



המדריך המלא:

מ'הורות מקצרת להורות מחברת'

מיכל וילמן, מדריכה ומלווה הורים
למתבגרים צעירים ורגישים



תוכן הענינים:

- 3 הקדמה ✂
- 8 בקשת עצה ופתרון ✂
- 9..... חלוקת התשובה לשני חלקים ✂

חלק א': שלושת מנגנוני ההזנה, לבניית יחסי איכות וקשר קרוב עם המתבגרים:

- 10 קשר רציף וקבוע ♥
- 11 אותנטיות ודוגמא אישית בקשר ♥
- 11 קבלה עם סבלנות לתהליך ♥
- 13 שלושת המנגנונים להזנה איכותית ♥
- 19 דוגמא ופרוט עפ"י המנגנונים ♥

חלק ב': עזרה ראשונה בעת התפרצויות (ב'זמן אמת'):

- 23 הקושי ❖
- 26 המטרות ❖
- 29 שאלה ודוגמא להמחשה ❖
- 34 שיתוף של אמה ותובנות ❖
- 37 סיכום המלצות לזמן אמת ❖



בס"ד

הקדמה: ✍️

רצוי להבין ולהכיר מעט את עולמו של המתבגר,
ע"מ ליצור יחסים קרובים
וכדי לא להיבהל מהקשיים והעוצמות הרגשיות שעלולות לפרוץ.

הצורך לבנות קשרים איכותיים וחמים עם המתבגרים שלנו
עולים בד"כ ביחסי התקשורת מולם:
מאחר, ובגיל זה, הקשר עלול לעלות על מוקשים שונים
יותר מאשר בגיל הצעיר.

כמו"כ, לעיתים הקושי בקשר אף מקצין או מחמיר
עם כעסים והתפרצויות זעם סוערות
ומעמיד את ההורים במגננה,
בחוסר אונים או בתסכול רב.



מאחר ולא כולם מודעים

לקשיי הגיל על שלל היבטיו, חשוב להזכיר בקצרה:

שמתבגר, עובר שינויים וטלטלות שונות בתקופת ההתבגרות:

שינויים פיזיולוגיים, טלטלות ותהיות בנושא גיבוש הזהות והערך העצמי

המשפיעים רבות על מחשבותיו, עולמו החברתי ועוד.

שינויים אלו, אכן מייצרים קונפליקטים שונים, כמו גם שינויים הורמונאליים

ועלולים להשפיע על מצבי רוח משתנים ועל תחומי חיים נוספים.

לפיכך, התקופה הזו (שעלולה לארוך מס' שנים אפילו),

מאופיינת פעמים בתנודות, חוסר יציבות וקושי לא קטן.

בנוסף לכך – אם נוסיף לתמונה הנ"ל:

ילד רגיש יותר (עוד מילדות), הקושי מתעצם ומחריף – ונותן את אותותיו בבית.



מהו המקום שלנו כהורים למתבגרים שמתקשים בתקופה הזו?

איכות הקשרים עם המתבגרים,

חיונית מאד להמשך צמיחתו של המתבגר, וחשוב עד קריטי להשקיע בהם!

(גם כשמדובר במתבגרים שקטים יותר אך מכונסים!).

קשרים איכותיים, חמים ומלאי הבנה לצורכי המתבגר,

הינם צרכים בסיסיים לנפש; שיעזרו לו ביתר שאת,

לצלוח את התקופה בהצלחה ועם רצון להמשיך ולצמוח כראוי.

כמה שהוא יקבל יותר תזונה רגשית חמה, יציבה, אוהבת ומכילה

כך הוא יעבור בס"ד, את הטלטלות ביתר הצלחה!

כאשר אנחנו מגלים הבנה לצרכי הילד – הן הפיזיים והן הרגשיים:

הוא חש שהוא אהוב, מכובד, בעל ערך ועוד.

יחד עם זאת, יש לדעת, שילד בגיל זה:

זקוק מעט ליותר פרטיות, זקוק לזמן ושהות יותר עם חברה בד"כ



וכן.. הוא זקוק גם להבנה רגשית, והכלה של סערותיו עם אמון ביכולותיו להצליח, עם אהבה למי ומה שהוא על כל תהפוכות הגיל.
ברגע שנגלה הבנה לצרכיו,
נוכל בהתאם להרחיב לו את הגבולות באופן מושכל ובריא.
ולא שהוא ח"ו ייצטרך לעשות זאת באופן שלילי.
חשוב לדעת שהתדמית האישית שלו, מאד נבחנת על ידו, עקב חיפוש הזהות, ועקב הצורך החברתי – בגיל זה.
ועל כן, לא ניבהל כשנראה מעט התעסקות יתר בתדמית חיצונית ובמראה החיצוני – שזהו עיסוק נפוץ יחסית
(כמו: עמידה רבה יותר מול המראה... התעסקות בשיער וכד'),
כמובן, לכל קהילה – יש את ההליכות המותאמות לה (והקיום ה'אדומים' שלה)
ועל פיהן נתייחס באופן מעט סלחני יותר להתנהלות של המתבגר.



אני מזכירה כאן את הנושא הזה,
מאחר והוא עולה פעמים רבות ועלול להוות בסיס לויכוחים
ומדנים מיותרים.
ולכן, הדרך המושכלת היא: כמה שיותר להתעלם מכך,
ועד כמה שאפשר להעלים עין מנקודות תורפה כשזה אפשרי,
מאידך: אסור בשום פנים ואופן להחמיץ כל גילוי נאות של מעשה,
לימוד, הנהגה טובה וכד' של המתבגר!
וחשוב מאד להתמקד בכך, (גם לחרוט זאת על לוח הלב!)
ולהעלות את התדמית של הנער/ה בכך – לעצמו, ובעיני כל המשפחה!

התחושה שהמתבגר צריך לקבל היא:

שהוא אהוב שמקבלים אותו גם אם הוא לא במיטבו

ועם זאת, שמבינים את קשייו ואת רגשותיו.



בקשת עצה ופתרון: ✍️

הורים שואלים פעמים רבות, ומבקשים סיוע ודרך סלולה
אודות האופן הנכון יותר, עבור יצירת קשרים בריאים וחמים
עם המתבגרים שלהם.

ואמנם, יש כאן תובנה מושכלת, שיש בקשרים אלו למנוע את ההתפרצויות והסערות הרגשיות
הלא מעטות שמתבגרים רבים עוברים, מבחינת תועלת ל"טווח הארוך יותר".

מצד שני – הצורך במתן פתרון ומענה מידי, לעמידה מול סערה עוצמתית של מתבגר -
נואשת מאד לעיתים קרובות;

היא מכניסה את הבית לסחרור ודילמות קשות,

היא משפיעה לרעה על האוירה והיחסים הבין אישיים של כולם,

מסעירה עד מאד את ההורים המודאגים ואולי... זה ישמע לכם משונה?

אך האמת, שהיא מלחיצה ביתר שאת את המתבגר בעצמו!!



לפיקר,

רשמתי את המענה באופן מסודר וברור יותר, לתועלת כולם
ועד כמה שניתן במסגרת הזו לפרט.

כמו"כ, חילקתי את התשובות ל-2, בהתאם לשני חלקי השאלה:

חלק א': בו נזהה את **שלושת מנגנוני ההזנה**, לבניית יחסי איכות וקשר קרוב עם המתבגרים

חלק ב': בו השתדלתי לתת מענה שיהווה כעין מתן "**עזרה ראשונה**" לשעת התפרצויות, שזו

התמודדות שאני נוהגת לכנותה כ: 'זמן אמתי'.



חלק א'

שלושת מנגנוני ההזנה, לבניית יחסי איכות וקשר קרוב עם המתבגרים:

קשר רציף וקבוע:

כפי שהזכרנו,

הקשרים הקרובים והחמים, חיוניים ביותר ובתקופה זו – עוד יותר.

עם החשיבות שבדבר,

אנו עלולים להיתקל במיוחד בנושא זה, בקושי נפוץ.

אי לך, חשוב לבנות באופן רצוף, קבוע ובמהלך היום יום:

קשר איתן וטוב, שישפיע ויאפיל על הזמנים הלא יציבים שמתעוררים בגילאים אלו.

כלאמר: לתת חשיבות ליום יום, לשוטף ולמה שעובר בינינו בימים אלו.



אותנטיות ודוגמא לקשר:

הקשרים הבריאים הנ"ל, נוצרים: כאשר איך לא...

כאשר אנחנו נוהגים בהם ומהווים את הדוגמא האותנטית עבור ילדינו.
אם אנחנו רוצים ליצור את הקשרים החמים הללו ושהם ירצו בקרבתנו,
ויראו בנו את הדמויות המתאימות לשיתוף, להשחת הלב,
ושיתנו בנו אמון מלא שאפשר להעלות כאב אישי שלהם בפנינו,
חשוב שאנו עצמנו ננהג איתם ביחס מכבד, אוהב ומכיל!

קבלה עם סבלנות לתהליך:

לפני שאפרט קצת על החלקים בהם כדאי להשקיע;
חשוב מאד לדעת;

שתהליך אמיתי ואיכותי, לוקח זמן!

זה לא קורה במחטף.. אחד וגמרנו!



ועל כן, חשוב להתאזר בסבלנות רבה,
והכי חשוב, בתקופת הביניים הזו:
לקבל את המתבגר כאן ועכשיו!
עם אהבה ומוכנות לקבלו גם כעת, כשהוא אינו דוקא במיטבו,
או לא בדיוק איך שרצינו אותו!
התהליך עלול לכלול עליות ומורדות, מבדקי בזק... ואף מבחני פתע!
(קרי: התפרצויות, ויכוחים וחוסר רצינות בדברים חשובים).
עם כל זאת, כאשר המתבגר זוכה לקבל מאיתנו
את האהבה הבלתי תלויה הזו; עם חמלה ורגישות יתר למעידה ולחולשה שלו
הוא מתחבר בהדרגה אלינו, למשפחה – הוא מרגיש שייך!
יחד עם האמון שנבנה, הוא יודע שהוא יכול ומוצא את יכולותיו הטמונים בנפש!
ואני יכולה להבטיח לכם נאמנה: שזה מה שמעלה את המתבגר לצמיחה איכותית באמת.
(ולא נתינת מוסר שמוצאת את החולשות שלו ובמה שהוא אינו טוב).



שלושת המנגנונים להזנה איכותית:

לצורך קידום קשרים בריאים וחמים,

כדאי שנקדם **בעצמנו**,

את שלושת היכולות הנ"ל:

1. הנאה ונוכחות בקשר

2. כבוד

3. הכלה



הנאה ונוכחות בקשר:

מה זה להנות?

להיות פנויים להנאה,

זה יכול להיות להנות מה"ביחד",

לפעמים זה אפילו "רק" 'לשבת על הספה' ולצחוק ולדבר - כי טוב

לנו ביחד... כי כיף לנו לשהות יחדיו (ובלי "לחנך").

כש"אמא בהנאה", הוא נוכחת, היא נמצאת

ואת זה הילד מרגיש במציאות ממש. וכשאמא נוכחת – היא פנויה היא כאן:

ואז הלב שלה יכול להתרחב שוב

ולהזיז הצידה את הרגשות הקשים (אם זה לחץ, דאגה, או תסכול..)

ומה קורה, כשאמא חשה פנויה, והלב שלה רחב,

והרגשות הקשים נרגעים ומרפים?



הלב פנוי ופתוח להרגיש את כל הרגשות הטובים
שהודחקו תחת הרגשות הקשים,
הלב מתרחב, נינוח ופנוי להרגיש את הטוב!

הנאה משותפת עם הילד שלי – תורמת המון! לקשרי אהבה וקרבה.
כשהילד חש ש'אבא או אמא נהנים איתי באמת',
הוא מרגיש אהוב!!
(ויש כאן תובנה מאד עמוקה שכבר מוזכרת בחז"ל).

ומדוע?

כי הוא מרגיש שאמא נמצאת, היא נוכחת. היא איתי
(א"א להנות באמת, אם לא נוכחים בענין).
ובמצב כזה, הוא מרגיש שהוא מספיק חשוב עבורה
והיא אוהבת אותו! הוא פשוט חש כך יותר את האהבה שקיימת
היא פשוט מצליחה לפרוץ ולהגיע אליו ישירות ללב!



ולכן מומלץ מאד, לחפש זמני הנאה משותפים:

הם יכולים להיות הכי פשוטים,

אך התנאי הוא: להנות באמת

(משיחה, מפעילות וכל דבר משותף שקורה לנו ביחד).

כמובן, שמידת התדירות (של הצורך בהנאה המשותפת)

תלויה ומשתנה בגיל ובצורך הייחודי לכל ילד.

אצל מתבגרים – כדאי ורצוי לפחות פעמיים בשבוע

ואם אפשר להוסיף מעט שהות יחדיו בזמני השכבה – זה מומלץ בהחלט!

(כמובן שהשינויים הם גם לפי המציאות של הילד כעת, ולא רק הגיל).



כבוד:

מה זה לכבד?

לכבד את התחושות, המחשבות והרצונות של הילד,
גם אם לא תמיד הן מוצאות חן בעינינו.
ז"א, לכבד את מה שהוא מעלה לפני,
להקשיב באמת ולהבין מאיזה מקום או צורך זה מגיע
(הבקשה/המחשבה/הרצון).

לכבד – זה גם אם אני לא מסכימה עם הדברים!

וזו בסדר, לא חייבים להסכים! והילד יודע את זה!
לכבד: זה לתת משקל והערכה למה שהילד מביא,
מדבר, מספר ומעלה!



הכלה:

מה זה להכיל?

זה להרגיש, להיות איתו. לשהות איתו בכאב.

וזו סוג של יכולת, כי לא כיף לחוש כאב,

בטח לא של הילד שלנו...

להכיל באמת, זה להזדהות עם הכאב שלו –

זה להצליח להרגיש באמת את מה שעובר עליו,

וזו יכולת נרכשת!

אך היא חייבת לעבור קודם דרך היכולת להקנות אותה לעצמי.

מאחר ואין יכולת להרגיש את השני,

אם לי עצמי אין את היכולת הזו עבורי ממש!



דוגמא ופרוט לכבוד והכלה:

הבת שלנו (בת 14), מעלה צורך:

היא רוצה לצאת עם חברה,

באופן שלא מקובל עלינו

(אם זה השעות המאוחרות, או שהיא רוצה ללון אצל החברה וכד').

כל בית עם הגבולות שלו).

כיצד נתיחס לצורך ולרצון שלה?

אפשר לבטל אותו.. לשפוט,

להתייחס אליו בחומרה רבה... או לזלזל.

ובשורה התחתונה:

לאסור כל הבעת רצון בכיוון.



ומה קורה עם הילדה, שמקבלת אופן תגובה כזה?

אם היא טיפוס מוחצן יותר,

היא עלולה להתמרד אולי,

היא תחפש דמות אחרת שתבין אותה,

היא "תלמד" לא להביע צורך ורצון לפני הוריה

(כי הם "חינכו" אותה בלי משים, לחוסר שיתוף, חוסר קבלה, לחוסר קשיבות).

ואם היא טיפוס מופנם יותר,

היא עלולה להתכנס בעצמה, אולי לתפוס קצת דכדוך... ובמקרה הטוב,

היא תמצא חברת נפש קרובה, שתוכל להשיח בפניה את ליבה.

המשותף לשני הטיפוסים הנ"ל:

שהם יחפשו את הדמות שתתן להם

את ההקשבה והקבלה – לא בהוריהם.



ואפשר להגיב אחרת:

לכבד את הילד שלי שהוא נשמה מפוארת,
שהרצונות שלו הם תולדה של רצון פנימי,
אמיתי ועמוק.

(למשל: הצורך בערך – שהוא צורך בסיסי לצמיחה אישית).

וברגע שאני רואה את הילד שלי מהמקום הזה,
אני לא מזלזלת ולא שופטת אותו על רצונותיו ומחשבותיו
גם במידה ואני לא מסכימה איתם!

ולהבין את הילד שלי;

זה: להכיל אותו כי: "הילד שלי זקוק ל..."

או הוא כאוב (תלוי מה היה הצורך או מה הוא העלה).

כאשר אני רואה אותו מהמקום הזה, לא אזלזל בתחושותיו,
להיפך, אשתדל להרגיש יותר ולהיות איתו בכאב,



שזה דבר נפלא - המפיג בדידות פנימית
שקיימת אצל ילדים רגישים במיוחד.
וכאשר אני מגיעה ממקום של כבוד והכלה:
אני מקשיבה, שומעת את החשיבה, את הרצון,
מזדהה עם הצורך הפנימי, מבינה אותו,
מחפשת ביחד עם הילד את המקום למלא אותו,
מכבדת את המקום שלו!



חלק ב'

עזרה ראשונה בעת התפרצויות (ב'זמן אמת'):

הקושי:

מה קורה ב'זמן אמת'?

זהו הזמן, בו מתעוררת בעיה, מוצף קושי ברמה גבוהה יותר,

ונדרש מענה מיידית.

בזמן זה בד"כ אנחנו בלחץ, ובסערה רגשית

(במיוחד אם מדובר בסערות של מתבגרים):

וגם במבוכה כאשר זה קורה במעמד אנשים נוספים (שאינם מבני הבית),

ולכן, איננו פנויים כ"כ רגשית, למענה איכותי

זו הסיבה ששם אנחנו עלולות להיתקע ו"ליפול"!



כאשר מתבגר מתפרץ, מתחצף,
או מתנהג לא כפי שמצופה מגילו,
קשה מאד לתת לו את מה שהוא צריך!

מדוע?

- א. קשה מאד להכיל את כאבו
כי הוא לא נראה דוקא כאוב,
הוא נראה מתריס, הוא נראה עז פנים...
- ב. קשה פעמים רבות להישאר יציבים ורגועים,
כאשר הילד שלנו כ"כ פוגע בנו!!



הפגיעה עלולה להיות קשה
(בטח אם מדובר במתבגר עוצמתי),
ואנחנו עלולים למצוא את עצמנו – נתפסים בקטנות,
או בויכוחים מתישים או במשחקי כבוד משפילים.
והסיבה לכך היא שאנו עסוקים בלהגן על עצמנו
מפני המתקפה הלא צפויה, או הסוערת במיוחד,
כי כפי הנראה, התגובה הקשה **ערערה בנו את שיווי המשקל הנפשי שלנו.**

כדי למנוע את ה'נפילה':
חשוב שניהיה מודעות לקושי שעובר עלינו בזמן אמת:
כן... להכיל את הכאב שלנו!
אנחנו מותקפות, נפגעות, מאוכזבות וכד'.
ואם אין לנו פניות לחוש את זה ממש בזמן אמת,
אפשר מיד אחריו, או כמה שיותר קרוב ל'זמן האירוע'
(לפחות זה יעזור יותר לפעם הבאה... שלא תבוא...).



המטרות:

בזמן אמת, לא בונים יחסים,

בזמן אמת, - אנו מתמקדים בשתי מטרות חשובות,

אותן אנו רוצים להשיג:

1. המטרה הראשונה שלנו, היא לצאת מה'אירוע' **במינימום נזקים!**

ולא לחנך!! כי חינוך הוא לא בזמן אמת!

חינוך הוא – מה שאנחנו נותנות באוירה הכללית,

בחיים השוטפים, במה שקורה בד"כ (ולזה מכוון חלק א')!

כמו"כ חשוב להפנים:

כל סוג של התפרצות, והתנהגות קשה ו

ובמיוחד כזו, שאינה הולמת את גיל הילד,

נובעת ממצוקה וצער!



וכבר חז"ל למדונו: שלא נדון את האדם בשעת צער!
הידיעה הזו, שהתנהגות קשה,
נובעת בעצם מתוך מצוקה -
היא כה חשובה!!!
והיא זו, שיכולה לעזור לנו להירגע מעט,
להתמתן, ולהבין, שהמתבגר לא רוצה באמת לצער,
אלא הוא לא מצליח לאזן את עולמו הרגשי והסוער כעת,
עקב הכאב בו הוא נתון!
וככל שהכאב גדול יותר,
כך ההתנהגות עלולה להיות קשה יותר!
(אמנם, לפעמים גם ההרגל עלול להזין את ההתנהגות,
וצריך בנוסף מעט העמדת גבולות זהירה).



2. המטרה השניה שלנו, היא:
לאפשר למתבגר – להפיג את כאבו ואת צערו
כי מקום רגוע ושלו של הורה,
מסייע מאד לייצב את המתבגר ולהרגיעו!
וככל שנוכל להכיל את רגשותיו של המתבגר,
הוא יירגע יותר.
אלא - שזה באמת קשה.
קשה מאד להכיל ולהבין ולאהוב
את מי שפוגע בנו ומתנהג כ"כ קשה!
ולכן, המודעות שלנו והכלת הכאב שלנו
היא חשובה מאד!
(במיוחד כאשר עוצמת הפגיעה קשה מאד).



שאלה:

"אז רגע... את אומרת שאני ממשיכה ככה

לתת לבן שלי להתחצף?

זה הכי לא חינוכי שיש!?"

מסכימה איתך, שמאד קשה לתת כך לילד להמשיך ולדבר,

ועוד להוות דוגמה לשאר האחים ובכלל,

להמשיך ולהעכיר את כל הבית.

אבל האם זה יחנך אותו אם: נצעק, נסטור, נשמיע מוסר... בזמן אמת?

בזמן בו הוא מתפרץ, צועק כועס מאוכזב, כאוב?

בד"כ, זה עלול רק להחריף את המצב!

וגם אם לא,

כמה חשוב בעת קושי ומצוקה של הילד

לשים לב לקושי, ל"מה כואב לו בעצם?"



דוגמא להמחשה:

מתבגר מגיע הביתה לאחר יום לימודים קשה,
מעייף, חם בחוץ,
היתה לו היום פדיחה מול החברים...
ובנוסף להכל הוא פשוט מאד: מורעב...
הוא מגיע הביתה, ומגלה שהארוחה אינה מוכנה.
ואז הוא מתפרץ, כועס, בוכה, ממורמר, ולפעמים (תלוי בטיפוס)
עלול להוסיף מחמאות על הדרך:
לא נעים בלשון המעטה.
בטח אם יש כאן מאזינים כמו ילדים קטנים או במקרה...שכנים.
מה עושים כעת?



ברוב המקרים, אם איננו מודעים לבעייתיות שכאן,
אנו עלולים לצעוק, "לחנך", "לתת מוסר", לכעוס...

הבה נשאל גלויות:

האם הילד זקוק כעת למוסר? האם הוא לא יודע שהוא לא מתנהג כראוי?
בעצם בעת הכעס, לא בטוח שהוא יודע,
אבל אז גם 'מוסר' לא עוזר בודאי...
מה שבטוח, שהוא יודע גם יודע בעומק ליבו,
שהוא התנהג שלא כראוי, ואפילו רע מאד!
זוהי התדמית שלו על עצמו!!
וככל שנעודד את המוסר והביקורת –
הוא יאמין לנו יותר ויותר שהוא... ילד רע!!!
ובטח אם זה קורה לו הרבה במהלך היום יום...



בנוסף לרגשי האשמה הקשים

אותם הוא חש... הוא:

- כאוב (על ה'פדיחה' והבושות...)
- הוא תשוש (מיום הלימודים המעייף והסוחט... גם אנחנו עברנו את זה פעם):
- וכמובן – רעב (ואפילו מאד!)

אז עם איזו תחושה הוא יוצא מהאירוע הזה?

"אין מישהו שמבין אותי בבית הזה" – ממש כך!!

לצערך, הוא לא יוצא מהאירוע עם תובנות של 'מוסר' ו'חזרה בתשובה'...

אולי יש ילדים כאלו – אך זה נדיר, או שמדובר במתבגרים מבוגרים יותר או מאד בשלים).



אז למה הוא כן זקוק??

א. **להבנה** – שהוא כעת במצוקה, שקשה לו, שהוא מאד רעב, שהוא רוצה מישהו שיבין עד כמה הוא כאוב ובודד במה שקרה לו היום ...

ב. **למישהו בסביבה שירגיש, שיזדהה**

שלא יתפעל מהבכי והצעקות...

אלא דוקא **ישאר יציב** (כי הוא מבין והוא יודע ומספיק יציב כדי לא להיעלב).

יותר קל להבין במקרים כאלו, ילדים קטנים

(ולהבין שהם אינם מסוגלים לנהל את סערת רוחם כראוי),

ועדין המתבגרים שמתנהגים כך,

כרגע, הם בגיל אחר, צעיר ולא בשל!! **'בשעת הסערה – הגיל יורד'**!

ואם אנחנו רוצים להחזיר אותם לגיל הביולוגי שלהם

ולבגרות ולבשלות - זה יגיע ע"י:

הבנה, הזדהות והערכה למי שהוא **למרות** הסערה!

והרבה עמידה ויציבות ללא נפילה שלנו.

כך הוא יירגע, ייתצב ויחזור לעצמו יותר מהר!!



שיחוף אמא למתבגרת צעירה:

(ל. כהן, שלחה לי מייל וסיפרה על קוריוז שעברה עם אחת מבנותיה
היא הסכימה שאביא את דבריה לתועלת)

הי מיכל,

רציתי לשתף אותך...

הבכורה שלי לפני בת מצווה... אנחנו בהכנות, מתרגשות...

ערב אחד אמרתי לה להזדרז להכנס להתקלח, שאלתי: "ולמה האמבטיה ריקה?"

ואז...

ואז היא נכנסה לחדר שלה וצעקה:

"כולםססססס בבית הזה שונאים אותי!!!"

צועקים עלי ככככככלל היום! לאף אחד לא אכפת ממני!!!" ועוד ועוד...

ואני? לא הבנתי מה היא נפלה עלי, מאיזה כיוון... ואמרתי לה (בכעס)

שתפסיק להתבכיין כי היא יודעת שזה לא נכון

ואז היא עונה לי: **"אפילו לבכות בבית הזה אי אפשר???"**

צודקת!!! אפשרתי לה לבכות וניגשתי למחשב,



... אני רואה כתבה שלך על מתבגרים,
האמת? שלא הייתי מרוכזת כ"כ לקרוא, אבל הבנתי את הרעיון.

הקטנה יותר לא נכנסה לחדר שאלתי אותה: "מה קרה?"

והיא עונה לי שהגדולה באמצע **להתפלל ערבית** מתוך דמעות!!! אמיתיות! רותחות!!!
אני מאוד התרגשתי, איך ילדה כזו קטנה מפנה את הכאב לרבש"ע.

מאוחר יותר היא נרגעה, התקלחה והגיע לאכול,

אמרתי לה **שאני ממש מקנאה בה!!!** הלוואי עלי ככה להתפלל מתוך הכאב!

בלילה מצאתי על המיטה מכתב:

"אמא אני יודעת שאתם אופייט אותי וסליחה שצירתי אותך!"

ילדה מדהימה!

למחרת היה לי משהו מאוד כואב, בכיתי הרבה!!!

ומתוך הכאב נזכרתי בבת שלי, לעמוד לתפילה לא הייתי מסוגלת...

אבל הצלחתי בזכותה לומר פרק תהילים!

תודה רבה מיכל, שיעמוד לך לזכות.



שיתוף מדהים!
כדאי לשים לב למה שקרה,
לתגובת האם בתחילה, בפעם השניה
ובהשלכה בסוף:

- ♥ האמא הבינה שאין כאן ענין לתת מוסר – ו... שחררה
- ♥ התוצאה המדהימה היתה – שמהמקום הזה,
בו הילדה קבלה **הבנה ויציבות** מהצד של האם,
היא קבלה את הכוחות והרצון להתפלל ולשפוך את כאבה בתפילה,
כמו גם - לכתוב את המכתב המרגש עם בקשת הסליחה!

וכעת – מה דעתכן? מה הילדה היתה עושה, אם האם היתה ממשיכה לכעוס או לצעוק?



סיכום המלצות ל'זמן אמתי':

רושמת כאן לתועלת, מס' נקודות, שיכולות לסייע בס"ד

להרגעת התפרצויות, גם ב'זמן אמתי':

1. נשתדל להכיל את רגשותיו של המתבגר: נקשיב לו, נבין את המצוקה או הכאב שלו, נכבד!!

עונה על מטרה ב'

2. אם קשה לנו מאד הפגיעה בנו, חשוב קודם להכיל את עצמנו

ולהבין את המקום הלא פשוט עבורנו

(ע"י השחת הכאב שלנו למישהו קרוב או לעצמנו,

ועם הבנה וקבלה למה שאנחנו עוברות).

היציבות שלנו היא קריטית להשפעה ברוכה על היציבות של המתבגר!

עונה על מטרה ב'

3. נשתדל מאד לא לפגוע בכבוד המתבגר,

נשתדל להימנע מגינויים ומתגובות פינג פונג של משחקי כבוד

עונה על מטרה א'



4. עד כמה שאפשר, כדאי להשיח את הדעת,

ולהגיב עם הומור בריא (לא ציניות!!)

עונה על מטרה א'

5. לפעמים אפשר יהיה לאמר לו: "אני רואה שמאד נפגעת,

אך קשה לי לשוחח איתך באופן זה..."

(מאד תלוי במתבגר, בעוצמת הסערה ובטיב הקשרים שבינינו).

עונה על מטרה ב' (לא תמיד)

מאחלת גם לך:

עוצמה, יציבות וקשב פנימי - ומשם התנהלות איכותית יותר עם המתבגר/ת שלך!

העצמה הורית מכילה ומגדלת ♥ חיזוק קשרי הורים ילדים ♥ קידום הילד המאתגר והרגיש

מיכל וילמן \ 050-4102924 \ michal2lov@gmail.com

[לקבלת העצמה הורית ומענה לשו"ת: לחצי כאן!](#)

[למילוי סקר לאמהות למתבגרים צעירים: לחצי כאן!](#)

מיכל וילמן / חיבור לילד. יציבות לבית.

מדריכה ומלווה הורים למתבגרים צעירים ורגישים

בגישה פורצת דרך, לשיפור היחסים במשפחה

michal2lov@gmail.com / 050-4102924

