

* בפתח הדברים

* פרק ראשון: כשוויים מול שוויים –

המעבר מיחסי הורים וילדים ליחסי הורים ובוגרים

נושא ראשון –

השינוי בתפקידי ההורים והילדים במעבר מהגיל הצעיר לבוגר

* מהם תפקידי ההורים כשהילדים בוגרים, מה ההבדל בינם ובין תפקידיהם בילדות?

* מהם תפקידי הילדים הבוגרים מול הוריהם, במה הם שונים מתפקידיהם בילדות?

נושא שני –

השינויים ביחסי ההורים והילדים במעבר מהילדות לבגרות

*מה אמורים ההורים לשנות ביחסם אל ילדיהם הבוגרים?

*מה אמורים הילדים הבוגרים לשנות ביחסם להורים?

* למה קשה להורים וילדים לעדכן את היחסים ביניהם בגיל הבוגר?

* מה קורה כשהיחסים אינם מתעדכנים?

נושא שלישי –

בניית יחסים חבריים בין הורים וילדים בוגרים

*האם יחסי הורים וילדים יכולים וצריכים להיות כמו בין חברים?

* כיצד משפרים את היחסים שיתאימו יותר לגיל הבוגר של הילדים?

* פרק שני: כגודל הציפיות גודל ההשלכות

התמודדות רגשית עם יציאת הילדים הבוגרים מהבית

נושא ראשון –

השלכות המשפיעות על היחסים

* כיצד משפיעים יחסי ההורים והילדים בגיל הצעיר על יחסיהם בגיל הבוגר?

* כיצד משפיעה ילדות ההורים על יחסיהם עם הילדים הבוגרים?

* כיצד משפיע מצב ההורים בהווה על התייחסותם אל הילדים היוצאים מהבית?

נושא שני –

השפעות האופי של ההורים והילדים על היחסים ביניהם

* מאפיין אישיותי ראשון- היכולת לווסת רגשות

* מאפיין אישיותי שני – מודעות עצמית ואמפטיה לזולת

* מאפיין אישיותי שלישי – ביטחון עצמי

* מאפיין אישיותי רביעי – היכולת להיפרד, לאזן בין תלות ועצמאות בזולת

* פרק שלישי: כמה להתערב?

השפעה ומעורבות ביחסי הורים וילדים בוגרים

נושא ראשון –

שיחות השפעה בין הורים לילדים בוגרים

* כיצד הורים מפעילים סמכות בגיל הבוגר של הילדים?

* כיצד מעבירים ביקורת?

* כיצד לקיים שיחות לפתרון בעיות?

נושא שני –

להרגיש משמעותיים ומעורבים בקשר

* כיצד להיות משמעותיים זה לזה במידה הנכונה?

* האם יש הבדלים בין המינים בנושא משמעות היחסים?

* פרק רביעי: גיוס נעים

הורים וילדים בצבא

נושא ראשון –

הטירונות ותחילת השירות

* כיצד ההורים והילדים בוחרים את המסלול הצבאי?

* כיצד לעבור את הטירונות בשלום?

* מתי ההורים מתערבים ופונים ישירות למפקדים?

* איך לחלק את הזמן בין ההורים לחברים בחופשות?

נושא שני –

שגרת השירות

* איך מתמודדים עם השחיקה בשירות?

* איך לנהל את היחסים בין ההורים לחיילים הקרביים

* איך לנהל את יחסי ההורים עם החיילים העורפיים?

* איך להתמודד עם שירות בנות בצבא?

* פרק חמישי: חופשי ומאושר?

מחפשים כיוון אחרי הצבא

נושא ראשון –

מאפייני גיל העלומים והבגרות הצעירה "אחרי הצבא"

* אילו ציפיות הגיוני שיהיו מילדים בגיל של "אחרי הצבא"?

* מדוע היציאה לחיים הבוגרים כל כך קשה לצעירים?

נושא שני –

מגורי הצעירים אחרי הצבא

* מתי על הצעירים לצאת למגורים מחוץ לבית ההורים ולמה?

* איך מסתדרים כשהילדים ממשיכים לחיות בבית ההורים אחרי הצבא?

* איך מתארגנים כשהילדים הבוגרים חיים בדירה שכורה?

נושא שלישי –

טיולי התרמילאים אחרי הצבא

*האם הטיול הגדול הכרחי כל כך?
*מהו תפקיד ההורים כהצעירים רחוקים בטיול הגדול?

נושא רביעי –

לימודים בדרך למקצוע

*מתי הילדים אמורים להתחיל ללמוד מקצוע?
*איך בוחרים נכון את המסלול הלימודי והמקצועי?
*מהו תפקיד ההורים בתהליך בחירת המקצוע?

*פרק שישי: לו היינו רוטשילד...

כסף, הורים וילדים בוגרים

נושא ראשון –

כמה, על מה, ועד מתי על ההורים לשלם?

*מה מממנים ההורים לילדים החיים בבית?
*מה מממנים ההורים לילדים שיצאו מהבית?
* מה ההבדל בין "נתינה סבירה" ל"נתינת יתר"?
* איך מחלקים את הכסף בין אחים?

נושא שני –

רווחתם הכספית של מי קודמת – של ההורים או של הילדים?

*כיצד מאזנים בין צרכי הילדים הבוגרים לצרכי ההורים, בין צרכי ההווה לעתיד?
*מה עושים כשיש מצוקה כספית במשפחה?

נושא שלישי –

האם כסף נותן להורים זכות להתערב?

*עד כמה מותר להורים להתערב בחיי הילדים שבהם הם תומכים כספית?
* האם הורים אמורים לממן שגיאות של הילדים?
* מה ההבדל בין התערבות יתר של הורים ובין הכוונה וחינוך לגיטימיים בנושאים כספיים?

פרק שביעי: עזר כנגד
כשיש לילדים הבוגרים בני זוג

נושא ראשון –

ביקורת, כעסים ועלבונות בגלל בני הזוג של הילדים הבוגרים

*איך ההורים יכולים להסתדר עם בני הזוג של ילדיהם?

*איך הצעירים יכולים להסתדר עם תגובות ההורים כלפי בני זוגם?

נושא שני –

מצבי משבר בזוגיות

*מה לעשות כשהילדים רבים או נפרדים מבני הזוג שלהם?

*מה עושים כשאין לילדים הבוגרים זוגיות קבועה?

*איך מתמודדים עם זוגיות חד מינית?

נושא שלישי –

כשמתחתנים

*איך לארגן את מסיבת החתונה?

*כיצד הכלה והחמות יכולות להסתדר ביניהן?

*איך להסתדר עם המשפחה של בני הזוג?

* ולסיכום-

מתי הילדים גמרו לצאת מהבית?

א. מבוא הספר כשהילדים יוצאים מהבית בפתח הדברים

הספר שלפניכם מיועד להורים ולילדים בשלב יציאת הילדים הבוגרים מהבית

זהו ספר הדרכה המתבונן על תקופה משמעותית ביחסי הורים וילדיהם הבוגרים – תקופת היציאה מהבית, כשהצעירים עוזבים פיסית ונפשית את בית ההורים. מדובר בעשור הבא לאחר גיל התבגרות, מהצבא ועד שהצעירים בונים לעצמם חיים עצמאיים בנפרד מההורים. בתקופה זו המשימה המרכזית בעבור הצעירים וההורים היא לאפשר לצעירים להיפרד מתקופת הילדות ומההורים ולהפוך בהדרגה לבוגרים. בתקופה זו יש לבסס מערכת יחסים חדשה, לא עוד יחסי "בוגר-ילד" כפי שהיו בילדות אלא יחסים עדכניים בין בוגרים.

רוב ספרי ההדרכה להורים עוסקים בשמונה-עשרה השנים הראשונות לחיי ילדיהם ומסתיימים בגיל ההתבגרות. ישנם מחקרים אקדמיים על יחסי הורים וצעירים בגיל הבוגר יותר, אך חסרה כתיבה ישירה להורים ולצעירים. אין מיפוי ברור של הדילמות המרכזיות בשלב היציאה מהבית של הצעירים, וגם אין הכוונה לדרכי התמודדות מומלצות מול הבלבול הייחודי ליחסים בגיל הזה. מדובר בשנות העשרים של הצעירים, כשהם כבר אינם ילדים ועדיין אינם בוגרים עצמאיים לגמרי. זוהי תקופה של שינויים שלעתיים נמשכת מספר שנים מצומצם ולעתיים שנים רבות עד שהצעירים מתבססים ונפרדים מבית ההורים. הם מחפשים את דרכם בעולם הבוגר כעצמאיים, וההורים צריכים להתמודד עם תפקיד שיגור ילדיהם לחיים הבוגרים ועם חייהם בבית ללא ילדיהם.

רבים נוהגים לומר שכיום גיל ההתבגרות לא נגמר אפילו עד גיל שלושים, ממשיכים להתייחס לגיל הבוגר של הצעירים כאל המשך גיל ההתבגרות. אך זו טעות! גם אם המתבגרים לא סיימו את פתרון דילמות גיל ההתבגרות, והם עדיין לא עצמאיים או בעלי כיוון ברור בחייהם, הם כבר אינם בגיל ההתבגרות. ההתייחסות של הצעירים אל עצמם ושל ההורים אליהם צריכה להיות כאל "בוגרים צעירים" המחפשים בהדרגה את דרכם העצמאית.

הספר יתאר את הדילמות האופייניות לשלב זה במציאות הישראלית

הדילמות המתוארות מעסיקות הורים וצעירים כאחד. למשל, כיצד להתייחס לנושא הכסף, בני הזוג, השירות הצבאי, "הטיול הגדול", בחירת המקצוע, החיים המשותפים בבית. כיצד להמשיך להרגיש משמעותיים אלה לאלה, וכיצד להסתדר עם רגשות שליליים של כעס, אכזבה ותסכול בתוך היחסים. מבחינת ההורים תועלינה דילמות כמו כיצד להמשיך להשפיע ולהיות מעורבים ולא רק מתוך סמכות,

כיצד להיות מעורבים ולא לפגוע בעצמאות הצעירים, איך לדעת מהן ציפיות הגיוניות מצעירים בגיל הזה, ועוד. מבחינת הצעירים תועלינה דילמות כמו כיצד להמשיך להיעזר בהורים ובו בזמן לשמור על העצמאות, כיצד להישאר בקשר משמעותי עם ההורים ובו בזמן להיות חיים נפרדים, כיצד להשתנות בתוך הקשר מילד לבוגר.

יוסברו המכשולים לקשר בוגר ומעודכן בין ההורים לצעירים. יוצעו דרכי התמודדות אפשריות המבוססות בעיקרן על מודעות, דיאלוג וגם דברים פרקטיים שניתן לעשות.

הספר יעזור להבין את התהליך של היציאה מהבית

זהו תהליך ללא גבולות מוגדרים. יש לו ביטויים מוחשיים של יציאה פיסית מבית ההורים, עצמאות כלכלית ותפקודית, בניית זוגיות והתחלת ההתבססות המקצועית. יש לו ביטויים רגשיים של הפחתת הסמכות החינוכית של ההורים והפחתת התלות של הצעירים בהורים, שינוי היחסים לכיוון נפרדות אך עם יכולת לקיים קשר משמעותי.

לכל הורה וילד בוגר המשמעויות האישיות של תהליך היציאה מהבית. לכל אחד הדרך האישית שלו והשינויים שהוא אמור לעשות בהתאם לאופיו ולעבר וההווה של היחסים. המטרה הסופית דומה אצל כולם – לצאת מהבית ולעדכן את היחסים מהגיל הצעיר כדי שיתאימו לגיל הבוגר של הילדים. מכיוון שבגיל הבוגר הן ההורים והן ילדיהם אחראים לאיכות הקשר ביניהם, הספר יתייחס בו בזמן לזווית ההורים ולזווית הצעירים בקשר ביניהם.

הספר מיועד הן להורים והן לצעירים

חלק מהנושאים מכוונים יותר לדילמות של ההורים בתור אלו שעדיין נושאים את רוב העול החינוכי ביחסים עם ילדיהם בשלב היציאה מהבית (כך בפרקים "כמה להתערב", "לו היינו רוטשילד" ו"כגודל הציפיות גודל ההשלכות").

חלק מהנושאים מכוונים יותר לדילמות של הצעירים, שמתוקף גילם הבוגר צריכים להתחיל לקחת אחריות על חייהם ועל מצב היחסים עם הוריהם (כך בפרקים "גיוס נעים" ו"חופשי ומאושר?"). בכל הנושאים הפנייה מקבילה להורים ולצעירים, תוך ניסיון לבחון את הדילמות בתהליך היציאה מהבית מזווית הראייה של ההורים והצעירים בו זמנית. כך יוכלו שני הצדדים להתלבט בדילמות תוך הבנת מה שעובר עליהם וגם על הצד האחר, להיות אמפטיים ולחפש פתרונות שיתאימו לכולם.

הספר מיועד להורים ולצעירים "רגילים", שמצד אחד מודעים, הגונים, הגיוניים, בוגרים ומלאי רצון טוב, ומצד אחר מגיבים בחרדה, קינאה, תחרות, קטנוניות, כעס והשלכות לא רציונליות ביחסים ביניהם, הורים וצעירים הרוצים ומוכנים להשקיע ולשפר בעוד קצת את איכות היחסים ביניהם.

מומלץ לקוראים לקחת מהספר את מה שמתאים להם

הספר מציע גישה להתמודד עם דילמות היציאה מהבית של הילדים. הגישה מבוססת על מודעות עצמית, שיקול דעת ודיאלוג בין ההורים לצעירים. מעבר לגישה הכללית מועלים בספר תכנים ספציפיים והצעות שונות. באופן טבעי חלק מהתכנים יתאימו לקוראים יותר, וחלק פחות. מומלץ לכל אחד לנהל עם הספר דיאלוג, לנסות להבין את הנאמר, ולהפעיל מודעות ושיקול דעת אישיים כדי לקחת ממנו את מה שיכול להעצים את עצמך ואת היחסים עם האחר. עצם תהליך זה יכול להיות מעשיר בפני עצמו.

כל פרק מדגיש היבט אחר בתהליך היציאה מהבית

- שלושת הפרקים הראשונים מתייחסים לתהליכים הפסיכולוגיים המאפיינים את שלב היציאה מהבית: עדכון היחסים מהגיל הצעיר לבוגר, ההשלכות הרגשיות המלוות את התהליך ודפוסי ההשפעה והמשמעות שמתקיימים בין ההורים לילדים הבוגרים.

- הפרק הרביעי והחמישי מתמקדים במאפיינים של שתי תקופות חיים בשלב היציאה מהבית: הצבא וחיפוש הכיוון אחריו.

- הפרק השישי והשביעי מתייחסים לשני תחומי התמודדות מרכזיים עבור ההורים והצעירים: הכסף ובני הזוג של הילדים הבוגרים.

הקוראים מוזמנים לקרוא את הפרקים ברצף, מההבנה הכוללת של התהליך אל נושאים ספציפיים, או לקרא חלקים רלוונטיים המתאימים לשאלות המעניינות אותם כיום.

ובנימה אישית – הספר נכתב מתוך עניין אישי שלי כאמא לבן 21, כבת בוגרת להורי, וכפסיכולוגית חינוכית לצעירים והורים בגילים שונים.

כאמא – אני מתמודדת עם התלבטויות חדשות שלא הכרתי קודם. אני מרגישה שבני מרכזי ומשמעותי מאוד בחיי אך עם התבגרותו פוחתת בהדרגה יכולתי להשפיע באופן אקטיבי על חייו. הוא עצמאי מחד גיסא וממשיך להזדקק לי מאידך גיסא. אני תלויה יותר ויותר ברצונו הטוב להיות בקשר איתי, וזוהי חוויה חדשה ולא פשוטה. אני מחפשת תוך התלבטות לא פשוטה את דרכי ואת המשמעות החדשה שלי כאם, בחיי ובחייו.

כבת – סיימתי מזמן את שלב היציאה מהבית, וכבר מצאתי את מקומי כאדם בוגר מול הורי. יחסינו טובים מאוד, ויש בהם חברות, קירבה ואמון. ועדיין, יש צורך להמשיך לתחזק ולהשקיע ביחסים בכל גיל. כפסיכולוגית חינוכית – אני מאמינה מאוד בכוח הייעוץ וההדרכה המקצועיים לעזור בפתרון דילמות וקונפליקטים ביחסי הורים וצעירים בכל גיל. אנשים באים במצוקה גדולה, ובזמן קצר יחסית מצליחים להרגיש הקלה ולהתמודד טוב יותר עם המציאות. הייתי רוצה להרחיב את אפשרויות הייעוץ וההדרכה גם להורים ולצעירים בתחילת חייהם הבוגרים – אוכלוסייה שכיום אינה מקבלת התייחסות מקצועית ישירה.

תודותי –

לאמי מלי, ששאלותיה על "מה זה אומר להיות הורים לילדים בוגרים" כיוונו אותי לנושא.

לנתן בעלי, על שהיה לי בעל ברית ובר פלוגתא בתהליך כתיבת הספר.

לאיילה אריאב (פסיכולוגית חינוכית בכירה) ונורית אבני (פסיכולוגית תעסוקתית בכירה) שתרמו לי את חוות דעתן המקצועיות בתחומי מומחיותן.

להורי וחברי על התמיכה בשנים הארוכות של כתיבת הספר.

לכל מטופלי שתרמו לי מחוויות חייהם כדוגמאות לספר.

ולסיום, תודה לציפי פינגלה העורכת, לירון ספקטור ולצוות הוצאת "יסוד" שתמכו בי מקצועית לאורך הדרך.

ספר זה מוקדש לבני גיא, שנותן משמעות לכול.