



## 7 הדרכים ללמד את הילדים להיזהר מזרים מבלי להפחיד ולעורר חרדה

הקיץ כבר כאן והחופש הגדול בפתח ואנחנו הולכים לבלות  
במקומות הומי אדם, בפארקים, בקניון ובבריכה  
והילדים עלולים להיפגש עם אנשים זרים שהיינו רוצים שישמרו מפניהם  
איך נלמד את הילדים להיזהר מזרים מבלי להציף, להלחיץ ולעורר פחדים וחרדות?

### מעניקה לכם באהבה את המדריך עם 7 הדרכים ללמד את הילדים להיזהר מזרים מבלי להפחיד ולעורר חרדה





## 1. הסבירו לילד בשפה פשוטה ומובנת

אנחנו שומרים על עצמנו ועל גופנו ולכן לא מדברים עם אנשים שאנחנו לא מכירים שכאין הורה או מבוגר מוכר בסביבה.

אפשר להבהיר שאם אנחנו לא מכירים אז לא נדבר עם אותו אדם, לא נענה על שאלות, לא נמסור לו פרטים ולא נלך אתו לשום מקום גם אם הוא נראה לנו נחמד ויזמין אותנו למקום כיפי ואפילו אם הוא יציע לנו ממתק או צעצוע

## 2. הגוף שלי ברשותי

למדו את הילד כבר מגיל צעיר מאוד את גבולות הגוף שלו: ראש, ידיים, רגליים, בטן, גב ואיברים פרטיים. איברים פרטיים הם אלו המכוסים בבגד ים או בתחתונים, ובהם אסור לאף אחד אסור, מלבד אבא ואמא או אם הולכים עם אבא ואמא לרופא.

זמן האמבטיה זו הזדמנות נפלאה לפגוש ולהכיר את אברי הגוף בצורה חווייתית ונעימה, תאמרו את שם האיבר: למשל ידיים והילד יסבן אותן אמרו לילד מפורשות "לאף אדם אסור לגעת בגוף שלך חוץ מאמא או אבא". אל תקלו ראש בשמירה על המוגנות והאינטימיות של ילדכם.

**ככל שהילד יכיר את גופו ויבין שהוא ברשותו ואין לאף אדם רשות לגעת בו בלי רשותו כך מידת המוגנות שלו תגדל גם מפני זרים**

## 3. מכבדים את ה-לא

לירז סנה אור | עובדת סוציאלית ומדריכת הורים | נייד: 050-9034430

מייל: [liraz.seneor@gmail.com](mailto:liraz.seneor@gmail.com)

[www.lirazseneor.com](http://www.lirazseneor.com)



קרה לכם שסבתא רצתה נשיקה אבל הילד נרתע, סובב את הלחי ולא רצה לתת נשיקה? הרבה הורים אומרים: זה לא יפה, תן לסבתא נשיקה שלא תיעלב, סבתא אוהבת אותך או שמחבקים את הילד והוא צועק: דיייו, איכס

לעיתים אנחנו מעבירים לילד מסרים סותרים ומבלבלים שמטשטשים את הגבולות. מצד אחד אנו מעבירים מסר של מוגנות ושליטה של הילד על גופו ומצד שני דורשים ממנו מגע שלא נעים לו

כהורים עלינו לדאוג שהילד יזהה מה נעים לו ומה לא, איזה מגע הוא אוהב ואיזה לא ולעודד אותו לומר בצורה ברורה ומפורשת מה הוא לא אוהב.

עלינו להקשיב ולכבד את מה שהילד מרגיש ומבקש גם במחיר שאחד מבני המשפחה עלול להיעלב. אם הוא לא רוצה נשיקה אז לא. עדיף שהמבוגר ייעלב מאשר שהילד יפנים שמותר לגעת בגופו בצורה לא נעימה רק כי מישוהו אחר רוצה.

**זכרו:** היכולת של הילד לומר מה לא נעים לו ולהפסיק סוג מגע שהוא לא אוהב היא משמעותית למוגנות של הילד מפני פגיעה מזרים.

#### 4. מדברים את הרגשות

הרבה ילדים מביעים את הרצונות והתסכול שלהם דרך: יבבות, בכי, צעקות או השתטחות על הרצפה.

בכי זו דרך ההתקשרות הראשונית באמצעותה התינוק מביע את צרכיו ותחושותיו. כשהוא רעב, מרגיש אי נוחות או גזים הוא בוכה ואנו ההורים נענים למבוקשו. ככל שהילד גדל עלינו לעודד אותו שיביע את רצונותיו, תחושותיו, רגשותיו ותסכוליו בצורה מילולית אז בפעם הבא שהילד נשכב על הרצפה וצורח: אוףףף. תאמרו לו: אתה בעצם אומר: אני לא רוצה.

כשהוא צורח דיי, אתה בעצם אומר: אני כועס כי את לא מרשה לי עוד מסך כשהוא עושה פרצוף זועף. אתה כועס כי רצית עוד ממתק ואמא ואבא לא מרשים. ככל שהילד ידע להביע את רגשותיו בצורה מילולית כך מידת המוגנות שלו תגדל.

#### 5. הקשיבו מהלב לא רק מהאוזניים



אתם בטח מג'נגלים ומאוד עמוסים במטלות ומשימות שאף פעם לא נגמרות אבל השתדלו שכשהילד פונה אלייכם ומספר לכם משהו שבו מולו בגובה העינים ותקשיבו לו, אל תתנו לו לדבר כשאתם עם הגב אליו או באמצע שיחה בפלאפון.

השקיעו בתקשורת טובה עם הילד כדי שכבר מגיל צעיר הוא ידע וירגיש בטוח שהוא יכול לפנות אליכם ואתם מקשיבים לו ונמצאים שם עבורו. העבירו לו את המסר שאם קרה משהו הוא צריך לפנות לשתף אתכם ואתם שם בשבילו לעזור ולהגן.

## 6. לא מכירים- לא מדברים

בתוכניות הטלוויזיה לילדים הדמויות ה"טובות" שונות מה"רעות" בסממנים חיצוניים בולטים: הדמויות "הרעות" לבושות בבגדים כהים, לעיתים עם גלימה, הקול שלהן קשוח או ערמומי והבעות הפנים קשות ומפחידות לעומת הדמויות "הטובות" שלבושות בגדים רכים וצבעוניים תווי הפנים נעימים וטובים. במציאות אין כזו אבחנה. אנשים זרים אינם לבושים בצורה שונה ואם הילד יחפש סממן חיצוני כדי להבחין מי אדם זר/ רע הוא לא ימצא וזה עלול לבלבל אותו לכן העבירו מסר ברור וגורף: אם אתה לא מכיר את האיש אל תדבר אתו



## 7. כללי בטיחות במקומות ציבורים



ובכל זאת, החופש הגדול ממש כאן ויש מצבים שבהם אי אפשר להימנע לחלוטין מדיבור עם זרים, למשל אם הילד הלך לאיבוד בקניון לפני שאתם יוצאים למקום הומה אדם כמו קניונים, פארקים, הסבירו לילד כמה כללי בטיחות חשובים:

- ללכת קרוב לאמא ואבא ולא להתרחק אם צריך נותנים יד.
- שומרים תמיד על קשר עין.
- במקרה שהולכים לאיבוד יש להגיע לנקודת המפגש עליה סיכמנו מראש.
- אם צריך לפנות לעזרה יש לגשת לאמא עם ילדים קטנים.

רצוי שהילד יזכור בעל פה את מספר הטלפון הנייד שלכם- אם זה אפשרי שינון המס עם מנגינה מוכרת יכול מאוד לעזור. או אם הוא צעיר מידי לזכור בע"פ אז לשים בכיס הבגד פתק עם המס אותו יציג למבוגר אליו יפנה לפי מה שלימדנו אותו.

### **ממני אליכם:**

**עלינו להיות ברורים ועקביים ולדבר בשפה פשוטה ומובנת לילד ובגובה העיניים  
ככה נעשה סדר במסרים והילד יבין ויפנים את המסר שלנו בלי לחץ, פחד ובלי חרדה**

### **לירז סנה אור**

המדריך אינו מהווה תחליף להדרכת הורים מקצועית פרטנית

לירז סנה אור | עובדת סוציאלית ומדריכת הורים | נייד: 050-9034430

מייל: [liraz.seneor@gmail.com](mailto:liraz.seneor@gmail.com)

[www.lirazseneor.com](http://www.lirazseneor.com)