

מיתוסים נפוצים בנוגע לפגיעות מיניות:

בחלק הזה אני רוצה להסביר מספר מיתוסים נפוצים סביב פגיעות מיניות כדי שנדע איך ומתי אפשר למנוע אותן:

### **מיתוס מספר 1: פגיעות מיניות קיימות באחוזים נמוכים בהרבה בציבור הדתי/חרדי.**

למרות שההגיון אומר שכל שאנשים יותר יראי אלוקים כך יהיו פחות פגיעות, המחקרים מראים שאחוזי הפגיעות הם שווים בכל המגזרים.

### **מיתוס מספר 2: פגיעות מיניות הן תופעה די זניחה ולא נפוצה בחברה.**

אחת מכל 3 בנות עוברות פגיעה מינית במהלך החיים (בהמשך אני מסבירה מה הכוונה פגיעה) ואחד מכל 7 בנים. עד גיל 12 בנים ובנות נפגעים בצורה שווה. אחד מכל 8 ילדים נפגע על ידי קרובי משפחה.

אני יודעת שקשה להאמין לנתונים המזעזעים האלו- אבלו אלו הנתונים. כשאני מעבירה הרצאות או סדנאות, ומסבירה מה כולל בתוכו רצף המושג פגיעה מינית, אני מבקשת להעביר פתקים ולכתוב על הפתק את המילה כן, לאשה שעברה משהו או את המילה לא, אם היא מעולם לא עברה שום פגיעה מינית. אחרי זה כל אחת מקפלת את הפתק שלה ושמה בקערה באופן אנונימי. אחרי שאני מוציאה את הפתקים יש סביב ה-30-40% של פתקי "כן".

### **מיתוס מספר 3: הפוגעים הם גברים, שנראים מעט מוזר, שפוגעים בלילה ובמקומות מבודדים ונטושים, ועושים את זה בהפעלת כוח ואלימות.**

האמת היא שגם נשים פוגעות (עדיין לא ידוע על היקף התופעה), הפוגעים נראים רגילים לחלוטין, רב הפגיעות מתרחשות לאור יום, במקום שמוכר לנפגע, לא פעם בנוכחות אנשים ותאמינו או לא לעיתים אפילו בנוכחות ההורים. בדרך כלל הפוגעים לא משתמשים בכוח אלא בהפעלת מניפולציה וניצול המעמד שלהם לרעה.

### **מיתוס מספר 4: ילדים ונוער שנפגעים אמורים להיבהל, לברוח ולשתף בזה את ההורים, ואם הם לא עשו את זה סימן שהם הסכימו.**

אבל במציאות רב הנפגעים נכנסים למצב של קיפאון ופשוט לא מגיבים. בדיוק כמו שחיה מגיבה כשהיא מבינה שהולכים לטרוף אותה או להרוג אותה. אם תשימו לב לעיתים ג'וקים שמבחינים בבני אדם ומבינים שסופם קרב, קופאים ונראים כאילו היו מתים. אותה התגובה בדיוק אופיינית לכל אדם, ילדים כמבוגרים שנכנסו לסיטואציה שמעולם לא היו בה או לא התכוננו אליה מקודם, שפשוט קופאים ומחכים שהאיום יעבור.

### **מיתוס מספר 5: הפוגעים הם אנשים זרים.**

תמיד כשאני מציעה לאימהות להגיע להרצאה שלי על מוגנות, אני מקבלת תשובה בסגנון של: "אין לי צורך בזה, אני כל הזמן מדברת עם הילדים שלי שלא ללכת עם אנשים זרים, ולא לדבר עם זרים וכו'"

בניגוד לדעה הרווחת 87% מהפגיעות מתרחשות בקרב אנשים שמוכרים לילד ברמה כזו או אחרת. לכן אמא שרוצה שהילד שלה לא יהיה חשוף לפוגעים צריכה לנעול אותו בחדר ולספק לו אוכל דרך החלון. כמובן שזו לא הדרך. ילדים צריכים לחיות מתוך תחושת ביטחון ואמון באנשים בעולם, שרב האנשים הם אנשים טובים, ולא לחשוך בכלום שהם פוגעים פוטנציאליים.

אני אישית, למרות שאני עוסקת בתחום הפגיעות במשך המון זמן, נותנת לילדים שלי לחיות בחופש, באמון ובביטחון. הילדים שלי הולכים לשיעורים פרטיים, הולכים לשחק אצל חברים ונשארים לישון אצל קרובי משפחה כשאני ובעלי בחופש. למה? בגלל שאני יודעת שצידיתי

אותם בכלים להתגונן אם חלילה קורה משהו, ואם בכל זאת קרה אני יודעת איך לזהות ולהגיב. בפרקים הבאים אדבר בדיוק על זה.

### **מהי בעצם פגיעה מינית?**

פגיעה מינית היא רצף. רצף שכולל חשיפת איברים פרטיים מול אנשים אחרים, חשיפת ילד או נער לחומר מיני, מגע בילד או נער כביכול "בדרך משחק", ועד מגע מיני או אמירות מיניות מפורשות.

### **איפה מתרחשות עיקר הפגיעות?**

א. המקום לפגיעות זה המקוואות. גם מרכז הסיוע הדתי טוען ששני המקומות מהם מגיעות מרכז התלונות הם המקוואות ובתי כנסת. חלק מהפוגעים מגיעים בכוונה למקוואות כדי להתעסק עם ילדים או נערים. הנפגעים מתארים שאחד הדברים הכי קשים עבורם היה שהמקום שהיה צריך להיות מקור לטהרה ורוחניות הפך להיות מקום בו הם חוו את אחת החוויות הקשות בחייהם. אני מבקשת מכל אם בישראל לא לשלוח ילדים למקוואות. כל הרבנים מכל המגזרים שאני מכירה טוענים בתוקף שאין מה לילדים לחפש במקווה.

אמא שבכל זאת מחליטה לשלוח כדאי להתייעץ עם רב הקהילה איך לעשות זאת בצורה מבוקרת. זה שבעלך איתם זה עדיין לא אומר שהילדים לא יכולים להיפגע. אני באופן אישי שמעתי אין סוף סיפורים של אנשים שנפגעו או נאנסו במקוואות מתחת לאף של ההורים או האחים הבוגרים שהיו אמורים לשמור עליהם.

ב. המקום השני שהיה בסיכון גבוה היה הישיבות והפנימיות. יש מושג בשפה המקצועית בשם "עמי ותמי" שבא להסביר פגיעות מיניות בין אחים. התופעה נפוצה בעיקר במשפחות בהן יש קור רגשי והזנחה והילדים שמנסים להתמודד עם הקור הרגשי באמצעות יצירת קשר ביניהם, שהרבה פעמים הופך להיות קשר מעוות ומיני. התופעה הזו מתרחשת לעיתים קרובות גם בין נערים בני אותו הגיל, שסך הכל עדיין צעירים ומרגישים ריחוק מהבית ובדידות ומנסים להתמודד איתו באמצעות קשר מיני עם נערים אחרים. ההתנסויות המיניות האלו לעיתים קרובות הופכות להיות גם התנסויות פוגעניות: למשל כשהנערים ממעמד חברתי שונה או בגילאים שונים, ואז עדיין מדובר בפגיעה גם הכל נעשה כביכול בהסכמה.

אולי בגלל הסיבה הזו הרב שך וגדולי ישראל בדורות הקודים היה נגד פנימיות לגילאים הצעירים, ועד היום הנערים בבני ברק חוזרים לבית מדי יום. אם בכל זאת הבן שלי ישן בפנימייה חשוב להיות מודעים לתופעה הזו ולדבר עם הבן שלי על מוגנות וגבולות.

## איך לפתח שיח בבית שמאפשר דיבור?

החלק הזה לכאורה לא עוסק בפגיעות מיניות, אבל הוא חשוב מעין כמותו, גם כדי שהילדים יוכלו לדבר על פגיעות וגם בשביל הבריאות הפיסית והנפשית של הילדים שלנו. הדרך הטובה ביותר למנוע פגיעות, ואם הן חלילה מתרחשות לגרום לזה שהילד שלנו יספר לנו היא ליצור אוירה בבית שאפשר לדבר על זה בפתיחות וללא מבוכה. למרות שזה נושא שהצניעות יפה לו, אם נשרה אוירה בבית שהגוף שלנו והמיניות שלנו, הם לא מביכים, מבישים או מלוכלכים הילדים שלנו ישתפו אותנו לא רק במקרה של פגיעה, אלא גם במקרה של בעיה רפואית, קושי או התלבטות.

ההורים נוטים לחשוב שזה שיש להם קשר טוב עם הילד זה מספיק, וזה מה שיגרום לילד לשתף. זה ממש לא נכון! זאת אומרת קשר טוב עם הילד הוא תנאי הכרחי אך לא מספיק. במחקר של שרה זלצברג, הרוב המוחלט של המרוויינים שנפגעו לא שיתפו בזה את המשפחה שלהם, חלקם בגלל הפחד להדאיג את ההורים אבל רובם הגדול לא דברו פשוט בגלל הבושה והמבוכה הקשה סביב הנושא.

אחד האברכים שהתראיין מעיד על עצמו שזכה לגדול במשפחה חמה ותומכת בצורה לא רגילה, ובכל זאת לא שיתף את המשפחה שלו. למה? כי המבוכה ובושה היו כל כך קשים, שהעדיף להיפגע מדי שבוע ולא לשתף את ההורים שלו.

בטח כל מי שקורא שורות אלו, חושב לעצמו, אצלי זה ממש לא כך, אני מאוד פתוח עם הילדים שלי, אבל האמת שלעיתים קרובות הורים משדרים מבוכה לילדים שלהם מבלי להתכוון.

אני אתן דוגמא מצוינת לזה: ספר לי מחזיק תיק חינוך באחד הישובים החרדים, שמפעיל תוכנית מאוד מושקעת וייחודית עבור נערים בגיל 13, לפני המעבר לשיבה קטנה, שלא עוסקת כלל בנושאים לימודיים אלא רק בנושאים חברתיים ורגשיים, ואין בתוכנית הזו מילה אחת על התפתחות הפיסית של הנערים. זו דוגמא לזעקה: "אתנו אי אפשר לדבר על זה!" דווקא בגיל ההתבגרות, כשהנערים מפוצצים בהורמונים, **ועושים** עבורם תוכנית בנושאים שמעסיקים אותם, ואין שום התייחסות להתפתחות הפיסית והמינית שלהם. במצב כזה הנער המתבגר צפוי להסיק אחת משתי המסקנות:

או

שאני המטורף היחיד שהורמונאלי בגיל ההתבגרות- שזה כשלעצמו דבר חמור כשהנער המתבגר מטיל ספק בבריאות הנפשית שלו.

או

שזה נושא כל כך מביש ומביך שפשוט אי אפשר לדבר עליו. ואם יש לי קושי, התלבטות או בעיה רפואית, ההורים שלי ודמויות חינוכיות מהמסגרת הם לא הכתובת. ובעצם אין לי כתובת.

אותו הדבר לגבי אימהות, שלא מדברות עם הבנות שלהן וסומכות על שיחה קצרצרה שהאחות מעבירה בבית הספר. המסר שהבת מקבלת: שעל הנושאים האלה אפשר לדבר רק עם "המומחה" מבחוץ. ועם האמא או המחנכת רצוי לא לדבר על זה. עד היום שמעתי עשרות נערים ונערות שהסתובבו בתחושת אשמה נוראית, סבלו מחרדות ומדיכאון, והיו בטוחים שאלוקים שונא אותם בגלל התפתחות פיסית והורמונאלית בריאה שלהם.

ספר לי פעם מישהו שהיה שופך על עצמו מים קפואים בחורף כדי לכפר, או נערים שפשוט הפסיקו ללמוד ולהתפלל כי הרגישו שכל התורה והתפילה שלהם ממילא לא שווה שום דבר. את כל זה אפשר היה למנוע לו היינו מקדישים מספר דקות של שיחה עם המתבגרים שלנו. אני חייבת לצטט את דברי הנציב על ספר ויקרא: "לפי שקשה לדבר בענייני זיבה וקרי היינו סבורים שיותר טוב למעט את הדיבור בהם, שגם אהרון ילמד עם עם ישראל והוא הדין לגבי כל רב לתלמידיו, משום שבאמת מלימוד תורה אין יוצא רע." הנציב קורא לנו לצאת מאזור הנוחות שלנו, וליצור קשר פתוח ובריא עם הילדים שלנו.

מקום אחר שההורים משדרים מבוכה לילדים, זה כשהילדים שואלים את ההורים כל מיני שאלות כמו: "איך התינוקות יוצאים מהבטן או למה הגוף של הבנים שונה מהגוף של

הבנות?" ותופסים את ההורים שלהם לא מוכנים, ההורים מרגישים מאוד נבוכים, לא יודעים מה לענות, אז הם משדרים את המבוכה הזו לילד.

**הפיתרון:** לבוא מוכנים, הרי הילדים שלנו מאוד סקרנים ואנחנו יודעים שהם סקרנים ושואלים שאלות, אז צריך להחליט מראש מה אנחנו רוצים להגיד.

ואם בכל זאת תפסו אותנו לא מוכנים: אפשר לענות בנחת: אני צריך/ה לחשוב על זה. ואם הילד שלי מתעקש: "אמא, את לא זוכרת איך יוסי יצא מהבטן שלך?" אפשר לענות: "אני זוכרת, אני רק צריכה לחשוב איך להסביר לך את זה בצורה הכי טובה שיש". תשובה כזו תתקבל הרבה יותר טוב מאשר תשובה מבוהלת או נבוכה. הדבר שהכי חשוב לזכור שאפשר לקבל תשובה אצל אמא או אבא, כי אחרת הילד עלול לחפש תשובות לשאלות שמטרידות אותו במקום אחר, ויקבל תמונה מעוותת של המציאות ולא התייחסות של קדושה כמו שהתורה מתייחסת לזה.

מסר נוסף שלעיתים ההורים מעבירים לילדים מבלי להתכוון זה חוסר כבוד כלפי הגוף. אם אני רוצה לחנך את הילדים שלי, שאנשים אחרים צריכים לכבד את הגוף שלהם, אני צריכה להיות הראשונה שמהווה דוגמה אישית לעניין הזה. אני באופן אישי, כשאני מקלחת את הילדים שלי, אני שואלת אותם: "אתה מסכים שאני אסבן אותך במקומות האישיים, או שאתה רוצה לבד?" "אתה מרגיש שאתה רוצה להתקלח לבד או שאתה רוצה להתקלח עם האח הקטן?" או עם הילדים שלי לא רוצים שהדודה שלהם תחבק אותם, אני מכבדת את הרצון שלהם, ולא לוחצת עליהם רק כי לא נעים מהדודה.

אם הילד נוגע בהורים שלו במקומות אישיים בגוף, או נוגע בעצמו ליד אנשים אחרים, תמנעו מאמירות כמו: "איכס, זה מגעיל" וכדומה, אלא להגיב בנחת באמרה: "לא נוגעים לאנשים אחרים במקומות אישיים" או "לא נוגעים לעצמך במקומות אישיים ליד אנשים אחרים".



# תרגילים פרקטיים כדי להסביר על מוגנות לילדים.

עד עכשיו דברתי בעיקר על איך ליצור שיח שמאפשר דיבור בבית ולהבין טוב יותר מהי פגיעה מינית. עכשיו אני עוברת לדבר יותר על עבודה "בשטח", ואיך מסבירים את הנושא לילדים.

## ציוד מומלץ:

דפים וצבעים.

סוכריות.

## חלק 1: שלושת הלמדים.

נותנים דף לילד, ומבקשים ממנו לצייר אדם מבוגר שאליו הוא יכול לפנות אם קורה לו משהו לא נעים: מישהו מאיים אליו, מציק לו, חוטף לו דברים או נוגע בו במקומות אישיים. זה לא חייב להיות אמא או אבא, לעיתים האמא או האבא מאוד סמכותניים והילד מפחד לפנות אליהם. אפשר להציע להם לצייר כל מבוגר שהיו רוצים לפנות אליו בשעת צורך. אם מדובר בילד קטן שלא יודע להשתמש בטלפון עדיין, מומלץ להציע לו מפורש שהוא יכול להגיד לי ואני אתקשר בשבילו.

חלק 2: 3 הלמדים. לא, לרוץ, לספר.

מחקרים מראים שילדים שעברו את ההדרכה הזו, ידעו להגיב טוב יותר בסיטואציה פוגענית ולא נכנסו למצב של קיפאון. אני אישית שמעתי עד היום מעשרות הורים שתרגלו עם הילדים שלהם, והילדים באמת ברחו וסרבו בשעת אמת לסיטואציה מינית פוגענית.

מסבירים לילדים על 3 הלמדים: אם בא אלי מישהו שמאיים עלי, חוטף לי דברים, נוגע בי במקומות אישיים או מבקש שאגע בו במקומות אישיים, מה שאנחנו עושים? אומרים את 3 הלמדים: לא, לרוץ, לספר.

אני: "אם מישהו מרביץ לך, מה את עושה?"

הילדה: "אני אומרת לו לא, ואני רצה, ומספרת לאמא"

אני: "אם מישהו נוגע בך במקומות צנועים בגוף, מה את עושה?"

הילדה: "אני אומרת לו לא, ואני רצה ומספרת לאמא."

## חלק 2: תרגיל בסיסי בהגנה עצמית:

הסיבה שאנחנו קופאים ולא מגיבים היא בגלל שאנחנו לעיתים קרובות פשוט לא יודעים איך להגיב. לכן כל כך חיוני ללמד ילדים מספר טכניקות בסיסיות בהגנה עצמית. זהו תרגיל מאוד בסיסי שלמדתי בקורס להגנה עצמית, אותו מלמדים ילדים החל מגיל 3! אנחנו לוקחים את כף היד אחורה, ומביאים אותה קדימה תוך כדי הבלטת שורש כף היד וצועקים: "לא!".



בספרו של הרב יצחק זילבר "להישאר יהודי" מתוארת הבת שלו שסבלה המון מהטרדות של אנטישמיים בסביבתה, עד שבקשה מאמא שלה שתלמד אותה מספר טכניקות בהגנה עצמית. לאחר שלמדה הגנה עצמית, היא מעולם לא הצטרכה יותר להשתמש במה שהיא למדה, כי עצם הלימוד מקנה ביטחון שמשודר לסביבה. וכשהסביבה מזהה ביטחון, היא נמנעת מלפגוע.

## חלק 3: שלושת השלבים.

היא טכניקת 3 השלבים. אותה אפשר ללמד ילדים מעט גדולים יותר החל מגיל 8-9, וגם אנשים מבוגרים יכולים להיעזר בה. אני שומעת מהמון אנשים שעושים קניות או נוסעים בתחבורה ציבורית ונתקלים בזה שמישהו נצמד אליהם או נוגע בהם כביכול באקראי, והם אף פעם לא יודעים האם זה היה בכוונה או לא בכוונה, האם האדם שעשה זאת התכוון לפגוע או שבאמת מאוד צפוף פה? אז להתחיל לצעוק עליו, ולבזות אותו כשאוילי האדם השני לא התכוון לשום דבר רע? לכן רב האנשים פשוט קופאים, ומחכים שזה יעבור. אגב, מטרידים סדרתיים מודעים לזה שזה מה שקורה לנו ומנצלים את זה כדי להטריד. אומר כבדרך אגב, שחוש המימוש הוא אחד החושים הכי מפותחים שלנו. לכן אפשר להניח שאם מישהו נוגע בנו- סביר להניח שהוא שם לב לזה. אבל האמת היא שזה בכלל לא משנה, מה שמשנה זה איך אני מרגישה בסיטואציה הזו. לכן, אם מישהו שנרדם עלי באוטובוס, זה בכלל לא משנה אם זה במקרה או לא במקרה. הטכניקה שאני מציעה להגיב בה קרויה בשם "שלושת השלבים" זה כל כך פשוט כשחושבים על זה, אבל זה יכול לחולל פלאים לתחושת הביטחון האישי שלכם ושל הילדים שלכם. השלב הראשון: זה לתאר מה אני רואה. השלב השני זה להגיד מה אני מרגישה. השלב שלישי: להגיד מה הייתי רוצה שיקרה בלי שאלות. לדוגמא: "סליחה, אתה נצמד אלי (שלב 1), זה לא נעים לי (שלב 2) תתרחק בבקשה (שלב 3)".

או  
"סליחה אתה נוגע בי, זה לא מתאים לי, תזוז בבקשה."

חלק 4: הכלי החשוב ביותר שאני יכולה לתת זו ההקשבה פנימה, ההקשבה לאינטואיציה. יש המון התנסויות מיניות בין ילדים ונערים, שחלקן אף נעימות להם. לכן זה יכול להיות מאוד מבלבל. אבל אם נלמד את הילדים שלנו להקשיב פנימה, לקול של אלוקים שמדבר בתוך כל אחד ואחת מאתנו נוכל למנוע לא רק פגיעות מיניות, אלא בכלל לעזור להם לבחור את הבחירות הנכונות, ולא להיכנס להתנסויות מיניות רק כדי לרצות מישהו אחר. עד לפני מספר שנים לא היה שום מחקר על אינטואיציה וזה היה נחשב מאוד מעורפל, על גבול המיסטי אפילו. אבל לאחרונה המחקר בתחום הזה התפתח ואנחנו יודעים כמה ההקשבה לאינטואיציה יכולה להיות משמעותית. אני אתן דוגמא לזה: הפסיכולוג ריצ'רד וייזמן, בספרו "מזלך בידך" ערך מחקר בין קבוצת אנשים מוצלחים שהכל הלך להם בחיים: בזוגיות, בחינוך ילדים ובעסקים. לעומתם בדק אנשים שלא הצליחו בכלום: הזוגיות שלהם נהרסה, הילדים היו בעייתיים, ומצבם הכלכלי לא היה מי יודע מה. ריצ'רד וייזמן ניסה לבדוד את הגורמים שהשפיעו על ההצלחה של האנשים או לחלופין על כישלונם. ריצ'רד וייזמן מצא 4 גורמים שאפיינו את האנשים המצליחים, אחד מממצאי המחקר הוא שאנשים מצליחים מקשיבים לאינטואיציה שלהם ולוקחים אותה בחשבון. ההקשבה הזו גורמת להם להימנע מסיכונים מצד אחד ולפתיחות להזדמנויות מצד שני. או הגדרה נוספת שפעם שמעתי מחוקר אינטואיציה ידוע: "התפילה היא הדרך שלנו לדבר עם אלוקים, אינטואיציה היא הדרך שלנו להקשיב לו." יש טכניקות שונות לפיתוח האינטואיציה ואני לא אכנס לזה כרגע, אבל הדבר הבסיסי ביותר הוא להיות מודעים אליה, לתת לה מקום ולא לזלזל בה.

### **איך מלמדים את הילדים להיות קשובים לאינטואיציה?**

מאוד פשוט, מגיל צעיר ללמד אותם להיות קשובים לתחושות הבטן שלהם. למשל: אם הילד שלי בא להתייעץ איתי על נושא מסוים, הדבר הנכון הוא להחזיר את השאלה לילד ולשאול אותו: "מה אתה מרגיש שאתה צריך לעשות?" או "מה התחושה הפנימית שלך אומרת לך?" או "איך זה מרגיש לך בבטן?" יכול להיות שהילד יגיד בהתחלה, שאין לו שום תחושה פנימית ואין לו מושג על מה אנחנו מדברים אתו, אבל עם הזמן הילד ישים לב יותר ויותר לקול הפנימי שמדבר מתוכו.

שיעורי בית להיום:

- א. להסביר לילדים שיש להם מקומות אישיים בגוף, שאסור לאף אחד לגעת בהם, ואסור לו לגעת במקומות אישיים של אנשים אחרים. אם מישהו בכל זאת נוגע בו, הוא צריך להשתמש ב-3 הלמדים.
- ב. אם קורה לנו משהו עצוב, מפחיד או מבלבל בחיים אנחנו מוצאים מישהו מבוגר לשתף אותו.
- ג. לילדים היותר גדולים: 3 השלבים: לתאר מה קורה, מה אני מרגיש ומה הייתי רוצה שיקרה.
- ד. ההקשבה פנימה, לקול של אלוקים שמדבר בתוכי. לא התלמוד עיקר, אלא המעשה, אני ממש מבקשת לא לחכות עם זה, לעולם אי אפשר לדעת מתי משהו יכול לקרות. יהי רצון שנזכה לקיים את מצוות "והיה מחנך קדוש".



## פרק 4: איך לזהות עם הילד שלי נפגע?

**הקדמה חשובה:** לכולנו יש מנגנון הגנה בשם הכחשה. לעיתים קרובות הורים שנתקלים בכל הסימנים של פגיעה מצד הילד, או יותר מזה, ילד שבא ואומר בצורה מפורשת שהוא נפגע, ההורים בדרך כלל מעדיפים לחשוב שזה לא נכון, או שזה סתם היה משחק. כולנו נוטים להכחיש מציאות לא נעימה. ילדים שנפגעו, ולא האמינו להם מדווחים שתחושת חוסר האמון הייתה קשה יותר מהפגיעה עצמה.

זה לא אומר שלעיתים הילדים לא ממציאים או עושים מניפולציות, בכל זאת חשוב לקחת אותם ברצינות ולהאמין להם, ולאחר מכן לבדוק האם הם אמרו את האמת או לא. לא את כל מקרי הפגיעות אפשר למנוע, אבל תגובת ההורים היא ממש קריטית. ילד שיתקבל באמון ובהערכה על האומץ לספר סביר להניח שלא יפתח תסמינים פוסט טראומטיים, והזיכרון של האירוע יישאר כמו זיכרון של אירוע לא נעים בלבד, בדומה לאירועים לא נעימים נוספים שהילד חווה במהלך חייו. אם הילד שלי חלילה נפגע- יש צורך להתערב באופן מידי ולא לחכות שהמידע יהיה בטוח.

העיקרון המרכזי בהתערבות במצבי לחץ וחירום הוא להגיש עזרה מקצועית זמן קצר ככל האפשר. משך הזמן שחולף מרגע הפגיעה ועד קבלת העזרה הוא שיקבע כמה ניתן יהיה לעזור לאדם שנפגע.

חשוב מאוד לא להאשים ולא לשפוט את הילד שנפגע, אלא להביע הבנה ולהפנות לעזרה מקצועית.

כמו כן, חשוב לערוך בדיק בית כדי לבדוק האם יש גורמים שהחלישו את הילד ולא מנעו ממנו את הכניסה למבוך המסוכן. בגלל שלעיתים קרובות ילדים ובני נוער נפגעי אלימות מינית הם מרצים, חסרי ביטחון עצמי או תלותיים, ובכך מאפשרים פגיעות מיניות. חשוב לבדוק איך הילד הגיע למצב הזה.

**סימן מספר 1 לפגיעה:** ידע שלא אמור להיות תואם לגיל של הילד ולסביבה החברתית שבה הוא חי.

למשל: פעם ספרה לי חברה חסידית, ששמעה את הבן שלה בן ה-5 מציע לאחותו הצעירה לקיים יחסים. דבר כזה אמור ממש להדליק נורה אדומה.

**סימן 2:** ילד שמנסה לגעת באופן מיני כפייתי במבוגרים או בילדים אחרים. התעסקות כפייתית במין היא דבר שאמור להזהיר אותנו שמהו אינו כשורה. ילד שנוגע בעצמו במקומות פרטיים בצורה אובססיבית, גם אחרי שהסבירו לו מספר פעמים שלא נוגעים במקומות אישיים ליד אנשים אחרים.

זאת אומרת זה מאוד רוח שילדים נוגעים בכל חלקי גופם ובודקים את הגוף שלהם, אבל זה לא נורמאלי שהם עושים את זה באופן כפייתי גם אחרי שהסבירו להם מספר פעמים.

**סימן 3:** ילד שנגמל, ולפתע יש רגרסיה בגמילה.

זה יכול להיות סימן לחרדה בכלל אצל הילד. למשל: אמא אחת סיפרה לי שהבת שלה חזרה לפספס אחרי תקופה ארוכה של גמילה כשהתחילו פיגועים בעיר מגוריה.

**סימן 4:** פחד גדול להיות במקום מסוים או בחברת אדם מסוים. יכול גם כן להדליק אצלנו נורה אדומה, במיוחד עם הוא בא בשילוב עם סימנים נוספים.

אם חלילה הילד שלכם נפגע, אפשר לקבל טיפול נפשי בחינם והדרכת הורים במרכז מיט"ל או במרכז אחר שקרוב לבייתכם.

כדי לברר היכן יש מרכז מטפל הקרוב לבייתכם אפשר לפנות למרכז סיוע לנפגעים או

נפגעות: **02-6255558**

חשוב לי להדגיש, המרכזים הללו בדרך כלל מכירים את הציבור הדתי והחרדי, אך רוב המטפלים שם אינם באים מהציבור החרדי. אם חשוב לכם מאוד לקבל טיפול דווקא ממטפל חרדי, תצטרכו לפנות למטפלים באופן פרטי או לברר בלשכת הרווחה באיזור מגוריכם האם יש מטפל חרדי בלשכה אליה אתם שייכים.