



## "טוב שסיפרת" - נקודות מרכזיות לפרק 10: איך נתייחס לילדה שנפגעה. כחלק מהתהליך הטיפולי?

### איך לעזור לילדה שנפגעה להרגיש נורמליים במצב שהוא לא-נורמלי?

- הגילוי של הפגיעה מייצר שינוי. הוא מאפשר ביטוי של הכאב ומפיג את תחושת הבדידות של הילדה, אבל גם מייצר רגשות לא פשוטים עבור הילדה וההורים. חשוב להבין שטוב שאנחנו נחשפים לקושי כי עכשיו הילדים שלנו כבר לא לבד איתו והם משתפים אותנו או מבוגר משמעותי אחר, גם ברגשות קשים.
- ילדים שונים יתמודדו באופנים שונים עם הפגיעה: יש ילדים נעולים, ויש ילדים שמדברים כל הזמן עם כולם רק על הפגיעה. זה לא תפקידנו לשפוט את אופן ההתמודדות שלהם. מומלץ להתייעץ ולמצוא את הדרך לאוורר את הרגשות שזה מעלה בכם ההורים, שלא על חשבון של הילד.
- תהליך ההתמודדות והטיפול הרגשי הוא ארוך ומורכב. הוא כולל בתוכו הקשבה והכרה בחוויה, התמודדות עם תחושת אשמה, יצירת חיבור ובניית הכוחות להתמודד, עבודה על גבולות, דימוי עצמי, תחושת בטחון, תחושת משמעות ועוד.
- בטיפול הילד יוכל לקבל חיזוק לכך שההתנהגות שלו שלעיתים גורמת לו להרגיש "לא נורמלי", היא בעצם תגובה נורמלית למצב דברים מאוד לא נורמלי.
- לא כל ילד שנפגע בהכרח יסבול מפוסט טראומה, וככל שהטיפול יהיה טוב ויתחיל סמוך יותר לפגיעה, כך הוא יהיה אפקטיבי יותר ויוכל למנוע היווצרות של פוסט טראומה.

### איך לעזור לילדה להחלים ולצמוח מהפגיעה?

- גם טיפול מיטבי לא ימחק את הטראומה לחלוטין: טבעה של הפגיעה הוא שהיא נצרכת וצפה גם בצמתים שונות במהלך החיים. היא נוכחת בנפש כסוג של פילטר על חוויות החיים וטריגרים רבים עלולים לגרום להצפה. ככל שהפגיעה מעובדת יותר כך הזיכרון יהיה מחובר ולא יגרום לנתק.
- "אני לא מוותר על הילד אך גם לא מוותר לו" - זו עמדה מורכבת שמצד אחד אתם אמפטיים ורגישים, ומצד שני מתעקשים לא לקבע עמדה קורבנית כלפי הילד ולעזור לו להתחבר בחזרה לחיים. ואתם שם כדי לעזור לו.
- לעיתים בהמשך הטיפול יש אפשרות לתרגם את חווית הפגיעה לתחושת שליחות - הפגיעה היא חלק מסיפור חיי הילד והמשפחה ואפשר להפוך אותה לכוח, לא רק לקורבנות. גם בתוך הקושי האדיר יש פה מרחב בחירה.

- המטרה הסופית שלנו היא לסייע לילד.ה להרגיש שהם מנהלים את הפגיעה ולא הפגיעה מנהלת אותם. לעזור להם למצוא כוחות להתמודד גם כשהקושי גובר, ואת הדרך הייחודית שלהם לשזור את הפגיעה בתוך מרקם החיים.

### **לאן לפנות להתייעצות וטיפול**

- בכל מקרה של התלבטות מומלץ להתייעץ קודם עם **מרכזי ההגנה לילדים ונוער "בית לין"**. ישנם 8 מרכזים הפרושים ברחבי הארץ. לקריאה נוספת על 'בתי לין' ופרטי קשר בלינק [פה](#) או דרך מוקד רווחה 118.

- במקרי חשד לפגיעה מינית ניתן להתייעץ גם עם **קווי הסיוע לנפגעי.ות תקיפה מינית** בלינק [פה](#).

- אם יש סימנים לפגיעה מינית מומלץ לפנות בהקדם האפשרי תוך 72 שעות מהפגיעה לאחד **החדרים האקוטיים** בבתי החולים הפזורים ברחבי הארץ. תוכלו לקרוא עוד על החדר האקוטי ולקבל פרטי קשר בלינק [פה](#).

### **מוזמנים לצפות בפרקים נוספים בסדרה "טוב שסיפרת" בלינק [פה](#).**