

תמיכה במצבים קריטיים



שיחות עם אנשים צעירים על נושאים קשים

אופיים האינטנסיבי של הנושאים שאיתם אנו מתמודדים ביומיום עשויים להיות מאתגרים עבור כל מבוגר; השיחה עליהם עם מתבגרים יכולה להיות משימה מסובכת עוד יותר. הורים רבים מרגישים שהם אינם כשירים לדבר על נושאים מאיימים כמו מין, שימוש בסמים, לחץ חברתי, בריונות והריון בגילאי העשרה. הטיפים שלהלן בנושא תקשורת, התגובות ותחומי האחריות של הורים עשויים לסייע לכם למצוא את דרכם בתוך שיחות עם מתבגרים על הנושאים הקשים עמם הם צפויים להתמודד.

אסטרטגיות תקשורת



- **טפלו בנפרד** - ילד/ה הוא/היא יחודי/ית ותגיב/יגיב בצורה שונה לנושאים קשים. הביאו בחשבון את המקומות בהם המתבגרים שלכם מרגישים הכי נוח להביע חששות ולשאול שאלות. עבור חלק מבני הנוער, שיחה בחדר השינה שלהם עובדת. אחרים עשויים להרגיש חופשיים להיפתח בזמן נסיעה במכונית או ביציאה לטיול. זיכרו כי מה שעובד עבור ילד/ה אחת/אחד - לאו דווקא יעבוד עבור כל הילדים.
- **שתפו עובדות** - הקפידו לתת לילדיכם מידע מועיל ומדויק. בידקו בעצמכם ואל תמציאו דברים מתוך ניסיון להפחיד או לזעזע אותם. שתפו כיצד למצוא מידע איכותי באינטרנט וכיצד להימנע מ"עובדות" כוזבות.
- **חפשו נושאי פתיחה לשיחה** - חפשו דרכים להעלות נושא קשה. תוכנית טלוויזיה או כתבה בחדשות יכולה לפעמים לעזור בהערכת רגשותיהם של ילדים על נושא כלשהו. היו ערים לשפת הגוף שלהם. שתפו גם את הרגשות שלכם במהלך השיחה.
- **קיימו שיחות מרובות** - שיחות רבות הן הדרך הטובה ביותר לטיפול בנושאים קשים. המתבגרים עשויים לשאול שאלות מעמיקות יותר עם התבגרותם ולחוות דברים בצורה שונה. לכן, עדיף לא להפוך נושאים קשים לשיחה חד פעמית.

תגובות ההורים



- **המנעו מהרצאות** - המטרה היא לנהל שיחה, בתקשורת הדדית. נאומים והרצאות נוטים להפחיד מתבגרים או לגרום להם להיסגר רגשית. כשהם חשים שמקשיבים להם, סביר יותר שהם יהיו מוכנים גם להקשיב.
- **הפסיקו את הסחות הדעת** - ודאו שאתם במצב הנפשי הנכון כדי לדון בנושא קשה. כדי לשמוע באמת את המחשבות של ילדיכם, הימנעו כמה שיותר מהסחות דעת. כלומר, השתיקו את הטלפון הנייד, כבו את הטלוויזיה והעניקו לילדים את תשומת לבכם המלאה.
- **אל תניחו הנחות** - אינכם יודע מה המתבגרים שלכם יודעים או לא יודעים על נושא מסוים. ייתכן שיש להם תפישות שגויות לגבי נושאים כמו מין או שימוש בסמים. יתכן מאוד שהם יודעים הרבה יותר ממה שאתם חושבים שהם יודעים או צריכים לדעת. הכי חשוב, אם הם שואלים שאלה, אל תניחו שהסיבה היא שהם מתנהגים בצורה הבעייתית. הם מגיעים אליכם מתוך מקום בטוח ונותנים בכם אמון; הנחת דברים מראש היא דרך בטוחה לסיכון הקשר ביניכם.
- **הישארו רגועים** - כאשר המתבגרים שלכם רואים אתכם נכנסים לפאניקה וחרדים לגבי מצב מסוים, פחות סביר שהם ייפתחו אליכם. שימרו על קור רוח באמצעות הקשבה ושאלת שאלות פתוחות (שהתשובה עליהן אינה מסתכמת ב"כן" או "לא"). הקפידו לשמור על נימת קול שלא נשמעת כמו האשמה.
- **הוו דוגמה לתגובות בריאות** - ילדים תמיד צופים בנו. הם תמיד מסתכלים עלינו, כדי לראות כיצד אנו מגיבים במצבים קשים (כגון מוות, משבר, החלטה שגויה או אובדן אחר מכל סוג שהוא). הפעולות שלנו יתנו להם הרבה יותר מידע מאשר השיחות שלנו עמם.

האחריות ההורית



- **שתפו רגשות וערכים** - ילדיכם יודעים שיש לכם דעות, רגשות וערכים. חשוב להסביר לילדים מדוע אתם חשים כפי שאתם חשים. אם ילדיכם יודעים מה חשוב לכם, הוא הם יוכלו את העדיפויות שלהם כאשר הם נתקלים במצב קשה.
 - **ראו את התמונה הגדולה** - בזמן דיון על קבלת החלטות טובות, חשוב לדבר על מה שמניע את ההחלטה. למדו את ילדיכם כיצד קבלת החלטות טובות מאפשרת לנו לחיות חיים טובים ולעמוד ביעדים שלנו.
 - **אל תעבירו ביקורת** - מדי פעם, ייתכן שתשמעו את ילדיכם מדברים עם מישהו על ההחלטות המפוקפקות שחברה/ה שלהם עשו. היזהרו שלא להעביר ביקורת ולא להסיק מסקנות בחיפזון. עברו על ההשלכות הפוטנציאליות של התנהגות זו והקשיבו למה שהמתבגרים שלכם חושבים על המצב.
 - **שימו לב לאמצעי התקשורת** - גידול מתבגרים בעולם רווי מדיה מספק גם הוא אתגרים ייחודיים. לדוגמה, יותר מ-75 אחוז מהתוכניות בפריים-טיים מציגות את ההתרגשות שבפעילות מינית, בעוד שרק 14 אחוזים מהן מדגימות את הסיכונים והאחריות. חשוב להיות מודעים לדברים שהמתבגרים צופים בהם. הכי טוב להכין פופקורן ולבלות איתם זמן משותף מול המסך. הפגנת עניין בדברים שהם אוהבים היא דרך נהדרת לבנות גשרים לתקשורת.
 - **ערכו מעקב** - מתבגרים בימינו מדברים יותר בהודעות טקסט מאשר פנים אל פנים או בשיחות קוליות בטלפון. שקלו לשלוח לבני הנוער שלכם הודעת טקסט חיובית לאחר לדיון בנושא קשה. אין צורך לחוש מאוימים או לנסות בצורה שאינה אותנטית. פשוט שלחו הודעה כמו שאתם מדברים. "תודה ששיתפת אותי במחשבותיך. אוהב אותך", היא דרך מצוינת להעביר את ההערכה, תשומת הלב והאהבה שלכם.
- לבסוף, חשוב לשבח מתבגרים כאשר הם מדברים איתכם בכנות על נושאים קשים. עיזרו להם להבין שגישה של ענווה ואמירת אמת תצמצם כל ענישה אפשרית. שמירה על קור רוח ועל חוסר-שיפוטיות מראה לילדיכם כי אתם מקום בטוח ובעלי ברית וכך תגבירו את הסיכוי שהם יבואו אליכם לשוחח על נושאים מאתגרים גם בעתיד.

תמיכה במצבים קריטיים כשאתם זקוקים לה

בקרו בכתובת optumeap.com/criticalsupportcenter לקבלת מידע ומשאבי תמיכה

נוספים במצבים קריטיים.



Optum

אין להשתמש בתוכנית זו במקרי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום יש להתקשר למספר 100 או לגשת לחדר המיון הקרוב. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. יש ליצור קשר עם הרופאה המטפלת כדי לקבל מידע על נושאי בריאות, טיפול או תרופות ייעודיים. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שתוכנית זו ורכיביה לא יהיו זמינים בכל המדינות או עבור קבוצות בגדלים שונים והיא נתונה לשינויים. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.

© Optum, Inc 2023. כל הזכויות שמורות. OHC 223388-092022 WF8463081