



מהילד/ה שהייתי ועד לילד/ה שלי

מדריך להורים:
12 טיפים ורעיונות לחיזוק התקשורת
בין הורים ומתבגרים/ות



הורים יקרים ויקרות

אנחנו שמחות להעניק לכם את המדריך "מהילד/ה שבי ועד לילד/ה שאני". תמצאו בו רעיונות למפגשים ולשיחות עם הילד/ה שלכם, במטרה לחזק את התקשורת ביניכם, ולגשר על פערים וקונפליקטים הנפוצים במיוחד בגיל ההתבגרות.

המדריך הוא חלק מסדרת ספרים למחנכות שנקראת "שעת דיאלוג - מדריך הפעלות לשעת חינוך", ובו מאות פעילויות שחלקן נועדו לחזק את הרצף שבין בית הספר למשפחה.

המדריך נולד מתוך שיעורי חינוך בביה"ס קדמה, ומתוך תפיסה שבאה לקדם את הקשר בין הורים-בית ספר- תלמידים/ות, ורואה בו גורם מרכזי בהצלחה של התלמידים/ות בלימודים ובחיים בכלל.

מאחלות לכם/ן הנאה מהמדריך ומקוות שיעזור לפתוח נתיבים נוספים וטובים בקשר שלכם עם הילד/ה שלכם.

מיכל חדד,

מנהלת ביה"ס קדמה ירושלים



איך אנחנו היינו פעם?

בואו נחזור לגיל של הילד/ה שלנו ונשאל את עצמנו:
מה העסיק אותנו במיוחד?

מה היתה מערכת היחסים שלנו עם ההורים שלנו?
באילו נושאים היו חילוקי דעות ועימותים עם ההורים, ואיך התמודדנו עם זה?
אפשר לעשות את התרגיל בזוג (2 ההורים של הילד/ה או עם הורה אחר)
ולשתף אחד את השני/ה.

לאחר מכן אפשר לחשוב ביחד על קונפליקט או אי הסכמה שיש ביננו לבין
הילדים/ות שלנו ולנסות למצוא ביחד רעיונות להתמודדות.



מקומי במשפחה

מה היה המיקום המשפחתי שלנו? האם אנחנו בכורים/ות?
 האם ילדי "סנדוויץ'"? או אולי בני זקונים?
 ננסה לחשוב מה אהבנו ומה לא אהבנו במיקום הזה במשפחה,
 וגם איך המיקום הזה משפיע עלינו עד היום.

לאחר מכן נחשוב על הילדים/ות שלנו.
 על המיקום שלהם במשפחה, והאם יש קשר בין המיקום שלנו במשפחה
 לבין מערכת היחסים שלנו עם כל אחד מהילדים/ות
 או הציפיות שיש לנו מהם/ן.



איך אני מרגיש/ה בבית?

מטרת הפעילות היא לאפשר להורים וגם לילדים להתחבר לרגשות שלהם ביחס לחיים המשותפים בבית, ולהיות בסיס לשיחה כנה ופתוחה. נניח על השולחן התחלות של משפטים המבטאים רגשות שונים.

מדאיג אותי ש—

מדכא אותי ש—

מאכזב אותי ש—

מעציב אותי ש—

משמח אותי ש—

מכעיס אותי ש—

מרגש אותי ש—

מלהיב אותי ש—

כל אחד/ת יבחר/תבחר שתי התחלות של משפטים: אחת שמבטאת רגש חיובי ואחת שמבטאת רגש שלילי.
הצד השני יקשיב ורק אח"כ יוכל להתייחס: האם אני מזדהה עם הנאמר? איך זה גורם לי להרגיש?
מה אני יכול/ה לעשות כדי לסייע לשיפור ההרגשה השלילית?



התגובות שלנו בקונפליקט

נכתוב על דף סיטואציה של קונפליקט ביננו לבין הילדים/ות.
 לאחר מכן ננסה למפות בטבלה את התגובות האופייניות לכל אחד
 מהצדדים בסיטואציה. נעבור על התגובות השונות ונסמן:
 אילו תגובות חוסמות או מעכבות את פתרון הסיטואציה?
 אילו תגובות מלכות את הקונפליקט?
 אילו תגובות מקדמות אותנו לקראת פתרון?
 אילו תגובות הינו רוצים/ות לשנות?

תגובות של הילד/ה	תגובות של אמא	תגובות של אבא	תיאור הסיטואציה



קונפליקטים בין הורים וילדים/ות

מטרת הפעילות היא לחשוב ביחד על מערכת היחסים בין ההורים והילדים/ות, ובפרט על חילוקי הדעות ועל הדילמות של שני הצדדים ביחס לקשר ביניהם.

פתיחת דיון גלוי על המחלוקות מעביר את המסר שקונפליקטים הם חלק טבעי מכל מערכת יחסים, ושהם מצויים בכל משפחה ובכל קשר בין הורים ומתבגרים/ות.

חשוב לנהל את הפעילות ברוח רגועה, חיובית ובאווירה נעימה, ולשמור על הקשבה הדדית גם אם נאמרים דברים שקשה לשמוע.

נשב עם הילד/ה ונניח על השולחן רשימה של נושאים שלגביהם יש בדרך כלל חילוקי דעות בין הורים וילדים/ות.

מתוך הרשימה שלהלן נבחר נושא אחד שהכי נוגע אלינו (או שנוסיף נושא אחר אם יש) ונגדיר מהו בדיוק הקונפליקט? על מה הוויכוח?



רשימת נושאים לדוגמא (ניתן להוסיף ולשנות על-פי סוגיות שעלו בכיתה או בשיחות עם תלמידים):

- הזמן שהילד/ה מקדישה/ה ללימודים
- צורת לבוש
- ציונים
- החברות/ים שהילד/ה מבלה בחברתם/ן
- עזרה בעבודות הבית
- תספורת/ תסרוקת/ מראה חיצוני
- התנהגות בבית הספר
- עישון סיגריות
- בילוי בחוג המשפחה
- בזבזנות
- סידור החדר
- שעת השינה
- צפייה בטלוויזיה/ משחקי מחשב
- שיחות טלפון
- איחורים לבית הספר וחיסורים
- שעת החרדה הביתה מבילויים
- שינה מחוץ לבית
- עזרה בעבודות הבית או בטיפול באחים/ות
- יחסים עם האחים/ות
- אחר...

לאחר שנבחר נושא, כל צד יצטרך לכתוב על דף את העמדה של הצד השני. ההורה יכתוב את עמדת הילד/ה, והילד/ה יכתוב את עמדת ההורה: מה כל צד רוצה? איך הוא מרגיש? מה חשוב לו ולמה?

לאחר מכן, נעשה שיתוף ונבחן האם האופן שבו פרשנו את העמדה של הצד השני באירוע תואם את המצב בפועל? מה אנחנו יכולים לקחת מהתרגיל הזה לפתרון הקונפליקט? איך זה מאפשר לנו לראות אותו בעיניים אחרות? איך אפשר לבנות שיחה בונה על הבעיה?

ננסה למצוא ביחד 2-3 פתרונות אפשריים לסיטואציה שמוסכמים על כל הצדדים. (מתוך הבנה שחייבת להיות פשרה הדדית).

חובות ולכויות בבית

מטרת הפעילות היא לבחון האם קיימים פערים בין תפיסת ההורים את הזכויות והחובות של הילדים/ות בבית, לבין התפיסה של הילדים/ות. יחד אפשר לבחון איפה הפערים, לחשוב מה עושים איתם ולנהל דיאלוג. על גבי דף אפשר להכין טבלה המחולקת לעמודות של זכויות וחובות בעיני הילד/ה ובעיני ההורה.

כל אחד מהצדדים ימלא 5 חובות ו-5 זכויות, לפי התפיסה שלו, ולפי התפיסה שהוא חושב שיש לצד השני.

לאחר מכן נשווה את התשובות וננסה לבחון האם יש פער בתפיסות ואיך ניתן לגשר עליו. נרשום 5 חובות ו-5 זכויות המוסכמות על שני הצדדים.

זכויות וחובות בבית

זכויות שלי בבית בעיני הוריי	חובות שלי בבית בעיני הוריי	זכויות שלי בבית בעיניי	חובות שלי בבית בעיניי

מודל ההקשבה לפתרון סכסוכים

מודל ההקשבה של תומאס גורדון מציג שלוש דרכים לפתרון סכסוכים. נכתוב עם הילד/ה דוגמא למצב קונפליקט או מריבה שהיו לנו. לאחר מכן ננסה לדמיין תרחיש של פתרון הקונפליקט לפי כל אחת מהדרכים שבמודל, ונבחר בדרך אחת שהיא האופיינית לנו ביותר.

נשאל את עצמנו:

למה אנחנו בוחרים/ות דווקא את הדרך הזו?

מה התוצאות של הבחירה שלנו והאם אנחנו מרוצות/ים ממנה? האם הינו רוצות/ים לבחור בדרך אחרת?

שלוש דרכים לפתרון סכסוכים לפי מודל ההקשבה של גורדון:

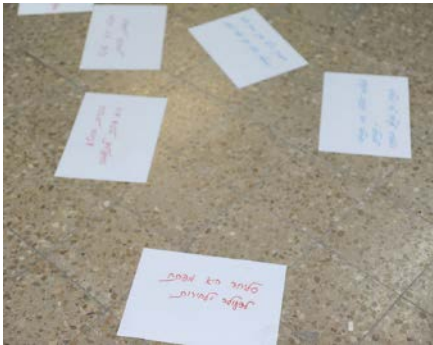
- **דרך הכפייה** – יחסים לא שוויוניים בין הצדדים. בעל הסמכות או הכוח מכתוב את הפתרון ומפעיל סנקציות. הפתרון המקובל הוא דרך הכוח, ציות מתוך פחד, כבוד לסמכות, מילוי חובות.
- **דרך הוויתור** – יחסים לא שוויוניים בין הצדדים. צד אחד מוותר ונכנע לחלוטין. דרך זו גורמת לתסכול וכעס רב.
- **דרך ההסכמה** – היחסים בין הצדדים שוויוניים, אין מנצחים ואין מפסידים. המטרה היא לאפשר לצדדים להשתתף במציאת פתרון מוסכם. לשני הצדדים יש עניין לפתור את הבעיה בדרכי שלום.

נעלה באופן חופשי הצעות ורעיונות לכמה שיותר פתרונות נוספים. חשוב לעודד את עצמנו לחשוב על הרבה פתרונות, כולל פתרונות



אז מה היה לנו אז עכשיו?

נניח על השולחן כרטיסיות ריקות.
ננסה להיזכר ביחד באירועים שונים שהתרחשו לאורך השנה בהקשר המשפחתי: חוויות משותפות מטיולים, חוויה מחיי הבית וכדומה.
לאחר מכן ננסה לסדר את הכרטיסיות על-פי הסדר הכרונולוגי של האירועים או על פי מידת ההנאה/חשיבות שלהם בעיננו.



המטרה היא לשים את הדגש על החוויות המשותפות של משפחה ועל הקשר שמתחזק בעקבותיהן.

ציפיות הדדיות

נכין דף ציפיות שיחולק לכל אחד מהצדדים: הורה וילד/ה. כל אחד ימלא בדף את הציפיות שלו מהצד השני, וכן את הציפיות שהוא חושב שיש לצד השני ממנו.

לאחר מכן נשתף בתשובות ונבחן: האם הציפיות שלנו תואמות, אילו ציפיות הן משותפות ואילו שונות, איך כל צד מרגיש לגבי הציפיות של הצד השני ממנו.

דף ציפיות לילדים/ות

הציפיות שלי מאמא	הציפיות שלי מאבא
הציפיות של אמא ממני	הציפיות של אבא ממני

דף ציפיות להורים

הציפיות של הילד/ה שלי ממני	הציפיות שלי מהילד/ה שלי
-------------------------------	----------------------------



כרטיסיות תודה

ניקח שתי כרטיסיות בגודל של גלויה. כרטיסיה אחת לילד וכרטיסיה אחת להורה.

בצידה האחד נרשום את המילה "תודה" ובצידה השני נרשום את כל הדברים החיוביים שיש לנו במערכת היחסים עם הצד השני: על מה אנחנו רוצות/ים להודות, מה רוצים/ות לחזק, מה אנחנו מעריכות/ים אצל הצד השני.

כל צד יחלק את הכרטיסייה שלו לצד השני.

זו הזדמנות לבסס תקשורת חיובית ומחזקת ולא רק תקשורת סביב קונפליקטים.

תודה!
תודה!
תודה!



עצמאות ותלות

נכין דף עם רשימה של מצבים שונים בקשר שלנו עם הילד/ה.

לנקות ולסדר את החדר / הבית	לקנות בגדים לפי הטעם שלי
לישון אצל חברים/ות	לשמור על האחים הקטנים שלי
ללמוד למבחנים ולהיות אחראית/ת על הלימודים שלי	לבחור מה ללבוש
לבלות עם החברים/ות במקומות שאני בוחרת/ת	להחליט מתי ללכת לישון
להכין לעצמי את הכריכים לביה"ס	לבחור מי יהיו החברים/ות שלי
להחליט לבד על מה להוציא את דמי כיס שלי	לסדר את ארון הבגדים שלי
כשאני עובד/ת בחופשים המשכורת שלי	להחליט כמה דמי כיס אני צריך/ה
אחר...	אחר...

לאחר מכן נשב וננסה לבחון ביחד אילו מצבים מבטאים קשר של עצמאות ואילו מצבים מבטאים קשר של תלות.

אחר כך נשאל: האם יש מצבים שהיינו רוצים/ות לשנות, מי קובע? איך מתנהלים יחסי העצמאות והתלות בין הילד/ה לבין ההורים?



בי"ס קדמה | בית ספר עיוני עם ערך מוסף חברתי

בר יוחאי 5, ירושלים | 02-6795955 | <http://www.kedma.manhi.org.il>

תמונות משותפות

נוציא תמונות משותפות שלנו עם הילד/ה מתקופות שונות בחיים. נפזר את התמונות על השולחן. כל אחד יבחר תמונה אחת שהוא אוהב, יספר למה הוא אוהב אותה, מה היא מבטאת בשבילו, ואיך היא קשורה למערכת היחסים שיש לו היום עם הצד השני.



תנסו לרגע לחזור לגיל 18-14,

איך הייתם מגדירים את התקופה הזאת?

זאת אחת התקופות הכי סוערות, הכי מבלבלות והכי כואבות. התקופה הזאת מאופיינת בסתירות מאד קיצוניות, חיצוניות – בהתנהגות, ופנימיות – בתחושות. הילד/ה עוזב בבת אחת את עולם הילדות, המוכר, המוגן והבטוח, אבל גם המתסכל – אל עולם הבגרות, הלא ידוע, המאיים, המפחיד. הוא כבר לא ילד ועדיין אינו מבוגר. יש לו את חוסר הביטחון של הילד יחד עם הרצון להוכיח את עצמו לעצמו – כבוגר.

השינויים בהתנהגותו ובתחושותיו הם בלתי צפויים עבורו ועבור הסובבים אותו. רגע אחד הוא אוהב באופן קיצוני, ורגע לאחר מכן הוא שונא. סער רגשי גדול מאד. הוא יכול רגע אחד להתבייש באמא שלו ברחוב, ורגע לאחר מכן להזדקק לה באופן קיצוני (גם אם הוא לא יראה את זה).

הוא מבקש זהות, "את האמת שלי", ובשביל זה הוא מחקה כמו תוכי את הילד של השכנים. הוא לוחם על אישיותו מול הוריו, ונכנע ומוג לב



כשהוא עומד מול החברה. חומרי מאד, ואז באופן פתאומי רוחני מאד. כמו שאומר הרמב"ם – בשביל להגיע לשביל הזהב צריך לקפוץ קודם לקיצוניות השנייה.

עד עכשיו הילד ידע על עצמו רק מה שההורים שידרו לו. רק בגיל ההתבגרות הוא מתחיל לגלות את אישיותו האמיתית. וכשהוא מתחיל לתפוס את עצמו כעצמאי וייחודי – כל מה שהוא רוצה זה להתנתק מכל מה שההורים אמרו לו, אך הוא עדיין לא יכול, הוא עוד לא בנה את האישיות העצמאית שלו. זה שלב המעבר.

כשאנחנו "מבינים אותם" בגיל הזה אנחנו גורמים נזק. קודם כל, הילדים לא רוצים כל כך להיות מובנים.

הילד מרגיש שהוא ייחודי ואין ולא היה כמוהו ואף אחד לא יכול להבין באמת איך הוא מרגיש. הוא לא שולט לגמרי ברגשותיו ולעתים, כשאין לו תמיכה רגשית, הוא סובל מאוד.

מאיפה המושג "משבר גיל ההתבגרות"? והאם חייב להיות משבר?

משבר גיל ההתבגרות הוא תוצאה של הפער בין ההתפתחות הגופנית והשכלית לבין ההתפתחות הנפשית. הדור שלנו מפותח גופנית הרבה יותר מהדורות הקודמים (כתוצאה מתזונה משופרת וכו'). הבגרות



הנפשית מאחרת. הילדים חיים בחממה, לא נדרשת מהם שום אחריות, לא מוטל עליהם שום עול, לפחות לא כדרישת החיים (אולי כדרישת ההורים – אך זה לא אותו הדבר). זה לא הכרחי שכל נער או נערה חייבים לעבור את משבר גיל ההתבגרות, אך נדיר מאוד שלהורים שלא התכוננו לכך – זה לא יקרה אצלם בבית.

איך אפשר למנוע את זה? אותם הורים שמצליחים לתת לילד אמון בגיל צעיר, לתת לו לשאת באחריות למעשיו, לעזור לו לבנות תדמית חיובית – שהוא טוב, חזק וסומכים עליו – בדרך כלל מונעים משברים, וגם אם משברים קורים, הם חולפים בלי להותיר רשמים. הורים שהצליחו לגדל ילדים מגיל צעיר שנותנים בהם אמון ויחס של כבוד והערכה – אין להם צורך למרוד כי נבנתה להם זהות בוגרת מגיל צעיר. זה קורה כשההורים מחנכים את הילד לעצמאות מגיל צעיר. אם זה לא נעשה כך – אז הילד חייב למרוד בזהות המוענקת לו. המרידה כשהיא קיימת – היא הרבה יותר טובה מהבליעה פנימה. כשהמרידה היא על עניינים של טעם וחוש – זו מרידה בריאה (דוגמא: הילדה שבוחרת את הבגד לפי מה שאימא שלה לא רוצה שהיא תקנה).



נקודה חשובה נוספת: ההורים מתחילים להרגיש במודע או לא במודע שהילד מתחיל להתנתק, וזה קשה לנו מאד. לא רק הם תלויים בנו, גם אנחנו תלויים בתלות שלהם בנו. ככל שאנחנו מנסים יותר לתפוס אותם, כך הם מרגישים יותר צורך להתנתק, וכך אנחנו זוכים להגיע למרד הנעורים האמיתי.

תשאלו רגע את עצמכם – "מה הייתי רוצה מההורה בתור מתבגר/ת?" מהתשובות שנשמעות בקבוצת הורים: ערוץ פתוח, שתאפשר לי ותהיה שם עבורי, תסמוך עלי, תכבד אותי, תתמוך בי, מרחב בתוך הגבולות, שלא תשפוט אותי.

אנחנו חייבים לקיים את מצוות בין אדם לחברו לא רק בחוץ, אלא במיוחד כלפי ילדינו. הילדים הם לא שלנו במובן שהם צריכים ליישם בחיים את מה שאנחנו רוצים, לממש את הציפיות שלנו. אנחנו גם לא יכולים להעריך אותם, אף אחד מאיתנו לא יודע מה התפקיד של כל ילד בעולמו. כל אדם חי בעולם שלו, לכל אחד נועד תפקיד בעולמו. והאחריות שלנו היא לא על התוצאות הסופיות (מי יהיה הבן שלי או הבת שלי) אלא רק על ההשתדלות להוציא מהם את המקסימום שאפשר – לאפשר להם לממש את הפוטנציאל שלהם בחיים



אין לנו היתר לבוז או לזלזל בילד שלא עונה על ציפיותינו. העולם של היום הוא לא העולם של אתמול, ולכן להגיד "אני בגילך" וכו' – חסר משמעות. אנחנו הרבה פעמים אנשים נפלאים לגבי כל העולם – השכנים, החברים, המסכנים – ודווקא ביחס לאלה שיש לנו כלפיהם אחריות הכי גדולה וראשונים, ושהם תלויים בנו בכל ליבם ונפשם ומאודם – אנחנו שוכחים את זה .

יותר מכל ילדינו המתבגרים זקוקים מאתנו לכבוד, הערכה וקבלה ללא תנאי. הכרחית להתפתחות הבריאה שלהם התחושה שאנחנו סומכים עליהם ויחד עם זאת אנו שם עבורם תמיד, אוהבים ותומכים.

**עיבוד מתוך המאמר "משבר גיל ההתבגרות", דינה ברוצקי,
פורסם באתר "החיים כדרך"**



