

התמודדות הורים עם קשייו של ילד מתבגר

גיל ההתבגרות הוא תקופה מאתגרת עבור המתבגר ועבור הוריו וסביבתו הקרובה; המתבגר חווה שינויים רבים בחייו – גופניים, קוגניטיביים, הרמונאליים ורגשיים – ובעוד הסתגלות המתבגר לשינויים אלה אינה קלה, לעתים קרובות משלמת סביבתו הקרובה את מחיר קשייו.

איך הקשיים באים לידי ביטוי?

לעתים מתבטא הקושי בהתנהגות מרדנית, תוקפנית ובוטה, ולעתים מתבטא הקושי בהסתגרות, שתקנות וסוגים שלונים של חרדה, למשל חרדת בחינות. השוני בין הביטויים נובע מתנאי הסביבה – איכות חברת השווים של המתבגר, תגובות ההורים, חשיפה לאירועים שליליים כמו אובדן או בידוד – אך גם מתנאים תורשתיים, כמו במקרה של דיכאון ש"עובר שמשפחה" או הורים הנוטים לסגנון התמודדות חרדתי.

הורים אשר מתמודדים עם סגנון חיים זה היטב בטיפול פסיכולוגי, ממעיטים את הסיכוי כי למתבגר יופיעו קשיים דומים. קיראו על חרדה לאורך החיים.

תפקיד ההורים בהתמודדות עם הקשיים שבדרך

למרות שהקשיים איתם מתמודדים המתבגרים הם קשיים אוניברסאליים, יש להורים תפקיד חשוב בהקלת ההתמודדות של המתבגר ובסיוע לו.

ראשית, לקשר בין ההורה לילד ישנו תפקיד מרכזי באיכות ההתמודדות של המתבגר, ואווירה יציבה ונינוחה בבית עשויה להקל בהרבה את ההתמודדות ההדדית.

חשוב לדעת כי העובדה שמתבגרים רבים נכנסים לעימותים עם ההורים נובעת מכך שאחת ממשימות ההתבגרות היא גיבוש זהות עצמאית ולכידה, נפרדת מן ההורים; בתהליך הגיבוש הזה המתבגר לומד להתיר את ההזדקקות התמידיה להוריו, להתחיל למלא פונקציות שההורים שמילאו עבורו עד כה, לעמוד על שלו ולפעול בעולם החיצוני באופן ייחודי לו.

ואם גם להורים יש קשיים?



איפה ההורים כאשר הילדה זקוקה להם?

הורים לעיתים מתקשים בתהליך זה ונעזרים בהדרכת הורים. התוצאה של תהליך הגיבוש הזה היא חיובית וחיונית להתפתחות האדם, אך לעתים קרובות התהליך עצמו הוא קשה ורצוף בקונפליקטים רבים.

ככל שההורים יהיו מסוגלים לתמוך בילד למרות הקשיים, לקבל אותו (אם כי לא לוותר לו על הגבולות הבסיסיים הרצויים בבית) ולהיות קשובים אליו באמת, התהליך הזה יהפוך לקשה פחות.

הורים רבים נוטים להאשים את החשיפה של בני הנוער לתקשורת בהתנהגות המרדנית של בני הנוער, שרואים לנגד עיניהם דמויות לחיקוי בעייתיות; בנוסף, החשיפה של בני הנוער לאינטרנט עשויה לחשוף אותם למידע רב, שחלקו שקרי וחלקו אינו תואם עדיין את גילם ואת רמת התפתחותם האישית.

בעייתיות נוספת בחשיפה לתקשורת עשויה להיות יצירת קשר עם אנשים מפוקפקים, המשתמשים באינטרנט כאמצעי לפיתוי מסוכן של בני נוער.

חשוב לזכור, כי האינטרנט מציע גם אפשרויות חיוביות של השתייכות ותמיכה – ובנוסף, כי תכנים תקשורתיים רבים תומכים בחברות של הנער ובהתפתחותו; אך בכל מקרה, ישנה מחויבות להורים לווסת ככל יכולתם את הסכנות האורבות לנער משימוש באינטרנט, להסביר לו עליון ולפקח על התכנים הנצפים על ידו.

האתגר הקשה ביותר להורים הוא להבין כי למרות שהמתבגר נלחם בהם ומתנהג כלפיהם באופן מרדני, הוא עדיין זקוק מאד להוריו ולכך שהם "יהיו שם" בשבילו.

על אף הקושי, כדאי שלא להיפגע באופן אישי מהתנהגות ה"הדיפה" של המתבגר – זהו חלק מהתהליך הטבעי בגיל זה; אלא להבין שיש צורך לספק לו יותר עצמאות מאשר בילדות, במקביל לדרישת גבולות ברורה ומסודרת, ולהיות רגישים וקשובים כלפי התהליכים שהוא עובר.

אם הילד "חושב רק על עצמו" זה חשוב לו לבניית ה"עצמי" הזה; המרד והמלחמה חשובים ואף הכרחיים לבניית הזהות האישית הנבנית שלו, שנשענת על בסיס "מי אני כן", אך גם על בסיס "מה אני לא".

הורה שרוצה שהילד שלו ישתף אותו יותר במה שעובר עליו, צריך לתת לו דוגמה אישית של חשיפה, ולשתף אותו גם בדברים העוברים עליו באופן מותאם. דוגמה אישית, באופן כללי, היא אחד הכלים היעילים ביותר בתקשורת עם מתבגרים – הן בענייני התמודדות עם משברים, והן בעניינים כמו תזונה נכונה.

חשוב לזכור כי כשהמתבגר נלחם בהוריו, הוא בעצם נלחם בעצמו; ועל כן, היו רגישים לשינויים העוברים עליו, תנו לו עצמאות אך גם שמרו עליו, דברו איתו מתוך דוגמה אישית התנהגותית – ואל תתפתו להיעלב ממנו; זה יזיק לכם, ובעיקר – לו עצמו. אם אתם חשים כי תהליך זה אינו נוח לכם או רק להעמיס על המתבגר.

הדרכת הורים – אנחנו חייבים את זה לילדים שלנו

בעיות התנהגות, בעיות משמעת, הצבת גבולות, הרטבה, גמילה מחיתולים, ריבים בין אחים, אלימות, "הילד לא מקשיב לי", מרד נעורים, הסתגרות בני נוער בחדר, כל אלה ועוד הם מצבים המלווים אותנו כהורים לילדים בגילאים שונים. לכאן בדיוק שווה להכניס הדרכת הורים.

לאלה מצטרפים התמודדות עם פחדים או מצבי רוח, חוסר תקשורת, בריחה מבית הספר, ועוד. גם התחושה שלנו שאנחנו עושים משהו לא טוב שאנחנו "הורים לא טובים" וכן הקושי שלנו בחינוך והתמודדות עם הילדים או אפילו הרצון להיות בקשר טוב יותר עם הילדים שלנו ולהיות חלק מהחיים שלהם, כולם כאחד מצטרפים לחוויה הכוללת שנקראת הורות.

אם אתם חשים כי נושאים רבים מטרידים אתכם בהקשר לחינוך ילדכם ואין לכם את הכלים הנכונים לכך יש מקום לשקול פניה לייעוץ והכוונה על ידי איש מקצוע, פסיכולוג, פסיכיאטר או כל אחד אחר המומחה בטיפול בילדים ובני נוער.

מתי פונים להדרכת הורים?

באופן כללי כאשר מעוניינים ללמוד איך להתמודד עם מצבים שכיחים בחיי המשפחה, לאו דווקא בעייתים, אך מעסיקים את חיי היום-יום. כך למשל יכולים לעלות נושאים של הצבת גבולות, יחסים עם אחים, הקניית הרגלי משמעת, בניית שיח נכון עם הילד, התמודדות עם מרד של בני נוער או לקראת גיל התבגרות ועוד.

במקרים פרטיים, כאשר עולה קושי ספציפי. לעיתים ההורים מופנים להדרכה על ידי יועצת בית הספר או גורם חיצוני אחר. הקושי יכול להיות התנהגותי בבית הספר או בבית, קושי רגשי (מצב רוח, חרדה וכדומה), התמודדות עם קושי גופני (מחלה או מוגבלות פיזית), התמודדות עם שינויים פתאומיים שקרו (מוות בבית, גירושין או פיטורים) או לקראת שינויים צפויים כמו מעבר לבית ספר חדש וכדומה.

הדרכת הורים ניתנת גם כאשר ההורים מרגישים שהם עצמם רוצים לשפר את דרכי החינוך שלהם, להיות בטוחים שהם עושים את הדבר הנכון או כאשר רוצים ליצור אווירה טובה, תומכת ופתוחה יותר בבית.

מה עושים בהדרכת הורים?

לרוב הדרכת הורים ניתנת להורים בלבד, לעיתים נדרשת פגישה אחת עם הילד על מנת להבין יותר את הקושי, אך בד"כ איך בכך צורך והתיאור הניתן על ידי ההורים מספיק.

במהלך הפגישות, ראשית כל בודקים למה ההורים הגיעו להדרכה, מגדירים מהם הקשיים, מבררים את הפרטים הרלוונטיים, ובודקים מהם הפעולות שננקטו עד כה.

ישנן הדרכות הורים בהן ניתן ידע רלוונטי חשוב (אם התגלתה מחלה אצל הילד למשל וההורים לא מבינים בפרטיה, או כאשר צריך לדעת מהם הסימנים לאבחון הפרעות קשב וריכוז וכדומה).

בשלב הייעוץ עצמו ניתנים להורה כלים והדרכה איך לפעול במצב כזה או אחר, מהם הפעולות שיש לנקוט כאשר עולה התנהגות לא רצויה, מהם הכלים החשובים שיש לזכור וליישם בהצבת גבולות או בכל קושי אחר.

כמו כן, ידובר אודות מהם הסימנים שיש לשים לב אליהם כאשר צפוי שינוי במשפחה (נולד ילד חדש, גירושין מעבר לעיר אחרת ועוד. ראו, כמו כן: טיפול משפחתי. (כל הפרקטיקה שחשובה לתפקוד היום יומי והחינוך עצמו ניתן בשלב זה.

לבסוף, הדרכת הורים כוללת גם חיזוק העצמת ההורים בעצמם ובתהליכים שהם עושים. אין לזלזל בשלב זה שכן הפגנת בטחון בפעולות שההורה נוקט או בהחלטות שלו מול הילד חשובה על מנת להעניק לילד את התחושה כי העולם הוא מקום בטוח ולא מבלבל.