

כל נערה/ זקוקים שיראו אותם

עדי נסירוב, יועצת ארגונית ומנהלת מטה בתחום מרכזי הנוער בעמותת עלם

בתוך כל הכאוס שהביא משבר הקורונה, נערים ונערות בכל רחבי הארץ והעולם בילו את זמנם לבד, בחדרם הפרטי, שעות רבות ברשתות החברתיות. לרוב זכינו לראות אותם רק כאשר הם התגנבו למטבח לחטוף משהו לאכול, וגם אז הם התקשו להוריד את העיניים מהמסך.

אנו, המבוגרים, מצאנו את עצמנו לפתע מרוחקים, יותר מאי פעם, מעולמם של בני הנוער. עולם שמתנהל ביקום וירטואלי, כמעט מקביל לעולם שלנו, שאלנו ועדיין שואלים את עצמנו - אם מאגר הידע הגדול בעולם נמצא בכף ידם של בני הנוער - מה הם בכלל צרכים ממני? מה תפקידי בתוך המציאות המוזרה הזאת שנכפתה על כולנו?

אז נכון שהתשובה תלויה בזהות הנשאל, הנסיבות, הסביבה והזמן, אבל יש לזכור שלא משנה באיזו שנה מדובר, סביב איזו מגפה או משבר עולמי ואל מול אילו פיתוחים טכנולוגיים - תמיד היו ויהיו קיימים צרכים בסיסיים, פשוטים ואוניברסליים שלעולם לא ישתנו. נערות ונערים באשר הם צריכים להרגיש תחושת משמעות, שרואים אותם, ששומעים אותם, ששמים לב אליהם, ושמצליחים להגדיר להם גבולות, בתוך הכאוס הפנימי של גיל ההתבגרות.

אז איך עושים את זה?

עם תחילתו של גיל ההתבגרות זה קורה. הנערות והנערים נכנסים לחדר, טורקים את הדלת, עם שלט של "הכניסה אסורה", ופתאום שומרים מאוד על ריחוק של 2 מטר. פעמים רבות אנחנו מרגישים שהשרוך פותח המקררים שמסתובב לנו בבית הוא בעצם מכוכב אחר, ובחלקי השיחות שנצליח לשמוע מבעד לדלת הסגורה נשמע צופן סודי ומקוצר שכולל את המילים טיקטוק, בלתי וסאחי. ממש כמו הפתגם הידוע - אם אתם לא יכולים לנצח אותם, הצטרפו אליהם, ובתרגום חופשי **אם אתם לא יודעים פשוט תשאלו**. זה מאוד פשוט: התעניינו במה מעסיק אותם וכך תמצאו נושא שיחה משותף ותוכלו להיות קצת יותר קרובים לעולם התוכן שלהם. כך הנערה או הנער, ירגישו ששמים לב אליו ושלמעשה מבינים אותם.

1. בזמנים כאלה חשוב מאוד להסתכל מעבר להתנהגות על הצורך הרגשי - לא להבהל אלא לנסות להבין מה הילדים אומרים לנו. מי מאיתנו לא אמר לילד שלו בתגובה ל "אמא/אבא משעמם לי " את התגובה הקלאסית שגורסת כי "אנחנו לא מופע בידור" או משהו ברוח דומה? במקום זאת, עלינו להקשיב בתשומת לב לעולם הרגשי - הוא מורכב מאוד, ומתוך כך להבין מה הילד/ה שלי מבקש/ת ממני. לשים לב להבעות פנים, לשפת גוף, להקשיב למילים, לשים לב להתנהגויות במלוא הרגישות.

2. בפעם הבאה שהמתבגרים שלכם יוצאים זעופים מהחדר וזורק לאוויר "נמאס לי להיות בבית", נסו לשים בצד את העצות, לא לשלוח אותם לנקות את החדר, או לספר ש"כשאני הייתי בגילך...". במקום זאת, היו אתם במקום המבין, יחד איתם במקום שלהם. ילדכם ישמחו לשמוע משפטים כמו "באמת, זה ממש קשה להיות בבית". הרי לא נוכל לפתור את השיעמום, אבל כן נוכל לעזור להתמודד אם רק נגלה הבנה.

3. התפקיד שלנו ההורים בגיל ההתבגרות שלהם הוא להוות עבור הנערות והנערים מסגרת בטוחה, איתנה וברורה, שתראה להם שלא משנה מה - אנחנו יציבים והם יכולים להתפרק. **אל תפחדו לשים גבול** במקומות בהם אתם מרגישים שהנערה/ה זקוקה/ה לכך. כי הרי כל גבול הוא סוג של מסגרת, של עוגן.

4. נסו לעשות **בכל יום פעילות אחת משותפת** - לארגן ארוחת ערב יחד, לעשות פעילות ספורט קבוצתית-משפחתית, לצפות ביחד בתכנית טלוויזיה או אפילו לשחק במשחק רשת שמשלב את כל בני הבית. ככה גם תהיו שם בשבילם, וגם על הדרך תרוויחו זמן איכות וכיף משפחתי.

5. אם תהיו ממש אמיצים, אפשר **לחבק** את המתבגרת/ת שלכם חזק חזק, פשוט לשבת לידם... ולשתוק. להיות. כי כל נער ונערה זקוקים למבוגר שיראה אותם.