



אם לא נדבר, איך נדע?

עלון להורים לזיהוי ולהתמודדות במקרה של חשש לפגיעה

כהורים אנו משתדלים לשמור על ילדינו מכל משמר, לגונן עליהם ולצייד אותם במיומנויות להתמודדות עם אתגרי החיים. לעיתים מתעוררת בנו דאגה לשלומם של ילדינו הפרטיים, בייחוד כשאנו נחשפים לדיווחים בתקשורת או בסביבתנו הקרובה על פגיעה בילדים ובבני נוער.

אנו מוצאים את עצמנו מתלבטים בשאלות, איך נדע אם ילדנו נפגע וכיצד עלינו לפעול?

אנו מציעים להשתמש בדאגה ההורית כפנס. לנסות לשפוך אור על המצב ולהבין האם הילד או הילדה מתמודד עם קושי או פגיעה. לרוב, התבוננות זו תאיר בעיקר על הכוחות של הילדים ותרגיע את החשש. לעיתים, ההתבוננות תשפוך אור על פגיעה.

ברגעים כגון אלו, חשוב לא להסיט הצידה את אלומת האור המכאיבה, ולהאמין כי בכוחכם לדבר עם ילדכם, ללוות אותו ולהתמודד יחד.

בעלון שלפניכם תוכלו למצוא תשובות לשאלות לצד רשימת סימני המצוקה, דגשים לשיח עם הילדים, בעת הצורך וכתובות לפנייה לעזרה.

הורים יקרים הידעתם?

ילדים ובני נוער בישראל, בנות ובנים, נופלים קורבן מדי שנה לפגיעה מינית בבית ומחוצה לו.

87% מהפוגעים מינית בילדים הם אנשים שהילדים מכירים, ולא זרים.

ילדים צעירים, שעוברים פגיעה מינית, לא תמיד מודעים לכך, אחרים מסתירים זאת בשל בושה, אשמה, פחד או איום.

פגיעה שיוצאת לאור אפשר להפסיק, ומכאן ואילך אפשר לתמוך בנפגע, לטפל בו ולהשיב לו את האמון בעולם.

ככל שהפגיעה המינית מתגלה בשלב מוקדם יותר, נעצרת ומטופלת, כך גדלים סיכויי הילד או הילדה שנפגעו להיחלץ ממנה ולמזער את השלכותיה.

**הורים יקרים, אם מתעורר בכם חשש שילדכם
או ילדתכם נפגעו, הדבר החשוב ביותר הוא
לדבר איתם על כך.**

זיהוי הפגיעה

איך תוכלו לדעת אם הילד או הילדה שלכם נפגעו?

- סימני הפגיעה המינית בילדים לא תמיד גלויים לעין, ולכן חשוב עד מאוד להיות ערניים ולשים לב לדברים מחשידים שהילדים אומרים או לפעמים רומזים ולבקש מהם להסביר לכם למה התכוונו.
- חשוב לשים לב לשינויים קיצוניים בהתנהגות, כגון התפרצויות זעם, שינוי בהרגלי שינה, התכנסות, ירידה בלימודים, שינוי במצב היגיינה, רגרסיה (למשל הרטבה) ולנסות להבין בשיחה עם הילד מה קורה.
- גילוי עניין מוגזם או לא מותאם גיל בנושאים מיניים, גם הוא סימן מדאיג.

סימנים אלה לא יעידו באופן ודאי על פגיעה מינית, אלו סימנים המעידים על מצוקה רגשית אשר לפעמים מקורה בפגיעה מינית.

לחצו למידע נוסף
מתוך פורטל הורים,
משרד החינוך

למה ילדים שעברו פגיעה מינית לא תמיד משתפים?

לילדים ולבני הנוער (וגם למבוגרים) קשה מאוד לשתף ולספר שעברו פגיעה מינית.

- פעמים רבות ילדים צעירים כלל לא מבינים שנפגעו מינית.
- רבים מהילדים מתביישים במה שקרה להם.
- במקרים רבים הילדים מרגישים אשמים בפגיעה.
- יש שהם חוששים שלא יאמינו להם.
- הילדים חוששים מהתוצאות של החשיפה, ולפעמים הם נתונים לאיום שלא לספר.
- יש ילדים שלא מספרים להוריהם, כי הם רוצים לשמור עליהם.

ובכל זאת, דווקא באותם רגעים, הילדים זקוקים עד מאוד להוריהם.

חשוב לדעת:

מה הילדים צריכים כדי שיוכלו לשתף?

- הקשבה מלאה ללא גילויי בהלה וללא שיפוטיות.
- אמירה ברורה מצדכם שהם לא אשמים (האשמה תמיד מוטלת על הפוגע).
- התייחסות רצינית ותומכת. אמרו להם שאתם מאמינים להם (גם אם ללב שלכם קצת קשה להאמין) ושאתם עומדים לצידם.
- חיזוק על השיתוף ללא כעס (למשל לא להביע כעס על שלא שיתפו אתכם עד עכשיו, לא להביע כעס על שנקלעו למצב).
- הקשבה שקטה מבלי לחקור את הילדים ומבלי להציף אותם בשאלות.
- הבעת הערכה על שיתפו אתכם.
- הבטחה שמעתה תשמרו עליהם מפני אותו אדם.

מומלץ וחשוב להיעזר באנשי מקצוע (יועצת, פסיכולוגית, עובדת סוציאלית)

רגע הגילוי הוא רגע קשה.
התגובה שלכם, כהורים,
משמעותית מאד, ותשפיע
על ההתמודדות של הילד או
הילדה עם הפגיעה. אם
תשדרו מסוגלות להתמודד,
הילדים ישאבו מכם כוחות
להתמודדות.

נכון, מרגע הגילוי מתחיל
תהליך מורכב ולא פשוט, אך
זהו גם הרגע שבו ילדכם
זוכה למעטפת ההגנה
והתמיכה שלכם ונחלץ
ממעגל הפגיעה.

לרשותכם דוגמה
לשיחה מתוך הסרטון
הסוד של תום שהופק
על ידי איגוד מרכזי
הסיוע לנפגעות
ולנפגעי תקיפה מינית
וחברת רונית רפאל



עצירת הפגיעה וקבלת טיפול

עד כמה חשוב הטיפול הרגשי אם הילד או הילדה שלי עברו פגיעה מינית?
לפגיעה מינית יכולות להיות השלכות קשות-למשל על היכולת של הילד לתת אמון
באנשים.
ככל שהילד יקבל טיפול מוקדם יותר כך יקטן הסיכוי להשלכות קשות לטווח
הרחוק.

לאן פונים כדי לקבל עזרה וטיפול?

המרכזים האקוטיים של משרד הבריאות

המרכזים נותנים מענה בכל שעות היממה. במרכזים קיימים צוותים ייעודיים, שעברו הכשרה בתחום טראומה מינית והם מעניקים טיפול מותאם ורגיש. המרכזים נותנים מענה 24/7 בכל ימי השנה ומיועדים לילדים ולבגירים.

למידע נוסף לחצו [כאן](#)

מרכזי הטיפול

ילדים ובני נוער שעברו פגיעה מינית זכאים לקבל **טיפול חינוך** במרכזים טיפוליים ברחבי הארץ. הפנייה למרכז נעשית באמצעות עובד סוציאלי במחלקה לשירותים חברתיים.

לרשימה ארצית של מרכזי הטיפול לחצו [כאן](#)

מרכז ההגנה "בית לין"

תחת קורת גג אחת בסביבה נעימה ותומכת תוכלו לקבל מענה **ראשוני**: חקירת ילדים, בדיקה רפואית, הפניה לטיפול והכוונה להורים

להסבר נוסף על מרכזי ההגנה לחצו [כאן](#)

הסיוע במרכזי ההגנה ניתן ללא עלות. אפשר גם להתייעץ טלפוני, ללא פרטים מזהים, או להגיע פיזית למרכזים.

לרשותכם מקורות לסיוע:

- צוות בית הספר (יועצת, מנהלת, מחנכת)
- המוקד לסיוע רגשי של משרד החינוך לתלמידים ולהורים בטלפון *6552 או 073-3983960 שלוחה 5, א-ה 8:00-20:00, יום ו' 8:00-14:00
- מרכזי סיוע: נפגעות ונפגעי תקיפה מינית יכולים לקבל סיוע ראשוני במרכזי סיוע מיוחדים הפרוסים ברחבי הארץ. מרכזי הסיוע מופעלים על ידי עמותות ומקבלים תמיכה כספית ממשרד הרווחה והביטחון החברתי. למידע נוסף לחצו [כאן](#)
- [מוקד 105](#) - המטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת
- איגוד הסיוע לנפגעי ונפגעות תקיפה מינית 1202 נשים, 1203 גברים
- המועצה לשלום הילד – 02-678-0606

הורים יקרים, אל תישארו לבד!

גייסו לעזרתכם גורמי תמיכה וזכרו – יחד, אפשר להפסיק את הפגיעה, לסייע לילדים להתמודד וללוות אותם עד שובם לשגרת חיים מוגנת ומיטיבה.