

מניעת אלימות בזוגיות עם ואצל נוער תדריך לארגונים לעבודה עם הורים

אל מנהלי/ות ארגונים, רכזי/ות קהילה וצוותי חינוך פורמלי ובלתי פורמלי,
אלימות בזוגיות היא תופעה חברתית קשה ורחבת היקף, הקיימת בקרב 1 מכל 10 זוגות בישראל.
היא אינה פוסחת על זוגיות צעירה ועלולה להופיע כבר בשלבי החיזור הראשונים. להורים יכולה להיות השפעה משמעותית על הזוגיות של בניהם ובנותיהם. למרות זאת, ארגונים רבים מתקשים לגייס הורים לעסוק בנושא של מניעת אלימות בזוגיות. תדריך זה נועד לספק לכם, כארגון, את התשתית להבנת חשיבות מעורבותם של ההורים, זיהוי החסמים שמונעים מהם להשתתף, וכלים מעשיים לרתום אותם. בנוסף, מפורטים כאן התכנים והמיומנויות שכדאי להציע להורים כדי שיוכלו להוות רשת ביטחון יעילה עבור ילדיהם.



התדריך הבא נועד לתת
לכם כלים מעשיים
לעבודה עם הורים על
מניעת אלימות בזוגיות
של בניהם ובנותיהם



מדוע הורים צריכים להיות חלק ממערך המניעה?

הורים הם העוגן המשמעותי ביותר בחייהם של נער או נערה, גם בגיל ההתבגרות שבו נדמה שהם מתרחקים. בנוסף, זוגיות של ההורים היא מודל מרכזי שעליו בני ובנות נוער מבססים את התפיסות שלהם לגבי זוגיות. לכן יש חשיבות גדולה למודעות של הורים לנושא ולמעורבותם בשיח עם בני/ות הנוער על זוגיות.

השפעה על תפיסת עולם



הבית הוא המקום שבו נוער סופג (במודע ושלא במודע) מודלים של זוגיות, פתרון קונפליקטים, כבוד וגבולות.

נוכחות יומיומית וזיהוי מוקדם



הורים הם הראשונים שיכולים להבחין בשינויים בהתנהגות, במצב הרוח, בהרגלי השינה או בלבוש של ילדיהם – סימנים שלעיתים מוסתרים כלפי חוץ.

יצירת אקו-סיסטם קהילתי



כאשר מערכת החינוך, ארגוני הנוער וההורים מדברים באותה שפה חינוכית, הנוער מקבל מסר עקבי וברור לגבי מה מותר ומה אסור במערכות יחסים.

רשת הביטחון הקריטית ביותר



במצב של משבר או פגיעה, תמיכה הורית (או היעדרה) היא גורם מכריע ביכולת של הנער/ה לצאת מהקשר הפוגעני ולהשתקם.

מהם החסמים לגיוס הורים לנושא?

כדי להגיע להורים, עלינו להבין תחילה מדוע הם נרתעים מהנושא:

"לי / לילד או לילדה שלי זה לא יקרה"

הכחשה או תפיסה שגויה שאלימות בזוגיות קורית רק ב"שולי החברה" או במשפחות מצוקה.

חוסר ידע ובלבול

הורים רבים מתקשים להבחין בין "דרמות רגילות של גיל ההתבגרות" לבין נורות אדומות אמיתיות המעידות על פגיעה.

פחד מפגיעה בפרטיות ובאמון

חשש שמא התערבות בקשר הרומנטי של הילד/ה תתפס כחדירה לפרטיות, תעורר כעס ותגרום לילד/ה להסתגר עוד יותר.

הימנעות מנושאי "טאבו"

מבוכה, חוסר נוחות וקושי לנהל שיחות על מיניות, גבולות, פגיעה ואלימות.

חשש מחשיפה של הזוגיות שלהם כהורים

שיח על נושא של זוגיות מציב מול הורים מראה הנוגעת לזוגיות שלהם.

עומס שגרת החיים

קושי לגייס הורים להגיע פיזית להרצאות ארוכות בשעות הערב.

איך אפשר להתמודד עם החסמים ולהגיע להורים?

מסגור חיובי (Re-framing)

במקום להזמין הורים להרצאה תחת הכותרת המאיימת "אלימות בזוגיות", השתמשו בכותרות מזמינות כמו: "איך נעזור לילדים שלנו לבנות זוגיות בריאה?", או "המדריך להורה: ניווט בטוח בגיל ההתבגרות".

שילוב הנושא במסגרת אירועים קיימים

אל תייצרו "אירוע מיוחד". כדאי להכניס תכנים בנושא למקומות בהם הורים מגיעים ממילא. למשל, לאסיפות הורים קיימות בבתי הספר, ימי היערכות לקראת מעבר לחטיבה/תיכון, או מפגשי פתיחת שנה של תנועות הנוער. הקצו לנושא 20-30 דקות ממוקדות והציעו מקורות להרחבת הידע והכלים.

הנגשת ידע בכלים דיגיטליים קצרים

הורים עמוסים? שלחו להם "ביסים של מידע" – סרטונים קצרים, פודקאסטים, או אינפוגרפיקה (כמו רשימת ה"נורות האדומות") בקבוצות הווטסאפ ההוריות.

גיוס "הורים שגרירים"

רתמו את הנהגת ההורים וראשי הוועדים. כאשר הורים מזמינים הורים אחרים ומדברים על חשיבות הנושא בגובה העיניים, ההיענות עולה משמעותית.

שימו לב!

חשוב לבנות פעילות עם הורים עם גופים מומחים בקידום זוגיות מיטיבה ומניעה של אלימות בזוגיות אצל בני ובנות נוער. ראו [מאגר תכניות מניעה לנוער וצעירים/ות - redlines](#) שקלו לבנות פעילות שלפחות בחלקה, מייצרת מרחבים נפרדים לאבות ולאמהות. תפיסות של זוגיות והתמודדות עימה מושפעות מנקודת מגדרית ומרחבים כאלו מאפשרים התאמות, שפה משותפת ותחושת ביטחון לשיתוף ולמידה.

מה התכנים המרכזיים שהורים צריכים לדעת?

הורים צריכים לקבל ידע חד וברור לגבי מה טבעי ובריא, ומה דורש התערבות



סימנים לזוגיות בריאה ומיטיבה (נורות ירוקות) - מה נרצה לראות אצל הילדים שלנו?

תקשורת וכבוד: שיח פתוח, הקשבה הדדית, פרגון ויכולת של הילד/ה לדבר על רגשותיהם ללא חשש מביקורת מצד בן/בת הזוג.

אמון ופרטיות: כבוד למרחב האישי של כל אחד, ללא צורך של בני הזוג לבדוק לילד/ה שלנו את ההודעות, מיקומי ה-GPS או הרשתות החברתיות.

עצמאות וחופש בחירה: הילד/ה ממשיכים לשמור על קשרים עם משפחה וחברים, לא מוותרים על תחביבים אישיים (חוגים, ספורט, תנועה), ושומרים על עצמאותם גם בתוך הקשר.

ניהול קונפליקטים: חילוקי דעות מתנהלים מתוך כבוד, מסתיימים בהסכמה או פשרה, ולעולם לא מתוך פחד של הילד/ה מתגובת הצד השני.



סימנים לזוגיות שאינה בריאה (נורות אדומות) - ממה עלינו לדאוג?

ביקורת והקטנה: בן/בת הזוג מזלזלים בילד/ה, לועגים להם, מאשימים או מורידים את ביטחונם העצמי (גם אם הם טוענים שזה נאמר "רק בצחוק").

רכושנות ובידוד חברתי: דרישה לבלעדיות "על הזמן". הילד/ה מתנתקים מחברים קרובים, נעדרים מאירועים משפחתיים, ובן/בת הזוג מפגינים קנאה קיצונית שלעיתים מוסווית כ"דאגה".

מעקב ונוכחות אובססיבית: הילד/ה נדרשים לדווח על מיקומם כל הזמן, בן/בת הזוג מתקשרים ללא הרף ודורשים זמינות מיידית (גם באמצע הלילה או בזמן לימודים).

חוסר איזון ו"הליכה על ביצים": צד אחד מקבל את כל ההחלטות בקשר, בעוד הילד/ה שלכם נראים חרדים, חוששים להביע דעה שונה, ומרבים להתנצל או להצדיק את ההתנהגות הפוגענית של בן/בת הזוג.

חוסר כבוד לגבולות (גם בשלב החיזור): חוסר כבוד למילה "לא", הפעלת לחץ רגשי או מיני, ו"הפצצת אהבה" (Love Bombing) מוגזמת שכוללת לחץ למחויבות אינטנסיבית כבר בימים הראשונים לקשר.

הבנת האקלים החברתי (Bystanders):

חשוב ללמד הורים לדבר עם ילדיהם לא רק על הזוגיות שלהם, אלא על האחריות שלהם כלפי חברים שנמצאים בקשר פוגעני, ואיך לא לעמוד מהצד כשרואים חבר או חברה בסכנה.

מה המיומנויות המעשיות שהורים צריכים ללמוד?

ידע אינו מספיק; יש להקנות להורים כלים פרקטיים להתמודדות:

מיומנות ניהול דיאלוג בסקרנות: ללמד הורים איך לפתוח שיחה על בסיס דאגה כנה ולא ביקורת או חקירה. במקום "למה את נותנת לו להתנהג אלייך ככה?" או "הוא מתעלל בך!", להשתמש במשפטים כמו: "שמתי לב שאת מאוד לחוצה כשהוא מתקשר", או "אני רואה שיצאת פחות עם חברות לאחרונה, הכל בסדר?".

מיומנות ההקשבה והתיקוף: ללמוד לא להיבהל ולהשתיק. אם הילד/ה משתפים, על ההורה להגיד: "אני מאמין לך", "זה לא מגיע לך", "אני שמח שסיפרת לי ואנחנו נעבור את זה יחד".

מיומנות ויסות רגשי והימנעות מפעולה אימפולסיבית: התגובה האינסטינקטיבית של הורה היא להגן על הילד, לאסור עליו להיפגש עם הפוגע, או להתקשר מיד להתעמת עם הפוגע (או הוריו). יש ללמד הורים שזו טעות שעלולה להיות מסוכנת! עימות ישיר ולחץ לניתוק הקשר עלולים להגביר את הסיכון לאלימות קשה יותר, או לגרום לילד לנתק קשר עם ההורה ולהסתיר את המשך המערכת הזוגית.

מיומנות בקשת עזרה (Navigating Support): הורים חייבים לדעת לא להישאר עם זה לבד, ולהכיר את הכתובות לסיוע עבורם ועבור הילדים.

רגישות מקצועית: כאשר התוכן פוגש את ההורים בזוגיות שלהם

כשאנחנו פותחים שיח על זוגיות, גבולות, שליטה ואלימות, עלינו לזכור שהתוכן משמש לא פעם כ"מראה" עבור המשתתפים בחדר. סטטיסטי, בכל קבוצת הורים ישנם כאלו שחיים כיום, או חיו בעבר, בתוך מערכת יחסים אלימה או פוגענית (כנפגעים או כפוגעים), או מתמודדים עם דינמיקה זוגית של קונפליקט בעצימות גבוהה. מעבר להשפעה על הזוגיות של ההורים, לאלימות בין ההורים יש השפעה על ילדיהם, בין השאר באמצעות יצירה של מודל בעייתי לזוגיות, ואכן ידוע שישנה העברה בין דורית וסיכון יתר למעורבות באלימות למי שגדלו חשופים אליה בביתם.

השפעות נוספות אפשריות לחשיפה למידע

חשיפה לסימני האזהרה ("נורות אדומות") של נוער עלולה להציף אצל ההורים תובנות לגבי חייהם שלהם. הדבר יכול לעורר אי-נוחות, התנגדות רגשית, הכחשה נחרצת, או לחלופין – רצון פתאומי לשתף ולבקש עזרה. לעיתים ההבנה ש"מה שקורה אצלי בבית מוגדר כאלימות" נופלת דווקא במהלך הרצאה שעוסקת בכלל בילדים.

איך נכון להתמודד עם זה כצוות מקצועי?

מי שמנחה את המפגש או עומד בקשר עם ההורים אינו נדרש להיות מטפל זוגי, אך עליו להיות מודע ורגיש לאפשרות הזו, ולפעול כך:

נרמול ולגיטימציה מראש: כדאי לשזור במהלך ההרצאה או המפגש משפט שמכיר בכך שהנושא מורכב עבור כולנו כמבוגרים, ולא רק עבור בני הנוער.

הימנעות משיפוטיות: אם הורה מגיב בהתנגדות עזה (למשל: "אתם מגזימים, קנאה זה טבעי לגמרי וזו לא אלימות"), חשוב לא להיכנס לעימות, אלא להבין שזו עשויה להיות מגננה או חשש להתחבר לנושא. יש לענות בענייניות ולשמור על אווירה בטוחה.

הנגשת מענים גם למבוגרים: כשמחלקים את רשימת קווי הסיוע, חשוב לציין במפורש שישנם קווים שאינם מיועדים רק לנוער.

הצעה למשפט גישור למנחים (אפשר להקריא/להגיד בסיום המפגש):

"לפעמים, כשאנחנו מדברים על הילדים שלנו ועל מה נחשב לקשר בריא או פוגעני, זה מציב מראה גם מולנו, המבוגרים. אם הדברים שעלו כאן היום עוררו אצלכם שאלות לגבי מערכות היחסים שלכם, הציפו אי-נוחות, או גרמו לכם לחשוב על דינמיקות זוגיות שאתם חווים או מפעילים – חשוב שתדעו שזה טבעי, ויש למי לפנות. המספרים של קווי הסיוע ומוקד 118 שחילקנו כאן, מיועדים בדיוק גם למצבים כאלה. אל תישארו עם השאלות האלו לבד."

מקורות סיוע – להנגשה להורים

מוקד 118 של משרד הרווחה – התייעצות וסיוע מעובדת סוציאלית.



ריכוז קווי הסיוע בישראל – <https://kavimadumim.my.canva.site/help>



דלת פתוחה – קו סיוע לנוער (ולהורים) בנושא זוגיות ומיניות - [6338*](https://www.dלתפתוחה.org.il)



אתר "קווים אדומים" (redlines.org.il) – מיפוי של כלל המענים והשירותים בישראל



פנייה ליועצת בית הספר או לעו"ס בקהילה לתכנון "תוכנית יציאה" בטוחה מהקשר.

