מסמך זה הוא חומר גלם שנאסף על ידי התחקירנים והעורכים של התוכנית "חיים חדשים".

המסמך מיועד לגולשים אשר צפו בתוכנית ומעוניינים להעמיק או לקרוא את חומר הרקע אשר הוביל אותנו בבניית התוכנית. החומר נאסף ממקורות שונים ברחבי האינטרנט, מספרים, מקטעי וידאו ועוד.

ייתכן ובמסמך יימצאו שגיאות בהפניות למראה המקום או קישורים לא רלוונטיים, אך כאמור, הם רק נתנו לנו את ההשראה לכתיבת השאלות ושימשו אותנו כבסיס לייצור התוכן.   
במידה והגעתם לכאן במקרה, מומלץ קודם לצפות בתוכניות "חיים חדשים" בקישור הבא: <http://www.kab.co.il/kabbalah/short/102412>

**חומר רקע לשיחות "חיים חדשים", מס' 259-260**

**בעיות התנהגותיות בקרב נוער**

**מטרות:**

* **הצצה לתוך עולמם הפנימי והחיצוני של בני נוער, הבנת הקשיים המיוחדים עימם מתמודדים בעידן הטכנולוגי החדש.**
* **הבנת התבנית הפנימית ומאפייני "הדור האחרון" - מי הם בני הנוער של ימיינו?  מה הם באמת רוצים וצריכים? במה הם שונים מהדורות הקודמים?**
* **מצבי הסיכון להם חשופים בני הנוער, היום יותר מתמיד.**
* **התופעות ההתנהגותיות, הקשיים והתמודדיות של ההורים עם הנוער אל מול מה שהעולם החדש מציע היום. מה גורם לכל אלה ומהן ההשלכות של זה.**
* **איך אנו ההורים אמורים להיות מעורבים ולכוון את דור העתיד קדימה עם הכלים שיש לנו ומתוך מערכת הקשר.**

**זרימת התכנית:**

* **מה מייחד את בני הנוער בימינו ומשיכה לסיכונים**
* **צרכנות מותגים**
* **חוסר עניין בלימודים**
* **דימוי גוף בעייתי**
* **הפרעות אכילה**
* **התמכרות-** אינטרנט, מחשב, הימורים, עישון, אלכוהול, סמים
* **אלימות-** פיזית, מילולית , הטרדות, אלימות ברשת
* **דיכאון, חרדות**
* **ניסיונות התאבדות והתאבדות**

**מה מייחד את בני הנוער בימינו ומשיכה לסיכונים**

**פתיחה:**

בעידן הטכנולוגי החדש במאה ה 21 אנו מוצאים את ילדינו המתבגרים, שעד לפני מספר שנים היו ילדינו הקטנטנים, הופכים לנגד עיננו למתבגרים אשר נמצאים באין ספור מצבי סיכון שונים אשר באים איתם במגע יומיומי בנוסף לבלבול החושים מסחרור ההורמונים שמציפים את גופם באופן טבעי בגיל ההתבגרות. אם עד לאחרונה החשש העיקרי של ההורים היה שילדיהם לא ימצאו תמיד בסביבה טובה והשפעה חברתית מטיבה ולכן לא ישוטטו ברחובות. הרי כיום הרחוב וכל העולם נכנס לתוך חדרו של ילדינו המסתגר, דרך המחשב ושטיפות מח בלתי פוסקות בפרסומות בתקשורת, שמכניס את ילדינו לקטרוג לא על פי אופיו וחינוכו אלה על-פי המותג אותו לובש ומודלים לחיקוי מסדרות ראליטי נחותים. ההשלכות של החשיפה למצבי הסיכון המרובים והקלות דעת בלחיצת כפתור, בתוספת פערי דורות וחוסר מעורבות הורית בחייי ילדיהם בשל מעגל חייהם התחרותי והכלכלי הלוחץ, מביא לאיבוד הסמכות ההורית, חוסר תקשורת משפחתית, איבוד גבולות ויכולת השפעה של ההורים. כל אלו יוצרים אצל המתבגרים חרדות חברתיות, בעיות נפשיות אישיות, חוסר ביטחון עצמי, ניתוק ממערכת החינוכית וחוסר אכפתיות מהקהילה בה הם חיים וחיפוש מודל לחיקוי חלופי במקום ההורים ודרך כך, ילדינו חשופים לאתרי פורנו, סמים ואלכוהול דרך הפיסבוק והאינטרנט וניצולם על ידיי מבוגרים אחרים המשפיעים עליהם לרעה.

חשוב לזכור, כי זו בעיה של כלל ההורים למתבגרים…! ולא מתחילה או מסתיימת כשהמחשב או הטלוויזיה דלוקים או לא. אלא מלווה את המתבגרים בכל מקום ובכל מפגש עם העולם הסובב אותם בחייהם, בבתי-הספר, בחוגים ובקהילה ועוד. אז לפני שנחשוב שלילדינו זה לא יקרה…, ונצא לעבודה מבוקר עד ערב כמידי יום ביומו,  בואו תצטרפו אלינו ונכנס אנו ההורים לעולמם של המתבגרים של היום למשך שעה שעתיים,  ולו במעט כדי לברר מה מעסיק אותם בזמן שאנו בעבודה, כיצד הם חושבים, למה הם חשופים וכיצד לדעת להכיר את ילדינו וללמוד יחד איתם את העולם המסוכן שחדר לביתנו והכי חשוב אך להתמודד איתו.

**שאלות פתיחה:**

* **היינו רוצים להבין מי אלו בני הנוער של ימיינו? מה הם באמת רוצים וצריכים? במה הם שונים מהדורות הקודמים?**
* **למה יש כזו התנגשות וקונפליקט בין הצרכים שלהם מול מה שהעולם החדש מציע היום?**
* **מדוע גיל ההתבגרות נוטה להוביל את הנערים/נערות למצבים קיצוניים?**
* **מדוע הנוער כיום אוהב לבחון את קצה גבול היכולת שלו ושל הסובבים אותו?**
* **למה בני נוער נמשכים לסיכונים?**
* **לפעמים אפשר לראות בני נוער שלמרות המצאותם בסביבה "בעייתית" עדיין מצליחים לעמוד בפתויים או לבחור אחרת, מה תורם לחוזק מול הסביבה?**
* **עד כמה משפיעה הסביבה ועד כמה ההורים בגילאים האלו?**

מממצאי המחקרים המקצועיים שנעשו בארץ ובעולם בשנים האחרונות. ממצאי המחקרים גם מצביעים באופן חד משמעי שככל שמתבגר מדווח על תקשורת קרובה ופתוחה יותר עם הוריו או עם דמות הורית משמעותית, כך פוחתת כמות ועוצמת ההתנהגויות המסוכנות אותן הוא מבצע.

<http://www.beok.co.il/Category/Article/9318/%D7%92%D7%99%D7%9C+%D7%94%D7%94%D7%AA%D7%91%D7%92%D7%A8%D7%95%D7%AA+%D7%94%D7%9B%D7%9C+%D7%A2%D7%9C+%D7%AA%D7%A7%D7%A9%D7%95%D7%A8%D7%AA+%D7%94%D7%95%D7%A8%D7%94-%D7%9E%D7%AA%D7%91%D7%92%D7%A8>

בגיל ההתבגרות חווים המתבגרים שלל התנסויות בתהליך הפיכתם למבוגרים. חלק מהתנסויות אלו עלולות להיות מסוכנות. על ההורים מוטלת האחריות ללוות את התהליך על ידי מעורבות והדרכה, ככל שמתבגר מבלה יותר זמן עם הוריו תהיה פחות התנהגות סיכון.

<http://www.tasmc.org.il/Be-Well/InterestAreas/kid/Pages/Teen-Destruction.aspx>

* **מה ההבדל בין ילדים "טובים" שלא מתקרבים לרע לעומת ילדים שחייבים לנסות או כאלה שמחוסר תשומת לב נגררים לזה. מה מבדיל ביניהם - חינוך או נתוני אישיות?**

## צרכנות מותגים

המתבגרים כרוכים אחר מותגים יקרים,

“אמא, אני חייבת מכנסיים לצופים”, אומרת בתי בזמן שראשה רכון לאייפוד החדש שהיא השאילה מחברה. “אוקיי, נקנה לך בצופים או בחנות בעיר”, אני משיבה, משוכנעת שבכך הסתיים העניין.

אבל היא קופצת: “מה פתאום?, זה ממש לא ‘קול’. צריך לקנות בהיינס”.

“צריך?”, אני שואלת, “מי החליט שצריך?”

“ככה זה”, היא פוסקת, “כולן קונות בהיינס, אף אחת לא באה עם סתם מכנסי חאקי”.

אני שולחת בה מבט מהיר ומוטרד ותוהה מה לעזאזל קורה לדור שלה בזמן האחרון: הפלאפון צריך להיות אייפון, הכי חדש והכי מתקדם, גם האייפוד נפוץ בקרב חברותיה, הבגדים מהיינס,tnt , bilabong ועוד, הכל מותגים.  וכמה שהמותג בעל שם עולמי וכללי יותר- ככה יותר טוב. ’הן אפילו לא בנות 12 עדיין!’, אני חושבת, ’מה יהיה בעוד שנה-שנתיים? לאן טירוף המותגים הזה עוד יכול להגיע?’.

הסיבה: הטכנולוגיה חברה לפסיכולוגיה

**“אין ספק שכיום המותגים מבטאים כמה אנחנו שווים ומגדירים מי אני בעיני עצמי ובעיני הסביבה”,** אומרת תמר עדרי מחברת פ.ד.ה  – ייעוץ ארגוני והדרכה. “המותג עשוי לייצג מה אנחנו חושבים, משייך אותנו לקבוצה ומהווה סמל סטטוס. זהו מסר צרכני חברתי שמועבר לבני הנוער, והם גם נוטלים בו חלק”.

הם לא סתם לוקחים חלק, הנהירה של הנוער אחר מותגים איבדה פרופורציות. מהן הסיבות לכך?

“גיל ההתבגרות מאופיין בחיפוש זהות, ומותגים עונים על הצורך הפסיכולוגי הזה של שייכות וזהות”, מסבירה עדרי, “הם נותנים תחושה שאני חלק ממשהו, וזהו צורך בסיסי שקיים אצל כולם.

“המותגים עונים גם על הצורך בכבוד: גם לי יש, גם אני יכול להרשות לעצמי, אני לא נחות, אני אפילו עליון. מותגים מספקים עבורם גם את הצורך בהוגנות – יש לכולם אז למה לי לא? אני ילד טוב ותלמיד טוב, ולכן ראוי לקבל. כמו כן הם עונים על הצורך בביטחון הורי- להורים שלי אכפת ממני, הם מקשיבים לי כשמשהו חשוב עבורי, תומכים בי, בהחלטות שלי, ברצונות שלי. ויש כמובן גם עניין של ביטחון חברתי – שלא ינדו אותי”.

<http://www.eserplus.net/1259/%D7%9C%D7%90-%D7%91%D7%9C%D7%99-%D7%9E%D7%95%D7%AA%D7%92/>

* **מדוע התופעה הזו אופיינית יותר למתבגרים כיום מאשר בעבר?**

“בני הנוער של היום שייכים לדור שנולד בשנים 1980-2000. זהו דור שנולד לתוך עולם טכנולוגי, ‘עם מחשב ביד’, ושגם חי בתקופה קשה המאופיינת במחלות כמו איידס, באסונות אקולוגיים ובהתפתחות הטכנולוגיה. זהו ‘דור העדר’  - הם מבינים שעל מנת לשרוד בעולם הם צריכים להיצמד זה לזה, ולכן הם מבלים בחבורות. גם כזוגות הם בתוך חבורה, כי קיים הצורך לבנות יחד עולם חדש”.

<http://www.eserplus.net/1259/%D7%9C%D7%90-%D7%91%D7%9C%D7%99-%D7%9E%D7%95%D7%AA%D7%92/>

* **מה ההורים יכולים לעשות כדי להוריד מחשיבות עניין המותגים?**

הפתרון: השלמה לצד גבולות וערכים

אין טעם להסביר להם שאנחנו גדלנו אחרת. אבל בעזרת חינוך נכון נוכל להפחית לפחות את עוצמת ההשפעה הפסיכולוגית עליהם.

[החינוך הכלכלי](http://www.eserplus.net/articles/%d7%9e%d7%93%d7%95%d7%a8%d7%99%d7%9d/economy/161/) המועבר לילדים ועוצמת ההשפעה שיש לבני הנוער על הוריהם מהווים אף הם גורמים מרכזיים לתופעה.

“קודם כל עליהם לשנות תפיסה”, אומרת עדרי, “הם צריכים להבין שזו תופעה: המותגים הם חלק מהעולם של המתבגרים כיום ואין טעם לנסות להילחם בכך או להשוות אותם עם עצמם בגיל הזה. זו מלחמה חסרת סיכוי, כי לא נוכל לשנות עמדות תרבותיות.

“יחד עם זאת, עליהם לחנך את המתבגרים לערכים. הורים יכולים לשמש דוגמה אישית דרך הקניות שהם עושים לעצמם. בנוסף, חשוב שהורים ישוחחו עם המתבגר, המפתח את העולם המרחבי שלו, על משמעות המותגים ועל מהותם, את מי הם משרתים ואיך הם עונים לנו על צרכים פסיכולוגיים. בתוך כך חשוב לקבוע גבולות וחוקים וללמד מוסר עבודה. לדוגמה: ‘לאחר שתרוויח כסף, תוכל לקנות מה שתרצה’. כשקונים בגדים, אפשר למשל לתת לילד להחליט על בגד אחד בלבד שיהיה ממותג מסוים”.

<http://www.eserplus.net/1259/%D7%9C%D7%90-%D7%91%D7%9C%D7%99-%D7%9E%D7%95%D7%AA%D7%92/>

**חוסר עניין בלימודים**

ניתן לראות הבדלים גדולים בין המצוי לרצוי :במסגרת לימודים הם צריכים לעבור לחטיבת ביניים ותיכון וזה אומר אחריות לימודית, דרישות מוגברות ומצד שני המצב הביולוגי והרגשי שלהם גורם להם להיות מאוד עסוקים בעצמם ואגוצנטריים שני מצבים שמקשים.

**שינויים** **:** חברים, חוקים, הרגלי למידה, עומס מבחנים. ניתן לראות: הרגשת עוינות לבי"ס, ירידה במוטיבציה, ירידה בלימודים. הילד מרגיש: שבי"ס לא מכין אותו לחיים, לא זוכה ליחס הוגן ולא יחס מכבד

איך משפיע על ההורים? ההורים מאוד נלחצים , מרגישים חוסר אונים

יוצר מריבות סביב- חיסורים, אי הכנת שיעורי בית, הברזות.

* **מה תפקידו של ההורה בכל מה שקשור לציונים, לימודים וקשר עם המערכת הבית ספרית?**
* **האם גם בגיל הזה ההורה צריך לבדוק לגבי הכנת מטלות בית ספריות, התכוננות למבחנים וכו'...?**
* **איך ההורה יכול להיות שותף בלעורר מוטיבציה וחשיבות להשקעה בלימודים?**
* **במקרה וההורה מאוכזב מההשגים של הילד בלימודים, כיצד הוא אמור להעביר לו את התחושה? ואם בכלל?**

**דימוי גוף בעייתי**

המראה החיצוני הוא אולי הדבר שהכי מעסיק את בני הנוער בארץ ובעולם. הוא נמצא בכל מקום; על שערי המגזינים, בפרסומות ביוטיוב, בקליפים, בספרים גדושים ב”סודות טיפוח”, במדורים שלמים המוקדשים לשאלה “איך לבנות שרירים (אצל בנים) ואיך להוריד במשקל (בעיקר אצל בנות).

העיסוק האובססיבי במראה החיצוני רק הולך ותופס תאוצה ככל שהזמן עובר, ולכן אין זה מפתיע שלבני נוער יש בעיות עם הדימוי העצמי שלהם.

<http://www.eserplus.net/24209/%D7%93%D7%99%D7%9E%D7%95%D7%99-%D7%94%D7%92%D7%95%D7%A3-%D7%91%D7%A7%D7%A8%D7%91-%D7%91%D7%A0%D7%99-%D7%A0%D7%95%D7%A2%D7%A8/>

מוחי נדד לשיחה שקיימתי עם בתי בת ה-14. היא סיפרה לי שכל הבנות בשכבה שלה עושות דיאטה או מדברות על דיאטה. אחת מהן אושפזה עקב אנורקסיה. את רוב השמות שהיא מציינת אני מכירה – אלו הן ילדות כל כך יפות, אך הן מייסרות את עצמן. על כך שהן “לא מספיק רזות”, או ש”השער לא  מספיק חלק” או ש”החזה לא מספיק גדול”.

<http://www.eserplus.net/24209/%D7%93%D7%99%D7%9E%D7%95%D7%99-%D7%94%D7%92%D7%95%D7%A3-%D7%91%D7%A7%D7%A8%D7%91-%D7%91%D7%A0%D7%99-%D7%A0%D7%95%D7%A2%D7%A8/>

* **האם המדיה היא הסיבה לכך שיש לבני נוער מחשבות ורגשות שליליים כלפי הגוף שלהם או שמדובר גם בתופעה אופיינית במיוחד לגיל ההתבגרות? אם אופיינית אז מדוע?**
* **זה שהסביבה שמציבה סטנדרט מראה בעייתי זה ידוע. האם אפשר להנחיל בבית ערכים חזקים שיורידו מעוצמת חשיבות המראה החיצוני?**

עיסוק אובססיבי במראה חיצוני - מסתרק שעות מול המראה, מבקש לצבוע את השיער, לשים עגיל באף/באוזן...וכד' –

* **האם ההורה צריך להתעלם? לתת לזה לחלוף, האם זה יחלוף מאיליו? באיזה אופן לאזן את הילד ולעצור את התופעה? אם מדובר בת זה עוד מתקבל על הדעת, כאשר מדובר בבן זה מעורר דאגה וסלידה וכעס מצד ההורים. מה היחס שצריך להיות לבן לעומת בת.**
* **לבתי יש גוף שמנמן ולכן הדימוי העצמי שלה נמוך. מה אפשר לעשות כדי לגרום לה להיות שלמה עם עצמה?**
* **האם צריך להשגיח על בני הנוער בצורה מיוחדת בנושא בשל השפעת הסביבה שהיא כה חזקה?**

**הפרעות אכילה**

* **כיצד להיות רגישים מספיק ולהבחין שדיאטה רגילה הולכת ומדרדרת לבעית אכילה?**
* **אני שמה לב שבתי מתחילה לאכול פחות ופחות ואני חוששת שזה כבר יותר מדי. איך לשוחח איתה ולהסביר לה בצורה שהיא תקשיב לי?**

באופן כללי, הפרעות אכילה קשורות בביקורת עצמית, במחשבות ורגשות שליליים לגבי הגוף, המשקל ואוכל, ובהרגלי אכילה שמפריעים לתפקוד גופני תקין ולפעילויות יומיות רגילות.

למרות שהפרעות אכילה נפוצות יותר אצל בנות, הן יכולות להשפיע גם על בנים.

בארה"ב ההפרעות כה נפוצות, כך שמתוך 100 ילדים, 2-3 יסבלו מהפרעות אכילה, בעיקר מאנורקסיה ובולימיה.

לצערנו, בני נוער רבים מצליחים להסתיר את ההפרעה שלהם ממשפחותיהם למשך חודשים ואף שנים.

<http://cms.education.gov.il/EducationCMS/PortalHorim/AdamChevraSvivva/HitnahaguyotSikun/AfraotAhila.htm>

* **האם הגעה למצב של הפרעת אכילה הוא כשל של ההורים?**
* **כיצד להמנע מלהגיע למצב כזה?**

**אנורקסיה ובולמיה**

לעומת זאת, מעריכים שהסיבות ה[פיזיולוגיות](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A4%D7%99%D7%96%D7%99%D7%95%D7%9C%D7%95%D7%92%D7%99%D7%94) לבולימיה הן תפקוד לקוי של ה[מוליך העצבי](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%9E%D7%95%D7%9C%D7%99%D7%9A_%D7%A2%D7%A6%D7%91%D7%99) [סרוטונין](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%A1%D7%A8%D7%95%D7%98%D7%95%D7%A0%D7%99%D7%9F). טיפול תרופתי להפרעה זו הן [תרופות](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%AA%D7%A8%D7%95%D7%A4%D7%95%D7%AA) נוגדות [דיכאון](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%93%D7%99%D7%9B%D7%90%D7%95%D7%9F) ממשפחת [SSRI](http://he.wikipedia.org/wiki/SSRI), אשר גורמות לעלייה ברמת הסרוטנין ב[מוח](http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%9E%D7%95%D7%97).

<http://he.wikipedia.org/wiki/%D7%91%D7%95%D7%9C%D7%99%D7%9E%D7%99%D7%94_%D7%A0%D7%A8%D7%91%D7%95%D7%96%D7%94>

- אני אמא לילדה בת 13.5 יפה מאוד וסקסית יותר מדי אבל זאת כבר בעיה אחרת שאף פעם לא אמרתי לה עליה .

לילדה שלי יש אובססיה קשה לרזון היא עושה ספורט בלי הפסקה בקושי אוכלת וגם זה ממש מכריחים אותה סבתא שלה שהיא ישנה אצלה בזמן האחרון ומרת שהיא מפתחת סימפטומים של אנורקסיה והיה נשמע לה שאחרי האוכל היא תמיד הולכת לשירותים וייתכן ומקיאה חשוב לציין שהיא מרזה יפה אבל תמיד אומרת שזה עוד לא היעד שלה אני מודאגת מאוד בשנים האחרונות נתתי לילדה לאכול מתי שהיא רוצה כי היא הייתה ילדה מלאה טיפונת וידעתי שהיא ילדה "רעבה" אז לא השקעתי לאוכל שלה מחשבה .

לפני חצי שנה היא אמרה לי שהיא רוצה שאני אשאל מה היא אכלה היום ואם היא אכלה ואם היא ורצה לאכול וחשבתי שהיא מגזימה והיא ענתה לי גם אם אני לא אוכל שבוע את לא תשימי לב ובאמת לא שמתי לב עד שהלכנו לים וראיתי באיזה קיצוניות היא מתחילה להרזות בחודש חודשים האחרונים אני מאוד מקווה שהיא לא על כדורים כי היא התחילה לעבוד קצת ולקבל משכורת רווחית והיא בזבזה הכל במקום אחד והכסף שהיה לה היה מספיק לכדורי הרזיה שהיא ביקשב לפני שהיא התחילה בהרזייה .

יכול להיות שהיא מענישה אותי?

זה מאוחר מדי ?

מה אני עושה

<http://www.doctors.co.il/forum-2075/message-13433/print>

* **מאיפה נובעת התופעה ?**
* **מה הגורמים המשפיעים עליה ?**
* **איך אפשר להטיב עם התופעה ע"י החינוך האינטגרלי ?**

**התמכרות**

**התמכרות לאינטרנט**

[הנוער בישראל: שיאני העולם בגלישה באינטרנט](http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-4255406,00.html)/[מחקר: בני הנוער בישראל בראש דירוג המכורים לאינטרנט](http://www.haaretz.co.il/captain/net/1.1735647)

35.8% מבני 11-15 צופים בטלוויזיה יותר מארבע שעות ביום. 28.5% מילדי ישראל בגילאים 11-15 גולשים באינטרנט לפחות ארבע שעות ביום.

* **דיברנו כבר על הנזקים של הדבקות למסכים לילדים קטנים. האם ההתמכרות למסכים פוגעת גם בבר על הנזק של התמכרות למסכים אצל ילדים. האם גם בני נוער נפגעים מזה התפתחותית?**
* **מה ההשלכות של התמכרות למסכים?**
* **מה ההשלכות של תקשורת וירטואלית על פני פיזית?**
* **אם הילד המתבגר שלי כל היום מול המסכים, האם זה מהווה בעיה? האם כדאי למנוע זאת ממנו?**
* **מה עושים כשבני הנוער ממש מכורים לסמארטפון שלהם? האם רצוי ואפשר להגביל בכלל?**

**הימורים**

לפי נתוני מכון "אלדר", ממוצע הגילאים בקרב בני-נוער מהמרים נע בין 17-14, רובם ממשפחות משכילות ואמידות ממעמד סוציו-אקונומי גבוה יחסית. הגיל הממוצע לתחילת הימורים הינו גיל 15. רוב הנערים המהמרים נהנים מדמי-כיס גבוהים ולחלקם יש מכוניות.

<http://www.compulsivegambling.co.il/document/68,57,26.aspx>

* **מה הן הסיבות שמביאות נוער להימורים?**
* **האם הימורים זה הכרחי להתפתחות או שזה עוד תוצר של שיעמום והשפעה חברתית/מדיה?**
* **איך והאם אפשר או צריך למנוע הימורים? האם יש לזה תחליף?**

**לחץ חברתי**

המהמר נמשך לחברים שכמוהו אינם מתאמצים בלימודים, בד"כ נערים בעלי מעמד כלכלי טוב או כאלה שרוצים לשפר את מעמדם.

[הסיבות שמביאות נוער להימורים](http://itu.cet.ac.il/ShowItem.aspx?ItemID=53699100-e564-4e79-8959-3e383a5f59db&lang=HEB)

* **האם נטייה להתמכרות היא נטיה של אופי מסויים?**
* **האם יש נטייה להתמכרות? איך אפשר לזהות אותה בשלב מוקדם?**
* **מה גורם להתמכרות אצל בני נוער? ומתי התנהגות כלשהיא נכנסת תחת ההגדרה הזו?**
* **איך להתמודד עם התמכרויות אצל בני נוער?**
* **האם הבית יכול למנוע נפילה להתמכרויות?**
* **האם הורה שמזהה שאחד מילדיו בעל נטיה להתמכר לדברים שונים בתקופות שונות בחייו יכול לנצל זאת בצורה חיובית כלשהי?**
* **טלויזיה, משחקי מחשב, אוכל, סמים, אלכוהול, מין, גניבות. האם יש מכנה משותף בין כל צורות ההתמכרות ? מה ההבדלים? מדוע זה מתפרץ בגיל ההתבגרות. במקרים לא מטופלים זה משאיר דפוסים לכל החיים.**

**אלכוהול, סמים, עישון**

בגיל ההתבגרות הנערים נחשפים לאלכוהול ועישון. בדרך כלל נותנים להם לנסות פעם ראשונה לעשן או לשתות. אלה דברים שנמצאים בקרבתם וכל בן נוער נחשף אליהם.

* **האם אנחנו אמורים להתכונן למצב מראש ולהכין את הילד להתרחק מחומרים כאלה?**
* **אם תפסנו את הילד מעשן/שותה, האם הורים צריכים לקבל את זה?**
* **האם אני יכול לאסור על הילדים שלי לשתות ולעשן ובאיזה גיל כבר לא?**
* **אם לא יתפסו את הילד, בטח יעשו את זה מאחורי הגב. איך אפשר לעקוב אחרי הילדים?**
* **ישנם הורים שמעדיפים שילדיהם ישתמשו בחומרים בביתם תחת פיקוחם - ולא בחוץ במקומות בהם ההורים לא יודעים מה קורה עם ילדיהם - האם זה ריאלי ?**
* **האם ההורים צריכים לדבר איתו על הנושא ישירות או להתנהג כאילו אני לא יודע ולנסות למנוע את הדבר באופן עקיף?**
* **האם אנחנו יכולים להגיד להם להפסיק? איזה טיעון יכול לתת הורה שמעשן בעצמו?**
* **איך להכניס לראש לילד שלשתות ולנהוג זה מסוכן ועלול לעלות לו בחייו?**

**תאורי מקרה:**

-אני סטודנטית בת 25.

לאחרונה גיליתי במקרה שאחי הקטן, בן ה14 שותה אלכוהול- הוא לא מודע לעובדה שאני יודעת.

באופן כללי היחסים ביננו פתוחים ואני מייעצת לו המון בנושאים רבים אך זה דבר שהוא לא סיפר לי כנראה כי הוא ידע שאני אכעס עליו מאוד והוא מכבד מאוד את דעותיי ועמדותיי בנושאים שונים.

אני אשמח לקבל את עצתך לגבי איך לגרום לו להפסיק או לפחות להימנע כמה שיותר משתיית אלכוהול, הייתי מעדיפה לעשות זאת ללא עירוב של הוריי כי אז יישמר ויתגבר ביננו האמון שהוא יכול לפנות אליי בכל עניין.

<http://www.doctors.co.il/forum-2075/message-8309/print>

- בתי בת ה-14 שותה אלכוהול, מעשנת סיגריות ומתחצפת. מה ניתן לעשות?

- בתי היא בת זקונים לומדת בפנימיה. תמיד שהיא מגיעה המפנימיה היא מסתגרת בחדר בקושי היא מדברת איתנו ואם היא מדברת אז כן ולא או אם היא רוצה כסף.

בפנימיה תפסו אותה מעשנת, אני פשוט לא יודעת אך להגיב עם הידיעה הזאת היא לא יודעת שאני יודעת שתפסו אותה מעשנת. מה לעשות? היא מקבלת כל מה שהיא רוצה אני משתדלת לעשות לה רק טוב אבל היא כנראה לא מעריכה את מה שהיא מקבלת. אז מה לעשות?

<http://www.doctors.co.il/ar/6053/%D7%A9%D7%90%D7%9C%D7%95%D7%AA+%D7%95%D7%AA%D7%A9%D7%95%D7%91%D7%95%D7%AA+%D7%A2%D7%9C+%D7%92%D7%99%D7%9C+%D7%94%D7%94%D7%AA%D7%91%D7%92%D7%A8%D7%95%D7%AA>

- בן ה15 מעשן נרגילה ומודה בזה. ניסיתי לשוחח איתו על הנזקים שהעישון גורם אבל הוא לא מוכן להפסיק. הוא יושב בבית פתאם מקבל הודעה מאחד החברים ורוצה ישר לצאת שאני מסרבת הוא מתנהג בעצבנות יתר אבל שומע לי אני פוחדת מהשפעה רעה של חבריו בנוגע גם לדברים אחרים כמו אולי אלכוהול וסיגריות אציין שאני אלמנה טרייה עם עוד 3ילדים חוץ ממנו איך אני יכולה לעזור לילד שלי להפסיק עם זה? ולדרבן אותו לדברים טובים יותר? עוד אציין כי בני היה קשור לאביו בצורה בילתי רגילה ועובר משבר ומאד מתגעגע. אציין גם שהוא ילד רגיש ומקסים ואוהב ופשוט חבל לי עליו.

<http://www.doctors.co.il/forum-2075/message-8946/print>

**סמים**

בנוסף לנושא האלכוהול והסיגריות, יותר ויותר עולה הזמינות של סמים בקרב בני הנוער. על פי נתוני הרשות למלחמה בסמים עולה כי כי 70 אלף בני נוער בגילאים 12-18 משתמשים בסמים. הנפוצים הם המריחואנה, החשיש וסם המסיבות האקסטזי. חלק מבני הנוער משתמש בסמים על בסיס יומי ועל פי הרשות למלחמה בסמים הנוער לא מתקשה להשיג סמים אף בין כותלי בית הספר.וגיל השימוש בסמים הולך ויורד (ממוצע גיל

<http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-2670659,00.html>

* **לאור מה שדיברנו קודם בנושא החומרים הממכרים, האם להתייחס בצורה שונה כאשר מגלים שהילד התנסה בסמים?**
* **האם ניתן למנוע את התופעה או מה שנשאר לנו זה לגלות ולהתמודד?**

**אלימות** - פיזית, מילולית והשפלות

(איומים, צילום תמונות חושפניות)

**אלימות פיזית**

התקופה שבה אנו חיים מספקת אתגר גדול בהתמודדות עם אלימות; מצד אחד ילדים חשופים לאלימות מכל עבר - טלוויזיה, משחקי מחשב, התנהגות מבוגרים - לא חסרות דוגמאות. מצד שני הורים רבים נמנעים מהצבת גבולות ברורים מתוך הרצון לספק חופש בחירה מרבי ומוותרים בתוך כך על נתח גדול בסמכות ההורית ועל הענקת תחושת בטחון לילד.

* **מהם הגורמים שהופכים נער או נערה לאלימים?**
* **למה אלימות היא הביטוי האוטומטי הטרוויאלי לחוסר משמעת, לשעמום? למה שעמום לא מוביל ליצירתיות? אלא דווקא למעשי ונדליזם, אלימות לשמה ללא שום מטרה?**
* **איך מתמודדים עם נער/ה אלימים?**
* **איך לחנך ילדים בצורה שלא יגררו לאלימות?**
* **האם יש דבר כזה אלימות טבעית? האם ישנם ילדים מועדים יותר לאלימות מלידה ממש? אם כן איך ועד כמה מוקדם אפשר לזהות את זה, ואיך ניתן להתמודד?**
* **איך עוזרים לנער/ה שנופלים קורבן לאלימות?**

[אחד הגורמים המשמעותיים שהתגלה במחקרים כמשפיע על התפתחות התנהגות אלימה אצל ילדים](http://amithaim.com/2012/01/24/hehasfoot-yeladim/), בילדות ובבגרות, הוא רמת החשיפה הגבוהה שלהם מגיל צעיר לתכנים אלימים באמצעי התקשורת השוני ובמשחקי מחשב ווידיאו. סרטים אלימים שילד רואה, ומשחקים אלימים שהוא משחק, מגבירים את הסיכוי שיתנהג באלימות, בהווה או בעתיד, דרך תהליכי חיקוי והזדהות והקהיית סף הרגישות למעשים תוקפניים.התכנים האלימים הנצפים, המשפיעים על התפתחות התנהגות אלימה של ילדים, הם לאו דווקא האלימים ביותר בעיני המבוגרים, אלא אלה שהילד תופש כמוצדקים ומציאותיים, ובעיקר כאשר הוא מזדהה עם הדמות האלימה הנצפית. יועצים חינוכיים יכולים לתרום לצמצום ו/או למניעת ההשפעה השלילית של היחשפות ילדים לתכנים אלימים בטלוויזיה ובמשחקי מחשב ווידיאו בשתי תחומים עיקריים: הדרכה של הורים להתמודדות יעילה בבית עם ילדיהם בנושא זה; והדרכה של מורים להתמודדות חינוכית בכיתה בנושא זה

* **בהנחה שלכולם יש גישה חופשית לכל התכנים היום, מה בכל זאת הופך חלק מבני הנוער לאלימים וחלקם לא?**
* **מעבר להגבלה של התכנים הנצפים ע"י הנוער, דבר שהוא מאוד קשה ליישום בימינו, מה עוד ניתן לעשות כדי למנוע את התופעה?**

**אלימות מילולית - השפלות מהסביבה וברשת האינטרנט**

בקרב הנוער בולט שימוש בשפה רעה, קללות, עברית לקויה - בכוונה מעוותים את המילים לסלנג

המון ילדים, כבר בכיתות הנמוכות, סובלים משמות גנאי ומהצקות בבתי הספר. בהמשך הם נחשפים לאינטרנט, אשר מביא אותם למצב בו הם עוברים בריונות ברשת, שם הכל פתוח ואין גבולות למילים הקשות שיכולות להיאמר.

רוב הילדים שנמצאים תחת בריונות הם ילדים שקטים אשר לא מגיבים למילים הפוגעות בהם.

הם בוחרים להתעלם ולא לספר לאף אחד, וממשיכים לסבול עד שלא יכולים לספוג יותר.

בריונות היא לא בהכרח פגיעה פיזית, אלא גם מילולית. המון ילדים נכנסים לדיכאון בעקבות העלבות על המראה החיצוני שלהם.

מאחר שבני נוער רבים מעדיפים שלא לשתף את הוריהם, הם פוגעים בעצמם, לא אוכלים כמו שצריך, לא ישנים כמו שצריך, נכנסים לדכאון וכדומה. חלקם ינסו גם לפגוע בעצמם וזה הדבר הכי נורא שיכול לקרות.

<http://www.tipo.co.il/news.asp?nid=55200>

* **כיצד מעודדים את הילדים לשתף את ההורים במקרים כמו השפלות?**
* **מה מלמדים את הילד? איך להגיב למקרה בו משפילים אותו?**
* **כיצד מחזקים את הילד במקרה וההורה מגלה שהילד עובר מסכת השפלות?**
* **האם כדאי להורה להתערב ברמת בית הספר, כלומר לערב את המורה ולראות האם ניתן לפתור את זה?**
* **כיצד מתמודדים כאשר מגלים שהילד שלנו הוא הילד שמשפיל אחרים?**
* **האם ניתן בעזרת החינוך הביתי לחנך ילד כך שהוא יפול להשפלות בסבירות נמוכה מאד?**

**בריונות ברשת**

"פגיעה מקוונת" – Cyber bullying - מוגדרת כפגיעה מכוונת וחוזרת הנגרמת באמצעות כלים דיגיטאליים. כל כלי פרסום, הפצה ושיתוף ברשת האינטרנט, דוגמת דוא"ל, קבוצות דיון, אתרים, יומני רשת ומשחקי רשת, יכול לשמש לצורך פגיעה מקוונת מסוגים שונים ובהם: הטרדה, הפצת שמועות, השפלה, לעג, השמצה, התחזות, הולכת שולל, הפצת מידע אישי, הרחקה, מניעה והחרמה, הפחדה, איומים וסחיטה.

צילום דיגיטאלי של תלמידים או מורים בשעת השפלה, בעת שהנפגע נופל קורבן לאלימות או במצבים אינטימיים, הפצת הצילום ופרסומו באמצעים דיגיטאליים היא אחת הצורות החמורות של פגיעה מקוונת. זוהי תופעה שבשנתיים האחרונות הפכה לנפוצה במיוחד הן בעולם והן בישראל.

<http://www.knesset.gov.il/mmm/data/pdf/m02389.pdf>

[64% מבני הנוער אומרים כי בריונות](http://www.tru-insight.com/pressrelease.cfm?page_id=908) היא בעיה בבתי הספר ובקהילות שלהם. הנוכחות המתדמת של המדיה החברתית הפכה את מה שהיה בעיה קהילתית מקומית לבעיה בעלת היקף עולמי. יותר ממחצית בני הנוער (52%) מכירים מישהו בגילם שהיה יעד לפגיעה במדיה חברתית, בעוד ששלושה מתוך 10 (29%) מודים שסבלו פגיעה כזו בעצמם.

סמנכ"ל המחקר המותאם אישית פיטר פיקארד מסביר כי האינטרנט שמונע מפגש פיזי, מעודד את ההתנהגות הגרועה ביותר של בני הנוער.

[תמונות חושפניות ברשת:](http://amithaim.com/2012/01/24/hehasfoot-yeladim/) בעידן שבו לכולם יש אינטרנט מהיר וכלי נשק נוסח סמארטפונים, דומה שידנו קלה מדי על ההדק. באותה מהירות שבה אנחנו עושים לייק, אנחנו גם יכולים לעשות את ההיפך המוחלט. להשפיל, להכאיב, להתנכל, להתעלל והכל במחי לחיצה קטנה על מקש השייר של הפייסבוק. הנה מקרה קלאסי: נער, שקיבל מחברתו תמונת עירום שלה מעביר אותה הלאה לעוד כמה חברים טובים שלו (שלושה, שישה, עשרה, מי סופר...). כל אחד מהחברים מעביר את "התמונה החמה" הלאה, וכך, בתוך פחות מדקה, עשויה אותה תמונה, שנועדה כמובן לעיניו בלבד של החבר, להיחשף בפני עשרות ומאות עיניים שלא אמורות היו ולא הורשו מעולם לראותה.

**סיפורי מקרה:**

- נערה שפנתה בבהלה גדולה לקבל עזרה בסוגיה שהיא חשבה שבשליטתה וגילתה שהיא חשופה ומרומה. הנערה ישראלית בת 16, דרך אתר מסויים יצרה קשר עם בחורה מעט גדולה ממנה והחלו לשוחח בנעימות ובהתקשרות הולכת וגדלה. תוך זמן קצר הנערה מחו"ל הציעה להוסיף את המצלמה כדי שתוכלנה לראות זו את זו. לאחר זמן קצר נוסף גלשו השיחות לעניינים אינטימיים וחוויתיים והשתיים החלו להתערטל זו מול זו במצלמה. לאחר הפעם הראשונה המשמעותית ציינה הנערה מחו"ל כלפי הישראלית, שהיא הקליטה את הצילומים שלה ושהיא עומדת לפרסם אותם בפייסבוק!! הנערה שלנו קרסה בבהלה. איש לא ידע על מעלליה ובנוסף חשה בושה נוראית ופחד עצום מול האיום.

- ב-4 בינואר התאבד נער בן  16ממרכז הארץ. ההתאבדות נקשרה לשימוש באינטרנט בשל העובדה כי "מחשבו של הנער נמצא פתוח על עמוד הפייסבוק שלו כאשר נמצא בחדרו ללא רוח חיים" וכי על פי מידע שפורסם בעיתונות הוא הוקנט על ידי חבריו בפייסבוק, כולל אמירות כמו "הייתי הורג אותך, אבל בגלל שאומרים 'תנו לחיות לחיות', אני לא אהרוג אותך". יש לציין כי על פי המידע בעיתונות, האינטרנט לא היתה הזירה היחידה להקנטות ולבידוד חברתי של הנער. חבריו, כפי הנראה, פגעו בו גם במפגשים היומיומיים בבית הספר.

<http://www.knesset.gov.il/committees/heb/material/data/mada2011-01-24.doc>

* **הרשת היא גם מקום שבו יכולים מצד אחד ליצור קשרים חברתיים ושיכולים לתת "אומץ" לילדים סגורים יותר להפתח, אך מצד שני גם חושפים אותם להתעללות. איך אפשר לעזור לנוער להוציא את הטוב ולהשמר מהרע?**
* **האם כדאי לספר לבני הנוער ולהכין אותם לסכנות שהם עלולים להתקל בהן ברשת?**
* **האם הורים צריכים לשוחח/לקבוע חוקים/ להגביל ולפקח על ילדיהם בכל רגע שהם ברשת?**

[סקר: 50% סבורים כי הורים צריכים להיות חברים עם ילדיהם בפייסבוק](http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-4343240,00.html)

סקר שערך מכון גיאוקרטוגרפיה עבור המועצה לשלום הילד מגלה כי כ-50% מהנשאלים סבורים שהורים צריכים להיות חברים של ילדיהם בפייסבוק לעומת 36% שסבורים כי הורים אינם צריכים להיות חברים של ילדיהם ברשת החברתית./עוד עולה מהסקר כי 78% חושבים שיש להגביל גלישה חופשית של ילדים באינטרנט ו-74% מאמינים שיש להגביל את החברות של ילדים ברשתות חברתיות.

* **האם נכון ליצור מערכת מיגון שלא תאפשר לילדים לגלוש לאן שלא נירצה, האם זה לא יגרום לאי אמינות בין ההורים וילדים?!**
* **האם ניתן (ע"י ההורה) להגביל את שימוש הנוער באינטרנט בלי ליצור התנגדות וקונפליקט?**
* **איך ההורה יכול להחליט מה בטוח ומה לא בכל הנוגע לגלישה באינטרנט?**
* **מהי הדרך הנכונה לתווך לנוער גלישה בטוחה תוך הבנה שהנוער מטיבעו סקרן ושובר מוסכמות?**
* **עד כמה חשוב שההורה יהיה מעורה בתחומי העניין של הנער/ה באינטרנט?**
* **מה ללמד ילדים? איך להתמודד עם השפלות ברשת?**
* **מה ההבדל בין אלימות ברשת לבין אלימות פיזית? האם אלו הם שני סוגי התנהגויות שנובעים ממקור אחד?**

[אחד מ-10 הוטרד מינית באינטרנט](http://www.israelhayom.co.il/site/newsletter_article.php?id=26598&hp=1&newsletter=05.02.2013)

סקר חדש חושף את הרגלי הגלישה בארץ • 40% מההורים לא משגיחים על ילדיהם • שיעור הפגיעות גבוה יותר בקרב בעלי חשבון פייסבוק.

**דיכאון, חרדות**

ההתבגרות היא תמיד תקופה מערערת, עם השינויים הגופניים, הרגשיים, הפסיכולוגיים והחברתיים הרבים המלווים שלב זה בחיים.

<http://www.abiliko.co.il/index2.php?id=1231&lang=HEB>

* **מצבי רוח הם סימפטום ידוע של גיל ההתבגרות. מה תפקיד ההורה בהדרכת הילד בהתמודדות עם רגשותיו? האם כדאי תמיד לחקור ולנסות לדובב את הילד או גם לעזוב אותו לנפשו?**
* **האם יש כלים שההורים יכולים לתת לילד כדי להתמודד בצורה טובה עם רגשותיו?**

**עקרונות ההתמודדות המרכזיים הם:**

1. קשר הורים-בית ספר: חשוב להקפיד על קשר בין ההורים ובית הספר ודיווח הדדי על שינויים בהתנהגות, במצב הרוח ובלימודים.

2. יצירת קשר עם הנער או הנערה במצוקה ועידודו לשתף: מתבגרים אינם משתפים בקלות, אך חשוב להתעניין למרות תגובתם ההודפת. הורים רבים מרגישים דחויים מתגובת המתבגר ומרפים מהניסיונות ליצור קשר או מפרשים את ההתנגדות לתקשורת כחוסר צורך. חשוב להתמיד, להתעניין וליצור קשר גם אם המתבגר אינו משתף פעולה. קשר והתעניינות מתמשכים הם אמצעי המניעה הראשון במעלה.

3. להבהיר שהקשיים עוברים: חשוב להבהיר כי קשיים רבים ביצירת קשרים חברתיים, בתחושת מקובלות, בדימוי גוף ותחושת אושר עוברים עם הגיל ואינם צפויים להימשך תמיד.

4. הסברה מתמשכת: הסברה מתמשכת על קשיים אופייניים לגיל ההתבגרות,

ובכלל זאת מידע כי רבים סובלים ממצוקות נפשיות, יכולים להועיל. ההבנה כי איני האדם היחיד שקשה לו מקלה. בשונה מהפתגם - צרת רבים היא כן נחמה.

5. לשתף במצוקות ההורים: חשוב שהורים ומבוגרים אחרים ישתפו את המתבגרים בקשיים ומצוקות שלהם. דוגמה אישית של המבוגרים בהתחלקות במצוקה, שיתוף בקשיים והתמודדות עימם תורמת לחוסן של המתבגר.

6. התייעצות: חשוב להתייעץ עם גורמים בבית הספר ומחוצה לו (פסיכולוג, רופא משפחה, פסיכיאטר) בכל מקרה של דאגה. לא לחכות, לא לשקול האם המצב מספיק קשה – להתייעץ במהירות ולפעול בהתאם.

<http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-4153675,00.html>

* **מה עושים אם הילד נראה במצב רוח ירוד ואינו מסכים לשתף?**
* **האם יש כלים נוספים להגיע לנפשו של הילד חוץ משיחה?**
* **האם המצב בבית והקשר המשפחתי יכול להוות טבעת בטחון כך שהקצנה של שינויי מצב הרוח שיש למתבגרים למצב של דכאון או חרדות לא תתרחש?**
* **איך כל המשפחה צריכה להתגייס ולתמוך בנער שמגיע למצב של דכאון או חרדות?**

**נסיונות התאבדות והתאבדות**

[**בקרב בני 15-24 התאבדות היא סיבת המוות השנייה בשכיחותה**](http://www.inbarlev.co.il/?pageId=7307)בקרב בנים והשלישית בקרב בנות. ייתכן כי שכיחות ההתאבדויות הגבוהה בקרב מתבגרים נובעת מתהליכי גיבוש האני המתרחשים בגיל ההתבגרות.

- שלום , בתי בת 12.5 , בכיתה ח' . לאחרונה היא בתחילה לאיים בהתאבדויות , היא כותבת מכתבים שהיא מיואשת מהחיים והיא רוצה כל הזמן לברוח . כמובן שיש חילוקי דיעות ומצבי רוח של גיל ההתבגרות , אבל תופעת מכתבי ההתאבדויות האלו מפחידים אותי . תוכלו לעזור לי , לפני שיהיה מאוחר מידי.

<http://www.doctors.co.il/forum-2075/message-9235/print>

* **איך צריך להגיב ההורה אם הוא מצא מכתב התאבדות של ילדו?**
* **איך לזהות נטיות אובדניות אמיתית אל מול איומים כדי לקבל את תשומת לב ההורים?**