

שאלות ותשובות בני נוער

- **הבת שלי בת 16, יש לה חבר כבר חצי שנה ואני חושבת שהם מקיימים יחסי מין. בשבועות האחרונים, שמת לי לב שהיא מסוגרת ועצבנית יותר מהרגיל, בנוסף נראה לי שגם עלתה במשקל. אני מפחדת שהיא בהריון. מה עלי לעשות?**

תשובה:

שלום,

אני שומעת עד כמה את חוששת לשלומה הפיזי והרגשי של בתך. ממה שכתבת אני מבינה שבתך נמצאת במערכת יחסים עם בן זוג. האם שוחחתן בעבר על מערכות יחסים ויחסים מיניים? הורים לעיתים חווים את השיח עם בני נוער על הנושאים הללו כמביך ולא נח גם עבורם וגם עבור ילדיהם, עד כדי כך שאנחנו לפעמים נמנעים בכלל להזכיר את הנושא. נדמה לנו המבוגרים, שבני נוער יודעים ומוצפים במידע מהסביבה שלהם ומהרשתות החברתיות, אבל חשוב לזכור שזה לא תמיד כך ולא תמיד המידע שמגיע אליהם מהימן ונכון. אני רוצה לחזק אותך על זה שפנית ושאת מבקשת עזרה, הצעד הבא הוא למצוא את הדרך לפנות לבתך ולהתחיל לשמוע מה עובר עליה בתקופה האחרונה, ולברר האם היא יש אכן חשש להריון, עם אכן כך הדבר, חשוב כי תפנו בהקדם לרופאת נשים לשם בדיקת דם לבריור אודות הריון. על אף כל התחושות שעשויות להתלוות לשיחה שכזו, חשוב כי תגיעי לשיחה כמה שיותר רגועה, מוכנה להקשיב ואף לשמוע דברים שאולי לא תאהבי. כדי לאפשר לבתך להרגיש כי היא יכולה לשתף אותך, חשוב לייצר עבור השיחה שלכן מרחב מזמין, שקט ואמפתי.

אם השאלה והתשובה הציפו חוויה דומה מומלץ לפנות לעלם לפרטים, כדי שיחד תחשבו על המשך הצעדים והליווי הנדרש לילדכם ולכם כמשפחה בהתמודדות הזו.

- **הבת שלי סיפרה לי שהיא בדיכאון אך לא רוצה לפנות לפסיכולוג. מה אני יכולה לעשות?**

תשובה:

שלום,

את משתפת שבתך חווה דיכאון ואינה רוצה לפנות לטיפול. הפנייה הראשונית אליך והשיתוף אודות העובר עליה, מעידים על כך תחושת אמון ובטחון שהיא חווה ביחסים איתך ועל היכולת שלך להוות עבורה כתובת בשעת משבר.

כתבת שהיא סיפרה שהיא בדיכאון, חשוב להבין יותר מה זה אומר ולא להסתפק רק בכותרת, מה היא מרגישה, חווית דיכאון יכולה להשפיע בכמה מישורים ולפגוע בתפקודים חברתיים, רגשיים ופיזיים. האם היא ישנה כמו שצריך, האם יש שינויים בהרגלי האכילה שלה, האם היא נמנעת מפעילויות חברתיות, האם יש צמצום בקשרים שלה בתוך המשפחה ועם החברות שלה, האם היא ממשיכה ללכת לבה"ס ושאלות רבות נוספות שכדי לבדוק בהתייעצות עם איש מקצוע שיוכל ללוות אתכם כמשפחה בהתמודדות הזו.

מפנייתך נשמע כי את מגויסת להיות שם עבורה ולסייע לה. האם בתך ציינה מדוע היא מסרבת לגשת לטיפול? האם עליה חשש מסוים? חשוב שתדעי שלמרות שכרגע היא מסרבת לפנות לטיפול, תוכלי בשלב ראשוני לפנות לאיש מקצוע מתחום הטיפול להתייעצות והדרכת הורים ויחד תוכלו להתחיל להבין יותר מה בתך מרגישה ולמה היא זקוקה. חשוב שלא תשארי לבד עם המחשבות והחששות ותוכלי לשתף ולהתייעץ עם איש מקצוע.

בנוסף, את יכולה להציע לבתך לפנות אלנו דרך הצ'ט שלנו, היא תוכל לשוחח עם מתנדב מתחום הטיפול שעבר הכשרה בעמותת עלם. השיחה הינה בהתכתבות ואנונימית. אפשר לפנות אלינו דרך האתר שלנו www.yelem.org.il או דרך האינסטגרם שלנו [nayedet.digital](https://www.instagram.com/nayedet.digital)

- **אני חושדת שהבן שלי סובל מהתקפי חרדה, ואני לא יודעת מה לעשות ולמי אפשר לפנות. ממה זה קורה ואיך מונעים אותם?**

תשובה:

אני שומעת את הדאגה הרבה לבן שלך, ואת הרצון להבין מה קורה לו ולמה הוא זקוק. זו תחושה לא פשוטה לראות את הקושי שלו ולהישאר ללא תשובות ומענה. קודם כל חשוב מאוד שראית שמהו קורה, ששמת לב שיש שינוי כלשהו ושאת מצליחה לזהות סימני מצוקה. התקפי חרדה באים לידי ביטוי בצורה שונה אצל כל אחד ואחת. חשוב להבין מה המקור ומתי הם מופיעים והאם אכן מדובר בהתקפי חרדה. תשובה מקצועית ואבחון נכון אפשר לקבל רק לאחר פגישה עם איש מקצוע (פסיכולוג או פסיכיאטר). את הפניה אפשר לעשות באופן פרטי או דרך קופות החולים. האם שיתפת אותו בדאגות שלך? האם הוא יודע שאת מחפשת עבורו מענה טיפולי מתאים? במידה והוא לא משתף פעולה או שאת חוששת בשלב זה לשתף אותו במחשבות שלך, את יכולה גם לפנות לייעוץ והדרכה הורית ללא הנוכחות שלו ויחד תוכלו לחשוב כיצד לפנות אליו ולמצוא את המענה הנכון עבורו.

לפעמים יש קושי של נערות ונערים להתחיל טיפול או לחשוף בפני ההורים את מה שהם חווים והם זקוקים לשיתוף אנונימי, לכן אנחנו בעמותת עלם מלווים בני נוער וצעירים ברשתות החברתיות. אנחנו מזמינים אותך לספר לבן שלך עלינו. הוא יכול לכתוב ולספר לנו על ההתמודדות שלו, לקבל מידע ותמיכה לאורך התהליך. אפשר לכתוב לנו דרך האתר שלנו www.yelem.org.il

- **הבן שלי עובר חרם נוראי כבר תקופה. האמהות בכיתה לא משתפות פעולה, ואני כבר אובדת עצות. למי ניתן לפנות?**

תשובה:

שלום,

את כותבת על חרם נוראי, ואי שיתוף פעולה מצד ההורים בכיתה. נשמע שהבן שלך עובר תקופה לא קלה, וכך גם את.

זו תחושה של חוסר אונים ותסכול קשה לא להצליח לעזור לילדים שלך, כשמהו פוגע בהם רגשית ו/או פיזית. חוסר שיתוף הפעולה של ההורים מהכיתה הוא מעגל נוסף של פגיעה עבורכם ומעצימה את תחושת הדחייה החברתית והאלימות שאתם נתונים בה. יש לנו ציפיה שהורים יתנהגו כמבוגרים אחראים, וכשזה לא כך זה יכול לייצר תחושות קשות של כעס ובדידות. האם משהו בבית הספר יודע מה מתרחש? האם המחנכת מעורבת? האם נעשתה התערבות כיתתית כלשהי? בנוסף, חשוב לפנות ליועצ/ת בית הספר ולשתף במה שקורה לטובת התערבות של גורמים בבית הספר וחשיבה משותפת על מענה טיפולי, גם עבורך בנך.

חשוב לי לספר לך, גם על האפשרות לפנות אלנו דרך האתר שלנו, הצ'ט שלנו מיועד לבני נוער בגילאי 12-21. את יכולה להציע לבן שלך לפנות אלינו. נוכל לשוחח איתו ולאפשר לו מקום לשתף במה שעובר עליו. הכניסה היא דרך האתר שלנו www.yelem.org.il, או באינסטגרם שלנו [nayedet.digital](https://www.instagram.com/nayedet.digital).

- **איך אני יודע אם לבן שלי יש חרדה חברתית? איך מטפלים בזה? הוא מאוד בודד וקשה לי לראות אותו ככה.**

תשובה:

שלום, אתה כותב כי הבן שלך בודד, ובנוסף מציין גם את הקושי שלך לראות אותו כך. נראה כי יש כאן שני חלקים - הקושי של בנך בהתמודדות חברתיות והמענה שהוא זקוק לו, וכאן זה ממש מתחבר לשאלתך, איך מאבחנים ומטפלים בחרדה חברתית.

הצעד הראשון הוא להגיע לאבחון אצל איש מקצוע - פסיכולוג או פסיכיאטר. באבחון מנסים להבין מה הקושי איתו מתמודדים ולפי זה גם יוכלו להתאים את הטיפול המתאים. לכל אדם מתאים משהו אחר, וכל אדם זקוק לתמיכה אחרת. החלק השני בשאלתך נוגע אליך, בקושי שלך לראות את בנך מתמודד

עם קושי. זה בהחלט לא פשוט לנו כהורים לראות את הקושי של ילדנו ולעמוד מנגד, מציעה לך לבחון אפשרות לגשת לטיפול או להדרכת הורים סביב הסוגייה הנוכחית, כדי שגם אתה תוכל להתחזק ולהיות משענת יציבה עבורו בתקופה זו.
מזמינה אותך לשתף את הבן שלך בתשובה שלנו ולהציע לו לפנות אלנו בצ'ט דרך האתר שלנו www.yelem.org.il, או באינסטגרם שלנו [nayedet.digital](https://www.instagram.com/nayedet.digital).

- **הבת שלי בת 15, התחילה להתאמן כל יום כל היום. היא אוכלת ממש מעט ואיבדה משקל רב בזמן מאוד קצר. היא עדיין לא מרוצה מאיך שהיא נראית ורוצה לרדת עוד במשקל. דיברתי איתה והצעתי לה ללכת לדיאטנית, אבל היא מסרבת ולא מוכנה לשמוע על זה בכלל. אבא שלה ואני מאד מודאגים, בבית יש עוד שתי אחיות צעירות שרואות מה היא עושה, וגם הן התחילו להמעיט בארוחות. איך מתמודדים עם זה?**

תשובה:

שלום, את משתפת בסוגיה שמדאיגה אותכם כהורים מול בתכם הבכורה ומול אחיותיה הצעירות. נשמע כי בתכם עסוקה מאד, בכל הנוגע למראה הגוף ולמשקל שלה. עיסוק בדימוי הגוף הנו סוגייה מורכבת לנשים בכלל ולנערות מתבגרות בפרט. החשיפה למדיה יוצרת מייצרת דפוסי חשיבה שאינם נכונים סביב מראה וגוף, הנערות עשויות להיות מאד מושפעות מכך והדבר עשוי להביא לעיסוק מופרז בפעילות ספורטיבית וצמצום באכילה.
הדרך הנכונה לשמור על משקל גוף תקין היא אכן בליווי דיאטנית ופעילות ספורטיבית מבוקרת ומודרכת. נשמע שאתם ערים למצב ומודאגים, ולכן מציעה, כי תפנו תוכלי בשלב ראשוני לפנות לאיש/אשת מקצוע מתחום הטיפול פסיכולוגי/ית או פסיכיאטרי/ית, להתייעצות והדרכת הורים להתייעצות ושיחה אודות המצב בבית, ובחינת האפשרויות העומדות בפניכם כמשפחה להתמודדות.

- **הבת שלי התכתבה באחד האתרים עם מישהו, ומאז הוא שולח לה תמונות ממש מטרידות, מתקשר ומאיים עליה. היא ממש מפחדת, אני כועסת עליה וגם ממש לא יודעת מה לעשות. למי אני יכולה לפנות?**

תשובה:

שלום,
את משתפת במקרה של הטרדות ואיומים מול בתך הקטינה. כתבת שאת כועסת עליה, וגם לא יודעת מה לעשות כדי לעזור לה. בני הנוער נמצאים ברשת שעות רבות ביום ופעמים רבות משוחחים ויוצרים קשרים עם אנשים שאינם מכירים. אני מניחה כי בתך לא שיערה בנפשה כי ההתכתבות תוביל לסיטואציה הזו, תביני שהיא מאוימת, מוטרדת מאד, ובמצב לא פשוט, וחשוב מאד שתהיי שם כעת עבורה. כל מקרה של בריונות, הטרדה ואיומים ברשת יכולים להיות מטופלים גם על ידי מוקד 105 של המשטרה שמטפל בכל סוגי העבירות ברשת אצל בני נוער עד גיל 18. אפשר להתקשר אליהם ולמסור את הדיווח והם ימשיכו לטפל בתלונה.
את יכולה גם להפנות את הבת שלך אלינו, ואנחנו נקשר אותה לגורמים המתאימים. אנחנו חלק מתוכנית של עמותת עלם שמלווה בני נוער ברשת, תוכלי לשלוח לנו הודעה פרטית פה באתר, באינסטגרם שלנו [nayedet.digital](https://www.instagram.com/nayedet.digital) ו/או במייל שלנו reach@elem.org.il

- **אחיין שלי שיתף אותי שהוא רוצה לצאת מהארון אבל הוא מאוד מפחד. בעיקר מהתגובה של אמא שלו, אחותי. עם מי הוא יכול לדבר? מי יכול לעזור לנו?**

תשובה:

שלום, הפניה של אחיין שלך והשיתוף שלו אותך הוא משמעותי ומעיד על הקשר ביניכם. בתהליכי יציאה מהארון, ובכל ההתעסקות בנושא המיניות באופן כללי, לא פעם בני נוער מרגישים מאד לבד. החשש מהחשיפה שלו הוא טבעי, והרצון שלך להיות עבורו ולתמוך הוא מאד חשוב ומשמעותי בהתמודדות. אנחנו בעלם מלווים בני נוער וצעירים בצורה אנונימית ברשתות

החברתיות. את יכולה להראות לאחיין שלך את התשובה שלנו ותוכלו לפנות אלינו ולהמשיך להתייעץ. אפשר לכתוב לנו באינטסגרם שלנו (nayedet.digital). בנוסף, אני רוצה להציע לכם לפנות לקו הקשב או לאיגי, הם מלווים בני נוער סביב שאלות של מיניות, זהות מינית וכל המתקשר לכך. הוא יוכל לשתף בהתלבטויות והחששות שלו, למצוא מרחב בטוח ולחשוב ביחד עם התומכים איך לפנות למשפחה. אפשר לשוחח איתם באנונימיות וברשת או ב-WhatsApp, והוא יחליט כמה להזדהות ולחשוף את עצמו.

אני מצרפת לך את כל הפרטים שלהם.

קו הקשב:

הקו פועל בימים א'-ה' בשעות 19:30-22:30, ניתן לפנות בשעות הפעילות בטלפון: 03-6205591 באפליקציית וואטסאפ (WhatsApp) במספר: 058-6205591, עמוד הפייסבוק של קו הקשב: יש עם מי לדבר בצ'אט אנונימי: דרך אתר "האגודה למען הלהט"ב" - קו הקשב, בשעות הפעילות ניתן

לכתוב לצ'אט - <https://www.lgbt.org.il/yesh>

איגי: מצרפת לך את האתר שלהם:

[/ https://igy.org.il/communities](https://igy.org.il/communities)