

## "טוב שסיפרת" - נקודות מרכזיות לפרק 4: אחרי הגילוי של הפגיעה בילד/ה

### מה יעזור להורים לעשות סדר בכאוס לאחר הגילוי כי ילדה חוו פגיעה?

- המטרה שלנו ברגע הזה היא להזכיר לילדה ולעצמנו שיש להם עתיד גם אחרי הפגיעה. להיות עסוקים באיך הילד חווה את הפגיעה (כל ילד יחווה אחרת) ולא בפרטי הפגיעה, למרות הצורך שלנו ההורים בשליטה או "תיקון".
- חשוב שנשמור את הפוקוס על רגשות הילדה ולא על האופן שבו אנחנו חווים את האירוע. האופן שבו תתמודדו ישפיע דרמטית על האופן שבו הילדים שלכם יחוו את הפגיעה. בטחו באינסטינקטים שלכם.
- בשביל התמודדות בריאה ילדים צריכים סיפור רציף. תפקידכם לאפשר לילד לספר את הסיפור המלא - מה היה, מה קרה... ואתם תוסיפו מה יקרה עכשיו ושאתם איתם. רוב חוויית הפגיעה היא לא הארוע עצמו אלא חוויית הילד שהרגיש שהוא לבד.

### חשוב לקבל יעוץ בתהליך

- חשוב ממש לקבל ליווי מקצועי כי צריך רגישות כדי לתת הכרה לחלקים הפגועים, אך מצד שני לא נרצה לקבע שהחלק היחיד באישיות של הילד הוא החלק הפגוע. התייעצו כיצד לא להעביר את החרדות / ההתמודדות שלכם אל הילד.
- מרכזי הגנה לילדים ונוער ומשפחותיהם, בית לין, הם מקומות מעולים לפנות אליהם. מרכז הגנה נתן מענה ראשוני כולל לילדים שעברו פגיעה ויש 8 מרכזים פרושים ברחבי הארץ. במרכז הגנה תוכלו למצוא תחת קורת גג אחת את מגוון אנשי המקצוע שהילד יצטרך לפגוש, כמו עובדת סוציאלית, חוקרת ילדים או חוקרת נוער, רופאה ועוד. הם יעשו את ההערכה והטיפול הראשוני מבלי שצריך להטריטר למקומות שונים.
- אפשר לפנות להתייעץ במרכזי ההגנה גם באנונימיות. כדאי להתייעץ האם ובאיזה אופן לספר למוסד החינוכי של הילד, לא חייבים לספר הכל ורק מה שיכול לעזור לילד כך שהצוות החינוכי יבין שעובר עליו משהו שנמצא בבירור.
- הפגיעה פורצת את הגבולות שלנו ועלולה לעורר מכלול תגובות שיכול להשפיע על מה שקורה בבית, או בסביבה שלכם. בליווי נכון אפשר לעזור לילד ולמשפחה עם הזמן לבנות את הגבולות האלה מחדש.
- לפעמים ילדים מספרים את הפגיעה באופן לא מווסת לאנשים רבים וכדאי ע"מ לשמור על הפרטיות שלהם לחשוב איתם על למי מתאים לספר ומתי. עם זאת הקפידו שהילדה לא ירגישו שאתם מנסים להשתיק אותם.

- פעמים רבות החברה מסביב מעדיפה שלא לשמוע ומשאירה את הילד שנפגע להתמודד עם הטראומה לבדו. לכן אין יותר מדי תמיכה מקצועית שאפשר לבקש במצב הזה עבור הילד וההורים. התמיכה הזאת היא הדרך היעילה ביותר לאפשר לעצמכם להיות שם בשבילם.

### **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 ה**חדרים 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](#).**