

נייר עמדה

נייר עמדה בנושא בדידות ילדים - המלצות לפעולה

קבוצת הנשיאות של הקרן הישראלית למען יוניסף בחרה לפתוח השנה את פעילותה בבחינת נושא בדידות של ילדים. הרעיון לעסוק בנושא זה נולד בעקבות בחינת נתוני מחקרים וסקרים אשר פורסמו על ידי יוניסף כזרוע ביצוע של הועדה לזכויות הילד באו"ם. בין השנים 2007-2016 עסקו בנושא איכות החיים של ילדים בישראל ובמדינות שונות בעולם. בחנו את המידע שפורסם במסגרת סקר של יוניסף והאו"ם, שסוקר ומשווה בין ילדים ממדינות שונות על פי מספר אשכולות של תחומי חיים.

סקר בינלאומי שבדק את איכות החיים של ילדים בישראל בהשוואה למדינות אחרות

רווחת הילד נמדדת באופן שוטף, ע"י ועדה מיוחדת של האו"ם, בכמה ממדים:

- א- **היבטים חומריים המשפיעים על רווחת הילד** - הכנסה של ההורים ביחס למדד עוני, פערים בין שכבות אוכלוסייה, חינוך איכותי נגיש, אפשרויות חינוך ביתיות כמו כמות ספרים בבית, שולחן כתיבה וכד'.
- ב- **בריאות ובריאות** - בריאות בלידה, שיעורי תמותה (מליקויים בריאותיים או בטיחותיים) וכד'.
- ג- **חינוך** - נגישות לחינוך, שיוויון. אחוזי השתתפות במסגרות חינוכיות, הפחתת נשירה סמוייה, הישגים במבחני פיזה.
- ד- **מערכות יחסים** - איכות מערכות היחסים עם משפחה ובני הגיל.
- ה- **סיכונים התנהגותיים** - הרגלי אכילה, ספורט, שימוש בסמים ואלכוהול, מעורבות בקטטות וכי' בחרנו לעסוק במספר נתונים העולים מתוך הדו"ח (נספח א'), ואשר משקפים לדעתנו את הצורך בהעלאת מודעות לנושא הבדידות ובנקיטת פעולות ייעודיות לטיפול ולשינוי:
 1. אחוז הילדים בישראל, עד גיל 15, אשר מדברים עם הוריהם מספר פעמים בשבוע עומד על 33%, מקום אחרון מבין כל המדינות המפותחות אשר נסקרו בדוח זה.
 2. על השאלה: "האם הנך מוצא את בני גילך הסובבים אותך כאדיבים ומסייעים?" רק כשני שלישי מילדי ישראל ענו בחיוב. זאת לעומת רוב המדינות המפותחות, בהן לפחות 50% מהילדים יכלו לדווח כי הם מוצאים את בני גילם ככאלה.

לאחר התעמקות בנתונים הנ"ל, בחרנו להפיץ שאלון וירטואלי בקרב תלמידי כיתות ז'-יב' בבתי הספר בסביבות המגורים שלנו וזאת במטרה לבחון את מערכות היחסים שיש לתלמידי החטיבה והתיכון בישראל, הגורמים המייעצים להם, ותחושות שמלוות אותם בחיי היום-יום ואשר יכולות להעיד על בדידות.

על השאלון ענו כ-230 בני נוער.

מספר נקודות מרכזיות שעלו מהשאלון (נספח ב') :

- בהמשך לנתון העולמי שהוצג, מצאנו כי פחות מ-20% מהמשיבים העידו כי הם מנהלים שיחה עם הוריהם לפחות 4 פעמים בשבוע. מנגד, 45% דיווחו על שיחה אחת בשבוע - בלבד.
- כ-30% מהתלמידים ששאלנו העידו על עצמם כי בשבוע האחרון הם מצאו עצמם לבד בהפסקות במהלך יום הלימודים. יש לציין שמפילוח הנתונים נמצא כי אפילו התלמידים שהעידו שהם מעולם לא מסתובבים לבד בהפסקות, כ-75% מתוכם עדיין העידו כי הם מרגישים תחושת בדידות ברמה מסוימת. שילוב נתונים זה מעורר מחשבה לגבי הכלים שחסרים לבני הנוער בכדי לחוש תחושת ערבות הדדית או למצוא אוזן קשבת, גם כשהם מוקפים בחברים.
- קרוב ל-45% מהמשיבים לא יכלו להעיד בלב שלם שיש בסביבתם אנשים שמבינים אותם. עוד נתון מדאיג בעינינו הוא שאף אחד מהצעירים לא העיד כי הוא פונה ליועצת ביה"ס בעת מצוקה.

מה אנו ממליצים לעשות?

לאור הנאמר לעיל, חשוב לנו להבהיר כי בדידות הילד משפיעה על יכולות ההתפתחות והבטחון שלו ועל זכותו לממש זכויות שונות אליהן הוא זכאי ואף עלולה להיות הרסנית עבורו. בכדי להתחיל להתמודד עם הסוגיה, קבוצת הנשיאות ממליצה על מספר פעולות שניתן לעשות על מנת ליצור שינוי ולהעלות את המודעות:

1. חינוך לערבות הדדית
2. הקמת מרכזים עירוניים לבני נוער - שיהיו חינוכיים ויכילו פעילויות שונות להיכרות וגיבוש ילדים ובני נוער
3. הכשרת מנהיגים צעירים כמונו בכל מוסד חינוכי כדרך להטמעת ערכיה של האמנה הבינלאומית שהתשתית שלה היא חיזוק מעמדם של ילדים ונוער חברתית ואזרחית.
4. הכשרה פסיכולוגית למורים ויועצים כדי לזהות בעיות חברתיות אצל התלמידים ולידע את הוריהם על כך

נשיאות הנוער יוצאת בקמפיין להעלאת המודעות לנושא, שלדעתנו אינו מדובר מספיק.

אנו מזמינים אתכם להתחבר אלינו ולהפוך את ילדי ישראל לערבים יותר זה לזה, כדי שנהפוך את המדינה למקום שנעים יותר לגדול בו.

נספחים

נספח א' - הבנת המושג בדידות

ניתן לבחון את תחושת הבדידות דרך שלושה רכיבים מרכזיים:

- כיצד האדם עצמו מעריך את מצבו החברתי
- עד כמה משמעותי החסך באינטראקציות חברתיות
- מהו משך הבדידות (קצר מועד, בדידות כרונית ועוד)

בעבר לא חקרו לעומק תחושת בדידות אצל ילדים, כי חוקרים האמינו שלא סביר שילדים יחוו בדידות לפני גיל ההתבגרות – שכן, חשבו שלפני גיל זה לא מתפתח צורך בקשר אינטימי. זאת בנוסף לכך שחשבו שלצעירים אין את היכולת להכיר בכך שיש להם קשיים במציאת חברים. אולם, מחקרים חדשים מצביעים על כך שילדים מתארים תחושות בדידות בדומה לצורה בה מתארים אותה המבוגרים. הם מתייחסים למחסור בחברים, לחוסר שייכות ולחוסר תמיכה רגשית. כמו כן, מצאו שגם צעירים בגילאי יסודי יודעים מהי בדידות, מבינים שהיא מתייחסת לתחושת "עצב" ולכך שאין להם עם מי לשחק, ואף יודעים מהן הסיבות לכך ובאילו דרכים עשויות לסייע בהתגברות על תחושת הבדידות.

כמו כן, מצאנו נתונים המעידים על כך שתחושות בדידות בגיל צעיר עלולות להביא לבעיות רפואיות שונות בגילאים מבוגרים יותר. אך באופן צפוי, מחקרים מצביעים על כך שבדידות משפיעה גם על היבטים נפשיים, ולא רק על היבטים פיסיולוגיים. בין היתר בדידות נמצאה קשורה לפגיעות קוגניטיביות, תחושת מצוקה, סימפטומים דיכאוניים, מחשבות אובדניות והתנהגויות אובדניות (Hawkley et al., 2010). לטענתם, בדידות מתמשכת מייצרת סימפטומים דיכאוניים אשר מקשים על יצירת ושימור אינטראקציות בין אישיות באופן שמגביר את הבדידות. על אף ההנחה בדבר ההשפעות ההדדיות, אנליזות שנערכו בשנים האחרונות הצביעו על כך שבדידות ניבאה החמרה בסימפטומים הדיכאוניים אך לא להיפך.

נספח ב' – נתונים מספריים מסקר יוניסקף העולמי

Figure 5.3b Percentage of young people age 11, 13 and 15 who report being bullied in the previous 2 months

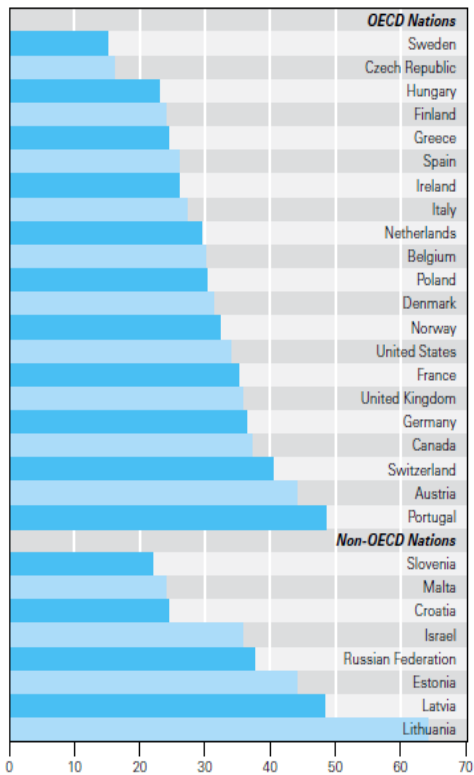
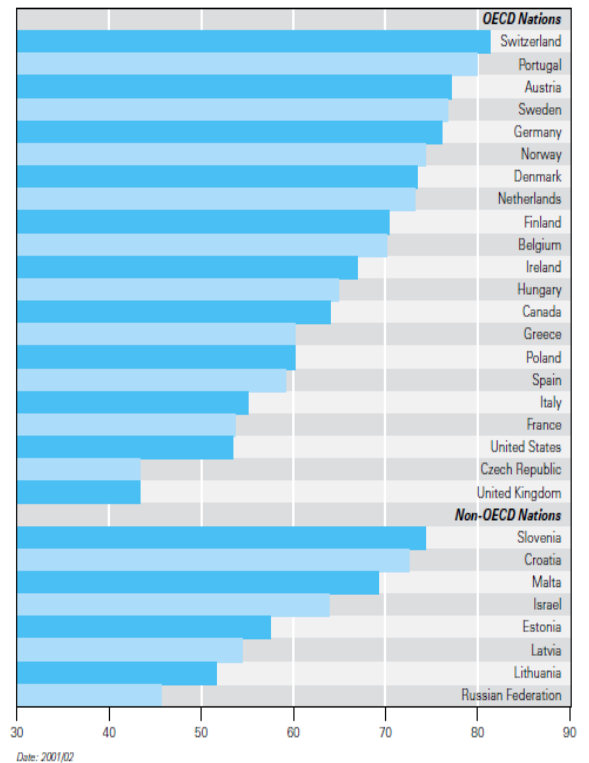
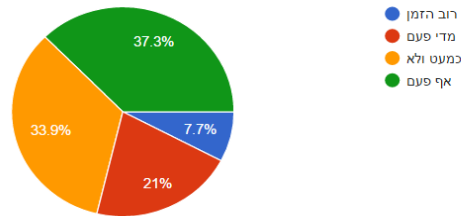


Figure 4.3 Percentage of young people age 11, 13 and 15 who find their peers 'kind and helpful'

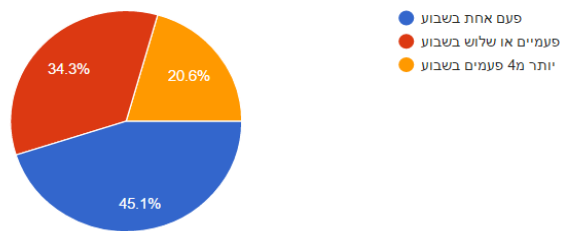


נספח ג' – נקודות מרכזיות שעלו מניתוח שאלון נשיאות הנוער

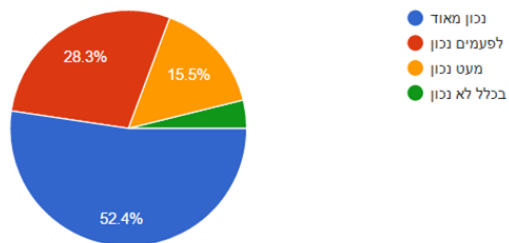
האם בשבוע האחרון יצא שהסתובבת לבד בהפסקות? (233 תגובות)



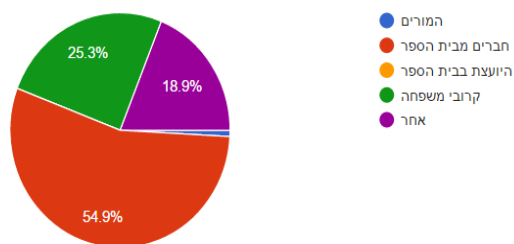
כמה פעמים בשבוע אתה מדבר עם ההורים שלך על המצב שלך ושלהם? (233 תגובות)



יש אנשים שממש מבינים אותי בקרבתי (233 תגובות)



עם מי מהבאים אתה מרגיש הכי בנוח לדבר על הבעיות שלך? (233 תגובות)



ביבליוגרפיה

Hawkley, Louise, Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), Oct 2010, p. 218-227.

Adamson, P; Bradshaw, J; Hoelsher, P; Richardson, D. Child poverty in perspective: An overview of child well-being in rich countries. Published by. Research Report Unicef Innocenti Research Centre, Innocenti Report Card, vol. 7, 2007

גורני, ק. הקשר בין תחושת בדידות, תחושת קוהרנטיות ודיווח ההפסקה בקרב ילדים עם ובלי ליקויי למידה לבין סוג ההפסקה (רגילה או פעילה) בביה"ס. עבודת גמר לתואר "מוסמך" בהנחיית מלכה מרגלית, אוניברסיטת תל אביב, 2004.

חורש-לב ארי, ר. אפיוני בדידות, חברות וקוהרנטיות של ילדים לקויי למידה, והקשר בינם לבין מאפיינים משפחתיים. עבודת גמר לתואר "מוסמך", אוניברסיטת תל אביב, 1997.