

למה המתבגרים זקוקים באמת מהוריהם?

על יחסי הורים ומתבגרים

מאת: גדי רוזן

תלונות של מתבגרים

"הם אף פעם לא סומכים עלי ואף פעם לא באמת מקשיבים לי", "הם חושבים שאני ילד קטן וכך גם מתנהגים אלי" "הם מתנהגים אלי כאילו אני תינוק מפונק".

משפטים כאלה ודומים, הם תלונות חוזרות ונשנות של מתבגרים כנגד הוריהם. מתבגרים מספרים שהם מרגישים פגועים ומושפלים מכיוון שההורים שלהם לא סומכים עליהם לא מקשיבים להם ולא מתייחסים אליהם ברצינות כאל בוגרים כפי שחשוב להם להרגיש.

תלונות של הורים

לעומת זאת ההורים מצדם אומרים: "איך אפשר לסמוך עליו כשהוא עושה כל הזמן שטויות? הוא בכלל לא משקיע בלימודים, וגם מציק בלי סוף לאחים הקטנים שלו, כל היום סגור בחדר שלו עם הטלוזיה והמחשב ונעלם מהבית במשך לילות שלמים?"

... "ומה פתאום שאני יקשיב לו, הוא עדיין ילד מבולבל ובעצמו לא מוכן להקשיב לאף אחד", "אני מכיר אותו היטב ויודע מה נכון לו ואם הוא רק יקשיב לי הכל יהיה בסדר".

חייבים לסמוך עליהם

אז נכון שיש משהו בדברי ההורים מתבגרים נוטים לעיתים להתנהג באופן קיצוני לעשות דברים לא מקובלים ולא לגיטימיים לנסות מהכל וללכת עד הסוף, למרות כל זאת חייבים להקשיב להם ולסמוך עליהם כי אין כל ברירה אחרת. אם ההורים לא יסמכו עליהם הם לא יכלו לסמוך על עצמם והם חייבים להאמין בעצמם כדי שיוכלו להצליח בחייהם כבוגרים ועצמאים.

קשה להורים לראות את ילדיהם גדלים מתרחקים מהם ונעשים פחות ופחות תלויים בהם. ההורים מרגישים חסרי ערך ומיותרים מול המתבגרים למרות שבפועל זה לא נכון המתבגרים זקוקים להם כדי שיוכלו למרוד בהם, וגם כדי ששימו להם גבולות וימנעו מהם להסתכן יתר על המידה.

לכן כך כל חשוב לסמוך על המתבגרים שלכם, לשוחח איתם להקשיב להם, כל זאת ממקום מקבל תומך ואמפטי ולהגיע איתם להסכמים. למשל: "אני מסכים שתחזור בשעה 2.00 בלילה בחופש אבל בתנאי שאתה חוזר עם חברים במונית ולא לבד או בטרמפ", או "בתנאי שאתה מתחייב שאתה נוסע רק עם נהג שלא שתה אלכוהול באותו הערב".

זה משדר למתבגר תחושה שאני ההורה מאמין בך וסומך על דעתך ועל כושר השיפוט שלך, ואילו אתה מתחייב בהתאם לכך לנהוג ברצינות ובאחריות בהתאם ליכולתך כבוגר.

אחריות ועצמאות

ההבדל בין הורים ומתבגרים הוא שההורים בגיל זה רוצים אחריות בלי עצמאות, ואילו המתבגרים רוצים עצמאות בלי אחריות. מובן שזה לא ניתן, עצמאות ואחריות הולכות יחד בכפיפה אחת ולא ניתן להפריד ביניהן וזהו למעשה שורש הקונפליקט הבין דורי.

ומה הפתרון לקונפליקט?

כאמור כדי להגיע להבנה ולהסכמות חשוב לשבת ולשוחח עם המתבגרים אך הכוונה לשיחה המבוססת על הקשבה, הכלה וקבלה מוחלטת. במקרים רבים מתבגרים מספרים שההורים שלהם נואמים ומטיפים להם ומצפים מהם רק שיקשיבו להם המבוגרים, ישתנו בהתאם ויעשו מה שאומרים להם.

חשוב לשמור על תחושת הערך והכבוד גם של כולם, גם של ההורה וגם של הילד. בגיל ההתבגרות מתאפיין בבלבול ובספקות של במתבגר לגבי מעמדו וערכו האמיתי. לכן הוא זקוק לתמיכה והעצמה מההורים. חשוב מאוד להקשיב למתבגרים (ובכלל לכל אדם שבאמת יקר לך) כדי להבין אותם. הקשבה היא פעולה אקטיבית המבטאת את הערך של כבוד הדדי. כדי להכיר ולהבין את צרכי השני אני צריך להקשיב לו בריכוז ובפניות רבה ולשים ברגע זה את עצמי ואת צרכי בצד. להקשיב זה הרבה יותר מלשמע זה להשתמש בכל החושים כדי לקלוט ולהבין את מצבו של האחר. לבטל את דברי השני זהו חוסר כבוד ופגיעה בערכו בעיני עצמו. אין כל דרך אחרת להתקרב ולהכיר את השני מלבד הקשבה ואין שום דרך אחרת ללמד ילדים הקשבה מלבד להקשיב להם.

הקשבה תומכת

חשוב מאוד למתבגרים להרגיש בוגרים ועצמאים דווקא בתקופה שבה הם מרגישים חוסר שליטה על הגוף ועל תהליכים שונים הפוקדים אותם. ולכן הם לא יכולים להרגיש ששולטים עליהם. זכרו שהמתבגרים שלכם הם חכמים ופקחים ובאמת יש להם הרבה מה לומר ולכן חשוב וכדאי להקשיב להם..

הורים זכרו, אין דרך אחרת ללמד ילדים להקשיב ולשתף אחרים מלבד להקשיב להם כאשר הם רוצים ופנויים לדבר אתכם, ולשתף אותם כאשר הם רוצים לשמוע אתכם ההורים. וחשוב להניח להם ולחכות לרגע מתאים כאשר מרגישים שזה לא הזמן הנכון לכך. זו הדרך היחידה להכיר אותם ולהתקרב אליהם כשהם מאפשרים זאת לכם וגם ללמד אותם לנהוג כך כלפי ילדיהם בבוא היום.

כדי ליצור תרבות של שיחה תרבותית שיתוף וכבוד במשפחה צריך לסמוך על הילדים בכל גיל שהוא ובמיוחד כשהם גדלים ומתבגרים ולשדר להם שמאמינים בהם וביכולות הגבוהות שלהם, לכבד האחד השני על ידי הקשבה אמיתית נקייה לנהל עם המתבגרים מו"מ ענייני, ולהגיע איתם להסכמים כדי לטפח את היחסים ולשמור על אווירה חמה אוהבת ותומכת בבית. בהצלחה לכם!

לסיכום זכרו, חשוב מאוד ללמוד לסמוך על המתבגרים שלכם, להקשיב להם להבין אותם מגובה העיניים שלהם ולקבל אותם כמות שהם. הם כל כך זקוקים לזה מכם ההורים.