



שימו

איך לזהות ילד/ה שעובר/ת חרם?



שינויים בהתנהגות:

- הילד/ה פתאום שקט/ה או מופנם/ת.
- הימנעות מפעילויות חברתיות.
- תלונות על כאבי בטן או ראש תכופים.



תסמינים רגשיים:

- ירידה במצב הרוח או בכי פתאומי.
- ביטחון עצמי נמוך.
- תלונות על תחושת בדידות.



תסמינים דיגיטליים:

- הימנעות משימוש במדיה חברתית.
- שיחות שהופסקו פתאום בקבוצות וואטסאפ.
- חסימות או השתקות לא מוסברות.

איך לפעול?

- פנו לילד/ה:

"שאלו בשקט איך מרגישים ומה עובר עליהם."

- שמרו על סביבה תומכת:

"תנו תחושת ביטחון שאין ממה לפחד לשתף."

- פנו לעזרה מקצועית:

יועץ בית הספר, מורה אחראי, או ארגון תמיכה.

