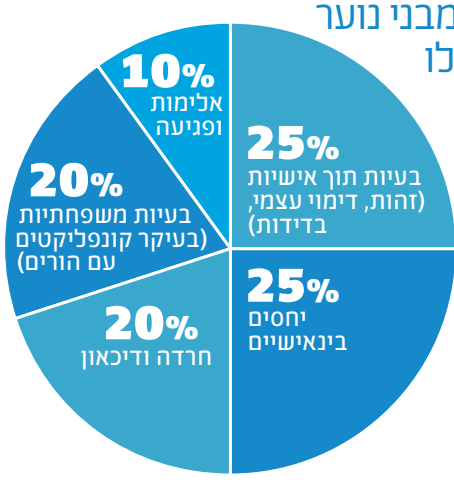
מסמך נדיר: זה מה שעובר בראש של המתבגרים שלכם

מדי חודש מתקבלות בעמותת ער"ן פניות רבות של בני נוער המבקשים עזרה בהתמודדות עם מצוקות גיל ההתבגרות. בצעד נדיר אפשרה לנו העמותה לפרסם תכתובות מפורום הסיוע של ער"ן באינטרנט ומפורסמות כאן ללא התערבות. זו הזדמנות נדירה להכיר את המצוקות שהמתבגרים שלכם מתקשים לחשוף בפניכם, וללמוד מתשובות המתנדבים על הקשבה, העצמה ועידוד »

מערכת מנטה

צילום: שאטרסטוק

20,000
פניות מבני נוער התקבלו השנה בער"ן



"רבתי עם כל החברים שלי"

אני בת 15 וחצי. אני פונה אליכם כי אני מרגישה שכבר אין לי למי לפנות. בדרך כלל אני מאוד חייכנית ומאושרת ובסך הכל אני מרוצה מהחיים שלי. אני חברותית, נקשרת ונפתחת לאנשים במהירות. אבל לפני שבוע העולם הוורוד שחייתי בו התמוטט. רבתי עם החברה הכי טובה שלי, ואני מרגישה שגם אם נשלים זה לא יחזור להיות אותו הדבר. אחרי המריבה איתה הבנתי פתאום שכולם סביבי שקרנים וצבועים. אף אחד לא נמצא שם בשבילי כמו שאני נמצאת שם בשבילו, ופתאום האנשים הכי יקרים לי נראו לי זרים ומוזרים. רבתי עם כולם והחלטתי שבשנה הבאה אעבור לבית ספר אחר. ידידה יעצה לי לחשוב עם הראש ולא עם הלב, אבל מה עושים כשהלב אומר לי שזה לא נכון להישאר במקום שלא טוב לי בו? אני יודעת שבמקום אחר יהיו לא פחות אנשים צבועים, אבל כל כך נפגעתי מהאנשים כאן שאני מרגישה צורך עמוק ללכת. אני רוצה להתחיל מחדש ולהחזיר את האמון באנשים. מה לעשות, להקשיב לראש או ללב?

א'

תשובת מתנדבת ער"ן:

א' היקרה. את מתארת היטב את הקושי שאת מרגישה, ואני מבינה עד כמה לא פשוטה תחושתך. ההרגשה שכולם מסביב צבועים ושקרנים אכן מעציבה ומתסכלת. עם זאת, אי אפשר שלא לחוש את הכוח החברתי הטמון בך, את היכולת שלך להעריך חברות ואת ההסתכלות החיובית שלך על החיים. אלה תכונות רבות עוצמה.

זה לא פשוט לריב עם חברה טובה, וזה גורם לנו לבדוק את המקום שלנו בשאר הקשרים החברתיים. חשוב שתדעי שחברויות שעוברות משברים אינן עניין של גיל ההתבגרות. הן קיימות בכל גיל והן אינן חוויה חד פעמית בחייו של אדם.

המשך דרכך בבית הספר הוא החלטה משמעותית מאוד. סיפרת כל כך יפה את הסיבות שאספת לכל צד בהחלטה, ושמחתי גם לקרוא שאת עדיין רואה סביבך אנשים שאת יקרה להם, כמו הידידה, שהם שם בשבילך לשמוע אותך ולייעץ לך.

החוויה שעברת כואבת, ולעתים כשכואב לנו רצוי לעצור לרגע ולהסתכל סביבך מהצד, לפני שמחליטים החלטות משמעותיות כל כך. את יכולה לשאול את עצמך מה המשקל של הריב הנוכחי שלך עם החברה אל מול העבר המשותף? את אומרת שהקשר ביניכן לא יהיה אותו הדבר אחרי שתשלימו, אבל כדאי לחשוב: האם צריך להחליט כבר עכשיו שהמשך הקשר איתה יהיה אותו הדבר או לא? מניסיוני, צריך לתת לדברים לזרום, ובכל פעם לבדוק עם עצמך עד כמה את מוכנה להתקרב ולהדק שוב את הקשר.

והשאלה החשובה מכל: האם אכזבה מאותה חברה באמת מכניסה את כל שאר חברייך למקום כל כך קשה של מפירי אמון? פתחי את האפשרות גם לאחרים להמשיך בחברות איתך, תוך אותו אמון שנתת בהם קודם (הם הרי לא הפרו אותו).

אני שמחה וגאה בך שאת נעזרת גם בסובבים אותך כשאת חשה קושי. אני בטוחה שהיכולת הזאת, בנוסף לכוחות שיש בך, יעזרו לך לעבור את הבעיה שאת עומדת בפניה. אני בטוחה שאחרי שתעברי את התקופה הכואבת הזאת, תלמדי הרבה על עצמך ועל האנשים סביבך, ותהיי שוב חייכנית ומאושרת. וכמובן, אם תזדקקי שוב, אנחנו בער"ן תמיד כאן בשבילך. בהצלחה.

עניין של תקשורת

מודאגים מהתקשורת עם ילדיכם? חוששים שהם במצוקה ללא יכולת להיעזר בכם? ד"ר שירי דניאלס, יועצת חינוכית, מנהלת ארצית מקצועית בער"ן ומרצה לטיפול קצר מועד באוניברסיטת תל אביב, מייעצת כיצד לעודד את בני הנוער לספר על מצוקותיהם:

"תקופת ההתבגרות משופעת במצבי לחץ ומשבר. עוד לפני התעוררות קושי ומצוקה חשוב לבסס תקשורת בריאה ופתוחה עם הילד ולעודד אותו לפנות להורים בכל אירוע שגורם לו להרגיש מאוים, לחוץ או חרד", מסבירה ד"ר דניאלס. "כדי לעשות זאת על ההורים לשמש עבור הילד מודל חיובי לחוסן ולהתמודדות. למשל, רצוי לשתף את המתבגרים בקשייהם האישיים בעבודה או במעגל החברתי. שיתוף בקשיים ובדרך ההתמודדות עמם תורם לנרמול התחושות הקשות של ילדים ועוזר לגבש תפיסה מציאותית בריאה יותר של המצב. מעבר לכך, כדאי לדעת שגם המענה של ער"ן באינטרנט הוא מקור טוב לסיוע. הוא מאפשר לשמור על אנונימיות מלאה שמקדמת פתיחות, אין בו מחסום של מראה חיצוני והוא זמין מאוד להענקת עזרה מיידית, מה שמרגיע מאוד במצבי מצוקה".

"בנים מהכיתה נאסו בידידה שלי"

אני כותב בשם ידידה שלי שלא מוכנה לכתוב את זה בעצמה. היא בת 15, והיא סיפרה לי שלפני שבועיים כמה בנים מהכיתה שלה נתנו לה מכות ונגעו בה בכל מיני מקומות. אתמול זה כנראה קרה שוב. אין לה כמעט חברות, עם ההורים היא לא מדברת, ורוב הזמן היא יושבת לבד. ביקשתי ממנה לפנות למישהו מבוגר ולספר לו על זה, אבל היא מסרבת. אני מפחד ממה שעלול לקרות בעתיד. אני אשמח עם מישהו יוכל לעזור לי לעזור לה.

ג'

טיפ להורים:

כדי שתוכלו לעמוד לרשות ילדכם המתבגר בתקופות לא פשוטות, אל תישארו לבד. גייסו לכם מעגלי תמיכה ושתפו אנשים קרובים לכם במה שעובר עליכם. בעת הצורך אל תהססו לקבל ייעוץ של איש מקצוע על אופן התמיכה בילד המתבגר או על טיפול מקצועי המתאים לו.

תשובת מתנדבת סר"ן:

תודה על פנייתך, יכולתך לפנות להתייעצות מרשימה ומרגשת.

לא קל לחבר לצפות בידידה סובלת. מה שאתה מתאר נשמע כמצב מסוכן של מצוקה גדולה, המעורר תחושות קשות של חרדה, דאגה, חוסר אונים, בלבול וכעס.

העובדה שידידתך שיתפה אותך במה שעובר עליה, מעידה שיש בך יכולת ליצור קשר משמעותי של אמון ושאתה מהווה כתובת לתמיכה ועזרה בזמנים קשים. זה לא מובן מאליו, לא קל להיחשף ולשתף בחוויה טראומתית של אלימות ופגיעה. כל הכבוד לך שאתה משמש כתף תומכת ואוזן קשובה בעת צרה. מתיאורך עולה כי אתה נוהג ברגישות ומחזק את ידידתך לפנות לסיוע מיידי וחיוני.

אחד הקשיים המאפיינים התמודדות עם פגיעה פיזית ומינית הוא הקושי לשוחח על התופעה ולומר או להקשיב למילים שמעוררות חוסר נוחות. עם זאת, אין ספק כי הנפגעים זקוקים לשיחה משמעותית ולדיאלוג מחזק. לא אחת בוחרים אנשים בסביבתנו להימנע מלשוחח על נושאים רגישים ומעוררי חרדה. הבחירה בשתיקה ובהיעדר תגובה יכולה להתפרש כ"הסכמה שבשתיקה" או כ"חוסר אונים", ועלולה להוות סוג של חיזוק ותמיכה להתנהגויות פוגעות שלא במתכוון.

לפני שאני מתייחסת לחוויה של ידידתך, אני רוצה לדבר על החוויה שלך: מצד אחד אתה דואג מאוד לחברה ומבין שיש לפעול להפסקת ההתעללות באופן נחרץ ומיידי. מצד שני, אתה חושש להפר את אמונה ולהתערב לאור התנגדותה לפנות לסיוע. הקונפליקט הזה ודאי מכביד עליך ומעורר גם אצלך רגשות טעונים. במצבי סיכון חשוב להבחין בין הלשנה ובין דיווח. פנייה לעזרה מתוך כוונה להציל את הזולת ולשמור על רווחתו הנפשית היא פעילות אלטרואיסטית שיש בה כדי להציל חיים. מעבר לכך, כשאדם במצוקה משתף מישהו בסבלו העז, איזשהו חלק בתוכו זועק לעזרה ומעוניין שמישהו יעזור לו להפסיק את הכאב הבלתי נסבל. אתה כותב כי ידידתך מרגישה בודדה, ללא תמיכה משפחתית וחברתית, וזה הזמן להמשיך להיות מודל אחר בחיים שלה ולבטא אכפתיות באופן מילולי וגם מעשי.

ההתעללות שעוברת ידידתך נשמעת כאלימות פיזית ומינית. מדובר בהתנהגות לא חוקית ואסורה. הפגיעה (חד פעמית או חוזרת) גורמת נזק רב ומשפיעה על ההתנהגות והרגש של הנפגע. האחריות על הפגיעה לעולם מוטלת על הפוגע, הנפגעים אינם אשמים!

אני מצרפת המלצות שיוכלו לעזור לך להגיב במקרה שאדם משתף אותך בחוויה של היותו קורבן לאלימות:

1. להאמין לדברים הנאמרים ולחזק את האמון שהדובר נתן בכם ואת היכולת שלו לשתף במצוקה.
2. לשמור על קור רוח וחשוב להימנע מהתפרצות אמוציונלית.
3. לאפשר לדובר לספר על האירוע שחווה בהתאם לרצונו ובקצב שלו.
4. להימנע מביקורת ומשיפוטיות ולהדגיש כי האָשֵׁם הוא רק בפוגע.
5. כשקיים חשד לפגיעה, יש לדווח על כך לפקידת סעד או למשטרה. במקרה הזה כדאי לשתף את יועצת בית הספר, שתמשיך בטיפול מול הגורמים הרלוונטיים. אם ידידתך מתנגדת לפנות לעזרה (יש לזכור כי הפוגעים מפעילים טרור פיזי ונפשי על הנפגע כדי למנוע ממנו לקבל סיוע, ולכן ידידתך פועלת מתוך פחד ולא חושבת באופן שקול), תוכל אתה להתייעץ עם יועצת בית הספר כיצד לטפל נכון במצב.
6. לעודד את החבר לקבל ייעוץ וטיפול של איש מקצוע (יועצת בית הספר תוכל להפנות לסיוע מקצועי מתאים).
7. לעודד את הנפגע לא להישאר לבד. לגייס מעגלי תמיכה ולשתף אנשים משמעותיים שיוכלו לעמוד לרשותו. אפשר גם לפנות לער"ן באינטרנט ולשוחח על הקושי הרגשי ועל דרכי ההתמודדות עמו.
8. ועצה גם בשבילך: אל תישאר לבד. הגשת סיוע לאחר היא עניין מורכב. שתף את הקרובים לך (מבוגרים שאתה סומך על שיקול דעתם), גם בלי לחשוף את שם הידידה, כדי להתייעץ ולחלוק בנטל הרגשי שאתה נושא ולדבר גם על החוויה שלך.

לסיום, אני רוצה לחזק אותך על האופן שבו אתה נוהג. אין לי ספק כי אתה אחד הכוחות המעצימים, הבריאים והמשמעותיים ביותר בחיי ידידתך (ואולי הכוח היחיד כרגע). היכולת לבקש עזרה כשקשה היא אחד המשאבים המשמעותיים ביותר שעומדים לרשות האדם והיא סימן לחוזק ולכוחות נפש.

מאחלת תחושת ביטחון, מוגנות ושלווה לך ולידידתך.

"אף אחד לא מבין אותי"

נמאס לי מהכל... ההורים שלי משגעים אותי, הם לא מקשיבים לי ולא סומכים עלי (במיוחד אבא שלי). החלטתי לנסוע לכמה ימים לחיפה, רחוק מהבית. אני בלחץ מטורף כי אני מפחדת מהתגובה שלהם. הייתי רוצה שמישהו ידבר איתם ויסביר להם מה קורה איתי. נמאס לי, אני שונאת את המקום הזה.

נ'

תשובת מתנדבת ער"ן:

שלום לך, חביבתי, את נותנת ביטוי למצוקה קשה מאוד. את מרגישה שההורים לא מבינים אותך ושאת לא מצליחה להסביר להם מה קורה איתך. את מרגישה שאת שונאת את המקום הזה ורוצה לברוח מהבית לכמה ימים, אבל את פוחדת מהתגובה של ההורים ומרגישה לחוצה. זה באמת נורא קשה ובא לי לחבק אותך חיבוק גדול, לעזור לך להירגע ולארגן את המחשבות שלך, ולמצוא דרכים להתמודדות עם הקשיים שלך. את נשמעת לי ילדה אחראית ואכפתית שמאוד לא רוצה לברוח מהבית ולהדאיג את הוריה, ילדה אוהבת שמאוד רוצה שההורים יקשיבו לה ויבינו אותה, יחבקו אותה ויאהבו אותה.

את רוצה שמישהו יעזור לך לתקשר עם ההורים ולסגור את הפערים שנוצרו ביניכם ואת חילוקי הדעות שלכם. אני כל כך מבינה אותך ומסכימה איתך. אני רוצה לספר לך שאני מכירה הרבה ילדים שמגיעים למצבים כאלה עם ההורים שלהם. במשפחות רבות ההורים שקועים בעולמם ובענייניהם ולא ממש מבינים את עולמם של ילדיהם. המצב הזה גורם סבל רב לכל בני המשפחה, ובראש ובראשונה לילדים – כמו שקורה אצלך.

ייתכן שאם תשתפי חברה או שתיים במצוקה שלך, תגלי שגם להן יש מצוקות דומות, ויחד תוכלו לחשוב על דרכים להתמודדות. אולי שיחה עם חברה ואפילו בכי וצחוק ביחד יוכלו להרגיע אותך ולאפשר לך לחזור הביתה בלי להשתגע.

גם הרעיון שלך לבקש ממישהו שיגשר בינך ובין הורייך הוא רעיון מצוין, בוגר ואחראי. מי לדעתך יכול לעזור לך בעניין הזה? אולי דודה או סבתא? אולי מורה או יועצת בית הספר? ייתכן מאוד שבמהלך סוף השבוע תמצאי רגע שההורים רגועים ופנויים לשיחה כזאת.

אני מקווה שתשובי מחיפה רגועה יותר ותמצאי את הורייך פתוחים ונינוחים יותר, ויחד תמצאו את הדרך לשיחה אמיתית של הקשבה והבנה.

שיהיה לך כל טוב.

10 מיומנויות הקשבה שנלמדות בהכשרות של מתנדבי ער"ן:

עשו:

1. שאלו את השאלות הנכונות: שאלו שאלות פתוחות המזמינות את הילד לשתף ולחלוק ("למה?", "איך?", "מי?") אך אינן מתפרשות כחקירה. הימנעו משאלות סגורות המזמינות תשובות של כן/לא ומגבילות את אפשרויות השיתוף.

2. תראו שאתם מקשיבים: העיקרון שצריך להנחות אותנו כהורים למתבגרים הוא הקשבה לילד ללא שיפוטיות וביקורת. הביעו סימנים שאתם מקשיבים בעניין וברצון על ידי הנהון, חיוך מבין, אמירת "כן" ושאילת שאלות להבהרה ולהעמקת הדברים.

3. היו אמפתיים: הביעו הזדהות בביטויים כמו "אני מבין", כמו בתשובות המתנדבים. עם זאת, חשוב לשמור על קור רוח ולהימנע מתגובות אמוציונליות וגילויי חרדה. הזדהות עם כאב הילד (להבדיל מאמפתיה לסבלו) מונעת מאיתנו להגיש סיוע מיטבי עקב מעורבות היתר שלנו.

4. קבלו את דברי הילד: חזרה על תוכן דבריו ושיקוף הרגש שהוא מבטא ("אם אני מבין נכון, אתה מרגיש ש..."), כמו במכתבי המתנדבים, מסייעים לילד לחוש מובן ופחות בודד בצערו ומעודדים אותו לשתף במצוקותיו.

5. עודדו הנעה לפתרון: אל תייעצו או תיתנו הוראות ופתרונות ("אתה צריך", "אני במקומך הייתי..."., "מדוע אינך..."). אלה מונעים מהאדם חשיבה עצמאית והתמודדות עם בעיותיו. כדי לחזק בילדיכם את תחושת המסוגלות, סייעו להם לזהות בעצמם כוחות התמודדות והצעות שלהם לפתרון.

6. תנו כבוד למצוקה: הרגיעו את הילד בלי להתעלם מתחושותיו. ביטויים כמו "אין מה לדאוג", "יהיה בסדר" או "בוא נחליף נושא" עלולים ליצור תסכול ועלבון. כמו כן, הימנעו מביטויי חוסר סבלנות שמשדרים חוסר אכפתיות.

7. התרכזו רק בדובר: אל תסיטו את מוקד השיחה לעצמכם, זה רק מעצים את תחושת הבדידות ("זה כלום, כשזה קרה לי...").

אל תעשו:

8. אל תשפטו: הימנעו מביטויים מאשימים וביקורתיים ("אתה טועה", "לא ניסית מספיק"), ואל תעודדו ויכוח ("כן, אבל...").

9. אל תטיפו מוסר: הטפת מוסר מביאה לעמדת התגוננות ורגשות אשם. ציניות ולעג ("לא פלא שנכשלת") גורמים לתחושת חוסר הערכה וחוסר ערך ופוגעים בדימוי העצמי.

10. אל תאבחנו: ניתוח יתר ("הבעיה שלך היא..."., "אתה פשוט מבולבל") מעורר תחושת איום ותסכול.

מי יכול להיעזר בער"ן?

עמותת ער"ן (עזרה ראשונה נפשית) מציעה שירותי עזרה נפשית בטלפון (1201) ובאינטרנט (eran.org.il) לכל אדם במשבר נפשי. מתנדבי ער"ן עוברים תהליכי מיון והכשרה המקנים להם מיומנות להגיש עזרה הולמת ונותנים מענה לכלל האוכלוסייה - בני נוער, חיילים, קשישים, אמהות לפעוטות ולמתבגרים, עולים חדשים ועוד (במהלך מבצע "עמוד ענן" פנו למוקד החירום של ער"ן יותר מ־11,000 פונים שחשו חרדה).

לצורך מימון הפעילות נעזרת העמותה בתמיכה מהציבור הרחב ומהממשלה. ב־27.1.2013 יתקיים ערב התרמה שיכלול הופעה של יהודה פוליקר, במטרה להרחיב את תשתית המערכת הטכנולוגית כדי לתת מענה לפונים רבים יותר. האירוע יתקיים ברידינג 3, תל אביב, וכל הכנסותיו יוקדשו להרחבת פעילויות העמותה.

להזמנת כרטיסים: 1201־70־700־1