

מוגנות והמסתעף 8 - זיהוי סימני מצוקה



"תתייחסו לנושא כמו אדם שהוא בעלים של רכב מפואר יוקרתי."

כך הסביר את זה פעם רב קהילה מסוימת כשהוא דיבר על הנושא של זיהוי סימני מצוקה אצל הילדים.

"אדם שיש לו רכב כזה, המשיך אותו רב קהילה, "לא צריכים ללמד אותו שום דבר. כל שריטה קטנטנה, כל רעש לא שגרתי... מיד הוא עולה על זה. הוא לא צריך להבין מה עומד מאחורי תזוזות או רעשים לא שגרתיים כי הוא קשוב לכל חריגה ממושלמות רכבו, קטנה שתהיה, וידאג לכך שהאנשים שכן מבינים מה הגורם לבעיות האלה יטפלו ברכבו בצורה נכונה.

"כך זה אמור להיות, "סיים הרב את דבריו, "לגבי ההתייחסות של הורים לסימני מצוקה כאלה או אחרים אצל ילדיהם. הורים אמורים להכיר את ילדיהם כזה טוב, כך שברגע ויש איזשהו שינוי, זה יתפוס מיד את תשומת ליבם."

אם אמנם אנשים הם יצורים הרבה יותר מורכבים מרכבים, ולכן אין כאן השוואה מושלמת (וזה בלשון המעטה), עדיין יש נקודת אמת בכלל לא מבוטלת באמירה הזו של הרב ההוא, כי בסימני מצוקה (שגם נקראים "אותות אזהרה" או "נורות אדומות") הכלל הוא: האם חל שינוי בהתנהגותו או אופיו של הילד?

מאידך, המומחים כן מצביעים על רשימה מסוימת של סימני מצוקה שכלל הנראה הם אלה שמתהווים לעיתים קרובות יותר בעקבות חוויה טראומטית.

לפני שאכתוב כאן דוגמאות מרשימה זו, חשוב לי להדגיש כאן את מה שהדגשתי בתשובה שכתבתי כתגובה לשאלה שקיבלתי בעקבות הניוזלטר האחרון מאחד מן "הקוראים הנאמנים שלי" (ביטוי של השואל, ותודה לו ולכולם שהם כאלה!).

הניוזלטר הקודם עסק בנושא של התפוצצות באיחור. כלומר, ייתכן וילד יעבור חוויה טראומטית והתוצאות ההרסניות יצופו רק באיחור של שנים. כמו פצצה מטקטקת. השואל שאל, "איזה מפחיד לחשוב שייתכן והילד שלי עובר משהו ואני לא מודע לכך! מה הם הסימנים שעל פיהם אפשר לדעת אם קורה משהו???"

כתשובה לשאלה, כתבתי שכדי ללמוד את העניין בצורה יסודית ומקיפה, מאוד כדאי לרכוש את הספר "תצילני מפגע רע". או להשתתף באיזה קורס או סדנא להורים בנושא המוגנות. או לפחות למצוא הרצאות מוקלטות ולהקשיב להן.

כי אם אמנם מטרתי בניוזלטר הזה להעלות את המודעות בקשר לנושא הפגיעות ומניעתם – וכל העלאת מודעות שהיא, הינה הישג אדיר שביכולתה לגרום לכך שפחות ילדים יפלו קורבן לפגיעות ואלה שנפגעו יקבלו את הטיפול הזקוק להם – זה לא יכול להוות תחליף ללמידה יסודית ומקיפה.

וחוץ מהתועלת העצמית של למידה יסודית ומקיפה, יש כאן עוד נקודה מאוד חשובה.

פאניקה ופחדים אי רציונליים אינם מועילים. הפוך. הם רק מזיקים. אני זוכר שבתחילת דרכי בתחום הזה, היה לי מאוד קשה. החשיפה לעולם הזה של פגיעות והשלכותיהן גרמה לי טלטלה של ממש. בשלב מסוים, היה לי קשה להשלים עם "העולם הגברי". כאילו כל גבר הוא פוגע פוטנציאלי. אפילו כשהייתי יוצא מתפילת מנחה והייתי הולך ברחוב דקה שתיים עד שהגעתי למשרדי, הייתי חושב, "נו, מבין כל הגברים האלה כמה מפלצות איומות מסתתרות לנו???"

זה לא עשה לי טוב. וזה בלשון המעטה.

אבל בהמשך הדרך גיליתי משהו. ככל שצברתי יותר מידע ויותר ידע, נהייתי יותר רגוע (וגם גיליתי כי אם אמנם הרוב המוחלט של הפוגעים הם גברים, בכל זאת יש מספר בכלל לא מבוטל של פוגעים שהם נשים). למדתי לקחת את הדברים בפרופורציות הנכונות.

חז"ל אומרים "אסתרא בלגינא קיש קיש קריא". כשיש רק מטבע אחד בתוך הקופה, עלול להיות הרבה רעש מכל תזוזה של הקופה. תמלא את הקופה, אבל, במטבעות, ופתאום יש שקט. אדם שיודע רק קצת על הנושא, עלול להיות לו הרבה רעש בראש. אבל אם ילמד מספיק כדי לדעת ולהבין את הנושא על נכון, פתאום

הוא יגלה שנהיה שקט. כל דבר דבור על אופניו. הכול בא על מקומו בשלום. לומדים לקחת את העניין בפרופורציות הנכונות.

זה עוד סיבה למה למידה יסודית ומקיפה היא כה חשובה.

אולי יהיו כאלה שינקרו להם מחשבות אי שם במוח, "מה לי ולצרה הזו?! עדיף לי שלא אדע כלום מהנושא!" אכן, באנגלית יש פתגם עממי שאומר, "הבורות היא אושר" (ignorance is bliss). אדם שלא יודע שום כלום, הוא יכול להיות כמו ילד קטן שתמיד שש ושמח כי אין לו שום בעיות בחיים. אין לו שום חששות או דאגות שהוא צריך להתמודד איתם. מי שרוצה לחיות כך, מי אני להגיד לו שלא יעשה כן. אבל שלא יבואו לבכות מאוחר יותר אם יום אחד יגלו שבזכות הבורות שלהם קרו דברים לא טובים.

ברור שיותר קל ונעים לחיות בבורות מנושאים לא נעימים כמו פגיעות בילדים. אבל מחיר הבורות הזו היא כבדה מדי. הרבה מאוד כבדה מדי.

ולדעת רק קצת, לפי הניסיון שלי, זה לא אופציה מעולה.

היה עוד אחד שכתב לי השבוע... "לא קראתי את כל הספר כי לא רכשתי... אבל קראתי את המדגם של 'שער הדמעות' ששלחת לי. איזה מפחיד! באותו לילה לא הצלחתי לישון... אני עדיין מפחד..."

האמת היא, בעקבות המייל ההוא אני שוקל אולי לעשות לעצמי כלל שאני לא אמשיך לשלוח מדגם של הספרון הנספח "שער הדמעות", וגם שאסכים למכור אותו רק אם הקונה יבטיח שהוא יקרא קודם את כל ספר תצילני מפגע רע, או לפחות חלק הראשון "שער הדעה". כי אני רואה שזה לא בריא לאנשים שהם נחשפים רק לקצת "יו", איזה מפחיד! וזהו.

אולי יהיו כאלה שיקשו עלי קושיא, "נו, יהושע, אם כה חשוב דווקא למידה יסודית ומקיפה, אז למה אתה ממשיך לכתוב את הניוזלטר הזה? הרי אתה יודע שלמרות הכול בסוף רוב האנשים לא יקנו את הספר, והם יקראו רק את הניוזלטר??!" קושיא טובה. אולי אפילו עצומה. אבל, בכל זאת, לדעתי היא אינה בגדר "תיובתא".

כי אני מאוד מאמין שהמחיר שאנחנו כחברה משלמים היום בגלל הבורות ואי הדיבור בנושא הזה הוא גבוה למדי מאוד מאוד. יש אנשים שנהרסים כליל. יש משפחות שסובלות. קהילות שסובלות.

הסבל האנושי מהפגיעות בילדים הוא פשוט איום ונורא.

לכן, כל הצלה "פורתא" היא בעצם הצלה עצומה. אז גם אם עבור העלאת המודעות בצורה חלקית נצטרך לשלם מחיר מסוים בצורה של פחדים אי רציונליים וכדומה, לדעתי המחיר שווה אם אמנם בהחלט לא רצוי, כי החלופה של בורות היא הרבה יותר גרועה.

כעת, עם ההסתייגות האמורה, אפשר לגשת לכמה דוגמאות של סימני מצוקה:

- פחד לא מובן ממקום או אדם מסוים
- התפרצויות זעם
- בודדות
- ירידה חדה בציונים
- מציצת אצבע רגרסיבית
- הרטבת לילה רגרסיבית
- דכאון
- פגיעה עצמית
- חוסר תאבון

בכל הסימנים האלה, וכמו כן בכל סימן מצוקה שהוא, המומחים שמים דגש על כך שהדבר העיקרי לשים לב אליו הוא עד כמה הדבר הזה הוא שינוי פתאומי ודרסטי אצל הילד. ככל שהוא יותר פתאומי ודרסטי זה יותר מצביע על סבירות שהילד עבר חוויה טראומטית.

עם זאת, אין כאן עניין של נבואה. אם לא ראינו או שמענו דברים ברורים, אי אפשר להסיק מסקנות פזיזות. כמו כן, פגיעות בצניעות אינן הדבר היחיד שיכול לגרום לסימני מצוקה אצל הילד. ילד שעבר הצקה בבית הספר, הוא בהחלט עלול להפגין סימן או סימני מצוקה. במיוחד עם הוא עובר הצקות מתמשכות (באנגלית זה נקרא bullying). ילד שחווה פטירה של סב אהוב, גם הוא עלול להפגין סימן או סימני מצוקה. כל דבר שמהווה אירוע או חוויה עוצמתית ומציף רגשות קשות בהחלט עלול לגרום לסימני מצוקה.

לכן, בכל מצב שמגלים אצל הילד סימני מצוקה, אין עניין להסיק מסקנות פזיזות. הדבר העיקרי והחשוב ביותר הוא להתייעץ עם מומחים שיכולים לספק הדרכה נכונה לפי הנסיבות, ובמקרה הצורך, לדאוג לכך שהילד יקבל את הטיפול שהוא זקוק לו.

~~~~~

המלצה חמה וחשובה!

חינוך טוב וקשר עמוק בין הורים לילדים מהווה אחד מן הדברים הבסיסיים ביותר ליצירת סביבה מוגנת לילד. ככל שהילד בנוי יותר הרי הוא מחוסן יותר מפני ניסיונות של פגיעה. וככל שהילד קשור יותר להוריו, יש יותר סיכויים שאם ח"ו יקרה דבר לא ראוי, הוא יספר על כך להורים בהקדם ויוכלו לעצור את הפגיעות באופן מיידי ולדאוג לכך שיקבל טיפול במקרה הצורך. בגין כך, אני ממליץ בחום לכל אחד להירשם לרשימת התפוצה של הרה"ג הרב יחיאל פליסקין שליט"א. יהלומים רבים של עצות וטיפים בחינוך תקבלו ממנו! מי שמעוניין להירשם לרשימת התפוצה של הרב פליסקין או לקבל ממנו חוברות "המדריך להפסקת חוצפות" ו-"המדריך להתמודדות עם נערים עקשנים", יש לשלוח מייל ל- [rbsa613@gmail.com](mailto:rbsa613@gmail.com).

הניוזלטר היה לכם מעניין ומאיר עיניים? נא לשתף 2 קרובי משפחה או חברים. אם ירצו להירשם לקבוצה, אפשר בקישור <https://stats.sender.net/forms>, או אפשר לשלוח מייל ל- [rbsa613@gmail.com](mailto:rbsa613@gmail.com) עם הכותרת "מוגנות".

יש לכם שאלה, הערה או הארה? תשלחו לי בבקשה!

## יהושע ברמן

מוגנות ~ התבגרות ~ זוגיות  
הרצאות ~ יעוץ ~ ספרים



הקליקו כאן כדי לרכוש ספר תצילני מפגע רע

<https://buy.stripe.com/aEU5nR2...>

להזמנת הרצאה, יעוץ, ספרים או חוברות

[rbsa613@gmail.com](mailto:rbsa613@gmail.com) 053-416-6344



---

להסרה מרשימת התפוצה הקליקו על המשפט באנגלית דלהלן:

If you want to unsubscribe, click here.