**תקשורת עם מתבגרים – הגבול הדק בין “חפירה” להתעניינות, מדריך להורים חסרי אונים**

18 בנובמבר 2011 מאת: רונית שריג אקרט, עו” ס מ.א., מומחית בטיפול במכורים ובני משפחתם.

קשיים בהשתלבות בחברה בגיל ההתבגרות, נוצרים עקב קשיים בתקשורת עם אחרים, בעיקר עם מבוגרים.

כך עולה מממצאי המחקרים המקצועיים שנעשו בארץ ובעולם בשנים האחרונות. תקשורת עם מתבגרים – הגבול הדק בין "חפירה" להתעניינות, מדריך להורים חסרי אונים

ממצאי המחקרים גם מצביעים באופן חד משמעי שככל שמתבגר מדווח על תקשורת קרובה ופתוחה יותר עם הוריו או עם דמות הורית משמעותית, כך פוחתת כמות ועוצמת ההתנהגויות הסיכוניות שהוא חושף את עצמו אליהן. אגב, תקשורת קרובה עם חברים לא נמצאה כמשפיעה.

כמו הרבה דברים אחרים, גם תקשורת נכונה אנחנו לומדים קודם כל במשפחה ואח”כ מרחיבים את ההתמודדות אל הסביבה שבחוץ.

כשנער או נערה מרגישים מרוחקים מההורים הם עלולים להגזים בנטילת סיכונים – גם כדי להשיג תשומת לב וגם מפני שכשהם לא משתפים במה שעובר עליהם – אין מי שידריך אותם לקבל החלטות נכונות.

בסקר שנעשה בארץ ע”י הרשות למלחמה בסמים לפני כ-3 שנים,

נשאלו בני הנוער באיזו תכיפות הם מדברים עם הוריהם על בעיות אישיות.

רבע מהם ענו ש:”אף פעם, או כמעט אף פעם לא”

רבע מהילדים שלכם, הורים יקרים, לא משתפים אתכם כלל!

איך תשמרו עליהם, תדריכו אותם ותזהירו אותם מסכנות, אם אין לכם מושג עם מה הם בכלל מתמודדים?

כדי להיות מעודכנים יותר במה שקורה למתבגרים שלכם, עליכם ליצור איתם תקשורת פתוחה !

מה זאת תקשורת פתוחה עם מתבגר???

הרי כולנו יודעים כמה קשה לנהל איתם שיחה. הם – קצרים, חסרי סבלנות, עוינים ולא משתפים.

הם בד”כ הודפים כל ניסיון שלנו להתעניין בהם, מאשימים אותנו ב”חפירה” או בחקירה, ומסתפקים בדיווח לאקוני כמו “היה סבבה”.

היחסים עם המתבגר בבית הם בד”כ יחסים אינסטרומנטאליים –

כאלו שממוקדים בפעולות עשה ואל תעשה:

 תקנה לי, תסיע אותי, אל תיכנסי לי לחדר, יש משהו לאכול?…

הם לא מדברים איתנו על רגשות, לא נכנסים לפרטים, לא מבקשים את עצתנו.

מאיפה הם למדו את זה?…

אז זהו, שכנראה מאיתנו – ההורים.

דפוסי תקשורת נלמדים כבר בילדות.

בואו נבדוק איזה מודל תקשורתי אנחנו מציגים לילדים שלנו כבר מגיל צעיר.

מכיוון שאני לא מכירה אתכם באופן אישי, אספר לכם סיפור אופייני על עצמי:

יום רגיל ולחוץ בעבודה, שעת צהריים – אני לא רק עובדת חרוצה ואחראית, אני גם אמא מסורה!

לכן אני מרימה טלפון הביתה לבדוק אם הילדה הגיעה מבי”ס. היא עונה לטלפון, אני כבר רגועה- יודעת שהיא הגיעה בשלום ומבחינתי זה מה שחשוב !

ואז אני שואלת: “מה נשמע חמודה? איך היה בבי”ס?” הילדה, שהגיעה עמוסת חוויות מביה”ס מתחילה לספר לי בפרוטרוט על המורה לתנ”ך, על העבודה שנתנה והשאלות ששאלה…

בשלב הזה, כשעוד 2 טלפונים מצלצלים מסביבי והפגישה שקבעתי עומדת להתחיל, אני מפסיקה אותה באמצע המשפט ואומרת (ברוך ובסבלנות כמובן) “טוב מתוקה, תראי לי את העבודה כשאחזור הביתה ונמשיך לדבר על זה. בינתיים, אולי תדברי עם אבא?”

הילדה מבינה שלא באמת התכוונתי שתספר לי מה היה בבי”ס, אלא איך היה בבי”ס (טוב, רע, סבבה…) מילה, שתיים, אין לי זמן ליותר מזה.

היא מתקשרת לאבא, אבל הוא בישיבה, מבטיח שיחזור אליה אח”כ ושוכח.

לא נורא, הילדה שלי לא מתייאשת בקלות. היא מחכה כמה שעות עד שאחזור הביתה מהעבודה ואהיה כולי שלה, כמו שהבטחתי, אז היא תספר לי בנחת ובאריכות מה היה בבי”ס.

אחה”צ – אני מגיעה בשארית כוחותיי הביתה, מועדת על הנעליים שזרוקות בכניסה ומתבוננת בייאוש בסלון ההפוך שכל תכולת הילקוט מפוזרת בו, כולל העבודה בתנ”ך. הילדה, שחיכתה לי בסבלנות כמה שעות, מתנפלת עלי: “עכשיו בואי תראי את העבודה בתנ”ך ותקראי את התשובות שלי”. אני מתחננת על נפשי ומבטיחה שאחרי האוכל/מקלחת/מנוחה אשב איתה בסבלנות. אבל אז היא יוצאת לחוג, אני בסידורים, יש כמה טלפונים ומגיע זמן ארוחת הערב.

אני (אכולת ייסורי מצפון) מציעה שבזמן שאני מכינה לנו משהו לאכול, היא תקריא לי את העבודה בתנ”ך. היא מתחילה להקריא, ואני מתייחסת: “לחתוך קצת בצל בסלט?”, היא עונה לי (שלא) וממשיכה להקריא, אני שוב מתייחסת “את רוצה טוסט או לחם רגיל?”, כשאני מגיעה לשלב השאלות על צורת הביצה, היא אומרת לי: “אוף אמא, את בכלל לא מקשיבה לי” ואני שמה לב לדמעה קטנה ונוצצת שהיא משתדלת להסתיר.

באיחור אני מבינה שבדרך הזאת לימדתי אותה שכשאני שואלת “איך היה?” נוח לי לקבל תשובה כמו: “סבבה”. כן, אני מאוד מעוניינת לשמוע מה באמת קרה בגן, או בבי”ס, או במסיבת יום ההולדת של החברה מהכיתה, אלא שכשהיא מתחילה לספר את כל פרטי הפרטים הקטנים והמייגעים ולא יודעת להבדיל בין עיקר ותפל ולתמצת קצת, אני מגלה סימנים של חוסר סבלנות. וגם אם החלטתי שהפעם אהיה קשובה וסבלנית, פתאום יש טלפון, אח שלה קורא לי או שאבא שלה ואני מאחרים וחייבים לרוץ להצגה.

כיום הבת שלי בת 15. כשאני מתקשרת מהעבודה ושואלת איך היה בבי”ס אני מקבלת אחת מ-3 אפשרויות: “בסדר”, “סבבה”, “אחלה”

ביום רגוע בעבודה כשאני קצת פנויה, אני מעיזה לשאול:”אבל מה בדיוק היה? ספרי קצת יותר”

והיא עונה לי “טוב מה את חופרת, משעמם לך היום בעבודה?”

מי לימד אותה להתייחס אלי ככה?

למה היא לא משתפת אותי במה שעובר עליה?

למה היא לא יותר פתוחה איתי?

את התשובות אתם כבר יודעים…

בלי שנתכוון לכך, התקשורת שלנו עם הילדים הופכת להיות בעיקר תקשורת מנהלת

אנחנו מנהלים אותם: “תסדר פה את הבלגן!” “תגמור כבר את השיעורים!” “תנמיכי את הטלוויזיה!”

זו תקשורת של פקודות, שמועברת באינטונציה מיוחדת ששמורה רק לילדים (ולפעמים גם לבעל).

כמה מקום היא משאירה לשיחה משמעותית??

חשוב לקחת בחשבון שגם דפוסי התקשורת שבין ההורים כבני זוג

הם מודל לחיקוי אצל המתבגרים והחיקוי הזה הוא לא תמיד משאת נפשנו. המתבגרים שלנו נוטים “להחזיר” לנו באותה הדרך שבה הם רואים שאנחנו מתנהלים בינינו כבני זוג ולהתנהג עימנו באותה דרך בה אנחנו התנהגנו כלפי בני זוגנו.

כשאנחנו עושים את המאמץ, מתפנים לרגע מעיסוקינו ומבקשים להוציא את המתבגר שלנו מכל ערוצי התקשורת שבהם הוא משוטט (פייסבוק, מסנג’ר, צ’טים, בלוגים…) ולנהל איתנו שיחת נפש, הוא בד”כ לא ממש משתף פעולה.

למרות זאת, חשוב שנשאל, שנתעניין

כשאנחנו שואלים אנחנו מעבירים מסר של אכפתיות. ההתנגדות של המתבגרים לשתף את ההורים, מתקיימת במקביל לכך שהם דווקא כן רוצים שיהיה אפשר לספר, אבל משהו בתקשורת היומיומית והשוטפת לא מספיק מקרב.

חשוב מאוד לדבר עם המתבגרים שלכם, לשמור איתם בקביעות על ערוץ תקשורת פתוח ולא לנסות ליצור אותו רק כשמתגלה בעיה, כי אז זה הרבה יותר קשה.

צריך לפנות זמן, להתאזר בסבלנות, לא להתבייש ללמוד מהם מי הן ה”ג’ירפות” ומה לעזאזל זה “בלוג”. להקשיב באמת -איך עבר עליהם היום ולשתף אותם במה שעובר עלינו – הם כבר מספיק גדולים כדי להקשיב גם לנו וחשוב שהתקשורת תהיה הדדית.

אם נצליח ליצור עם המתבגרים שלנו קשר שמאפשר לדבר על רגשות ומחשבות ולשתף בפתיחות בקשיים והתלבטויות, מבלי לאבד את מעמדנו הסמכותי כהורים וזכותנו להציב גבולות, יש סיכוי טוב שנצליח למנוע מהם להיסחף להתנהגויות שמסכנות אותם ומכניסות אותם לצרות, ולעבור את הגיל הזה בשלום.

ולשאלת מליון ה-$: איך עושים זאת נכון?

כדי שתקשורת פתוחה וטובה תוכל להתקיים ביניכם ובין המתבגרים שלכם, צריך שיהיו בה מס’ אלמנטים בסיסיים:

כבוד הדדי והערכה – שנאמרים בצורה מפורשת

קבלת השוני ביניכם וחוסר שיפוטיות

כנות ואמון הדדי

תקשורת טובה בין ההורים שהיא מודל לחיקוי (גם אם הם גרושים)

הבנה שהמתבגר שואף להיות מבוגר עצמאי ואוטונומי, אבל הוא עדיין לא כזה.

אתם כהורים, יודעים עד כמה הגיל הזה מסוכן, גם אתם הייתם מתבגרים.

אתם מבינים כמה קל, במיוחד בגיל הזה, להיסחף לפיתויים ולעשות שטויות וטעויות.

אתם מבינים עד כמה חשוב ומשמעותי התפקיד שלכם בסיפור הזה, ואני מאמינה שכל אחד מכם יבחר את הסגנון המיוחד והנכון בשבילו.

בסדנאות ייחודיות להורים למתבגרים:

בפורום קבוצתי ואינטימי, תוכלו להתלבט בדילמות ובקשיים שעולים בהורות ובתקשורת שלכם עם ילדיכם המתבגרים. תוכלו לשאול שאלה אחת ולקבל עליה 10 תשובות, אבל בכ”ז לצאת עם כיוון לפתרון שמתאים לכם, לקבל תמיכה והדרכה ולהרגיש שאתם לא לבד בהתמודדות.