מניעת אלימות בזוגיות עם ואצל נוער
המדריך להורה: מלווים את בנכם/בתכם לזוגיות בטוחה ומיטיבה

בגיל ההתבגרות נדמה לעיתים שהילדים מתרחקים, מסתגרים בחדר ומעדיפים את חברת בני ובנות גילם. אך האמת היא שגם בשלב הזה, ההורים נשארים העוגן המשמעותי והמשפיע ביותר בחייהם. הבית הוא "בית הספר" הראשון למערכות יחסים, ויש לנו תפקיד קריטי בעיצוב התפיסות של ילדינו לגבי זוגיות. אלימות בזוגיות בקרב בני נוער אינה תופעת שוליים – היא נוגעת ל-1 מכל 10 זוגות בחברה ומתרחשת גם בגילאים צעירים. האחריות שלנו כהורים היא כפולה: עלינו להגן על הילדים שלנו מפני פגיעה, אך לא פחות מכך – עלינו לחנך אותם לכבד גבולות, לנהל כעסים ולודא שהם עצמם לא פוגעים באחרים. בניית שיח פתוח על קשר בטוח היא המגן הטוב ביותר שאנו יכולים להעניק להם.



בתדריך זה תמצאו מידע שיסייע לכם לעזור לילדיכם לפתח זוגיות מיטיבה ולהמנע מקשרים אלימים

קו"ם אדומים | השותפות למניעת אלימות בזוגיות
מבית שיתופים
خطوط حمراء | الشراكة للحد من العنف بين الأزواج
من بيت شيتوفيم

מהי זוגיות מיטיבה לעומת זוגיות פוגענית?

קל להתבלבל בין סערת הרגשות הטבעית של גיל ההתבגרות לבין דינמיקה מסוכנת. הנה ההבדלים המרכזיים שחשוב להכיר ולתווך לילדים :

זוגיות מיטיבה (נורות ירוקות):

מבוססת על כבוד, אמון ופרטיות. יש בה מקום לדעות שונות, והילד/ה מרגישים בנוח להגיד "לא". בני הזוג מעודדים אחד את השנייה לשמור על עצמאות, להיפגש עם חברים, להמשיך בתחביבים, ואין צורך לשתף סיסמאות לנייד או "להוכיח" אהבה.

זוגיות פוגענית (נורות אדומות):

מאופיינת בשליטה שמגיעה לרוב במסווה של "אהבה עיוורת" או "דאגה". צד אחד דורש בלעדיות על הזמן של השני, מבקר, מקטין, ומייצר אווירה שבה הצד השני הולך "על ביצים" מחשש לתגובה זועמת.

סימנים שאפשר לראות בבית: מתי כדאי לדאוג?

ילדים נוטים להסתיר קשיים זוגיים, אך כהורים החיים איתם באותו בית, נוכל להבחין בשינויים הקטנים בהתנהגות:

נורות אדומות בשלב החיזור (תחילת הקשר):



חוסר כבוד לגבולות:
אתם רואים שהצד השני מתעקש להיפגש למרות שהילד/ה סירבו, מופיע מתחת לבית ללא הזמנה ("כדי להפתיע"), או מציף בהודעות ללא הפסקה

"הפצצת אהבה" (Love Bombing) ולחץ למחויבות:
הקשר מתקדם מהר מדי. מתנות מוגזמות, הצהרות אהבה דרמטיות ולחץ להיות יחד כל הזמן, כבר בימים הראשונים.

נורות אדומות בשלב הזוגיות



חרדה סביב הטלפון הנייד:
הילד/ה קופצים מכל התראה, מרגישים חובה לענות מיד (גם באמצע הלילה או בארוחה משפחתית), או מנגד – מסתירים את המסך בפחד.

בידוד והתרחקות:
הילד/ה מפסיקים לצאת עם חברים, מוותרים על חוגים שאהבו, ונעדרים מאירועים משפחתיים רק כדי לרצות את בן/בת הזוג.

שינויים במראה ובמצב הרוח:
שינוי קיצוני בסגנון הלבוש (כדי לא לעצבן את הצד השני), ירידה בביטחון העצמי, הסתגרות בחדר, או עייפות קיצונית ושינויים בתיאבון.

סימנים מצד ילד/ה פוגעים:
הילד/ה שלכם מפגינים קנאה אובססיבית כלפי בן/בת הזוג, מדברים אליהם או עליהם בזלזול, דורשים לדעת את הסיסמאות שלהם, או מתפרצים בזעם כשהם לא זמינים.

מה אני יכול/ה לעשות כהורה?

פתחו דלת לשיח פתוח וסקרני ולא לחקירה:
במקום לשאול שאלות ישירות ומאשימות ("הוא מתעלל בך?"), דברו על מה שאתם/ן רואים ושקפו דאגה. אמרו: "שמתי לב שאת מאוד לחוצה בימים האחרונים ורציתי לדעת אם הכל בסדר", או "אני רואה שאתה כבר לא נפגש עם החבר'ה מהכדורסל, אני קצת דואג". תנו להם להוביל את הקצב.



הקשיבו, תנו תוקף ואל תשפטו:
אם הילד/ה משתפים במשהו שנשמע לכם כמו נורה אדומה, אל תיבהלו ואל תקטעו אותם. משפטי המפתח שלכם הם: "אני מאמין לך", "טוב שסיפרת לי", "מגיע לך שיתייחסו אלייך בכבוד", ו-"אנחנו נמצא דרך להתמודד עם זה יחד".



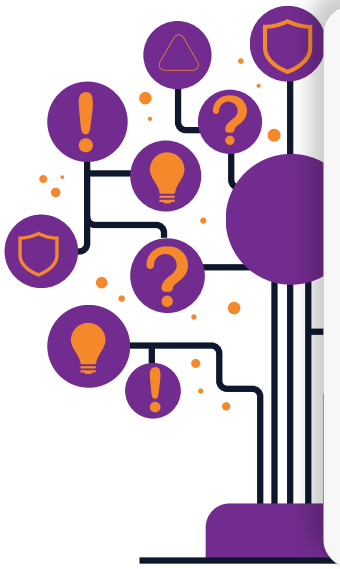
הימנעו מתגובות אימפולסיביות:
האינסטינקט ההורי הוא "להציל" מיד – להתקשר לפוגע, לדבר עם ההורים שלו, או לאסור על הילד להיפגש איתו. זו טעות שעלולה לסכן את הילד. לחץ מצדכם יוביל לכך שהילד/ה יגנו על בן או בת הזוג, יעבירו את הקשר למחתרת ויפסיק לשתף אתכם. פרידה מקשר אלים היא תהליך שצריך להיעשות בזהירות.



אל תישארו עם זה לבד – פנו להתייעצות:
כהורים, אין לכם את כל התשובות, וזה בסדר גמור. חשוב להתייעץ עם אנשי מקצוע כדי לתכנן את הצעדים הבאים.



מילה אישית אליכם, ההורים



לעיתים, קריאה על "נורות אדומות", על גבולות ועל מה שנחשב לקשר בריא או פוגעני, מציבה מראה גם מול החיים שלנו כמבוגרים. התוכן הזה עשוי להזכיר לכם דברים שחוויתם, לעורר שאלות על מערכות היחסים שאתם/ן נמצאים בהן היום, או פשוט להציף אי-נוחות. אם הדברים שקראתם כאן נגעו בכם באופן אישי, עוררו בכם התלבטות או גרמו לכם לחשוב מחדש על הדינמיקה הזוגית שלכם – חשוב שתדעו שזה טבעי לחלוטין. גם לכם מגיע להיות במרחב זוגי בטוח ומיטיב. קווי הסיוע שמופיעים כאן נמצאים שם גם עבורכם, למתן אוזן קשבת, הכוונה או התייעצות אנונימית. אל תישארו עם זה לבד.

מקורות סיוע

118 - מוקד המידע והסיוע של משרד הרווחה (זמין 24/7, ניתן לפנות גם בווטסאפ אנונימי: 050-2270118).

ריכוז קווי הסיוע בנושא אלימות בזוגיות ובמשפחה בישראל:
https://kavimadumim.my.canva.site/help

אתר "קווים אדומים" (redlines.org.il) -
מכיל מידע על כלל השירותים בתחום והפניות למגוון קווי ייעוץ וסיוע

בתוך הקהילה:
פנו ליועצת בית הספר, לעו"ס בקהילה או למנהל הישובי לביטחון קהילתי לתכנון תוכנית פעולה משותפת ובטוחה.

הציעו לילד/ה לפנות בעצמם למרחבים דיסקרטיים כמו **צ'אט** AnyTeen או מרכזי **"דלת פתוחה"** 6338*