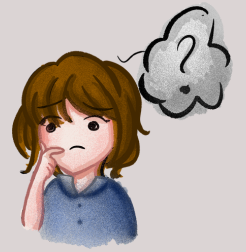


איך מדברים עם מתבגרים בתקופה הזו?



אנחנו נמצאים במצב לא שגרתי ולא ברור ולכן רובנו לא ממש יודעים מה להגיד, מה לעשות, איך לתמוך. אני מביאה כאן מספר תובנות, בתקווה שיתרמו לכל מי שנמצא עם בני נוער ביומיום, מתוך המרחב שיצרנו השבוע לבני נוער אצלנו בקיבוץ,

יצירת מרחב קבוצתי



יצירת מרחב קבוצתי למספר בני נוער זה מבורך. הם זקוקים לשמוע מאחרים על דרכי ההתמודדות השונות, להיות ביחד, לדעת שהם לא לבד בתחושות שלהם, שיש מי שיתמוך בהם. מרחב כזה יוצר חיבור עמוק יותר בינם ובין עצמם ועם המבוגר שמנחה או מחזיק את המרחב, אם זה מישהו מוכר. אני אשמח לעזור לכם לתכנן מרחב שכזה, מוזמנים לפנות אלי.

מציאת דמות בוגרת ותומכת



שאלנו את הנוער באותו מפגש, זה - מי הוא המבוגר, שהוא אינו הורה שלכם, שיכול להוות דמות תמיכה עבורכם ברגעים קשים? הרגע הזה, שחושבים על זה, נותן המון כוח. יש לי מישהו בעולם הזה שאני יכול לסמוך עליו (ושאין לי איתו מטענים כאלה ואחרים) בגיל המורכב הזה. יש לדבר הזה חשיבות בכל מצב ובמיוחד עכשיו. לפני כמה שנים שאלתי את הילדים שלי את השאלה הזו וחשבנו על זה ביחד. לי היתה דמות כזו ואני זוכרת את זה מאוד בבירור, כמה זה היה משמעותי עבורי. אני ממליצה בחום ליצור אותה עבור ילדכם, זה יכול לשנות המון. בשבילם ובשביל השקט שלכם.

במרחב המשפחתי-ביתי

מה עושים בבית, עם המתבגרים הפרטיים? קודם כל ניגשים אליהם אחרי שדאגתם לעצמכם. כל פניה כשאתם מוצפים, לא תאפשר לכם להקשיב, לשמוע מה עובר עליהם או להיות להם לתמיכה. תנשמו עמוק. זה עשוי להיות מורכב.



לשאל. כמה שאפשר וכמה שהם מאפשרים. זה אומר שכשהם מראים סימנים של אי נוחות, תשאלו אם זה יותר מידי ואולי הם מעדיפים לדבר בהזדמנות אחרת. ולשחרר.



מה שואלים?

- מה אתה יודע?
- מה את חושבת?
- מה יכול לעזור לך?
- רוצה שנחשוב ביחד?
- זה גרם לך לפחד?
- מה הכי מעיק עליך כרגע?
- מאיפה הגיע אליך המידע?
- באיזה תחום אתה הכי מודאג?
- (מחשבות, שינה, תזונה)

לא חייבים לענות. בעיקר להקשיב. להתעניין. כל שאלה כזו יכולה להעלות הרבה דברים או להענות בתגובה של מילה אחת. כל שאלה כזו יכולה לפתוח את הפתח, להראות שיש עם מי לדבר, שאתם רוצים ומוכנים. זה המון!

הם רואים את הכוונה. הם מעריכים את זה גם אם זה לא נאמר בפירוש. זו הושטת יד ברגעים קשים. זה מאמץ גדול שלכם (ואפשר להגיד - "חשוב לי לתמוך בך", "להיות אוזן קשבת עבורך" - מה שנכון לכם). שיהיה המון בהצלחה ואני כאן, לכל שאלה או תמיכה



שרון מעין קולר

השתלמויות למורים, ליווי וסדנאות להורים למתבגרים 050-4288859