



שירות פסיכולוגי חינוכי  
עיריית בית שמש  
מינהל חינוך נוער וקהילה



בית ושמש לכולם

היא לא שלי  
חסתה

# בואו לדבר על זה

היא לא שלי  
עצבנית

היא לא שלי  
אובד  
עניין באוכל

היא לא שלי  
ניקרה  
קשר עם חברים

## הורים יקרים

ילד/נער במצוקה עלול לבטא את קשייו בדרכים שונות, לעיתים באופן גלוי ולעיתים באופן סמוי. הם עלולים להיות עסוקים במחשבות אובדניות ואף לבצע מעשים אובדניים. חשוב להתייחס לכך במלוא הרצינות.

יש להיות קשובים למצוקה הזו, לתת להם תחושה שמבינים אותם, נמצאים איתם וכל זאת כדי להפיח בהם כוחות של חיים ותקווה ולהקטין באמצעותם את הסיכון האובדני.

זה יכול לקרות לכל אחד, חשוב לשתף ולא לשמור בבטן

אנחנו כאן בשבילכם: היחידה להערכה וטיפול באובדנות, השירות הפסיכולוגי חינוכי 02-633-4555



**שירות פסיכולוגי חינוכי**  
עזריית בית שמש  
מינהל חינוך נוער וקהילה



**בית שמש לכולם**

ניתן לומר "לפעמים, במצב כזה יש שחווים חרדה, עצב, ייאוש או חוסר תקווה. האם גם אתה מרגיש ככה?... יש לפעמים שחושבים שאין טעם לקום בבוקר, רוצים לישון ולא להתעורר יותר. האם גם אתה מרגיש כך?... האם חשבת לפגוע בעצמך? מה מעורר את המחשבות האלה? האם יש משהו שעוזר להפסיק אותן?"

שוב, לא לחשוש לקיים את השיחה. השיחה משחררת ומרגיעה את הילד.

במידה ואתם מבינים שילדכם עסוק במחשבות אובדניות או אף עשה מעשה של פגיעה עצמית, חשוב קודם לפנות לעזרה ולא להיות לבד!!!

### עד שמגיעים לאיש מקצוע שעוזר:

- מומלץ להשיג על הילד ולא להשאירו לבד
- חשוב להישאר רגועים מול הילד ולהיות משענת של מבוגר מבין ותומך
- להימנע משיפוטיות וממשפטים כמו "מה חסר לך?"
- ברר עם הילד אלו פעילויות מסייעות לו להירגע ומסיחות את דעתו ברגעים שחש מצוקה.
- להרחיק את הילד מאמצעים שעלולים להיות קטלניים - כלי נשק וארון תרופות ...
- אמור לילדך כמה הוא אהוב, ותן לו תקווה לעתיד
- אל תישארו לבד, שתפו אדם שקרוב אליכם שיעזור לכם לשאת את מה שאתם עוברים

### סימני מצוקה יכולים להיות רבים:

שינוי בהתנהגות. הסתגרות, ניתוק קשרים חברתיים, הפרעות באכילה ושינה, עצבות והתפרצויות זעם.

### איך נדע האם לילד/נוער יש מחשבות אובדניות?

נשאל. נקיים שיחה גלויה ופתוחה ונתעלם מהמיתוס והחשש "להכניס רעיונות בראש". ההיפך הוא הנכון: האפשרות לדבר ולשתף מפחיתה מתח ולחץ. הבדידות ואי השיתוף הם גורמי סיכון.

### מי יכול לקיים שיחה כזו?

כל אחד יכול! כל אחד יכול להיות שומר סף וזה מציל חיים.

בזימבואה (מדינה בת 14 מיליון תושבים עם 12 פסיכיאטרים בלבד!!!) הכשירו סבתות לשבת על ספסל לשוחח והנחו אותן לדבר, להקשיב. קראו להן "כוח סבתא". הייתה לכך השפעה גדולה ומיטיבה.

במידה ואתם מבינים שילדיכם עסוק במחשבות אובדניות או אף עשה מעשה אובדני של פגיעה עצמית, חשוב קודם כל לקיים מפגש שיח של נפש עם נפש.

חשוב להקשיב מתוך עמדה לא שיפוטית, משתתפת ומשתפת. לתת תוקף לרגשות ואמפתיה למצוקה ולסבל. חשוב שהילד הוסבל ירגיש שמבינים אותו.

לדוגמא: "אני רואה לאחרונה שקשה לך ... אתה לא נפגש עם חברים...מסתגר הרבה בחדר...מה קורה?"



**זה יכול לקרות לכל אחד, חשוב לשתף ולא לשמור בבטן**