



מדריך להורים למתבגרים

איך לדבר עם המתבגרים בבית כדי לשמור על חיבור וקירבה בגיל ההתבגרות

- המתבגר שלך שוב דיבר אליך בצורה שלא מתקבלת על הדעת?
- הוא מתחמק כשאת מבקשת ממנו עזרה בבית?
- היא צורחת עליך ומתחצפת ואת/ה עומד/ת מול זה חסר/ת אונים?
- המתבגרת שלך תקועה בנייד ומנותקת מהמשפחה?
- אתה לא מצליח לנהל איתו שיחה אחת בלי שיהיה בסוף פיצוץ וריב?
- אתם מאוד רוצים להגיע אליהם ולהיות חלק מהעולם שלהם ולא יודעים איך?

אני רוצה להראות לכם דרך אחרת לתקשורת עם המתבגרים שלכם.

דרך שבה תוכלו לדבר איתם, לשמוע אותם ולהבין זה את זה בצורה טובה יותר.

הדרך הזו עוברת דרך תקשורת מקרבת (NVC).

מעדיפים לראות וידאו? כנסו לערוץ שלי: https://bit.ly/yt_ch_shk





היי,

אני מתרגשת לתת לכם את המדריך הזה, מדריך להורים למתבגרים ובני נוער בגישת התקשורת המקרבת (NVC).

ככל שהילדים שלנו מתבגרים ונכנסים עמוק לגיל ההתבגרות, הם הופכים ליותר עצמאיים, נפרדים יותר ויותר מהבית ומאיתנו לטובת חוגים, חברים ובילויים, וחוסר הידיעה שלנו ההורים הולך וגדל.

- איפה הם מבליים?
- מה הם עושים בשעות הפנאי ועם החברים?
- מה עובר עליהם?
- מה הם מרגישים?
- איך לתמוך בהם? במה אפשר לעזור?
- מה להגיד? מה לא להגיד?
- מה קורה לילדים שלנו בגיל ההתבגרות?
- למה הם פתאום מתרחקים מאיתנו?

כל כך הרבה שאלות ופחות תשובות ככל שהילדים מתבגרים.

גיל ההתבגרות מוגדר כיום לרוב בין הגילאים 11 - 18. מבחינה פיזית השינויים די ברורים ונראים לעין. אבל מה מתחולל להם שם בפנים?

חוסר הידיעה שלנו ההורים מאוד גדול כי לרוב אין לנו מענה לכל השאלות שצצות.

מצד אחד נראה לנו שהמתבגרים לא צריכים אותנו, ומצד שני, בפועל, הם צריכים אותנו הכי הרבה. מה שבטוח זה שהם מראים כאילו הם לא רוצים.

הקירבה הפיזית כבר לא חשובה כמו פעם כשהיו ילדים צעירים ובאו לחיבוק, נשיקה או ליטוף קל. להפך, הקירבה הפיזית גורמת להם למבוכה רבה ולכן דחיה.

לעומת זאת, הקירבה הנפשית הופכת להיות חשובה ביותר. כאן, קשה לנו ההורים להיות "במקום הנכון ובזמן הנכון" עבורם, והם מצידם מתקשים לחלוק איתנו את סערת הרגשות שמתחוללת בתוכם.





קשר- שרון קולר

ליווי אישי והנחיית סדנאות בגישת תקשורת מקרבת

המרחק הגדול בינינו לבינם הולך וגדל ככל שעובר הזמן. הוויכוחים והקונפליקטים הולכים ומתרבים, והמתבגר הולך ומסתגר בחדרו ובתוך עצמו.

ואנחנו, אנחנו רוצים להמשיך להיות הורים. לתמוך, לעזור, לחזק. אנחנו ממשיכים להסיע, לשלם עבור חוגים ובילויים ומסתכלים מהצד, כבר לא חלק מהעולם שלהם.

אנחנו יודעים שזו תקופה מאתגרת, מכינים אותנו לזה מראש. ואנחנו גם יודעים שהיא תעבור. השאלה היא כיצד אנחנו רוצים לעבור אותה.

האם נחזק את הקשר עם כל אתגר ומשבר שיגיעו למערכת היחסים שלנו ההורים עם הילדים שלנו, המתבגרים?

או שנחכה "עד יעבור זעם" ובינתיים נחיה בחוסר אונים, עם אווירה לא נעימה בבית, לעתים צעקות או שתיקות רועמות?

בדיוק בשביל זה כתבתי לכם את המדריך הזה!

אם תקחו אפילו חלק ממנו אל השיחות שלכם עם עצמכם ועם המתבגרים בבית, תזכו לראות שינוי.





קשר- שרון קולר

ליווי אישי והנחיית סדנאות בגישת תקשורת מקרבת

מי אני?

שמי שרון קולר ואני אמא לשני מתבגרים בני 11 ו-13 ועוד ילד בן 5.

כן, כן, אצלנו גיל ההתבגרות רק בפתח; אבל כשהייתי מורה בתיכון, פגשתי לא מעט בני נוער, בגילאים שונים, כך שהאתגרים מאוד מאוד מוכרים, מצד ההורים ומצד המתבגרים.

את התקשורת המקרבת פגשתי לפני כמה שנים, כשבני הצעיר הראל נולד, והאתגרים החלו להתרבות. חיפשתי דרך לגדל שלושה ילדים ולשמור עם כל אחד מהם על חיבור וקשר קרוב. קשר וחיבור כאלו שיאפשרו להם לספר לי הכול, שירגישו בטוחים לבוא אלי עם כל בעיה, ושאני אהיה הכתובת הראשונה לכל צרה שלא תבוא.

התקשורת המקרבת (במקור באנגלית Non Violent Communication - NVC) שבתה את ליבי בזכות הפשטות שיש בה והכלים המעשיים המאפשרים להגיע ולהתחבר אל כל אחד.

בתהליך שעברתי בעצמי תוך כדי הלימודים למדתי להקשיב לעצמי. למדתי שאם אבין מה מתחולל בתוכי אוכל לדייק יותר טוב את מה שאני אומרת ומבטאת מבלי להאשים או לתקוף.

מתוך ההקשבה לעצמי יכולתי לפנות מקום גדול יותר בתוכי להקשיב לילדיי, לבן זוגי, לחברות וחברים שלי, להורים שלי. היום אני יכולה להקשיב לכאב ולא להזיז אותו הצידה, יודעת איך לתת מקום לרגשות נעימים יותר ופחות ובאמת לתת כתף להישען עליה.

מאז שהכרתי את התקשורת המקרבת היא מלווה אותי אל תוך הבית והלב של הילדים המתבגרים האישיים שלי ואל ליבם של ההורים שאני מלווה.

המדריך שלפניכם הינו חלק קטן מהגישה ומעולם הידע שמביא ד"ר מארשל רוזנברג (הוגה תקשורת מקרבת).

בשיחות ליווי אישיות וסדנאות פרטיות או קבוצתיות, אני מעבירה את הידע בהתאמה לבינתכם ומשפחתכם, באופן אישי ומעמיק ליצירת חיבור וקירבה עם מתבגרים ובני נוער.

ביחד נוכל למצוא את הדרך הטובה ביותר בשבילכם ליצור את התקשורת שאתם רוצים בבית עם הילדים, להתקרב ולהיות חלק מהעולם שלהם. לתמוך בהם באמת ולעזור להם לצלוח את סערת הרגשות שהם חווים.

מוכנים??? בואו נתחיל!



שרון קולר | ליווי אישי והנחיית סדנאות בתקשורת מקרבת

טלפון : 050-4288859 | אימייל: sharon.kolar@gmail.com | אתר: <https://www.mitbagrimnvc.co.il/>



המדריך להורים לבני נוער ולמתבגרים

בבסיס התקשורת המקרבת נמצא את הצרכים והרגשות שכל אחד מאיתנו חווה במהלך חייו, בזמנים נעימים יותר או פחות.

הנחת הבסיס הינה שכל פעולותינו הן ניסיונותינו למלא אחר הצרכים שלנו. כך פועלים כל בני האדם. למשל, כשאדם קם בבוקר ומצחצח שיניים, הוא מנסה למלא אחר הצורך שלו - לשמור על בריאותו. כך גם התינוק שבוכה מנסה למלא אחר הצורך שלו, באוכל, חום וקירבה או נוחות.

כאשר הצרכים שלנו אינם מתמלאים אנחנו חשים תסכול והתנהגותנו משקפת זאת, וכשהצרכים אינם מתמלאים **לאורך זמן** (ימים, שבועות, חודשים ולפעמים שנים), ההתנהגות החיצונית הופכת קיצונית. כך נוכל לראות את אותו התינוק הרעב מתחיל לצרוח, למשל.

כאשר ילדינו משוועים להקשבה, חיצונית (מאיתנו) ופנימית (לעצמם) - מה הם רוצים ומרגישים) ואותו הצורך אינו מתמלא, הם ינסו למלא אותו על ידי מגוון התנהגויות.

כאשר נפנה בתקשורת מקרבת אל הרגש והצורך ש"מתחבאים" בליבם של אותם מתבגרים וגם בליבנו שלנו, נוכל לחבר את הקצוות ולהתחיל לפרום את ההסתגרות ולמוסס את החומה שנוצרה. נוכל להקשיב למתחולל מתחת לכל השכבות ולהגיע אל תוך ליבו של המתבגר ושל עולמו.

בהמשך המדריך מובאת דוגמא שממחישה את כל הידע התאורטי המפורט כאן. אני מזמינה אתכם לקרוא ראשית את התאוריה, ולהתמקד בדוגמא כדי להבינה טוב יותר.

מהו צורך?

צורך הינו משאב בסיסי וחיוני שבני האדם זקוקים לו לטובת קיום פיזי או רוחני כמו שקט, שלווה, ביטחון, כבוד, קבלה וכיו"ב.

בתקשורת מקרבת, זיהוי הרגשות והצרכים שלנו בסיטואציה מסוימת תעזור לנו להתחבר לעצמנו ולזכור מה חשוב לנו כמו גם להתחבר למתבגר שלנו וליצור את החיבור שאנחנו מבקשים למערכת היחסים שלנו איתו.





בתקשורת מקרבת אנחנו אומרים שקונפליקט הוא הזדמנות לחיבור, צמיחה, העמקת הקשר ושיפורו. האם אתם יכולים לראות את זה בצורה כזו?

במדריך זה אני רוצה להתמקד בהקשבה ובדרך בה היא עוזרת לי לצאת מקונפליקט כשאני והמתבגר שלי קרובים יותר.

אחרי שהבנו מה הצרכים שלנו והרגשות שעולים בנו וכשאנחנו מחוברים לעצמנו, נוכל להקשיב למתבגר ולפגוש אותו במקום בו הוא נמצא, בשיחה אינטימית ולייצר איתו דיאלוג.

כיצד ניגש לדיאלוג?

כדי שהדיאלוג יהיה פורה, שני הצדדים צריכים לרצות בו ושהוא יקרה בזמן המתאים לכולם. ולכן, לפני שנדבר עם הנער/ה נשאל האם זה זמן מתאים לשיחה או שנקיים אותה בזמן אחר, נוח ומתאים יותר.

כמו כשאנחנו מוטרדים, מהמצב הכלכלי או הביטחוני, ואז שיחות עומק ונפש לא בדיוק מתאימות לסבלנות שיש לנו באותו הרגע, גם למתבגרים שלנו יש דברים שמטרידים אותם, ונרצה לכבד אותם באותה המידה.

לאחר שמצאנו זמן מתאים, נשב ונהיה בהקשבה אמפתית.

מה זה אומר? הקשבה אמפתית היא הקשבה בנוכחות מלאה, ללא "הכנת תגובה" בראש, ללא מענה. פשוט להיות בשביל בן שיחנו ללא שיפוט או ציפייה. בהקשבה מלאה. זה לא קל, אבל אני מזמינה אתכם לנסות - כי זה אחד הכלים החזקים ליצירת קשר וחיבור.

נבקש לשמוע מהמתבגר/ת מה עובר עליהם. אולי נמקד את השאלה, נשאל מה קרה בבית הספר או מה היה חשוב להם אתמול כשנכנסו לחדר ונסגרו בפנים.

בשיחות קצרות של הקשבה אפשר לבנות מחדש את האמון שיש מי שרואה אותם ומוכן להקשיב למה שיש להם על הלב בלי לשפוט או להחזיק ציפייה שלא מתממשת.

נסו להיות בנעליים שלהם, לא להזדהות עם הכאב אלא להיזכר בגיל הזה, כשפתאום העולם מתגלה והוא לא תמיד נעים, כשמתעוררים בגוף כל מיני רגשות וכאבים, פיזיים ורגשיים שלא תמיד ניתן לזהות ולתת לזה שם וריפוי. פשוט להיות איתם ובשבילם.





קשר- שרון קולר

ליווי אישי והנחיית סדנאות בגישת תקשורת מקרבת

לאט לאט מתוך השיחה יכולה להתגלות התמונה האמיתית, מה מכאיב, מה מציק, איפה באמת אפשר לעזור, לפעמים זה משהו מאוד קטן שיכול לשנות את כל התמונה הגדולה.

לסיכום:

- נברר מה הרגשות והצרכים שלנו.
- ננסה לנחש מה הם הצרכים והרגשות של המתבגר/ת שלנו כשאנחנו מנסים להיות לכמה רגעים "הוא/היא" ולהיכנס לנעליים שלהם.
- נקבע זמן שמתאים לשנינו בו נוכל להיות פנויים ורגועים עד כמה שניתן במהלך השיחה.
- נקשיב הקשבה מלאה ונזכור מה חשוב לנו (הצרכים שלנו).

לחצו על התמונה כדי להיכנס לסרטון: כללי אצבע לריבים עם מתבגרים



שרון קולר | ליווי אישי והנחיית סדנאות בתקשורת מקרבת

טלפון : 050-4288859 | אימייל: sharon.kolar@gmail.com | אתר: <https://www.mitbagrimnvc.co.il/>



אני מזמינה אתכם לקרוא את הדוגמא שבהמשך:

אמא שהגיעה לליווי אישי שאלה: האם לאפשר לילד שלה, בן ה-14, להישאר בבית כששאר המשפחה (הורים ואחים) יוצאים לאירועים משפחתיים - או לחייב אותו לבוא.

הוא מבחינתו לא רוצה להצטרף לפעילויות משפחתיות, מגניבות ככל שיהיו ומעדיף להישאר בבית.

האם לחייב אותו להצטרף או לשחרר?

כמו בכל סיפור, יש לכך שני צדדים.

צד אחד, ההורים. מה חשוב לנו, ההורים, לייצר במשפחה שלנו?

האם דרך הטיולים והפעילויות אנחנו רוצים להגיד שחשוב לנו להיות ביחד?

לייצר חוויות משותפות כדי להתקרב? האם בפעילויות האלו נוצרים רגעים של ביחד?

כאלה שמחזקים את התקשורת ביניכם?

מה חשוב לכם?

שייווצרו רגעים של שותפות, שעוזרים אחד לשני, תומכים ועל ידי כך נוצרת אחווה והדדיות במשפחה?

האם מה שחשוב לכם קורה בתוך הפעילויות האלו?

האם הילדים, המתבגרים, מרגישים נתרמים באותה הדרך בה הייתם רוצים שזה יקרה?

כלומר, האם הם מרגישים את הרגעים האלו של ביחד, שבהם נרקמת המשפחתיות?

האם הם מקבלים את הקירבה באותם רגעי חסד של ביחד?

אלו צרכים שלהם מתמלאים בזמן טיול או סרט או באולינג?

והנה אנחנו כבר עוברים לצד השני... המתבגרים. מה הצרכים שלהם?

האם כשהם לא רוצים להצטרף זה בגלל שיש להם צרכים שחשובים מבחינתם יותר,

לפחות כרגע, מאשר הצרכים שיכולים להתמלא בתוך פעילות משפחתית שכזו?

האם הם מתפדחים לספר לחבר'ה שזה מה שהם עשו - הלכו עם המשפחה, במקום לעשות

משהו מגניב אחר, כמו משחק מחשב ולעלות שם שלב?

בואו לרגע ננסה להיזכר במה אנחנו עשינו כשהיינו בגילם. האם היה לנו נעים ונחמד

להצטרף לאירועים משפחתיים או שגררו אותנו בכוח וזה היה כמו עונש?

נסו להיכנס לנעליים שלהם לרגע.

זה יכול להיות מפחיד, להיכנס לנעליים שלהם, כי מה זה אומר?





קשר- שרון קולר

ליווי אישי והנחיית סדנאות בגישת תקשורת מקרבת

שעכשיו נצטרך להקשיב לכל מה שעולה בנו? ואם נרגיש שזה היה נוראי, האם הוא לא יבוא איתנו יותר?
אז לא.

זה לא אומר כלום על מה שיהיה או מה שהוא יוכל לעשות ואם תרשו לו להישאר או לחייב אותו להצטרף.

זה רק אומר שלרגע קט תוכלו לחוות את מה שעובר עליו כדי להבין. בזכות אותו הרגע, תוכלו להפחית חלק מהשיפטים והביקורת על ההתנהלות שלו, על איך הוא מתנהג, תוכלו להיות יותר אמפתיים כלפי מה שהוא מביא כי תוכלו להבין מה הוא צריך.

מהנקודה הזו, בה אתם מבינים מה הוא חווה, עובר וצריך, תוכלו לפתוח שיחה. החלק הראשון והכי חשוב בדרך לשיחה הוא תזמון.

למה הוא הכי חשוב?

תארו לעצמכם שבאמצע העבודה מתקשר אליכם אחד ההורים שלכם ורוצה לדבר על מה שמעיק עליו, על כך שאתם לא באים לבקר מספיק או על הבינגו בבית אבות. כמה פניות היתה לכם לשיחה?
אותו הדבר קורה בבית.

אם המתבגר שלכם יושב עם הטלפון שלו ועושה משהו, גם אם לכם מתאים לדבר עכשיו, לא בטוח שלו גם מתאים בדיוק עכשיו לדבר. ובינינו, מסתתרת שם גם ההנחה שמה שהוא עושה לא חשוב, כי לנו זה נראה "עוד משחק במחשב" או "עוד קבוצת ווטסאפ מיותרת"...

רוצים לדעת עוד על איך לא לריב איתם?
כנסו ליוטיוב: כללי אצבע לריבים עם מתבגרים
https://bit.ly/yt_finger_fight

אז איך ניגש לשיחה שמקרבת? כזו שיכולה לתרום לשני הצדדים לשמוע ולהקשיב אחד לשני? נתחיל בשאלה.

למשל, האם מתאים לך לדבר עכשיו על עניין הטיולים המשפחתיים?
שאלה כזו יכולה לתת מענה נרחב מאוד לכמה דברים-
הוא מרגיש שרואים אותו.



שרון קולר | ליווי אישי והנחיית סדנאות בתקשורת מקרבת

טלפון : 050-4288859 | אימייל: sharon.kolar@gmail.com | אתר: <https://www.mitbagrimnvc.co.il/>



קשר- שרון קולר

ליווי אישי והנחיית סדנאות בגישת תקשורת מקרבת

יש לו מקום בבית, מכבדים את העיסוקים שלו והזמן שלו. מתעניינים בו ומבינים שמה שהוא עושה כרגע חשוב לו. הצרכים בנראות, התחשבות, מקום, הבנה, כל אלו מתמלאים כרגע. אתם תקבלו תשובה מתי זה יכול להתאים לו וכך תוכלו לנהל שיחה שבה יש פניות לכם ולו וקיים סיכוי גדול יותר שהשיחה תהיה נעימה וקשובה. אם זה לא מתאים עכשיו, חסכתם מריבה או ויכוח 😊

ומה עושים אם הוא אומר 'לא'? שואלים מתי אפשר, מתי יתאים. וקובעים זמן אחר. קבעתם למחר? מעולה.

מחר תפתחו קודם כל באותה שאלה, מתאים לך עכשיו לשוחח על...? כי דברים משתנים, ויכול להיות שהבוקר הוא רב עם חבר, הפסיד במשחק או קם במצב רוח לא מוצלח, וזה בטח לא הזמן שתרצו לערוך את השיחה...

הפסימיים יכולים לומר שכך לעולם לא נשוחח. אבל תתפלאו, המתבגרים רוצים לדבר איתכם לא פחות מכם ולכן, הם רוצים את השיחה הזו ויתאמצו למצוא לה זמן, כל עוד אתם תרצו בה באמת, ותרצו בה מתוך מקום שמכבד את שני הצדדים, את העיסוקים והזמן, שלכם ושל המתבגרים בבית.

כיצד מנהלים דיאלוג שמקרב? בעיקר עם המון אמפתיה כלפינו, ההורים, וכלפי המתבגרים. זה לא אומר לרגע שלא נבטא מה שחשוב לנו, מה אנחנו מרגישים או מה אנחנו צריכים. זה אומר שנעשה זאת עם לב פתוח, הקשבה מלאה וחיבור.

אשמח לשמוע מכם איך זה תרם לכם בבית או הביא לשינוי בשיחות שנוצרו לאחר שהזמנתם לשיחה. בהצלחה!



שרון קולר | ליווי אישי והנחיית סדנאות בתקשורת מקרבת

טלפון : 050-4288859 | אימייל: sharon.kolar@gmail.com | אתר: <https://www.mitbagrimnvc.co.il/>



רוצים לקרוא עוד?

היכנסו לדף הפייסבוק: [/https://www.facebook.com/kesherSharonK](https://www.facebook.com/kesherSharonK)

כתבו לי בקבוצה הסגורה: [הורים למתבגרים – תקשורת מקרבת](#)

מוזמנים לערוץ היוטיוב החדש שלי : https://bit.ly/yt_ch_shk

אם אתם רוצים ללמוד וליישם את הגישה הזו בבית שלכם,
התקשרו אלי: 050-4288859
באהבה,
שרון.

