



מוגנות מינית בשעת חירום

הדרכה לשמירה על הילדים והמתבגרים שלנו (גם) בזמן משבר

נכתב ע"י תמי סמט, פסיכולוגית, מנהלת מכון באר אמונה

עכשיו לעסוק במוגנות של ילדים?

כשאלפי משפחות בבתי מלון ללא בית? כשכל בני הנוער עוסקים בהתנדבויות?

כן. התשובה היא דווקא עכשיו, כן!

בשמחת תורה הזוועות, הכאב, ההלם שטפו את כולנו. החיים יצאו ממסלולם גם ברמה התפקודית וגם ברמה הרגשית.

משפחות רבות נאלצו לעזוב את בתיהן ולעבור לחיות בתנאים שפעמים רבות לא מותאמים לצרכיהם. משפחות של מגוייסים נקבצו יחד כדי לעבור את התקופה עם אנשים קרובים. ובצידם המוני בני נוער ומבוגרים הנמצאים במסע התנדבות נפלא על פני כל הארץ.

הלחץ הרגשי, הסכנה הפיסית והתפרקות המסגרות יצרו מצב בו הכללים הרגילים ודרכי ההתנהגות המוכרות התערערו.

מציאות זו, שהיא כורח שנכפה עלינו, מחייבת שינוי בסדרי עדיפויות וגיוס אנרגיה מירבי לתפקוד היום יומי המיטבי. באופן טבעי שיח על מוגנות מינית נדחק הצידה מפני ענייני החירום ועלול להיראות אפילו לא לראוי. 'במצב כל כך קשה על זה אתם מדברים?...! עם זאת, אנחנו חייבים להיות מודעים לנושא ומחוייבים לעשות כמיטב יכולתנו כדי שהמצב הקשה לא יהיה מרחב שמאפשר פגיעות ומייצר טראומות נוספות. הכאוס, הלחץ, השינוי בהרגלים וחוסר הפניות הרגשי של המבוגרים, מייצרים מציאות שמאפשרת מצבי פגיעה רבים.

אם כך - מה ניתן לעשות?

- **נוכחות הורית.** וודאו שאתם יודעים איפה הילדים נמצאים. עם מי הם נמצאים ושהם מרגישים בטוח שם. תאמו איתם נוהל קשר. מעבר למוגנות המינית, נדרש גם מוגנות ביטחונית בעת הזו.
- **כללים.** הזכירו לילדים/ לנוער את כללי המוגנות. אימרו להם מפורשות שהמצוקה ומצב החירום לא מתירים לאף אחד לפגוע בהם או לחצות גבולות שבאופן רגיל לא חוצים. הזמינו אותם לספר ולעדכן אם קורה משהו מסוג זה, גם בבדיחות בדעת וגם על ידי אדם 'מקסים' ומוערך.
- **קשב.** נסו להיות כתובת עבור הילדים שלכם. היו קשובים (למרות ההצפה האישית שלכם). לסיפורים של הילדים ולתכנים שהם מעלים. נסו לשמוע פעם ביום מה באמת עבר עליהם. תנו מרחב לשתף בקשיים וגם ב'מעידות'. שיח מסוג זה חשוב גם סביב המצב הבטחוני וגם כמרחב לשיתוף בנושא פגיעות.
- **מדיה.** רבות נכתב בנושא זה. חשוב לנהל שיח ולהגביל את הגלישה. עם זאת- דווקא בגלל המורכבות, תנו מקום לשתף גם במצב שלא עמדו בהגבלות ונחשפו לתכנים קשים. אם לזוועות ואם לתכנים מיניים לא מותאמים.
- **משפחות מפונים.** הכאב נורא והמציאות בלתי נסבלת. החיים הארעיים במקומות שאתם מפוזרים בהם, לא דומים לשגרת חייכם. פעמים רבות הכללים הרגילים, לא רלוונטיים. כל זה לפני שהתייחסנו ללחץ והמצוקה. בתוך כל זה אתם העוגן. אתם המבוגר האחראי. חשוב ליצר שיח, להבנות את דרכי ההתנהלות והגבולות גם במציאות הנוראית הזו.
- **אל תישארו לבד!** שתפו את הסביבה הקרובה, התייעצו ופנו לאחד ממוקדי הסיוע. לבקש סיוע זו לא חולשה, זו חוזקה והבעת אחריות כלפי ילדכם וכלפי עצמכם.

”תתארו לכם עולם יפה, פחות עצוב ממה שהוא ככה,

ואנחנו שם הולכים עם שמש בכיסים”.