



הגנה מלאה



אמא מהסיפורים

דינה קורול - פסיכותרפיסטית M.A

מחברת הספרים הטיפולים:
מדריך למוגנות להורים ולילדים
איור: יעל פוטרוייט

כולנו רוצים לגדל את ילדינו באווירה קדושה וטהורה ולראות אותם מתפתחים וצומחים לאנשים יראי שמים, בריאים בגופם ובנפשם. לצערנו, בזמן האחרון התרבו המכשולים העלולים לחבל בשאיפות הנעלות הללו. עלינו, ההורים, מוטלת החובה לעמוד על המשמר ולעזור לילדינו להישמר מכל פגע אפשרי. אצל רובנו קיימת הנטייה הטבעית להתעלם מנושא קשה זה ולומר: "אצלנו זה לא קורה, דברים כאלה מתרחשים רק אי-שם, בעולם החיצוני". לדאבוננו, הדבר עלול לקרות גם כאן, במקומותינו אנו. ההכחשה וההתעלמות לא יצמצמו את ממדי התופעה ולא יעלימו אותה. הורים יכולים לאמן את ילדיהם למוגנות, וכך לצייד אותם בכלים הנחוצים ביותר בחייהם. מהי מוגנות? מוגנות היא מיומנות נרכשת המגדילה את סיכוי הילד לשמור על עצמו מבחינה פיזית ורגשית.

גם בזמנים רגילים. הורה נוכח, מתעניין ומקשיב עושה את המאמץ הנחוץ ביותר כדי לשמור על ילדו מכל מיני פגעים.

2. הענקת מידע הכרחי מבלי להפחיד יותר מדי

מטרתנו באימון למוגנות היא להגביר את ערנותו של הילד ולהעצים את יכולתו להיות מוגן. כדי להגיע למטרה זו, עלינו להעניק לילד את המידע הנכון, שמצד אחד יסייע לו להיזהר ומצד שני לא יזיק לו. חשוב לשים לב: ילד שקיבל מידע שאינו מותאם לגילו ולרמת בשלותו, עלול לפתח פחדים מיותרים ולהיות עסוק יתר על המידה בדמיונות אודות הסכנות האורבות לו.

3. הצבת סדר עדיפויות: מוגנותו של ילד חשובה יותר מחוסר נוחות, מאי-נעימות או ממבוכה – של הילד עצמו או של כל אדם אחר.

הכרחי שהילד יבין שכשמדובר בשמירה על עצמו – עליו לנהוג לפי כללים מיוחדים. מה שאומר שהילד אמור להיות מסוגל להפריע למבוגר (לדוגמה, כשהמבוגר שקוע בשיחה או בפעילות אחרת), גם במחיר של חוסר שביעות רצון מצד המבוגר או קבלת גערה. אמנם בדרך כלל אנחנו מחנכים אותו להתנהג בדרך ארץ, לשמוע בקול המבוגרים ולדחות סיפוקים, אך בענייני המוגנות – הכללים משתנים. דוגמה: המשלוח מביא משלוח כשהילד נמצא לבדו בבית. אם כלל הבטיחות במשפחה אומר: "לא לפתוח דלת לזרים כשאני לבד בבית", אסור לילד לפתוח את הדלת, גם אם המשלוח מתרגז וההורים חייבים לשלם שוב דמי משלוח.

מובן, שגם במקרה של מגע לא מתאים שהילד חווה, למשל מצדו של שכן מבוגר, הוא זקוק לחוסן כדי להתנגד – אף כשמדובר במבוגר מוכר או בעל סמכות. לכן חיוני להקפיד להעביר לילדים מסרים נכונים בקשר לגופם ולמוגנותם. דוגמה: סבתא באה לביקור ורוצה לחבק ולנשק את נכדתה. חייבים לכבד את סבתא, אך אסור לכפות על הילדה חיבוק ונשיקה שהיא אינה חפצה בהם. אפשר ללמד את הילדה להגיד לסבתא "שלום" ולהביע חיבה וכבוד בדרך אחרת: במילים מנומסות ובחיוך. כשאנחנו מכריחים ילד לחוות מגע לא רצוי (כשלא מדובר בצורך בטחוני או בריאותי), אנחנו נוהגים בחוסר כבוד כלפי גבולות הגוף שהוא הציב לעצמו. כאן טמונה סכנה ממשית למוגנותו של הילד, כי התנהגות כזו מצדנו פוגעת בכבוד הבלתי מעורער שנותן הילד לגבולותיו הגופניים. לעומת זאת, כשאנחנו מכבדים את רצון הילד בקשר לגבולות הגוף שלו, אנחנו מעבירים לו את המסר החד-משמעי שאיש אינו רשאי לגעת בו כשאנו מסכים לכך, אף כשמדובר באנשים מוכרים.

4. הכנת הילד למצבים בלתי צפויים

האמירה "להכין את הילד למצבים בלתי צפויים" עלולה להישמע אבסורדית, הרי טבעם של מצבים בלתי צפויים הוא חוסר היכולת שלנו לתכנן אותם ולהתכונן אליהם. אז כן: נכון שאי אפשר לדעת מראש מתי יידרש הילד להשתמש בידע שהענקנו לו. נקווה שהרגע הזה לא יגיע לעולם... אך אם מתרגלים עם הילד את מיומנויות המוגנות באופן קבוע,

1. הקשבה וקבלה של רגשות לא נעימים

ילדים בטוחים ומוגנים יותר כאשר הוריהם משוחחים אתם ומקשיבים להם על בסיס קבוע. ילדים רגועים כאשר הם יודעים שהוריהם מתעניינים באמת בחייהם – בדברים הטובים שקורים להם, וגם בדברים הטובים פחות; באירועים חשובים ובהתרחשויות פעוטות.

ילדים ירגישו רמת ביטחון מקסימלית אם יאמינו שהם חשובים מאוד להוריהם. לשם כך הם זקוקים להזדמנויות שבהן הם יענו על שאלות כגון: "איך עבר עליך היום?", "מה היה טוב ביום שלך?" "מה לא היה טוב היום?"

לרוב ההורים קשה לראות את ילדיהם עצובים, עצבניים או מפוחדים. לעתים קרובות, כאשר הילד מספר על חוויה לא נעימה, הדחף הראשוני של ההורים הוא לגרום לילדם לחזור ולהיות רגוע באופן מידי ולהפסיק את זרם הרגשות הבלתי נעימים. הורים עלולים לבטל את רגשות הילד ("לא נורא! אל תעשה מזה עסק"), להסיח את דעתו ("אל תבכה, קח סוכרייה"), להציע לו פתרונות ("לא כדאי לך לשחק אתן. תקפצי בחבל במקום זה"), או לכעוס ("די כבר עם התלונות האלה! אתה ילד גדול").

חשוב מאוד להקשיב – מתוך אכפתיות וללא שיפוטיות – לילד הנמצא במצוקה. ילד צריך להכיר ברגשותיו הבלתי נעימים ולדעת להבין אותם. הרגשות האלה עוזרים לילד לשמור טוב יותר על עצמו. אנחנו מעוניינים שילד ירגיש פחד אם אדם זר יציע לו להיכנס אתו לרכב. הפחד ימנע מהילד לסכן את עצמו. ילד ילמד לסמוך על רגשותיו אם נקפיד להקשיב לו במצבים שבהם הוא חווה פחד, כעס או תסכול, ונראה לו שלגיטימי להרגיש כך ולדבר על הרגשות. בקשר של מוגנות, יש להקשבה יתרון נוסף: כשילד יודע שהוריו מקשיבים לו, הוא ירגיש ביטחון לשתף אותם בחוויות העוברות עליו, גם אם הן מאוד לא נעימות. הוא יודע שהוריו יקשיבו לו ויגלו הבנה ואמפתיה גם במקרה שיקרה משהו גרוע. כדי לסייע לילד להיות מוגן בזמני חירום – על ההורים לשמור על ערוצי תקשורת פתוחים עם הילד

הכרחי שהילד יבין שכשמדובר בשמירה על עצמו – עליו לנהוג לפי כללים מיוחדים. מה שאומר שהילד אמור להיות מסוגל להפריע למבוגר (לדוגמה, כשהמבוגר שקוע בשיחה או בפעילות אחרת), גם במחיר של חוסר שביעות רצון מצד המבוגר או קבלת גערה. אמנם בדרך כלל אנחנו מחנכים אותו להתנהג בדרך ארץ, לשמוע בקול המבוגרים ולדחות סיפוקים, אך בענייני המוגנות – הכללים משתנים.

אימון למוגנות הלכה למעשה. נביא כמה דוגמאות מתוך האימון:

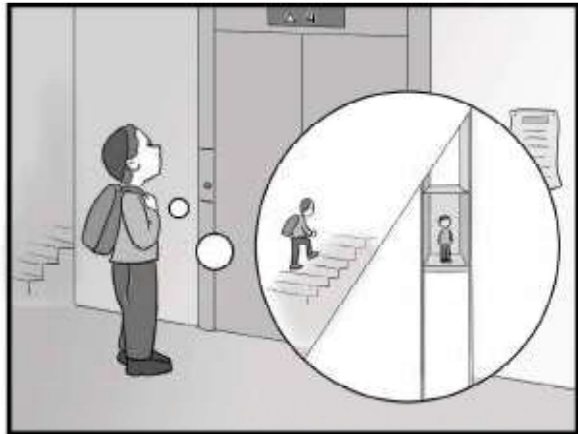
איור יהודית רבינר

כל מצב שבו הילד עלול להיתקל בבעיה. אמנו את הילד בעזרת תכנית ביטחון להתמודד בהצלחה עם מצבים בעלי פוטנציאל פגיעה.
לדוגמה: תכנית ביטחון לשימוש במעלית.
לפניכם הדגמה של תכנית בטחון עם קומיקס מתוך הספר "מדריך למוגנות להורים וילדים".

1. שבו עם עט ונייר והעלו על כתב עד כמה שניתן את כל המצבים האפשריים שבהם הילד עשוי למצוא את עצמו ללא נוכחות המבוגר האחראי. נסו להעריך באופן מציאותי את החוזקות ואת המקומות הפגיעים יותר שלו. השתדלו לדמיין באילו קשיים עלול הילד להיתקל כשאתם לא נמצאים לצדו. לאחר מכן בנו תכנית ביטחון



הספר "המדריך למוגנות להורים וילדים" הוא יצירה מושקעת, שנכתבה במשך שנים רבות, תוך ייעוץ מתמיד עם אישי חינוך חשובים ובעלי ניסיון. מטרת הספר היא העלאת המודעות בנושא המוגנות בקרב מבוגרים וילדים, הקניית ותרגול מיומנויות הקשורות למוגנות. הספר מכיל מידע רב בנוגע להתנהלות בטוחה במצבים שונים, כגון מוגנות מול אנשים זרים ומול אנשים מוכרים במעלית, בגינה, לבד בבית וכו'. בספר מובא חידוד המודעות לגבי גבולות אישיים, מגע בטוח ושאינו בטוח, כללי המוגנות לגבי מקומות פרטיים בגוף ועוד. הספר מחולק לשלושה חלקים נפרדים: מוגנות להורים (מיועד רק למבוגרים), הסיפור של תולי (סיפור טיפולי המסייע לעבד תכנים של פגיעה עבור ילד שנפגע או משמש כסיפור מניעתי לילד שלא חווה פגיעה), וקומיקס המוגנות (הקומיקס מאפשר תרגול של המיומנויות הנרכשות). ההפרדה נעשתה במטרה לאפשר להורה/למבוגר שליטה בתכנים שהוא מעוניין להעביר לילד, מתוך ההכרה בצורך זה בציבור החרדי.



שהצליחו להתמודד בהצלחה עם מצב מסוכן, דיווחו שהגוף שלהם ידע כביכול מה הוא צריך לעשות.

6. אימון, אימון ועוד פעם אימון

לא מספיק רק לשוחח עם ילדים על מוגנות. חשוב להוסיף להסבר המילולי גם פעילות אקטיבית, שתעזור להם להפנים את הדברים. ילדים מפיקים תועלת רבה ממשחקי תפקידים המציגים מצבים מסוכנים. אם אחת סיפרה, שהיא הזהירה את בתה איך ספור פעמים לא לדבר עם אנשים זרים. יום אחד חזרה הילדה עמוסת שקיות מהקנייה במכולת. "אימא, אמרה הילדה, "לא תאמיני איך איש אחד עזר לי. הוא ראה שיש לי שקיות כבדות והציע ללוות אותי עד הבניין שלנו..." לא עזרו כל הדיבורים המקדימים, בזמן אמת שכחה הילדה את הכללים... ברוך למקרה הזה היה סוף טוב. האישה הזו באמת רק עזר לילדה לסחוב את השקיות עד לבניין, אך הסיפור היה עלול להסתיים אחרת, חלילה. לכן חשוב לשחק עם הילד במשחקי תפקידים, כדי שהידע ייטמע בתוכו, ויהפוך לחלק מהרפרטואר ההתנהגותי הקבוע שלו.

דרך נוספת שתעזור לילד להפנים את המידע בנושא המוגנות, היא שילוב המידע הזה בפעולות יומיומיות. למשל: הליכה ברחוב, כניסה למעלית, סיבוב בחנות משחקים וכדומה. שילוב כזה מעביר את המידע התיאורטי אל העולם המוחשי, המוכר לילד, ועשוי לסייע לו לשלוף בזמן אמת את הכללים שנלמדו. ברחוב אפשר לשחק כאילו זר ניגש לילד ומזמין אותו להתלוות אליו; בכניסה למעלית מתרגלים כללי זהירות בנוגע לשהייה בה עם אדם לא מוכר; בחנות המשחקים מדמיינים שאיש זר מבטיח לילד לקנות מתנה, וכן הלאה...

הן הופכות להיות חלק מהחיים ונעשות זמינות בעת הצורך, שלא תבוא.

כשילד פוגש בסכנה באופן פתאומי (לדוגמה: מבוגר זר תופס לו את היד כשהוא לבדו ברחוב), הוא עלול להיתקף בחרדה. חרדה עלולה לגרום לו לפעול בדרך לא יעילה המסכנת את בטחונו: לקפוא במקום ולשתוק, למשל. ילד שהתאמן על בסיס קבוע בתחום המוגנות, מגדיל משמעותית את סיכוייו להגיב בצורה נכונה (לצעוק, להתנגד, לברוח, לספר להורה או למבוגר אחראי אחר). לפעמים ילדים אינם מזהים סכנה פוטנציאלית, כי מוחם וגופם פועלים במתכונת של "טייט אוטומטי". לדוגמה: הורים מחנכים את ילדיהם להיות ממושמים ומנומסים כלפי רוב המבוגרים, רוב המצבים. צריך לשים לב שעמדה זאת לא תהפוך ל"טייט אוטומטי" אצל ילדים בעת תקשורת עם כל המבוגרים, בכל המצבים. במקום זאת, רצוי שילדים יתרגלו להיות ערניים לסביבתם, לשים לב למה שמבוגרים מציעים להם או מנסים לעשות להם, ולהחליט אם יש צורך לנקוט פעולות בטוחות.

5. יצירת זיכרון גופני

כל פעולה שאנחנו עושים מאוחסנת במוח שלנו בתור זיכרון גופני. לדוגמה: כשלמדנו לשחות, נוצר זיכרון גופני המאפשר לנו לשחות גם לאחר תקופה ארוכה של חוסר שחייה.

המצייאות מוכיחה שאנחנו נוטים לשלוף מהזיכרון הגופני את המיומנויות שתרגלנו באופן עקבי. טבעי אפוא, שבמצבי לחץ נשלוף את הכלים שתרגלנו והם מופרים לנו היטב. ילדים שהתאמנו על תגובות יעילות למצבים שונים נוטים לבחור בתגובות האלה בזמן אמת. חלק מהילדים

טיפלוס



כשאת יוצאת מהבית עברי ובדקי שאין מכשיר שפועל או תקע מחובר שעלולים לגרום שריפה, חלילה. את המכשירים הגדולים והקבועים, הקפידי לחבר לבסיס המוגן מפני נחשולי מתח.

2. למדו את הילד את שלושת ה"ל" – לצעוק, לברוח ולקרוא לעזרה – במצבים שבהם הוא מזהה סכנה. חיוני לזכור: המטרה שלנו היא להעצים את הערנות, והמודעות, ולהקנות לילד כלים להתמודדות, אך לא לחשוף אותו למידע מיותר או לגרום לפחד מוגזם. הורה מודע ובעל ידע יוכל להעביר לילדו מסרים ברורים ומעצימים של מוגנות בלי להתבלבל ובלי לבלבל את ילדו.

יענקי צועק, בורח לכתה ומספר לרבה מה קרה.



אסתי מושכת את ידה וצועקת. היא רצה לאמא ומספרת לה מה קרה.



יענקי צועק, בורח לחנות הקרובה ומספר למוכרת מה קרה.



ילדים גדולים דוחפים את יענקי.



ילדה גדולה תופסת לאסתי את היד ולא נותנת לה לעבר.



גבר זר אומר ליענקי להכנס לרכב שלו.

