעיות של התנהגות. לפעמים הוא פונה לאלכוהול ועישון. הילד שמציקים לו ברוב הפעמים לא מחפש עזרה לבעיה שלו. הצקה היא סוג של יחסי שליטה כלפי אנשים חלשים והיא משפיעה על התנהגות הילד בעתיד. גזענות משפיעה על נקודת מבט של היחיד כלפי המין השני. ההורים והחינוך שלהם משפיעים על דרכי החשיבה על ילדיהם מגיל צעיר.

## כדי לשפר את המצב

צריך לעבוד על שינוי בחשיבה. זה נעשה מתוך הפנמה באמצעות סיפורים, הרצאות, שיחות מאנשי דת וסרטי קולנוע. חשוב מאוד לתת לילד סקירה מציאותית, מקיפה, ועקרונית על הרכבי הסביבה שהוא חי בה. חשוב מאוד לעבוד אתו על הדרך להעריך עצמו ולהעריך את החיים, לשנות את הדרך בה הוא מסתכל על המציאות. מתחילים לעבוד איתו על מנת לשפר את מצבו הנפשי ולעודד אותו לחשוב בצורה חיובית, איך להתמודד עם הבעיות שהוא נפגש איתן, להדגיש ולהגביר את נקודות החוזק אצלו. הקורבן יכול ללמוד שיטות שונות להגן על עצמו ואיך לפתור בעיות בצורה יעילה.



# שנאה בגיל צעיר

ביבליוגרפיה

דיון

ראיון

תפקיד ההורים

הסיבות לשנאה

מהי שנאה?

עמוד הבית

## ביבליוגרפיה

- الحب والكراهيه من منظور ديني تربوي, ד"ר מוסטפה אלגלאבני 2009
- מהי גזענות, פרופ יהודה שנהב 2008
- Developmental perspective on anger D.DeBaryshe 2001
- לאהוב ולשנוא בבטחה צבי עמלי 2011
- [www.bullyingstatics.org](http://www.bullyingstatics.org)