



הורים יקרים,

לפניכם גיליון רביעי של "משפחתי" עלון להורים פרי עטי המופץ באמצעות המייל.

הפעם מופיע העיתון כקובץ word, ויש לו גרסה אינטרנטית בכתובת: <http://www.panda-design.com/mishpahti4> שם ניתן למצוא גם גיליונות קודמים.

מה בגיליון הנוכחי? בעקבות פניות הורים רבים עוסק הגיליון הנוכחי במתבגרים, בעולמם, בתקשורת וביחסיהם עם ההורים ובפתרון קונפליקטים שכיחים.

הגיליון הנוכחי מומלץ לקריאה גם להורים לילדים צעירים, כיוון שמרבית העצות הניתנות כאן מתאימות להורים לילדים בכל גיל, וישומן יכול להקל על הקשיים הצפויים בגיל ההתבגרות.

אורחים בעלון: בגיליון הנוכחי מתארח הפסיכולוג **פרופ' חיים עומר** - חוקר ומרצה במחלקה לפסיכולוגיה באוניברסיטת תל אביב ומומחה בעל שם בנושא שיקום הסמכות ההורית.

את העלון ערכה ועיצבה **ישראלה שפרינגר** מ"פנדה תקשורת שיווקית". בפינת הקריקטורה מציג המאייר **בוריס דיקרמן** זווית ראייה ייחודית לנושא המתבגרים ועולמם.

אני מאחל לכולכם קריאה מהנה ומועילה, וכרגיל, אשמח לשמוע מכם תגובות רעיונות ובקשות. אשמח אם תמשיכו להפיץ את העלון בין חברים שעדיין לא קיבלו אותו, או לקבל כתובות דוא"ל של קוראים המעוניינים לקבלו.

קריאה מהנה!

שלכם,

גדי רוזן - מאמן משפחתי, זוגי ואישי
מנהל שותף בבית הספר לאימון אדלריאני במכון אדלר
ומנחה קבוצות הורים, ילדים ונוער במכון אדלר



גדי רוזן – אימון משפחתי

אני מאמן משפחתי זוגי ואישי מקרית אונו - המתמחה בנושאי משפחה: התמודדות עם קשיים בזוגיות ובזוגיות שבדרך, קשיים בהורות בתחומי תקשורת ויחסים במשפחה, התמודדות עם מתבגרים, פתרון קונפליקטים, דרכי חינוך - הצבת גבולות, סמכות הורית ועוד.

ניתן לתאם מפגש היכרות אישי ליחידים - מבוגרים או בני נוער, ולזוגות וכן להזמין הרצאות, סדנאות וימי עיון למבוגרים ובני נוער בנושאי משפחה: הורות, זוגיות, שינויים בחיים ובקריירה ובנושאי תקשורת בין אישית וחברה.

לתיאום מפגש או לקבלת פרטים נוספים התקשרו: 052-4410626 או שלחו מייל ל: gadyrosen@gmail.com

מרד הנעורים

איך מתמודדים עם גידול המתבגרים בהצלחה ונשארים בחיים?

בתחילת העשור השני לחייו - הילד שלכם הופך לשחקן ראשי בדרמת חיים אמיתית, המתחוללת אצלכם בבית. ואתם, ההורים, הופכים שלא ברצונכם, לשחקני משנה בטלנובלה המשפחתית עקובת הרגשות והדרמות, ונדרשים לאלתר פתרונות מידיים ודרכי התמודדות יצירתיות.

ניתן לזהות בקלות שהילד שלכם הגיע לגיל ההתבגרות:

• אם בעקבות הערה כלשהי, אתם מקבלים בתגובה מבט זועם ומאשים, טריקת דלת והסתגרות ממושכת בחדר.

• אם ילדכם מחובר שעות לאינפווייט הטלפון ולמחשב ושומע מוסיקה מחרישת אוזניים.

• אם הוא בוחר ללבוש בבגדים מוזרים או מסמורטטים, ונדמה לכם שהוא מנסה למשוך תשומת לב בהופעתו.

• אם הוא נעלם בערבים עם החברה, וחוזר בשעות הקטנות של הלילה.

• ואם אחר כך הוא לא מצליח לקום בבוקר לביה"ס...

כל אלה ועוד רבים, הם סימנים מובהקים לנוכחותו של מתבגר בבית...

יש לזכור שבחלק מהמקרים גיל ההתבגרות עובר בשקט יחסי, ולמעט ועימותים קלים, חלק מהמשפחות עוברות את התקופה הזו ללא סערות קיצוניות. בגיליון הנוכחי אעסוק במשפחות שבהן תקופת ההתבגרות אינה חולפת על מי מנוחות, ואנסה לענות על דילמות ושאלות מרכזיות המלוות רבים מן ההורים.

המתבגר והמשפחה המתגברת - קווים לדמותם

מישהו הגדיר פעם היטב את שורש הקונפליקט בין מתבגרים והוריהם: המתבגרים רוצים עצמאות בלי אחריות, ואילו ההורים רוצים אחריות בלי עצמאות... כחלק ממערכת היחסים בתקופה זו, ההורים, חשים לעיתים צורך לשמור על זהירות יתרה בדבריהם ו"ללכת על קליפות ביצים" - כי הילד רגיש ונעלב בקלות מכל אמירה - בעוד שהוא עצמו מסוגל להטיח בהם האשמות ולהעליב עד בלי די.

ההורים נדרשים להיות כמעט "סופר-הורים": לתת מענה מידי לכל קושי ודילמה בבית; להישאר רגועים ובשליטה עצמית ולא להיסחף לתוך מערבולת הרגשות בה מצוי המתבגר; להעלים עין כשצריך ולהציב גבולות וחוקים כשצריך; להיות גמישים ונחומים כאחד. בקיצור: לא קל להיות מתבגר, אך באותה מידה גם לא פשוט להיות הורה של מתבגר. זה מסובך ומבלבל, מתסכל ומפחיד, ולעיתים אפילו מחליש את ההורה. פעמים רבות נתפשים ההורים למתבגרים כלא מוכנים ומופתעים לנוכח האירועים. הם חשים שהם מאבדים שליטה, ממודרים ומצומזרים. חוסר השליטה מחזק בהם חששות ופחדים.

בעלון זה אעשה ניסיון לעזור להורים להבין טוב יותר את עולמו של המתבגר, על הקשיים והאתגרים הניצבים בפניו, ולהציע דרכים להתמודדות עם השינויים הקוגניטיביים, הפיזיים והרגשיים המתחוללים לנגד עיניהם. כדאי לזכור: שהמתבגרים סובלים מעומס רגשי אדיר כתוצאה מן השינויים הדרמטיים המתחוללים בגופם, הגורמים לתחושה של בלבול חרדה וחוסר שליטה עצמית, לערעור הביטחון ולדימוי עצמי פגיע. בה בעת הם נדרשים על ידי הסביבה להפגין בגרות ואחריות, ולעמוד בדרישות ומטלות רבות בהצלחה. יש לזכור, כי בגיל זה מתפתחת יכולת החשיבה המופשטת של המתבגר ומגיעה לשיאה, לצד סערות רגשיות, רגישות מופרזת לסביבה והמרת תחושת השייכות המשפחתית בתחושת שייכות לחברה.

הדברים הופיעו בכתבה פרי עטי בירחון "חיים אחרים"

מספר טיפים וכללי "עשה ואל תעשה" להורי מתבגרים

עקרונות כמו - הקשבה, כבוד, הימנעות מביקורת, בילוי משותף והבעת אמון,

לצד הצבת גבולות ברורים, יכולים לעשות את החיים בבית הרבה יותר נוחים.

עקרון ההקשבה: הקשיבו לילדיכם המתבגרים בתשומת לב מלאה: הם רוצים והם צריכים את זה, אבל במקום ובזמן שמתאים גם להם, לא כשהם עייפים או ממהרים. שיחה צריכה לבוא מהלב - ממקום של תשומת לב ואהבה, ולא מהצורך לנהל ולשלוט בעניינים, ורצוי להתחיל בכך מגיל צעיר.

שקפו ואל תשפטו: שקפו להם בדיוק את מה ששמעתם מהם מבלי לפרש את דבריהם. אמרו להם: "שמעתי אותך אומר שלא טוב לך בבית הספר. האם שמעתי אותך נכון? ואם לא - תקן אותי, כי זה חשוב לי לשמוע אותך היטב". אמירות מעין אלה מביעות התעניינות, אכפתיות, רצינות והמון כבוד, ובמילים אחרות: כל מה שהם זקוקים לו באמת, ומתקשים בעצמם לתת לכם ההורים.

ותרו על הביקורת והשתמשו בסימני שאלה: ביקורת גורמת למתבגרים להרגיש קטנים, חלשים וטועים, וזה בדיוק מה שהם נלחמים נגדו בגיל שבו הם מגבשים את זהותם העצמאית. הם מקבלים תגובות כאלה כזלזול והתנשאות, זה פוגע בהם ומחליש אותם והם מתרחקים ומסתגרים. כדאי לדבר עם מתבגרים בסימני שאלה ולא בסימני קריאה. במקום להוכיח אותם, שאלו: "מה לדעתך יקרה אם ..."

השקיעו בטיפוח היחסים: החליטו יחד איתם על יום קבוע וצאו איתם ביחידות לארוחה בחוץ, לבית קפה או לטיול קטן. התנתקו מההפרעות הסביבתיות והקדישו שעה-שעתיים בשיחה של שיתוף, שבה תגלו שיש עם מי לדבר והם בעלי עולם עשיר ומרתק. שתפו אותם בחיים שלכם - זה מעניין ויוצר קירבה.

היו ערניים וזהירים לקלוט איתותים ושינויים מדאיגים למשל: ירידה במשקל, הסתגרות פתאומית, חוסר שינה, ירידה בלימודים ועוד. זכרו שהנטייה בגיל ההתבגרות היא לקחת סיכונים ולהתנסות בדברים חדשים וקיצוניים. תפקידכם הוא להיות ערניים וזהירים אך לא היסטריים. חשוב להכיר ולהבין את המתבגרים היטב, כדי לקרא איתותי מצוקה.

הציבו להם גבולות ברורים: הם זקוקים לכך גם כדי שלא "ילכו לאיבוד", וגם כדי שיהיה להם במה למרוד. אל תוותרו על הזכויות שלכם, על כבודכם כהורים או על הסדר בבית (לא בחדר שלהם).

אל תיבהלו ותאבדו שליטה: אל תאפשרו למתבגרים, לעשות כל מה שהם רוצים. שמרו על סמכותכם כהורים, גם אם קשה. לפעמים הם מבלבלים ו"מוציאים מהכלים". זכרו: אתם לא אמורים להיות מוכנים לכל פעולה והפתעה. קחו אוויר, התייעצו עם חברים במצבים דומים ועם מומחים בעת הצורך.

מנעו אנרכיה בבית: אל תאפשרו להם להזמין את כל החבר'ה הביתה מבלי לתאם איתכם, לחסל את כל המקרר ולהשאיר ערימת כלים בכיור. שימו גבולות: אפשרו להם לחיות את חייהם החברתיים מבלי להפריע לזולת, והם הסכמות הדדיות - כמו ניקיון אחר המסיבה.

כבדו את הצורך שלהם בפרטיות: הם זקוקים לזה בגלל השינויים הפיזיים הדרסטיים המתחוללים בגופם. אל תזלזלו בכך, זה פוגע בהם. אל תדפקו על דלת החדר או האמבטיה עם השאלה: "מה אתה עושה שם"? (אולי עדיף לא לדעת...). הם בודקים מודדים את עצמם השינויים הפתאומיים המתחוללים בגופם מהירים וקשים להם.

התעלמו כשצריך: לטובת בריאותכם הנפשית הבליגו והמשיכו בחיכם, גם כשהמתבגרים עושים כל כך הרבה דברים מוזרים, שאינם מובנים ומקובלים עליכם (מוסיקה מזוהר, לבוש בלוי, קעקועים, חדר מבולגן). אלה נדרשים בתהליך גיבוש זהותם. ממילא המלחמות רק מלבות את היצרים, ולעיתים הם נהנים ממאבקי הכוח בשעה שאתם מותשים. נהגו בחוכמה ופשוט סגרו את דלת חדרם כדי שלא לראות את הבלאגן... עמדו על דעתכם בנושאים עקרוניים הרבה יותר, שבהם הצבת הגבולות משמעותית וחשובה לביטחונם ולצמיחתם.

אל תנסו להיות כמותם: מה שנקרא "להיות בחבר'ה"... אם תדברו בסלנג כמותם, תקראו לחברים שלהם "אחי" ו"אחותי", תתלבשו במכנסיים בעלי גזרה נמוכה וחולצת בטן, או תצטרפו לחבר'ה לפגישות, זה יראה מגוחך ופתטי ו"יעשה להם בושות"... הם לא צריכים אתכם כחברים נוספים, יש להם די והותר כאלה. הם צריכים אתכם דווקא

כהורים, מה שלעיתים חסר להם.

אל תפתרו קשיים ובעיות באמצעות כסף וקניות. נכון שהם אוהבים את זה (מי לא?), אבל במקרים רבים ההורים נותנים למתבגרים כסף אך המתבגרים צריכים מההורים קשב - ואותו לא קונים בכסף.

התייחסו אליהם בהתאם לגילם: בשנים הראשונות בגיל ההתבגרות עדיין לא ברור לילדיכם אם הם ילדים או מבוגרים, והם חשים מבולבלים. התייחסות אליהם כאל מבוגרים מחזקת ומכבדת אותם. החליטו בעצמכם אם אתם רוצים להשאיר אותם קטנים וחלשים, או להתייחס אליהם כאל מבוגרים (אפילו שהם עוד לא ממש כאלה).

הימנעו מהרצאות ומהטפות מוסר: זה משעמם, טרחני ומעייף, והתגובות לכך נעות מהתעלמות עד לעוינות של ממש. דברו קצר ולעניין. זכרו: כדי שהמסר ייקלט היטב לא צריך הקדמות וסיכומים. לומר משהו כמו: "כשאני הייתי בגילך אני הייתי מסודר ממושמע, צייתן ותלמיד טוב" - זה מקומם ומרחיק, וגם לא תמיד נכון...

דברו איתם, שתפו אותם בחיכם: הם אוהבים את זה בכל גיל... ספרו איפה חייתם מה עשיתם בגילם איך הסתדרתם עם ההורים, איך התחלתם עם החבר הראשון או מי הייתה החברה האהובה. הם מאוד מתעניינים בעולמכם, וחשוב שיבינו שאתם בני אדם בדיוק כמותם (זכרו לשמור על גבולות גם כאן).

תנו להם להרגיש יקרים ושווים: הדגישו את הטוב והחיובי שבהם, הראו אכפתיות, התעניינות, אמונה ביכולותיהם והרבה אהבה כלפיהם, הם עדיין זקוקים לה. עזרו להם לטפח תחושת ערך עצמי דווקא בתקופה שבה הם מצויים בליבם של סימני שאלה ונתונים לביקורת עצמית קשה. עזרו להם לקבל את עצמם לאהוב ולהאמין בעצמם. אפשר לומר "איזה מזל שאתה הבן שלי", או "כמה אני אוהב אותך". בגיל הזה (ובעצם בכל גיל) חשוב לתת להם להרגיש תחושת ערך עצמי. זה מה שבונה את הביטחון העצמי, וזה חשוב ביותר בגיל ההתבגרות, המאופיין בבלבול וחרדות.

סמכות הורית וגיל ההתבגרות

ראיון עם הפסיכולוג פרופ' חיים עומר

שוחחתי עם פרופ' חיים עומר, מרצה וחוקר באוניברסיטת תל-אביב, פסיכולוג קליני בעל שם ומחבר ספרים בנושאי שיקום הסמכות ההורית והמאבק באלימות ילדים. פרופ' עומר מנהל את פרויקט שיקום הסמכות ההורית להורי מתבגרים - בביה"ח שניידר.

פרופ עומר, הסבר מהי "סמכות הורית"?

סמכות הורית היא היכולת של ההורה לעמוד בפני הילד ולהשיג ממנו את מה שהוא רוצה. בעבר הייתה הסמכות ההורית נושא מובן מאליו, וכלל לא היה צורך להפעיל אותה. לא דיברו עליה ולא הטילו בה ספק, כי לא היה צורך בכך. במקרים יוצאי דופן כשילד ניסה להתמרד הופעלה הסמכות באמצעות כוח (מה שהיה לגיטימי בעבר ואסור היום על פי החוק) והעניינים הסתדרו. מובן שהיה לזה מחיר כבד במישור האישי והחברתי.

מדוע קיימת כיום בעיה של חוסר סמכות הורית?

בעולם המודרני קיימת אכזבה מהסמכות הישנה והכוחנית, והגישות הטיפוליות החדשות מדברות על חופש בחירה לילדים, על הצורך לעודד אותם, מתוך כבוד לילד ומחשבה שהוא יודע מה טוב לו. בשנים האחרונות נוצר מעין אידיאל הרואה בסמכות דבר שלילי, שמדכא ומונע צמיחה והתפתחות טבעית. וכשמצד אחד אין סמכות הורית, ומצד שני אין לה גם תחליף - נוצר "ריק". בתקופה שלנו הפיתויים והסכנות גדלו ואילו המשמעת והצייתנות פחתו. אלכוהול, סמים עבריינות מאיימים על ילדים. חלק מהילדים נפגשים במקומות מסתור (או "זולות" בשפתם) שם הם מתנסים בדברים בלתי כשרים.

כיצד מאבדים את הסמכות ההורית?

בקלות רבה ומבלי ששמים לכך לב. ישנם מספר גורמים עיקריים לאובדן הסמכות בפני הילדים, למשל: נוכחות מעטה של ההורים בבית (קשה להיות סמכותי ומעורב כשאתה נעדר שעות רבות). סיבה נוספת קשורה לחוסר ביטחון ולבלבול בנוגע לדרכי ההורות והחינוך הנכונות. שאלות כמו: האם לתת לילדים חופש מוחלט ולאפשר להם למצוא

בעצמם את דרכם - צמצמו את המעורבות וההדרכה החינוכית שמספקים ההורים לילדיהם.

סמכות הורית היא דבר טבעי בעיני תינוקות וילדים צעירים. לא צריך להתאמץ כדי שהיא תתקיים. ילדים קטנים רואים את הוריהם כחזקים וסמכותיים. עם השנים הדימוי של "ההורה החזק" הולך נחלש. לכן יש לדאוג לטפח את הסמכות הורית מגיל צעיר בדרכים שונות, כדי שהחיים בבית לא יהפכו לאנרכיה.

איך הורה יכול לדעת אם חסרה לו סמכות הורית?

מספיק להתבונן על התפקוד של הילדים והמשפחה בבית. כשלהורה אין "מילה" והילד עושה כרצונו - חסרה בבית סמכות הורית. לעומת זאת, בבית שבו קיימת סמכות הורית - נראה שיש חוקים וגבולות שאותם שומרים הילדים וגם ההורים. בבית כזה ניתן לדרוש מהילד משהו לגיטימי כמו לקום בבוקר לביה"ס או לחזור הביתה בלילה בשעה סבירה, מבלי שזה יגרום למשבר או להרס היחסים.

מדוע ילדים בכל גיל זקוקים לסמכות?

ילדים זקוקים לסמכות ולקו מנחה שילמד, יחנך ויכוון, שיציב חוקים ויקבע גבולות לקראת התפתחות והשגת מטרותיהם בחיים. העדר סמכות מתבטא באופן שונה בכל גיל: ילדים קטנים לא יצחצחו שיניים, לא יאכלו אוכל בריא ולא ילכו לישון בזמן. ילדים הגדולים לא ילכו לבי"ס, לא יכינו שיעורים ולא יקומו למחרת בבוקר. ועדיין לא דברנו על מה שהם כן יעשו בכל השעות האלה...

וכיצד משקמים אותה?

כשקיימת בעיה של אובדן סמכות קיצונית ובמצב של בעיות התנהגות חמורות או מסוכנות של הילדים, קיימים שני עקרונות בסיסיים להתמודדות ושיקום:
א. עקרון הנוכחות הפיזית בסביבתו של הילד בבית. אם פעם העונש היה "הגליית" הילד לחדר, היום ה"עונש" הוא נוכחות פיזית בחדרו של הילד, כשהמסר הוא: "אני הוא המחליט ואני נוכח עכשיו בחייך כדי למנוע ממך התנהגות שלילית, ואינך יכול לגרש או לשחד אותי. תמיד אהיה איתך לעזור או להפריע לך בתהליכים שליליים".
ב. עקרון אי האלימות ואי ההסלמה: אי אפשר היום לפתח סמכות הורית ללא שליטה עצמית. הרעיון הוא שההורים לא נגררים לפרובוקציות של הילד, ולצעקות ואיומים המובילים להסלמה. במקום זאת, הם שומרים על שליטה עצמית ואיפוק.

האם ניתן למנוע מראש תופעות של פריצת גבולות מצד המתבגר?

הנוכחות והמעורבות של ההורה בחיי הילד חשובה תמיד, ובמיוחד בגיל התבגרות. יש להגדיל את הנוכחות והמגע עם הילד, לדעת איפה הוא נמצא ועם מי, ומה קורה לו. חופש ומרחב יש לתת ביחס ישר לתפקוד התקין של הילד. לאפשר יותר כשזה בטוח - ולצמצם ולהדק את הפיקוח במצבים של חוסר תפקוד וסכנה ממשית. במסגרת הפרויקט שאני מוביל בבית החולים שניידר, מקבלים הורים למתבגרים כלים להתמודדות עם התנהגות פרובוקטיבית של המתבגרים, למשל: קללות, חוצפה, אי מילוי חובות (כמו בריחה מביה"ס), והתנהגויות בסיכון כגון עישון, צריכת סמים ואלכוהול ועוד. כשילדים מאיימים על ההורים: "אני אברח מהבית", "אפגע בעצמי" או "אתאבד" - ההורים נוטים להיות משותקים ומפוחדים, ללא יכולת לפעול ולהגיב. בפרויקט הם לומדים לא להיכנע ולהתמודד עם האיום באופן מעשי.

גיל ההתבגרות כמסע הגיבור

גיבור צעיר יוצא מן הבית הבטוח לדרך רצופה אתגרים ומכשולים, צובר תובנות, נלחם, מגלה את ייעודו ולבסוף חוזר לבית משפחתו, רגוע ובטוח בעצמו. נשמע מוכר?



זהו "מסע הגיבור", מיתוס הקיים בכל התרבויות. אנו פוגשים אותו ביצירות אומנות וספרות שונות. בכולן מופיעה דמות הגיבור בהתגלמויות שונות, אך למסע תמיד מאפיינים דומים החוזרים על עצמם.

הגיבור הצעיר יוצא מהבית המוכר והבטוח למסע הרפתקאות נועז. עליו לחצות יער אפל והרים גבוהים, או לצלוח את האוקיינוס הגדול. המטרה: לבצע משימה חשובה, כמו להילחם באויב, במפלצת או בדרקון, ולחסל אותם.

את הגיבור מלוות בדרך כלל שתי ישויות. האחת היא הצל המלווה אותו. זהו העולם הפנימי, הסמוי מעין, המייצג את הפחדים והלבטים, המנסים למנוע מהגיבור להסתכן ולצאת למסע. מלווים נוספים בדרך הם פיות וקוסמים או חיות קטנות, המספקים תמיכה ועצות טובות ברגעי קושי ומשבר. לאחר שהמשימה בוצעה בהצלחה ממתין לגיבור פרס בדמות הנסיכה וממלכתה. בתום המסע ממתנה לגיבור המשימה הגדולה והקשה מכל: "השיבה הביתה". לאחר שעבר שינוי, חוזר הגיבור אל משפחתו ואהוביו, ושם הוא צריך לשוב ולהתרגל לסביבה הישנה, וללמד את משפחתו את התובנות שלמד במסעו, שהרי הם לא השתנו כמותו.

מיהו הגיבור ומהו המסע?

הגיבור הוא כל אחד ואחת מאיתנו. המסע הוא מסע החיים, רצוף המשימות והאתגרים, הדורש לצאת מאזורי הנוחות והביטחון אל הבלתי מוכר, במטרה להתפתח ולהשתנות. לעיתים יוצאים למסע מתוך בחירה, ולעיתים המציאות מחייבת אותך לצאת ולהתמודד עם אתגרים ושינויים, ובדרך להשתנות בעצמך. זהו גם מסעו של המתבגר.

מסע המתבגר

ילדינו אינם בוחרים להתבגר. זהו חוק הטבע. והם לא תמיד מבינים מה הם אותם שינויים פיזיים, נפשיים וחברתיים המתחוללים בהם, וחשים בלבול או סערת רגשות. מה תפקידנו כהורים במסע ההתבגרות של ילדנו? עלינו לאפשר להם לצאת למסע ההתבגרות ולסיים אותו בהצלחה. תפקידנו אינו לעצור בעדם. אנו לא צריכים לגרום להם להגיש קטנים חלשים, ולומר שזה עדיין מוקדם מדי ושטרם הגיע הזמן. לא כדאי לטפח בהם רגשות אשם, כי המסע הוא בדמם ממש, וחובה עליהם לצאת להתמודד עד הסיום המוצלח.



מסלול המסע נע בין הילדות לבגרות, ומעורבת בו כל סביבתו הקרובה של הילד - המשפחה, החברים ובית הספר. הללו לא מפקירים את המתבגר במסעו, אלא מלווים ותומכים בו לפי הצורך. ההורה אינו מיותר גם אם לפעמים הוא חש כך. יש לו תפקיד חשוב ביותר. זהו תפקידם של הפיה והקוסם, הלוחשים עצות טובות, מחזקים ברגעי פחד ומשבר, מקשיבים ומכילים. תפקידם למתוח רשת ביטחון כדי למנוע התרסקות ברגעי נפילה. בנוסף, ההורים חייבים ללמוד לשחרר את אחיזתם בילד מתוך תחושת אמון ובטחון בכוחו ויכולותיו, ולאפשר לו להתרחק ולמצוא את דרכו העצמאית.



סוף המסע

בסופו של דבר, למרות כל הסכנות והטלטלות שבדרך, המתבגר יחזור הביתה שקט ורגוע יותר, הסערה תחלוף ותחושת רווחה והקלה תבוא במקומה. בסיום המסע, המתבגר כבר לא יחוש צורך לצאת מהבית, "להלחם ולבעוט". לאחר השינוי והתובנות שרכש, הוא יחזור וילמד איך לחיות בשלום ובשלווה כל עם בני המשפחה. ואצלנו קיים גורם "מקרקע" נוסף, המופיע לקראת סיום מסע ההתבגרות - השירות הצבאי...

מסע התבגרות מוצלח ואורך רוח!

המלצה לקריאה

הספר "הורים עשר'ה - הדרמה של הורים למתבגרים" מאת הפסיכולוג דור הררי, מציג להורי המתבגרים דרכים כיצד להתמודד עם קונפליקטים ומצבים שכיחים האופייניים לתקופת ההתבגרות, בצורה מעניינת קריאה ובהירה. מומלץ לקריאה!

פנייה אישית אל הקוראים:

העיתון נשלח חינם כשירות להורים. אם יש לכם חברים או בני משפחה נוספים שלדעתכם היו מעוניינים

לקבל גם הם את העיתון אנא שלחו אלי את כתובת המייל שלהם או הציעו להם לפנות ישירות אלי
[באמצעות המייל: gadyrosen@gmail.com](mailto:gadyrosen@gmail.com) או בפלאפון: 052-4410626.
אשמח לשמוע את תגובותיכם על העלון, ולקבל מכם שאלות בנושאים המעניינים אתכם.

גדי רוזן

המערכת: גדי רוזן, ישראלה שפרינגר, בוריס דיקרמן

הפקה: [פנדה תקשורת שיווקית - מערכות פרסום ואינטרנט](http://www.panda-design.com)
www.panda-design.com

כל הזכויות שמורות.

אין לעשות שימוש כלשהו בחומר המופיע בעלון ללא אישור בכתב מגדי רוזן.