

## לעבור בשלום את גיל ההתבגרות מאת: זוהר אביב, סופרת ילדים ונוער ומנחת קבוצות הורים

### תקופה לא קלה

הורים רבים חווים את גיל ההתבגרות של ילדיהם כתקופה קשה ומאכזבת. הילדים בועטים, מתמרדים מתנגדים ומבקשים לעמוד על דעתם, וההורים חשים מתוסכלים בשעה שהיו אמורים בעצם, לראות בהתנהגות זו הצלחה בהבאת הילד למקום של בטחון בעצמו ובדעותיו, יכולת הבעה עצמית אומץ ולקיחת אחריות.

### מודעות

כהורים למתבגרים עלינו להיות מודעים לנטייה של המתבגרים לריב עם עצמם ואיתנו ההורים, מתוך צורך למצוא עצמם כאינדיבידואליסטים, וכדי לבדוק את כוחם ממש כפי שעשו זאת בגיל הרך שגם בו חוו מיני גיל ההתבגרות.

### חשבון נפש

גיל ההתבגרות של הילדים (שמתחיל היום בגיל מוקדם יחסית, ונמשך עד גיל מאוחר), הוא גיל של חשבון נפש הן להם והן לנו כהורים שבדרך כלל נמצאים באמצע החיים.

### שיתוף

כדי לשרוד את השנויים הפיזיים והנפשיים שעוברים על הילדים ואף עלינו, חשוב מאד להשתמש בכלי- השיתוף. לדבר עם הילדים על האווירה המשפחתית, לדבר על הערכים המובילים במשפחה, האם המשפחה נראית כפי שהיינו רוצים שתיראה, האם מושמעים לעיתים קרובות דברי עידוד ותמיכה, או שהאווירה היא ביקורתית ונוקשה. חשוב שכל אחד ישאל עצמו 'מה חלקי ביצירת האווירה הזו?' כאשר האווירה היא קיצונית ודרמתית אפשר להביט בה מהצד בהומור.

### לדעת לקבל את השונה

חשוב לדעת לקבל את האחד את השני למרות השונות ולנסות לראות בכל תכונה את הצד החיובי שבה. לדוגמה- לבחור שאינו אוהב לעשות דבר ניתן לקרוא 'עצלן', אך עדיף לכנותו 'אחד שידוע ליהנות מהזמן ולהעביר אותו בנעימים ובלי לחץ', ילד שמבלגן את החדר יכול להיקרא 'בלגניסט' אך עדיף לכנותו 'ילד יצירתי' ולעומתו, זה שחדרו תמיד מסודר יכול להיקרא 'פדנט וקפדן' אך עדיף לראותו כמחושב מסודר ונקי.

### חוקים וגבולות

עם זאת חשוב שיהיו חוקים בבית, פינוק והגנת יתר הם שורש כל רע, הורים בימינו נוטים לפנק את ילדיהם, אם כדי לתת להם את מה שהם לא קיבלו בצעירותם ואם כדי לקבל שקט מההנדנודים המעיקים של הילדים. חוקים וגבולות עוזרים לילד ואף למתגבר לחוש בטחון. אם נדמיין לרגע, ילד הרוכב על אופניים על גג ללא מעקה, נבין עד כמה חופשי יותר הוא יחוש

משרד החינוך  
המינהל הפדגוגי  
הפיקוח ליישום חוק זכויות התלמיד

כאשר יהיה על הגג מעקה או גדר, התוחמים את גבול נסיעתו. כך גם בחיים תפקיד ההורים לשים את ה'מעקה' כדי שהילד יחוש בטוח וחופשי בתוך הגבולות.

### הבעת אמון ביכולת

ההורים מנסים להגן על הילד מפני מצוקות החיים אולם בכך גורמים לו לעלבון ונכות נפשית בכך שהם מביעים אי אמון ביכולתו להתמודד בעצמו עם קשיי החיים. יש להקשיב ולהשתתף ברגשות הילד אך לא לתת מענה, פתרון וכו' אלא להגיד- 'אני סומך עליך שתסתדר' ובכך להביע אמון ביכולתו ובכוחו של הילד. הרצון שלנו כהורים להשפיע על התנהגות ילדינו היא טבעית, אולם הצלחה בכך עלולה לעלות במחיר כבד של חוסר יכולתו לפתח עצמאות ולקחת אחריות. אם נבחר את חבריו, ונכתיב לו דרכי התנהגות, הוא לא ימצא את דרכו בעצמו ולא יתנסה בלקיחת אחריות ובחירה.

### פתירת קונפליקטים בדרך יצירתית

קונפליקטים ומריבות הם כמעט בלתי נמנעים במיוחד במערכות יחסים קרובות, וחשוב לדעת לפתור אותן מתוך כבוד הדדי והתחשבות בשונות הזולת. האופציה המסייעת לצאת מקונפליקטים עם המתבגרים היא לראות את החיובי בהתנהגותו, משום שבכל התנהגות יש גם את הצד החיובי שלה. לדוג' אם לילדה מתבגרת הביעה דאגה מכך שמאז שיש לבתה חבר, היא לא נפרדת ממנו לרגע, הן כבר אינן משוחחות כמו פעם, כי אין לבת זמן אליה, האם חוששת שהבת תדרדר בלימודים, תזניח עצמה, לא תישן ותאכל כמו שצריך, כיוון שכל זמנה מוקדש לחבר. ניתן להציע לאם להביט על התנהגות בתה שנראית לה קיצונית ומזיקה מזווית קצת אחרת- שתאמר לעצמה שהנה בתה בוחנת עצמה ומתנסה בזוגיות, שתעודד את הילדה ותאמר לה- 'זה נפלא איך שאת מצליחה לשמור על יחסים כל כך קרובים עם בן הזוג, אני סומכת עליך שלא תזניחי את מטלות החיים האחרות שיש לך, ואשמח אם תמצאי זמן לשבת איתי מדי פעם, כי אני חשה מרוחקת ממך ואני מתגעגעת לשיתוף שהיה בינינו"

### סליחה, טעיתי, או - אחריות ההורה

כשיש ניתוק בגלל מריבה עם מתבגר, האחריות לפתרון הקונפליקט וחידוש יחסי הקרבה היא על ההורים, בכך שההורה ידע להודות בטעות ואולי יבקש סליחה, הוא יתן דוג' אישית לירידה מסולם של מריבה וכעס, ויראה לילד שאין בכך פחיתות כבוד. להיפך, היכולת לוותר על האגו והכעס, דורשת הרבה אומץ וכוח, ומוכיחה שאנו מסוגלים להתגבר על השפלה, כעס ועלבון, ומוכיחה שאין אנו עסוקים בניצחון ותבוסה. ומה שחשוב זה שיקום הקשר תוך חשיבה מחדש, ובחינה של הטעות תוך למידה וצמיחה למניעת מקרה כזה בעתיד. התנהגות כזו מלמדת את הילד כיצד לנהוג במקרים של קונפליקטים, שאין מהם מנוס בחיי חברה פעילים. חשוב לזכור ולשנן- ילדינו המתבגרים אינם נגדנו. הם בעד עצמם.

המשרד: רחוב השלושה 2 ת"א, מיקוד: 61092

כתובת אתר המשרד <https://pop.education.gov.il/student-rights/>

E-mail: tova.edu@gmail.com