

ילדים

# חברים לצורה

מחקרים חדשים מגלים שאם ילדכם המתבגר נמצא במצוקה, הוא קודם יפנה לעזרה של חבריו. ההורים נמצאים בעדיפות שנייה והמורים הרחק מאחור. סיבה לדאגה? בהחלט, אבל יש צעדים שתוכלו לנקוט כדי לעודד אותו להיפתח בפניכם

מאת: נעמי בן גור

ילדים ונוער. ביעוץ להורים ולמורים וכמחקר בתחום של קבלת עזרה פסיכולוגית - יש חשיבות רבה לעירנות הורים. מחנכים ומטפלים בנוגע להתנהגויות בקרב בני נוער שהן בגדר נורות אזהרה. במקביל, חשוב ליצור קשרי אמון עם המתבגר. להסיר את הסטיגמה מעל עזרה נפשית ולהיעזר בחברים כמערכת תמיכה. דיווח על חבר במצוקה אינו "הלשנה" אלא תמיכה. הוא אומר. אם ילדכם נהג לשתף אתכם במצוקותיו כשהיה בראשית גיל ההתבגרות, סביבות גיל 13. אך חדל לעשות זאת עם התבגרו, בערך בגיל 17, כדאי שתדעו שקרוב לוודאי שהאשם אינו תלוי בכס, ביחסים עימו או בתגובתכם אליו. הפנייה לעזרת חברים בגיל זה היא טבעית, שכן אחד המאפיינים המרכזיים של תהליך ההתבגרות הוא החשיבות הגוברת של החברים בעולמו של המתבגר. מבחינה פסיכולוגית, פנייה להורים או למורים, מעידה בשבילו על תלות ואילו פנייה לחברים יכולה להעצים את ההערכה העצמית החיובית שלו. בנוסף, חברים נתפסים כמבינים יותר את זירת המצוקה בנושאים שונים, כמו למשל - אלימות בבית הספר. בגיל זה, הפנייה אלינו, ההורים, תהיה בעדיפות שנייה, ופנייה למורים או לגורם מקצועי תהיה רק בעדיפות שלישית. הנימוק העיקרי שהעלו במסגרת המחקר תלמידים בנוגע לרתיעתם מפנייה אל מורים בעת מצוקה הוא היעדר קירבה רגשית אליהם. הם תיארו את הקשר שלהם עם מורים כמאופיין בתחושות של זרות וניכור. שאינם מעודדים פתיחות וחשיפה אישית. מאותה סיבה גם לגורמים מקצועיים אין הם ממהרים לפנות: היעדר תחושת קירבה, חשש מאי שמירת סודיות וחוסר אמון ביעילות הסיוע. חשוב לדעת שלמרות הדימוי הנפוץ של גיל ההתבגרות כגיל של קונפליקט עם ההורים, הם ממשיכים למלא תפקיד משמעותי בחייהם של ילדיהם המתבגרים. למרות המתחים ביניהם, הקשר הרגשי המשמעותי שנוצר בין הורים לילדים מראשית החיים חזק יותר מן השינויים המתחוללים בגיל ההתבגרות. מסבירים החוקרים. כלומר, זה לא אומר שאתם צריכים לומר נואש ולהפסיק לעודד את

על פניו לא נראה כי הילד שלכם סובל ממצוקה כלשהי. חייו מתנהלים לכאורה על מי מנוחות. אך האם זה באמת כך? איך זה שיום אחד, לתדהמתכם, קורה הפיצוץ? ואתם מכים על חטא: איפה היינו? איך לא ידענו שהוא סובל בבית הספר, שמתעללים בו, שהוא שותה. משתמש בסמים. וחי כבר זמן רב תחת לחץ בלתי נסבל? מדוע לא פנה אלינו? למי פונים המתבגרים כשהם חשים במצוקה וכיצד הם עושים זאת? למי הם נמנעים מלפנות ומדוע? קובץ מחקרים שיצא במכון מופ"ת תחת הכותרת "אני מרגיש לגמרי לבד כסיפור הזה" - בעריכת פרופ' חנה עזר, דר' יצחק גילת ודר' רחל שגיא - מיידיע אותנו מהם מצבי הלחץ והמצוקה שסובלים מהם בני נוער בישראל ומדוע הם נמנעים מלפנות אלינו לעזרה. הכרת המצוקות והבנת הסיבות לאי הנכונות לחשוף אותן בפנינו תסייע לנו לאתר את הר הגעש הנפשי בטרם יתפרץ ולהעניק להם את התמיכה הדרושה.

אז מהן המצוקות שחווים בני הנוער?

- לחצים בבית הספר. למשל, מבחנים.
- אלימות. פיזית, מילולית, רגשית, מינית ואלימות כלפי רכוש פרטי - כולל גניבה והשחתת רכוש.
- מהנתונים עולה כי 93% מהתלמידים חוו אלימות לפחות פעם אחת בבית הספר.
- לחצים הנובעים מחיי חברה ומקשרים זוגיים.
- לחצים כתוצאה מקשר עם ההורים ומהצורך לעמוד בצפיותיהם.

מצוקות אלה, כפי שעולה מתוך מחקרים שנעשו בקרב מתבגרים בארצות שונות, אינם נחלתו של מיעוט. שיעור הסובלים מהם גבוה יחסית. הן עלולות להתבטא בהפרעות נפשיות, בפגיעה קשה בתפקוד היומיומי ובקשיי הסתגלות לסביבה. בישראל דיווחו כרבע מכלל המתבגרים הלומדים בכיתות ז' עד י"ב על הרגשת דיכאון וכ-20% מהם דיווחו על מחשבות התאבדות. על-פי אחד המחקרים, 50%-30% מכלל המתבגרים הודו כי לא יפנו לעזרה במקרה של קושי. מדוע? התשובה טמונה בשני כוחות מנוגדים הפועלים על החלטתו של הצעיר לפנות לעזרה, שניהם מהווים חלק בלתי נפרד מתהליך ההתבגרות. מצד אחד, קיים צורך לקבל עזרה, הנובע מהעלייה ברמת המצוקה ומהחשיפה לבעיות שאינן מוכרות מגיל הילדות. מצד שני, קיימת רתיעה מפנייה לעזרה, העלולה להיתפס כהתנהגות ילדותית ולאיים על הדימוי העצמי המתפתח של המתבגר.

במה תלויה הנכונות לפנות לעזרה?

- בתכונות אישיות. החשדן באופיו ירתע יותר מאחרים מפנייה לעזרה.
- כהתנסויות קודמות. מי שפנה בעבר לעזרה והתאכזב מגישתו של העוזר, יחשוש לפנות שנית.
- כנורמה חברתית הרואה בפנייה לעזרה ביטוי לחולשה. לפיכך, בנות מוכנות יותר מבנים לפנות לעזרה, שכן התנהגות של פנייה לעזרה הולמת יותר את הציפיות החברתיות מנשים.
- לדברי פרופ' עמירם רביב - שעסק שנים בטיפול

**בישראל דיווחו כרבע מכלל המתבגרים בכיתות ז' עד י"ב על הרגשת דיכאון וכ-20% מהם דיווחו על מחשבות התאבדות, על-פי אחד המחקרים, 50%-30% מהמתבגרים הודו כי לא ינסו לפנות לעזרה במקרה של קושי**