פודקאסט איך מסבירים עבריינות

**מראיינת:** היי לכולם, קוראים לי שני. אני תלמידה בתיכון "רבין", לומדת קרימינולוגיה. אני כאן עם יליב, מה קורה יליב?

**יליב:** היי שני, מה העניינים?

**מראיינת:** בסדר. אז בואי תציגי את עצמך ונתחיל.

**יליב:** אוקיי, אז לי קוראים יליב בוקובזה. אני תרפיסטית באומנות, מנחת קבוצות, מדריכת הורים ומאבחנת ציורים וכתבי יד של ילדים ונוער.

**מראיינת:** מעולה, אז היום אנחנו התכנסנו כדי לדבר קצת על מה משפיע על בני נוער ואיך בכלל הקורונה השפיעה על בני נוער. אז זאת השאלה הראשונה שלי אלייך, בעצם מה את חושבת הוא הגורם הכי משפיע על בני נוער כיום?

**יליב:** קודם כל אני רוצה להגיד שהתקופה הזאת של גיל ההתבגרות היא כמו רכבת הרים, ממש, כאילו פעם אתה למעלה ופעם אתה למטה ובעצם זו תקופה מטורפת. זו תקופה שאנחנו מגדירים את עצמנו ושואלים את עצמנו מה נכון לנו ומה לא. האם אנחנו חושבים כמו ההורים שלנו או כמו החברים שלנו? זו בעצם תקופה שיש בה הרבה מאוד תהפוכות והרבה מאוד סערות ואם בגיל הרך, אפילו בגיל יסודי אז יש קודם את ההורים שמשפיעים עלינו, נכון מה שההורים אומרים הוא קדוש, ואחר כך זה מה שהגננת אומרת או מה שהמורה אומרת. אחר כך יש גם מה החברים אומרים או המשפחה המורחבת. אז כשאנחנו מתחילים את גיל ההתבגרות בעצם הפירמידה מתהפכת, זאת אומרת שקודם כל החבר'ה ומה הם חושבים ומה החברים חושבים ומה החברות חושבות. אחר כך מה קורה בבית הספר ובמשפחה, אבל זה לא קודם כל מה ההורים אומרים ואחר כך כל השאר, אלא הקבוצה הזאת של השווים של החברים והחברות בעצם תופסת את התפקיד המרכזי. בעידן של היום יש לנו מצד אחד את החברים והחברות, מצד שני את הרשתות החברתיות, שמקבלות משמעות זהה אם לא יותר גבוהה במה משפיע עלינו ומעצב אותנו ואת הדעות והמחשבות שלנו וזה בעצם הדבר שהכי משפיע על בני נוער - רשתות חברתיות וחברים.

**מראיינת:** אז איך באמת את רואה את הרשתות החברתיות משפיעות על בני נוער? איך זה בא לידי ביטוי?

**יליב:** יש כמה דברים. קודם כל הרשתות החברתיות לא מאפשרות לנו להשתעמם. זאת אומרת אם פעם למשל כשהייתי נערה אז היו לנו מלא קטעים שהיינו אומרים "וואי משעמם לי", אז היום אין דבר כזה משעמם לי, כי אם משעמם לי אז אני לוקחת את הטלפון ומתחילה לגלוש באינסטגרם, בפייסבוק, בסנאפצ'אט, כאילו לא חסר. טיקטוק ברור. אין לי זמן שעמום, זמן שעמום הוא זמן מאוד חשוב כי כשאנחנו משועממים אנחנו בוהים, אנחנו חושבים על דברים, אנחנו מעבדים את החוויות שלנו, אנחנו מפנטזים מה היינו רוצים שיהיה בעתיד וכשאין לנו זמן שעמום אנחנו בעצם לא מאפשרים לעצמנו את כל הטוב הזה. עכשיו אני אומרת את כל הטוב כי אפילו אנשי עסקים למשל, כשהם מקימים עסק אומרים להם "אוקיי תדמיינו איפה אתם רוצים להיות בעוד חמש שנים? עוד עשר שנים?", הדמיון הזה, החלימה בהקיץ הזו היא מאוד חשובה והרשתות החברתיות בעצם לא מאפשרות זמן שעמום. דבר שני שרשתות חברתיות עושות זה האשלייה הזאת שאצל כולם הכל מושלם. נכון? רק לי יש בעיות, רק אצלי אולי לפעמים דפוק ואולי אני שרוטה, אצל כולם כאילו ורוד עם נצנצים וזו כמובן אשלייה כי כולם מצלמים את עצמם רק כשכיף להם וטוב להם ולא כשהם עצובים או מרגישים דחויים או מקרים כאלה וזה מביא להרבה מאוד דיכאונות אצל בני נוער, לפעמים דיכאונות קיצוניים כי הפער הוא מאוד גדול. עוד דבר שהרשתות החברתיות עושות זה מגבירות את השיפוטיות שלנו. זאת אומרת, מהר מאוד אנחנו מחליטים מי שווה מה. כמה לייקים יש לו, כמה עוקבים יש לו, שווה להיות חבר שלו, לא שווה להיות חבר שלו. יש בני נוער שזה המדד היחידי, שלפני שהם מכירים מישהי, הם בודקים קודם כמה עוקבים יש לה באינסטגרם ולפי זה הם מחליטים אם היא מספיק שווה או לא וזה קריטריון אכזרי שלא היה לפני הרשתות החברתיות. מצד שני, הרשתות החברתיות גם מאוד מקרבות אותנו לבני נוער בעולם, אנחנו יכולים לדעת מה הנוער חושב בארצות הברית ובתאילנד ובאיסלנד ובמקומות שבכלל לא שמענו עליהם אפילו. אז זה דבר אחד, הראש שלנו נפתח להרבה דברים חדשים, והדבר השני שרשתות חברתיות עושות זה בעצם גורמות לנוער להיות הרבה יותר מעורב - מה קורה בפוליטיקה, מה קורה בחדשות, זה דברים שפעם אם לא היית יושבת מול הטלוויזיה לא היית יודעת והיום כל הזמן את מעודכנת בווינט, בוואלה, בחמ"ל, בכל מיני אפליקציות שנוער מוריד, וזה מאפשר לו להיות מעורב הרבה יותר. אז ברשתות חברתיות יש הרבה מאוד פלוסים וגם חסרונות שצריך לשים לב אליהם.

**מראיינת:** נכון, ולגבי הפלוסים של הרשתות החברתיות וגם דיברת על שעמום, אז יש תיאוריה בקרימינולוגיה שדיברנו עליה גם וקוראים לה לוגותרפיה, שזה בעצם חיפוש משמעות וכל התיאוריה מבוססת על זה שאנשים משועממים יש להם יותר פנאי והם מחפשים דברים לעשות ולאו דווקא זה יכול להיות משהו טוב, אלא יכולים להתדרדר להתנהגויות סיכוניות. אז יש לך משהו לומר על זה?

**יליב:** קודם כל זו תיאוריה מעניינת, שדרך אגב אנחנו רואים אותה גם עכשיו בקורונה, שאחוז השימוש באלכוהול ובסמים, בגלישה באתרי פורנו של נוער עלה בצורה מאוד מאוד משמעותית מתחילת הקורונה בגלל השעמום הזה שאת מדברת עליו. אבל אני חושבת שהבסיס שלך הוא טוב, אז אתה יכול לנצל את השעמום לכל מיני דברים גם פרודוקטיבים, גם יצירתיים. זאת אומרת זה מאוד תלוי מאיפה אתה מגיע מבחינת האישיות שלך ומבחינת ההערכה העצמית שלך. התנהגויות סיכוניות זה בעצם מענה לאיזשהו בלבול - אני לא בטוחה כמה אני שווה, אני לא בטוחה מה הגבולות, אין לי מושג מה מעניין אותי, אני רוצה לבדוק ולחקור את המקומות האלה כי אני לא בטוחה בהערכה העצמית שלי ואני גם לא בטוחה שאני שייכת לחברה או שיש לי קבוצה שתומכת בי או מאמינה ביכולות שלי ואז אני בעצם בודקת כל מיני התנהגויות שהן קיצוניות או התנהגויות שאני לא בטוחה אם הן יעשו לי טוב או רע. זה יכול להתחיל בעישון, זה יכול להמשיך לאלכוהול, זה יכול להידרדר לסמים, זה יכול להיות שימוש במיניות שלי, שימוש בגוף כדי להשיג על מיני דברים וזה יכול גם להידרדר לעבריינות. זאת אומרת כל הדברים האלה הם התנהגויות סיכוניות שבעצם באות לענות על איזושהי תחושה של שייכות, שאני רוצה להיות שייכת, אני רוצה להרגיש שווה וכרגע אני לא מרגישה את זה, אז אני מחפשת כל מיני דרכים אחרות להרגיש שייכת לאיזשהי קבוצה. זה דבר שקורה הרבה אצל בני נוער.

**מראיינת:** היה ממש מעניין, אני רוצה לשאול אותך אם יש לך איזשהו סיפור על מקרה שהצלחת בו לעזור לנער או נערה?

**יליב:** אז קודם כל יש, כמובן שהפרטים המדוייקים הם חסויים ואני לא יכולה לחשוף אותם. אני כן יכולה להגיד שהטיפול שאני בעצם עושה הוא טיפול באומנות, זה טיפול רגשי שבא בעצם לאפשר לנוער להביע את עצמו לא רק במילים, אלא גם דרך אומנות ולהוציא את הרגשות החוצה. אני יכולה להגיד לך שהיו לי לא מעט בני נוער בגילאי 15-16 שלא הצליחו למצוא את המקום שלהם בחברה בדרך הנורמטיבית ואמרו לי אמירות כמו "רק כשאני מפלרטטת עם בנים, אני מרגישה שמסתכלים עליי, אני מרגישה שאני שווה משהו" - רק כשאני משתמשת בגוף שלי או משתמש דרך אגב, היו גם בנים כאלה. כלומר רק כשאני מפעיל את כל הצד המיני שלי אני יכול להרגיש שמסתכלים עליי ושאני שווה, זה יושב על הערכה עצמית. ברגע שאני לומדת לאשר את עצמי, להגיד לעצמי אני שווה ופחות לחפש את זה כל הזמן בחוץ, ברגע שאני יודעת להגדיר לעצמי במה אני שווה, מהן החוזקות שלי, במה אני טובה, אז אני לאט לאט מבססת איזשהו עמוד שדרה, איזשהו חוזק פנימי שמחזיק אותי ואני פחות מחפשת אותו כל הזמן בחוץ ופחות מרגישה שאין לי מה להציע חוץ מאת הגוף שלי או אין לי מה להציע חוץ מלשתף פעולה עם כל מיני התנהגויות סיכוניות שכאילו יהפכו אותי למגניבה אבל לא באמת, בעצם הם יפגעו בי. אז זה הדבר שאני עובדת עליו בטיפול, לחזק את האמון שלך בעצמך.

**מראיינת:** זה מדהים, ממש יפה. אז בחוויה שלך, איך את רואה את הקורונה משפיעה על אנשים, על מצבי הרוח, על הדימוי העצמי שלהם כמו שדיברת עכשיו?

**יליב:** מה את חושבת?

**מראיינת:** וואו, אני יכולה להגיד שזה שאני יותר זמן בבית קצת מוריד מהשמחה. כלומר, התקשורת עם אנשים מבחוץ ולהתראות עם אנשים פיזית ממש חיוניים לתחושה שלי, אבל יש הרבה אנשים שמסתדרים גם בלי.

**יליב:** קודם כל, אני מאוד מסכימה איתך. את יודעת שיש אפילו הורמונים בגוף שמופרשים רק כשאנחנו מתחבקים? למשל, הקשישים בקורונה מאוד סבלו מחוסר במגע, אז אפילו לדמיין שאתה מחבק מישהו, זה גורם לגוף להפריש את ההורמונים האלה שגם משפרים את מצב הרוח. זה למשל תרגיל שאפשר לאמץ בכל גיל, גם בני נוער. כשאתה עצוב אתה יכול לדמיין שמישהו שאתה אוהב מחבק אותך וזה מפריש חומרים בגוף שמעלימים את מצב הרוח. החוסר במגע ממש משפיע על השמחה שלנו. ויש עוד דבר מרכזי, אם נחזור רגע לתחילת השיחה שלנו, שאלת אותי מה הדבר שהכי משפיע על נוער, שהוא החברה, ומה שקרה בקורונה זה שבעצם לקחנו את החברה מבני הנוער (מכולם בעצם אבל אצל הנוער זה מאוד קריטי) ואז החברה הכי חשובה לי לא נוכחת בחיים שלי. הקבוצה הזאת שהכי חשובה לי היא גם הקבוצה שאני יכולה לצחוק איתה, לעשות שטויות ולהתנהג כמו ילדה. הם לא כמו ההורים או המורים שדורשים ממני ויש להם כל מיני ציפיות ואני צריך לעמוד במטלות מסוימות. חברות הן חברות ואני יכולה לצחוק איתן ולדבר איתן על בנים ודברים שאני לא תמיד יכולה לדבר עליהם עם ההורים. ברגע שזה קיים פחות, תחושת הבדידות הרבה יותר גדולה והרבה מאוד בני נוער מדווחים על תחושה של בדידות, ועל תחושה שגם בימים שהם נמצאים בבית הספר, אז פתאום הלחץ החברתי גדל, זאת אומרת "איך יסתכלו עליי?", "אני נראה טוב?", "אני לא נראה טוב?", "מה יגידו?", "השמנתי?", "הרזתי?". כל הדברים האלה פתאום מאוד נוכחים וזו בהחלט תוצאה של הקורונה. מצד שני, הקורונה גם אפשרה לנו להכיר יכולות בעצמנו. זאת אומרת, "משעמם לי אז איך אני מעלה לעצמי את מצב הרוח?", "איך אני יכול לעשות דברים שמעניינים אותי גם בבית?", "איך אני יכול לתקשר עם החברים שלי בצורה אחרת?". זה גם גרם לנו לחשוב ולגלות בעצמנו כל מיני יכולות שלא ידענו שקיימות בנו - זה הצד החיובי של הקורונה, אם יש.

**מראיינת:** לגמרי, אני יכולה להעיד על עצמי שזאת הזדמנות לפתח כישורים ולגלות דברים חדשים. אני אקשר את זה לעוד תיאוריה שלמדנו בקרימינולוגיה על בחור שקוראים לו הירשי שחקר את השאלה "למה אנשים כן מצייתים לחוק?". הוא נתן ארבעה מרכיבים ואחד מהם הוא התקשרות, וזה ממש מתקשר למה שאנחנו מדברות עליו עכשיו. לטענתו, ככל שיש לנו יותר תקשורת וקשרים משמעותיים עם אנשים סביבנו, אנחנו יותר נציית לחוק ונרצה לשמר את הקשר הזה, וברגע שאנחנו לא כל כך מתקשרים עם אנשים, הרי בזום זה לא אותו דבר, אז זה ממש משפיע.

**יליב:** ואת יכולה לראות שגם בשיעורים בזום, למשל, הרבה ילדים מרשים לעצמם לעשות דברים שהם לא היו עושים בכיתה כמו לסגור מצלמה, לצאת משיעור, לשים מוזיקה, לשנות את השם וכל מיני מקרים שראינו ביוטיוב של ילדים שמתחו מורים ממש בקיצוניות, עם קללות ודברים שפנים אל פנים הם לא היו עושים. זאת אומרת, יש משהו במרחק שמאפשר לי גם לחצות גבולות ולא לציית לחוק כי אני מרגיש פחות שייך, שפחות רואים אותי ומסתכלים עליי ואז אני מרשה לעצמי בעצם לשבור חוקים שלא הייתי מעיז בסיטואציה אחרת.

**מראיינת:** לגמרי, נקודה ממש מעניינת. אז עוד שאלה: איך בני נוער יכולים לפנות להורים לבקשת עזרה? אני יודעת מחברים ואפילו מעצמי שלפעמים זה קצת קשה, אנחנו נמצאים בסיטואציה ולא יודעים כל כך איך לפנות לגורם שיעזור לנו להתמודד איתה, אז רצינו לשאול אותך אם יש לך טיפים או מה הדרך הכי טובה?

**יליב:** יש לי שאלה כדי שנוכל לדייק את התשובה: למה את חושבת שקשה לילדים לפנות להורים?

**מראיינת:** אני חושבת שזו יכולה להיות תוצאה מהרבה גורמים אבל לרוב פשוט בני נוער לא מרגישים מספיק בנוח עם ההורים או לא יודעים אם הם יבינו אותם.

**יליב:** אז אני חושבת שהמפתח למה שאת אומרת זה קודם כל תקשורת טובה בבית. זאת אומרת, כדי שהילדים ירגישו נוח לפנות להורים, הם צריכים להרגיש שיש בסיס טוב של דיאלוג ותקשורת. בגלל זה, למשל, כשאני עובדת עם הורים ומנחה הרבה מאוד קבוצות הורים, אני עובדת איתם על תקשורת טובה עם הילדים, איך לייצר תקשורת פחות שיפוטית וביקורתית. אנחנו לא מנסים להעניש כל הזמן, אנחנו רוצים שהילדים יפנו אלינו כשיש משהו שמציק להם, אז תקשורת טובה היא הבסיס. אני חושבת שאנחנו צריכים לצאת מנקודת הנחה שגם אם ההורים כועסים ומבקרים את מה שעשינו או חושבים שלא היינו צריכים להתנהג ככה, ברוב המקרים הם באים מכוונה טובה, רצון לעזור ואהבה. עכשיו אני רוצה להגיד שהטיפ הוא לקחת אחריות על המעשים שלנו. זאת אומרת, אם עשיתי משהו שאני צריכה איתו עזרה אבל אני יודעת שפעלתי בצורה שגויה, אני לוקחת אחריות עליו. כשאנחנו באים לדבר עם ההורים, צריך להגיד "תקשיבו, היה ככה וככה, אני יודע/ת שבוצמת הזאת לקחתי החלטה לא טובה או לא נכונה או החלטה שפגעה בי ואני מוכן/ה לקחת אחריות על הדבר הזה, בואו נראה איך פותרים את זה יחד". לקחת אחריות אומר שאני גם מוכנה לשאת בהשלכות של המעשים שלי. בחלק מההשלכות אולי ההורים יכעסו אבל זה לא סוף העולם. הם יכעסו וזה עוד מעט יעבור ואז אפשר לתקן את זה, אבל אם אני נורא מפחדת מהכעס ובגלל זה אני לא מוכנה לשתף כי אני מפחדת שישפטו אותי או יבקרו אותי, אז אני בעצם נשארת עם זה לבד. אני אומרת שאם הקשר עם ההורים לא טוב, והרבה פעמים בגיל ההתבגרות הוא מתקלקל קצת ואז חוזר להיות טוב בגיל מאוחר יותר, אפשר גם לשתף מישהו אחר: דודה, מורה, יועצת, אמא של חברה או כל מבוגר אחראי אחר שיכול לעזור ולשתף יחד איתכם את ההורים שלכם במה שקרה. אז גם אם לא מספרים להורים, תספרו למבוגר אחר שאתם יכולים לסמוך עליו. בכל מקרה, יש גם קווים חמים לנוער שיכולים לתת מענה, זאת אומרת, גם אם אין מבוגר בסביבה, יש קווים חמים שאפשר לפנות אליהם.

**מראיינת:** מעולה, תודה. שאלה אחרונה: אם יש לך מסר אחד שהיית רוצה להעביר לבני נוער, משהו שחשוב שנדע או ניישם, מה הוא היה?

**יליב:** שכולם, כולל כולם, עוברים את רכבת ההרים שאתם עוברים עכשיו. גם ההורים שלכם וגם המורים שלכם וכולנו היינו שם. זאת תקופה פסיכית שכל יום אתה משנה את מה שאתה חושב על עצמך: פעם אתה מרגיש יפה ופעם מכוער, יום אחד אתה מרגיש שיש לך חברים ולמחרת אתה מרגיש שאין לך. הרגשות כל כך סוערים כי זאת התקופה שהכי מעצבת את מי שאנחנו, וזאת באמת תקופה שאפשר לדייק את מה אני מרגיש וחושב. אני חושבת שהנוער בארץ, בכלל בעולם אבל בעיקר בארץ, ואני בקשר עם הנוער הזה כל יום, הם אנשים מדהימים. יש לנו פה נוער מדהים, בטוח, חכם ויצירתי בטירוף ולפעמים צריך לאסוף ולתמוך בצד הרגשי, אבל זה חלק מרכבת ההרים הזאת. צריך לקחת נשימה עמוקה ולזכור שהיא עוברת ומתחילה להתייצב, אבל יש בה המון יתרונות בתקופה הזאת. זאת תקופה מדהימה ביצירתיות ובפתיחות שלה ותכניסו את זה לראש. גם אם זאת רכבת הרים מטורפת, אתם יצירתיים, פתוחים ומדהימים ואת זה תשימו מול העיניים.

**מראיינת:** המון המון תודה שבאת, היה לי ממש כיף ומעניין ואני בטוחה שגם המאזינים יחשבו ככה.

**יליב:** תודה רבה, שני, ותודה שהזמנת אותי. החיבור הזה של התיאוריות בקרימינולוגיה הוא חשוב, מעניין ומרתק במיוחד אז תודה רבה.