

להמשיך להיות 'הורים טובים' כשהילדים מבוגרים - בשנות העשרים שלהם, ואילך...

הרצאה המתארת את הדילמות ודרכי ההתמודדות ביחסי הורים וילדיהם הבוגרים, משנות העשרים שלהם ואילך. מתבסס על הספר 'כשהילדים יוצאים מהבית - יחסי הורים ילדים מגיל 18 ועד כמה שצריכים'. הנושאים מגוונים ורלוונטיים, כך- איך לעדכן את ההורות, האם עדיין מפעילים סמכות, איך משפיעים על הילדים, מה לגבי כסף, בני זוג, ועוד.

מאת: [חלי ברק](#)

תאריך פרסום: 17/3/2007

להמשיך להיות 'הורים טובים' כשהילדים מבוגרים - בשנות העשרים שלהם, ואילך ...

[הרצאה מאת חלי ברק](#)

פסיכולוגית חינוכית מומחית, פסיכותרפיסטית ומנחת קבוצות.

מחברת הספרים: [בגובה העיניים - לדבר עם ילדים](#), (1999) הוצאת אח)

[תקשיבו לי רגע! שאלות של הורים ותשובות של ילדים](#), (2002) הוצאת אח)

[כשהילדים יוצאים מהבית - יחסי הורים ילדים מגיל 18 ועד כמה שצריכים](#), (2006) הוצאת יסוד)

על כך בספר שכתבתי:

'כשהילדים יוצאים מהבית - יחסי הורים ילדים מגיל 18 ועד כמה שצריכים' (הוצאת יסוד) ספר הדרכה להורים ולצעירים שמתחסם לעשור השנים שבין 18 והצבא ועד גיל- 28-30 לערך. ספר שנועד לסייע להורים ולצעירים להגיע ליחסים משמעותיים ביניהם, יחסים שיש בהם מחד קרבה ואכפתיות ובו בזמן גם מרחב אישי, אוטונומיה וכבוד לשני הצדדים. יחסים שיש בהם דיאלוג- של ההורה עם עצמו, של הילד עם עצמו, וגם ביניהם

הספר נכתב מחוויה אישית שלי :

*במהלך השנים אמא שלי היתה שואלת אותי כל פעם שהתבגרתי עוד קצת: איזו אמא את רוצה שאהיה עבורך עכשיו כשאת... כבר נשואה, עם ילד, בת 40, ולא נמשיך. מתי ילדים באמת מכירים את ההורים שלהם? אתם בכלל רוצים להכיר אותנו? היא גם שאלה עצם השאלות והשיחות שלנו על התפקיד האמהי במעגל החיים עוררו בי מחשבות רבות.

*כשבני גיא הגיע לגיל 18, הצבא התקרר, והיה ברור שדברים משתנים. הוא כבר לא ילד, וגם לא מתבגר, קורה כאן משהו אחר... דברים משתנים.

מצד אחד חשתי גאווה רבה על הגבר הצעיר והמרשים שנהיה ממנו (אמא או לא?...) אך בו בזמן התעוררו דילמות רבות-

איך מסתדרים יחד בבית, ומה עוד מותר לי להגיד לו כשהוא כבר גדול ועצמאי. איך לא להעלב כשהשיחות איתי מתקצרות, אני כבר לא יודעת את סדר יומו, וגם מעט מעולמו האישי.

לא יודעת אם אני עדיין חשובה עבורו, ונלחצת אם ההתרחקות שלו היא טבעית וזמנית או מסמנת בעיה בינינו שרק תחריף.

שואלת את עצמי בשביל מה הוא עוד בכלל צריך אותי- אולי חוץ מכשכואבת לו הבטן וצריך ליווי למיון, או בכלל כשיש לו בעיות, ואז תמיד חוזרים הביתה לאמא שתספוג ותעזור. לא רציתי להיות רק נותנת שרותים, כספומט ופח זבל לקשיים.. רציתי יותר.

מצאתי את עצמי מתלבטת איך להמשיך להיות מעורבת ולהשפיע ובו בזמן לא להדחף ולהתערב לו מידי בחיים, לטחון ולקדוח כמו שהצעירים אומרים.

לא היה לי קל להסתדר עם החברה שמדליקה אור בעיניו ומתחילה להתחלק איתי בתואר 'האשה המשמעותית בחייו'.

והחברים שאיתם גיא מתכנן את הטיול לדרום אמריקה ואת המגורים המשותפים 'כשאני אצא מהבית'. ומי מממן את הכל, ואיך לא להרגיש כספומט מנוצל? תחושות לא קלות, חרדות ולחצים לא ממש רציונליים ובוגרים אך מאוד נוכחים ומשפיעים.

גיא המשיך להיות משמעותי בחיי אך הפכתי להיות פחות אקטיבית בהורות שלי. הוא עדיין נזקק לי אבל הקפיד להיות עצמאי.

הפכתי להיות תלויה יותר ויותר ברצון הטוב שלו להיות בקשר איתי, חוויה חדשה ולא פשוטה.

הרגשתי שאני צריכה להבין מה קורה בגיל הזה, לו ולי. ידע, נורמות והבנת רגשות תמיד עזרו לי (ומנסיוני המקצועי- גם לאחרים).

אז חיפשתי הדרכה ולא מצאתי ספרים בנושא, כאילו יחסי הורים וילדים מסתיימים בגיל ההתבגרות, עליו יש תאוריות וספרי הדרכה רבים. אז התחלתי לקרא את התאוריות והמחקרים שנצברו בתחום, אקדמיה בעיקר, הוספתי מידע משיחות רבות שערכתי ומפגשים טיפוליים עם הורים וצעירים מגילאי 18 עד סוף שנות העשרים בישראל 2006.

נוכחתי לדעת שיש עוד הורים רבים כמוני, שהגיל הבוגר של ילדיהם תפס אותם 'לא מוכנים', מבולבלים ומחפשים כיוון.

עבורם ועבורי, עבור הצעירים וגם עבור אנשי המקצוע העוסקים בליווי צעירים והורים בגיל הזה- כתבתי את הספר.

שילבתי תאוריה ופרקטיקה וגיבשתי תפיסה/מודל עם מספר עקרונות שיכולים לעזור להורים ולצעירים בהתמודדות עם עשור השנים של תהליך היציאה מהבית. לבסס ביניהם יחסים משמעותיים שמתאימים לגיל ולמצב

את עקרונות התפיסה המוצגת בספר אני מיישמת בהדרכה ויעוץ בקליניקה שלי להורים וצעירים, באופן פרטני ובקבוצה.

בהרצאה זו אנסה להביא תמצית של רוח הספר, והמודל שלי. אני תקווה שהדברים יהיו רלוונטיים וישומיים גם לכם. קחו ממנה מה שמתאים לכם.

הספר בנוי סביב 7 נושאים-

-שינוי התפקידים והיחסים שמתרחש בגיל הזה- הכרחי ולא קל לביצוע. איך הופכים מהורים לילדים קטנים או מתבגרים להורים לצעירים שיוצאים לחייהם, ובסוף הופכים להיות 'הורים ללא ילדים' בבית. ההתמודדות הרגשית עם הגיל- כל מה ששודד את העניניות ועושה אותנו חרדים, כועסים ואולי גם אשמים, העברות מגיל הילדות ומההווה שחודרות, ותכונות שעוזרות להתמודד עם הגיל בצורה טובה יותר (מודעות, ויסות עצמי, יכולת להפרד ...)

-דפוסים ההשפעה והסמכות בגיל הזה- מה עוד מותר לנו להגיד, ומה אולי כבר לא, ואם לא סמכות אז איך בכל זאת משפיעים על הילדים שילכו 'בדרך הנכונה'.

-על תקופת הצבא- עם הניתוק הראשון, החרדות, והדילמות בחופשים, מול החברים, מול הנוקשות הצבאית, השביזות והקושי של הילדים.
-על התקופה אחרי הצבא (בחירת המקצוע, הטיול הגדול, והמגורים המשותפים בבית או בדירות שכורות)
-וגם נגיעה בנושאים חשובים של כסף ובני זוג.

* בכל נושא מועלות דילמות מרכזיות-
הרבה הרבה שאלות והתלבטויות:
למשל- באילו תחומים יש להורים עדיין סמכות? מה עוד מותר להם להגיד?

* יש נסיון להבין מה מרגישים ההורים ומה הצעירים מול המצב- כל אחד מזוית החוויה הסובייקטיבית שלו, עם הרגשות, המחשבות והציפיות שלו.
ההורים- רגילים להפעיל סמכות, רוצים להשפיע, למשל- שהילדים יעזרו בבית, יתחשבו, יעשו ככה או אחרת
והילדים- רוצים סוף סוף לעשות מה שהם רוצים, ושלא יגידו לו. ליסוע גם כשעייפים, לא לישון, להיות מבולגנים, לעשות מה שבראש שלהם, בלי תגובות וביקורת שלהם. די, נמאס!!!

* בהמשך מוצעים כיווני התמודדות להורים ולצעירים כאחד.
לא תשובות נכונות, אלא דרך לכל אחד לחפש מה שמתאים לו, לילד ולמשפחה שלו. רוב ההתמודדות היא על בסיס מודעות עצמית, ועל בסיס דיאלוג של כל אחד עם עצמו, ועם האחר.

הספר בנוי על התפיסה שבגיל הזה האחריות והיכולת להשפיע על הקשר היא של שני הצדדים. גם ההורים וגם הצעירים אמורים לפעול למען היחסים. זה הגיל שבו 'כולם גדולים' וכולם יכולים להשפיע על הקשר ולשפר אותו. לכן הפניה היא להורים ולצעירים בו זמנית מתוך תקווה ששני הצדדים יתרמו לדיאלוג

נתחיל בשתי דוגמאות:

*הדילמה של איך ממשיכים לשמור על קשר קרוב ומשמעותי בגיל בו יש התרחקות טבעית ומתבקשת כי הצעירים אמורים לצאת לעצמאות:

*מזוית ההורים- לא מעטים מהם מרגישים שילדיהם מתרחקים מהם, 'לא אכפת להם', לא מצלצלים מספיק, לא ממש מתעניינים בהורים, ובעיקר חסרי סבלנות כלפיהם. ההורים נלחצים ודורשים מהילדים 'עוד תשומת לב וקשר'. נצמדים כדי לא לאבד, וחשים כעס, תסכול ועלבון כשהיחסים לא מתנהלים 'כמו שצריך'.

הילדים מגיבים ללחץ באנטי, התגוננות והתרחקות רבה יותר, או בריצוי ההורים מרגשות אשם, אך אי נוחות וכעס עקב כך. תגובות הילדים מקשות עוד יותר על ההורים המרגישים מורחקים מחוץ למעגל העניינים והרגשות.

*מזוית הצעירים- מצידם מרגישים שההורים חשובים להם, אבל יש להם דברים חשובים לא פחות בגילם, ואפילו יותר. החברים, בני הזוג, התוכניות, החיים שלהם ולא הקשר עם ההורים מעסיק אותם. הם היו רוצים את ההורים 'ברקע', ושלא ילחצו כל כך. שאפשר יהיה לבוא כשמתאים ולהתרחק כשלא לא ברור להם למה ההורים לא בטוחים באהבה שלהם, ולמה לא סומכים עליהם, וכל הזמן 'טוחנים להם' שמשו לא בסדר. .

אין כאן צד אחד שצודק או צד שטועה. יש חוויה אישית של כל אחד, שצריך לתת לה מקום, להיות מודעים לה, ולדבר עליה כדי למצוא פתרון. ההורים יכולים לשאול את ילדם- איך היה מתאים לך הקשר בינינו כיום, איך נשמור על קשר, איך מה אתה מצפה שאגיב במצב זה או אחר. ההורה מצידו ישמיע גם את דעותיו, והרצונות שלו, ואז יחפשו ביחד מידה סבירה של קשר ותקשורת שתהיה מספקת להורים ולצעירים.

כל צד יוותר קצת – ההורים על הרצון לדעת הכל, והילדים על כך שלא ידעו כלום. ואז יגיעו לפשרה אפשרית- מפגשים מידי פעם (הרגלים הם דבר טוב), שיחות טלפון (כשאפשר לסכם מי מתקשר, ובערך כל כמה זמן) ס.מ.ס, מייל או כל דרך אחרת שטובה לכולם. הדיבור הישיר על הנושא הוא עדיף פעמים רבות מצבירת עלבונות וכעסים של כל אחד בתוך עצמו. לא קל לדבר, זה דורש מאמץ, אך שווה אותו.

לפי הדוגמא הראשונה אפשר להסביר איך אמור להתבצע הדיאלוג בין ההורים והצעירים

הטכניקה המומלצת היא דיאלוג בשלבים:

ראשית, כל אחד מדבר בינו לבין עצמו-

-בתהליך מודעות עצמית חושבים מה מרגישים, מנסים להבין למה משהו כל כך מפריע, סוער ומטריד אותך. מבררים 'אולי זה שלך מעולמך ולא ממש מהילד/ מההורה, ואז מנסים לווסת ולהרגיע את הרגשות לפני השיחה.

(אולי כאמא אני לחוצה כי הבן הזה מדאיג אותי, מזכיר לי אותי שהתרחקתי מהורי, מעליב אותי שלא מתיחס אלי, אולי כבן אני רגיש שבקשות הקרבה של אמא שלי שבגיל ההתבגרות ישבה לי על הוריד וחדרה לחיי, ועכשיו כל בקשה שלה מטריפה אותי. אם זה כך אולי הזיהוי יעזור לי להרגע ופחות להלחץ ולכעוס)

-חושבים מה היית רוצה להגיד לאחר (שלא נעים לי, שמפריע לי, שהייתי רוצה)
-חושבים מה מרגיש האחר, מה אולי הוא יגיד כשאשאל אותו (איך הוא מרגיש, מה מפריע לו, מה הוא היה רוצה). ההורים חושבים באמפטיה על חוויות הצעירים ולהפך גם הצעירים מנסים להבין את צד ההורים.

למשל- הנסיעה לחול אחרי הצבא: הצעירים רוצים להשתחרר ולנוח, וההורים רוצים גם כן לנוח מהדאגה של הצבא, אבל שוב הילדים נוסעים וצריך לדאוג, ומי סופר אותם.

*לעיתים דיבור פנימי כזה מספיק כדי להרגע, פעמים רבות יש צורך בדיבור עם האחר ובדיאלוג חיצוני

פעמים רבות ממשיכים את הדיאלוג הפנימי לדיאלוג עם האחר:
-מנסים להגדיר ביחד את הבעיה (אני רוצה יותר קשר כאמא, ומרגישה שאני מלחיצה אותך, ואותך זה מרגיז/ אני מבקש ממך אמא שתפסיקי להלחיץ ואת ממשיכה וזה מרגיז נורא)
-שואלים ומבררים אחד את דעת האחר, מקשיבים בכבוד ובסבלנות (מה את מרגישה... איך היית רוצה... אני מרגישה... אני הייתי רוצה...)
-מנסים למצוא פתרונות ביחד -פתרונות של פשרה והתחשבות ולא של 'צודקים'.
בדוגמא של הטיול הגדול- אני כאמא רוצה להשתיל לך איתורן/צ'יפ מעקב מתחת לעור ולדעת שהכל

בסדר, ואתה רוצה ניתוק, אז נתפשר על סלולרי ומיילים. ההורים לא צריכים להסתבך ולנחש לבד מה מתאים, וכך גם לא הצעירים. דיבור משותף יכול מאוד לעזור. צריך לפחות לנסות.

חשוב לקיים את הדיאלוג בהשקעה ובמאמץ לתת אמון באחר ובעצמך (שאתם אוהבים, שאתם יכולים לדבר, שאתם יכולים למצוא פתרונות למצבים, להשתלט על עלבונות וכעסים). לקבל את האחר שלא ישתנה לחלוטין, אבל אולי אפשר יהיה לשנות דברים שמפריעים ביומיום.

*נתרגל על דוגמא נוספת- כסף.

נושא טעון מאוד רגשית, לכולם. שאלות כמו כמה ועד מתי נותנים כסף לילדים, האם בעל המאה הוא בעל הדעה- האם ההורים יכולים להשפיע דרך הכסף, האם הם אמורים לממן שגיאות, רווחתו של מי קודמת- של ההורים או של הילדים? ועד מתי? ואיך מחלקים שווה בין הילדים? שוב, אין לדברים תשובה ברורה, וחשובה יותר ההבנה, מה מרגישים ההורים, מה מרגישים הילדים, ואיך מחפשים יחד פתרונות טובים לכולם.

מזוית ההורים- מחד הם רוצים לתת לילדיהם, לתמוך ולעזור, כמו שעשו תמיד. בו בזמן הם לא רוצים להרגיש כספומט פרייר, רוצים לשלוט בנתינה, לעמוד בתובענות של דרישות הילדים, בכעסם כשהם מתוסכלים. לקבל הערכה על הנתינה. יש כעס ואכזבה רבה כשזה לא קורה. חלק מהתסכול והבלבול יוצא בכעס מול הילדים.

*להורים מומלץ לזכור שהכסף הוא שלהם, לכן יש להם סמכות עליו, וזכות להחליט מה לתת. הם אמורים להפעיל שיקול דעת- לא לתת יותר מידי ממקום קורבני וממורמר, וגם לא לנהל עם הילדים מאבקי כוח דרך הכסף. מומלץ להם להיות סבלניים להתלבטות שלהם ולמתח המסוים מול הילדים כי הרצונות שלהם שונים. זהו נושא 'בלי תשובות ברורות', ומחפשים אותן 'בהליכה, ותוך כדי'. אפשר לדבר עם הילדים, להסביר אבל לא להיות תלויים בהסכמתם המחייכת. מותר להם להיות מתוסכלים, ולהורים להמשיך להחזיק בדעתם. כל עוד יש כבוד ולא מחיקה של האחר.

למשל- איך נותנים טכנית את הכסף- זורקים בזלזול כסף על השולחן או מעבירים דיסקרטית לחשבון. *מזוית הצעירים- הם מרגישים שזו חובת ההורים לעזור להם, כמו תמיד. חושבים שאין קשר בין לקיחת כספי ההורים לזכותם להיות עצמאיים, ושלא יכתיבו להם החלטות. רוצים שההורים יתנו ולא יתערבו, 'שיסמכו עליהם' גם שהדעות חלוקות. שלא ישתמשו בכסף כדרך להשפעה. יש כעס רב כשזה לא כך. לצעירים מומלץ לקבל את העובדה שהכסף הוא של ההורים, לבקש מידיעה שיש להורים זכות סרוב לעיתים. לבחור בין הנוחות של קבלת כספי ההורים, ובין הסיפוק והחוזק שבעצמאות כלכלית בלי שתומכים בך. לנסות לשכנע את ההורים לתת אבל לקבל שלא תמיד זה יצליח. עצם הדיבור הוא חשוב.

גם כאן מדובר בדיבור ישיר על הנושא בו ההורים שואלים את הצעירים (כמה כסף אתה צריך, עבור מה) ההורים מביעים גם את דעתם, ומנסים להגיע עם הילדים לברור הציפיות ההדדיות, הכעסים והמחלוקות. ובסוף מגיעים לפשרות.

למשל, אם הילדים רוצים ללמוד משהו שלא נראה להורים- ההורים מיידעים את הילדים שהם מממנים 'סיבוב אחד' של לימודים, כמו שמקובל כיום ברוב הבתים לסייע למקצוע/תואר ראשון. ואם הילד יתחרט או יחליף מקצוע, ההורים כבר לא יסייעו אוטומטית כי 'מנת העזרה מוצתה'. נותנים לילד להתמודד עם משמעות בחירתו לא מפעילים מניפולציות דרך הכסף 'על זה אני לא משלם'- ומצד שני לא נשאבים לממן לילדים עוד ועוד דברים בניגוד לרצון שלך ממקום קורבני.

לכאורה המודל שאני מציעה הוא פשוט- להגדיר בעיה, להיות מודע לתחושות שלך ושל האחר ולקיים עליו דיאלוג ישיר כדי למצוא פתרון משותף. בפועל הענינים מסתבכים- בעיקר כי כמו במצבים אחרים שיקול הדעת העניני נשדד, והרגשות מנהלים את היחסים. לעיתים בסערות ובמצוקה רבה. מתוך לחץ קשה להבין מה קורה, קשה לזהות את הכיוון- מה נכון ומה לא, ובטח קשה לדבר ולחפש פתרונות עניניים.

הקושי הטבעי לנהל דיאלוג עניני במצבים רבים בחיים מועצם במקרה שלנו בגלל שני מאפיינים של הגיל- הסערות הרגשיות והקושי לעשות שינוי שנדרש.

1.נתחיל בסערות הרגשיות והגורליות הרגשית שאופינית לגיל

הורים רבים מרגישים שעכשיו שהילדים גדולים כל החלטה היא כל כך משמעותית, וכל טעות בבחירות כה מסוכנת 'כי אלו החיים עצמם' וחייבים להצליח, ילדים והורים גם יחד. הגיל הבוגר של הצעירים מציף בהורים רבים סערות רגשיות. אפילו שהם הורים ותיקים, וכבר חושבים שידועים להתמודד אחרי הילדות וגיל ההתבגרות פתאום שוב הם מוצאים את עצמם בבלגן. חושבים בטעות, שזהו- עכשיו אפשר כבר לנוח כי הילדים גדולים ומגלים שעדיין לא, ואולי אף פעם לא. מבחינת- ילדים קטנים צרות קטנות, ילדים גדולים צרות גדולות.

תהליך היציאה מהבית מציף תגובות רגשיות, ושודד פעמים רבות את שיקול הדעת. מדובר בתחושות לא פשוטות של לחץ, חרדה, בלבול וכעס, כשהתהליך מסתבך, זאת במקביל לגאווה, רוחה ואושר כשהילדים מתבגרים 'כמו שצריך' ומסבים להורים נחת. בגיל זה 'הכל גורלי'. כל בחירה חשובה 'כי אלו החיים ממש', ולא הפרומו כמו בילדות ובגיל ההתבגרות. נסחפים פעמים רבות לחרדות ומחשבות קטסטרופה- מה יהיה?! איך נעשה שלא ישתבש? ומעל לכל מרחף החשש של הריחוק בקשר, שאולי ביני לבין הילדים יהיה קשר נימוסי או מרוחק ועוין, אולי כמו שלי יש עם הורי. ההורים רוצים כדור בדולח שיגיד 'שיהיה טוב בעתיד', ואין כזה. קשה להחזיק את אי הוודאות.

*הסערות הרגשיות מועצמות כי היחסים עם הילדים סופחים אליהם השלכות רגשיות ממקומות אחרים- מילדות היחסים, מילדות ההורים, ומהגיל הנוכחי של ההורים. קשה להשאר עניני לנושא עצמו כי מולבשים עליו 'קיטבגים' ממקומות אחרים, שהופכים את הכל לטעון כל כך רגשית.

העברות מהיחסים בילדות וגיל ההתבגרות- דפוסים שהתעצבו אז גולשים לתוך היחסים הבוגרים. כעס, אכזבה, אמון, תלות. יש משפחות שמגיעות לגיל הבוגר חזקות עם עבר יחסים יציב, ויש שמגיעות פצועות ומרוקנות בסיום הילדות וגיל ההתבגרות. לעיתים נדמה 'שמה שהיה זה מה שיהיה' מה שמקבע תחושות והתנהגויות.

הורים רבים מופתעים שהילדים שלהם שעד כה היו 'הכל בסדר' מתחילים לעשות בעיות- לא מקשיבים, מתווכחים, מתרחקים- הפתעה! יש הורים שהילדים היו קשים עבורם כל השנים והם כבר עייפים- אין כח לעוד התמודדויות- רוצים שהילדים יסתדרו וזהו, 'הם כבר גדולים'. רק המחשבה על עוד עשור של בעיות מתיש ומייאש את ההורים. זה אף פעם לא ייגמר!?

חשוב לדעת- שמה שהיה זה לא מה שיהיה- לטוב ולרע! יחסי הילדות לא ממשיכים בקו לינאי לבגרות. כמו בכל מערכת יחסים, ובמיוחד כאן כי גיל הבגרות הצעירה מציב אתגרים שונים מהילדות(למשל,

סיום בית ספר והלמידה הפורמלית, העצמאות והיוזמה שנדרשים יותר בגיל הזה). מצליחי הילדות אינם בהכרח מצליחי הגיל הבוגר, ויחסים שהיו קשים בילדות יכולים להיות שונים לחלוטין בתפאורת הגיל הבוגר. חשוב לזכור זאת. כי גם להורים וגם לצעירים קל להמשיך בדפוסי העבר (למשל- הצעירים מתלוננים ומרגישים לא מובנים, וההורים מטיפים וכועסים)

מומלץ להורים- לזהות איפה הם ממשיכים בחרדות, כעסים ותגובות 'כמו פעם', ולשנות. לעיתים צריך להתרחק כדי להתקרב שוב 'בסגנון אחר', וילדים רבים עושים זאת. והאתגר של ההורים והצעירים הוא להאמין שהקשר לא נעלם גם בתקופות הריחוק והשפל....

העברות מחוויות ההורים מול הוריהם, וכשהם יצאו מבית הוריהם- כשהילדים שלך יוצאים מהבית אתה חוזר שוב לתחושות שלך כשאתה עזבת את בית הורייך- בודק שוב מה עבד טוב, מה נשאר תקוע. מה למדת אז שנכון לעשות בדרך כלל מוצאים קשר בין הקשיים עם הילדים לקשיים של ההורים עם הוריהם ובית ילדותם. ולכן שווה לבדוק ולהתייחס לדברים, לעשות סדר- להוריד מהילדים את עול הילדות של ההורים- זה לא אשמתם מה שקרה לך עם הורייך, ולתת להם וגם לך כהורה אפשרות לפגוש אותם כמות שהם, בלי הקיטבג שלך. לבדוק-

*מה היו המסרים המשפחתיים שקיבלת (צריך לעבוד במקצוע רציני, לא מתפשרים, בני זוג מחפשים ככה... היחס להורים צריך להיות ככה..רגשות מבטאים ככה- כעס למשל... קונפליקטים פותרים ככה...) *על אלו טעויות עבר, מסקנות שלך מעברך אתה מנסה לפצות/ליישם- לא לבחור מהר, לא לחכות מידי, לא לבחור בן זוג כזה או אחר, כן לתת להורים להשפיע, לא לוותר להם... *על איזה כאב אישי אתה רוצה לפצות דרך הילדים- אם הילדים דומים לך אתה לא רוצה שיכאבו כמוך, ושלא ייקח להם שנים להגיע למקום הקצת יותר טוב שלך (שלא יתפשרו, שלא יהיו שאפתניים כל כך, שלא יוותרו להורים, שיקשיבו לחוכמת המבוגרים). אם הם שונים ממך אתה לא מבין מה קשה להם (למה הוא לא מסתדר כבר, למה הוא כל כך מרובע ולא נהנה מהחיים?)

כשמזהים משהו 'תקוע' ולא פתור שמקשה על ההורים והילדים- צריך לטפל בו. לדבר, לברר, לשנות- לבד או בתמיכה מקצועית- יעוץ.

העברות מחיי ההווה של ההורים- (הקטע השני מהסרט- כשהבן חוזר הביתה לקחת חפצים, האבא 'בחדר ערום, ואמא חרדה איך תסתדר עם אבא בלי הילד ביניהם)

רוב ההורים באיזור גיל 45-60. גיל המעבר, אמצע החיים. גיל שגם לו איפיונים ומשברים משלו. זהו גיל של חשבון נפש, חיפוש המשמעות, וכמיהה לשינוי בחיים האישיים המקצועיים. בודקים אם אלו החיים שרציתי, אם המאמץ שווה. גם ההורים מעצבים לעצמם חלומות חדשים 'מהר, לפני שיהיה מאוחר מידי'. ההורים נפרדים מהדימוי הצעיר שלהם, מתמודדים עם שינויי הגוף והנפש של הגיל. חלק נמצאים בפוזיצית סנדוויץ' בין הוריהם המזדקנים לילדיהם המתבגרים. כולם דורשים ותובעים מהם תמיכה ונתינה.

זה רגע אמת בו הורים שהשקיעו את כל כולם בילדים על חשבון הזוגיות לעיתים, או מימוש עצמי אחר- נשארים מול המציאות שהילדים יוצאים לחייהם, ומפסיקים להיות 'מרכז החיים'.

הרצון של חלק מהצעירים 'למשוך את הילדות', החשש שלהם להכנס לשיעבוד של עולם המבוגרים פוגש את רצון ההורים 'שיתמסדו' שיוכלו להרגע מהאחריות ההורית רבת השנים להביא את ילדיהם לבגרות מוצלחת. יש עייפות, ורצון 'בקצת שקט'. ההורים רוצים להרגיש סיפוק ונחת, והילדים לא חשים, ובצדק מחויבים לספק זאת להוריהם בגיל בו גם להם לא קל לחפש את עצמם. הצעירים מסתכלים על השינויים שעושים ההורים (לעיתים מתגרשים, מחליפים מקצוע, מתחילים לבלות יותר) ולא קל להם לקבל שגם להורים חיים משלהם, ושההורים משתנים להם. לעיתים הם אפילו נעלבים שמקומם המרכזי אצל ההורים מצטמצם. גם הצעירים וגם ההורים בגיל של שינוי- והמפגש לכן לא פשוט כלל.

דבר נוסף שחודר ליחסים בימינו הוא- שבישראל 2006 יש בלבול בינדורי- ההורים הם לא 'זקנים' שכבר רגל אחת בפנסיה, ולכן הפער ביניהם לבין ילדיהם לא כל כך ברור. גם ההורים כמו ילדיהם עדיין מחפשים משמעות לחיים, מחפשים אהבה, 'משחקים באותו מגרש' כמו הצעירים, בדרך כלל עם יותר כסף ונסיון. רף הציפיות של ההורים 'לעשות ולהספיק', ההישגים שלהם משפיע ישירות על הילדים. קשה לצעירים של היום לשדרג ולעבור את הוריהם, יותר קשה משהיה להורים מול הוריהם.

כיוון ההתמודדות: סערות הנפש וההשלכות אנושיות אך דורשות וויסות. לזהות היכן התגובות הרגשיות מועצמות מעבר לפרופורציה, ולעניינות שלהן. לזהות היכן יש הרבה כעס, עלבון, לחץ, מרירות, התרחקות, חודרנות, מאבקי כוח. שם צריך לעצור ולחשוב. לווסת את ההשלכות ואת עוצמת הרגשות. לוותר על הנטייה הטבעית להיות צודקים ולמצוא את האשם באחר (גם אם תמיד יש בזה משהו). במקום זה- לקחת אחריות אישית על עוצמת התגובות שלך. כי אם אני רותחת, לחוצה, נעלבת ולא מצליחה לצאת מזה- אז זה שלי. דוגמא של הורים: לוחצים לכיוון מסוים 'כי זה מה שנכון וככה חינוכו אותם' וכועסים נורא לכל ואריאציה אישית שילדם מנסה לבנות לחייו שלו. בחירת מקצוע, בת זוג למשל. דוגמא של צעירים: רגישות לכך שלא סומכים עליך ואז קופצים על כל עצה והכוונה גם לגיטימיים

2. נעבור לתהליכי השינוי שהכרחיים בגיל זה.

הנחת יסוד בגישתי היא, שיחסי ההורים והצעירים צריכים להתעדכן עם הגיל- משימה הכרחית ולא פשוטה בכלל

גם מזוית ההורים וגם מזוית הצעירים מדובר בתקופה שונה מגיל הילדות וגם מגיל ההתבגרות.

מזוית ההורים הם צריכים לשנות/ לעדכן את מבנה התפקיד שלהם: הורים לילדים צעירים מתפקדים בו זמנית כמטפלת, אחות, מורה, שוטר, שופט, עורך דין, טבח, פסיכולוג, נהג, מאמן ספורט, מבקר אומנות ומשרת. משרה מלאה בלי מגבלת שעות נוספות, תפקיד טוטלי שכולל עייפות פיזית ונפשית. שלא משאיר זמן ואנרגיה לדברים אחרים (שוליים) כמו קריירה/ זוגיות – אבל מי סופר...

בילדות יש להורים תפקידי תיחזוק פיזי (בישול, כביסה, הסעות, בידור, דאגה לבריאות) תפקידי חינוך (בחירת חוגים, עזרה בלימודים, העשרה, מעקב אחרי בית הספר, הקניית ערכים, השמת גבולות, עזרה במימוש הפוטנציאל) תפקידי ניהול- שופטים במריבות, מארגנים את לוח הזמנים, תומכים ביחסים החברתיים של הילדים

ותפקידים רגשיים- אוהבים, תומכים, מדברים, מבינים, מייעצים, מווסתים את לחצי הילדים, משרים בטחון ומגנים.

להורים תפקידי שימור רבים-

בגיל ההתבגרות יש פחות תפקידים פיזיים של ניהול פיזי של חיי היומיום של המתבגר, אך עדיין מתחזקים אותם בבישול וכביסה, ועדיין משקיעים אנרגיה רבה בניהול וחינוך: שילמדו היטב, שלא יסתבכו, שישנו טוב, לחץ להכין אותם לחיים 'שמחים מעבר לפינה'. מבחינה רגשית עדיין ההורים מרגישים אחריות מלאה לתמיכה רגשית במתבגרים.

יש עיסוק רב בבית הספר- מעשית (השגחה, דרבון, מאבקים) ורגשית (לחץ, דחף להצלחה) בהדרגה נותנים יותר עצמאות, מתרחקים למעורבות פסיבית שנותנת למתבגרים יותא אוטונומיה לביטוי אישי. כך לפחות מומלץ להורים לעשות.

בגיל הבוגר- השינוי המרכזי הוא בהפחתת תפקידי החינוך וההכוונה של ההורים:

עדיין מתחזקים (למרות שבמקום להסיע נותנים את האוטו)

עדיין מעורבים רגשית (מרכיב זה לא משתנה כי בכל גיל ההורים לא מפסיקים לדאוג לילדיהם, לפנק ולתמוך בהם)

השינוי המרכזי הוא שההורים צריכים להפסיק נטיה אוטומטית רבת שנים להעיר לילדים, להפחית סמכות ופחות להגיד להם מה לעשות- מדברים קטנים של: מתי לישון, לא ללכת יחף ועד דברים גדולים של איך לנהל את הבחירות האישיות (סגנון חיים, בני זוג, בחירת מקצוע). להעביר פחות ביקורת, פחות לתקן (סיירת חיפוש פגמים) אלא לתפוס מרחק מתוך אמון וקבלה שהילדים בונים את חייהם. שלהם. בנפרד, ויותר יותר באחריותם.

לשחרר את האחריות הטוטלית על בחירות הילדים- לא הכל קשור אליך, לא הכל באשמתך, ובטח שלא הכל בשליטתך.

ההורים הופכים להיות יועצים, שהילדים בוחרים אם לקבל את עצותיהם כשהן רלוונטיות. סמכות אינה מספיקה, וההורים צריכים 'לעבוד בשביל שהילדים יקשיבו להם ויקחו מנסיון חייהם'. כי הילדים בוחרים וזה אחד השינויים הגדולים

תפקידם פחות 'לשמר את הילד'- להגן, לכוון ולחנך אותו. אלא עכשיו תפקידם 'לשגר את הילד' לחיים העצמאיים והבוגרים ולעשות זאת באהבה וברגישות.

נכון שבמצבי משבר, או סיכון ההורים חוזרים לעיתים להפעיל סמכות- אם הילד מסתבך בצבא או אחר כך עם כספים, או בחיים האישיים ההורים חוזרים 'להגיד', אבל רוב הזמן הם פסיביים יותר ורק מייעצים.

התפקיד ההורי הבוגר לא קל. כמו שאומרים- ילדים קטנים סוחבים על הידיים, וילדים גדולים על הלב'

מבחינת תפקידי הילדים:

בילדות יש לילדים 'תפקיד'- לאהוב את ההורים. להצליח במערכת החינוך, להסתדר עם חברים, ולהיות 'מרוצים'. לא לעשות בעיות מיוחדות, ולממש את עצמם. כך יוכלו ההורים להרגיש שהם הורים מוצלחים לילדים מוצלחים. שההשקעה האדירה שלהם בגידול הילדים 'היתה שווה'. מותר להם להתעסק בעצמם, לדרוש שימלאו את כל צרכיהם, להתלונן ולכעוס כשזה לא קורה, באשמת ההורים כמובן. עמדה אגוצנטרית היא נורמטיבית בגילאי הילדות ובגיל ההתבגרות.

בגיל הבוגר, בהדרגה גם לילדים מתחיל להיות תפקיד באיכות הקשר עם ההורים. הילדים הופעים בוגרים גם הם, ולכן יש להם יכולת וחובה להשפיע על היחסים. הם יכולים להשאר ברמת תיחזוק פורמלית של היחסים (ביקורים, נימוס מכובד) והם יכולים להשקיע לקשר קרוב ומשמעותי עם ההורים. הם יכולים לבחור לכעוס ואפילו להיות צודקים לגבי התנהגויות מפריעות אצל ההורים, והם יכולים לבחור לדבר, להשלים עם חלק מחולשות ההורים, לנסות לשנות, אולי אפילו להדריך את ההורים לאן כדאי להשתנות.

לפעמים הצעירים גמישים ומנוסים יותר בדיאלוג רגשי מאשר ההורים. הרי אנחנו ההורים תרגלנו אותם מילדות, מה שלא תמיד עשו איתנו הורינו- ניתן לראות בזה הישג של ההורים המודרניים. זה לא הזוי לצפות שצעיר בן 23 יגיד לאמו בטון אמפטי ונעים- שהוא מבין שהיא דואגת כשהיא לא יודעת איפה הוא מעביר את הלילה, אבל היא צריכה להפסיק להתקשר אליו. הוא ישלח אולי ס.מ.ס שהוא לא ישן בבית, לשם יידוע אבל מעבר לכך הוא עצמאי ולא נותן דין וחשבון לאן הוא הולך גם אם הוא גר בבית.

המלצה: כהורים להעזר בתבונת הצעירים. לשאול אותם- איך את/אתה רוצים את הקשר בינינו, איך היה טוב שאגיב במקרה כזה או אחר. איזה דברים בינו טובים לך, ואיזה צריך לשנות. תשובת הילדים היא חלק מהדיאלוג, לחפש יחד את השינוי, בתפקידים וגם ביחסים בין ההורים לצעירים.

מנסינו האישי והטיפולי- לצעירים יש דברים מרתקים לומר לנו, דברים רלוונטיים ומשמעותיים שיכולים כל כך לעזור. אם נשאל עניינית לדעתם, ואם נקשיב להם בלי לחץ, אשמה, ובלי לנסות לדחוף את 'הצריכים' והדעות שלנו- נוכל להרוויח כל כך הרבה.

עם ההתבגרות, לא רק התפקידים משתנים אלא גם אופי היחסים הרגשיים בין ההורים והצעירים מתעדכן:

חשוב להורים להיות מודעים לחווית הצעירים, ולא פחות חשוב לצעירים לדעת קצת על חווית ההורים- הידיעה האמפטית הזו פותחת את היחסים ועוזרת להם להתרומם מעבר למריבות, עלבונות וקרבות של 'צודקים'.

ההורים התחילו את היחסים עם ילדיהם בפנטסיה (איזה ילד יוולד לי ואיזה הורה מדהים אני אהיה), המשיכו בדאגה לתינוק חסר ישע. המשיכו בילדות ביחסים תובעניים וצמודים רגשית ומעשית לילדים מתוך אחריות מלאה אליהם. עיסוק רב במשמעת ובהכוונה. בגיל ההתבגרות התחילה נפרדות מסוימת אבל עדיין בית הספר ניהל חלק ניכר מאיכות היחסים, ואיתו גם החרדה והאחריות, שהילדים לא יסתבכו בסערות הגיל.

השינוי הדרמטי ביחסים בגיל הבוגר הוא שבגיל הצעיר הילדים חיפשו את אהבת וקרבת ההורים, ועכשיו יש מהפך- ההורים הופכים להיות תלויים ברצון הילדים להיות בקשר איתם- אי אפשר לכפות, הילדים רוצים או לא רוצים. אם טוב להם לדבר עם ההורים- הם ידברו, ואם יש להם נסיון לא טוב משיחות הורים הם יתרחקו. זו תחושה מאיימת ושונה לרוב ההורים. ככל שהילדים מתקדמים בתהליך היציאה מהבית נוצר מצב מבחינת ההורים של 'הורים ללא ילדים', 'הורות ממרחק'. ההורים לא יודעים את פרטי היומיום של חיי ילדיהם, לחלקם זו הקלה ולחלקם זה

תסריט אימה של התרחקות וחוסר שליטה שהיו כה רגילים לו ביחסים.

הפער בין המעורבות הרגשית הפעילה של ההורים (לעולם מצב רוחו של הילד משפיע על הוריו) לבין ההורות המעשית הפסיבית ביומיום הוא אתגר לא קל להורים רבים אבל ליחסים אלו יש להסתגל. ההורים צריכים לעבוד קשה כדי לא להשאב להעלבונות, מאבקי כוח והתעקשויות כדי להשאר מעורבים בחיי ילדיהם. לסמוך על האהבה של הילדים ולבנות מודל יחסים בוגר ומותאם יותר.

מבחינת הצעירים: בהתחלה היתה להם תלות מוחלטת בהורים. הם היו 'כל העולם'. מושלמים וטובים, וגם כשהרגיזו ותסכלו היתה נזקקות אדירה להם, ברמה הקיומית-מעשית והרגשית. כמו צמח שזקוק לאור ומים כדי לפרוח כך הילד 'צומח לכיוון האהבה והקבלה של ההורים'. מעצב את עצמו כדי לקבל את האישור שלהם שהוא טוב ואהוב. השפעת ההורים עצומה, והם מקור הכוח המרכזי בחיי ילדיהם. בגיל ההתבגרות מתחיל התהליך ההכרחי והכואב של ההתפקחות מהתלות וההערצה להורים. נפרדות וחיפוש זהות שאינה שלוחה של ההורים. רבות נכתב על הגיל וקשייו. אבל אין לטעות- גם כשהמתבגרים מורדים ומערערים על סמכות ההורית הם עדיין תלויים וזקוקים להם, מה שאולי מעורר חלק מהזעם כלפיהם. עיצוב הזהות מתנהל לעיתים 'כזהות נגטיב' להורים, והתלות בהם רבה. יחס אמביוולנטי זה של צורך חזק באישור ההורים מול הצורך החזק לא פחות להפרד ולבנות זהות נפרדת נגרר לתוך גיל העלומים, במצבי בחירה ועיצוב זהות (בחירת מקצוע, אורח חיים, בני זוג). ההורים כבר אינם נתפסים כל יכולים וכל יודעים אבל דעתם עדיין חשובה ומשפיעה על תחושת הערך.

בשנות העשרים פוחתת המרכזיות של ההורים בחיי ילדיהם. הצעירים משקיעים בעצמם, בחברים, בבני הזוג. בעבודה. יש להם פחות אינטראקציות עם ההורים. הם צריכים לדעת שההורים 'נמצאים שם בשבילם' אבל לאו דווקא במובן המעשי. הצעירים רוצים להמשיך להיות 'הכי חשובים להורים', שיחשבו עליהם, שירצו אותם אבל בלי שיתבעו מהם השקעת זמן או תיחזוק של ההורים. (פרדוקס שנמשך שנים רבות)

פעמים רבות הצעירים ממשיכים להתנהג בילדותיות מול ההורים- בתובענות, פינוק, כעס בעוד שבמקומות אחרים בחיים הם מתנהגים בצורה בוגרת יותר. פעמים רבות פצעי העבר מקשים להתקדם הלאה. דווקא במקום שיחסי ההורים והילדים טובים קל להפרד, כי הטוב שביחסים מופנים ולא נעלם.

זו עובדת חיים, שהיחסים בין ההורים לצעירים מתבגרים לאט יותר מיחסים אחרים. אולי בגלל ותק השנים של יחסי הילדות, ואולי בגלל הקושי בשינוי (דוגמא: הבחורה שפגשתי בסין, נשואה עם ילד, חוזרת לבית ההורים, ולמרות שמתכננת לעזור ולהתחשב, איך שעוברת את סף הדלת 'חוזרת להיות בת 15, עצלה, לא עוזרת. תחושה שזו רגרסיה בלי שליטה)

השינוי בתפקידים וביחסים לא קל לביצוע:

1. ראשית, השינוי קורה 'תוך כדי החיים', ולא קל לזהות מתי צריך לשנות דברים. למשל- עד איזה גיל ההורים מתווכים לילדים את דמויות הסמכות: מדברים עם המורה, עם המפקד, עם המרצה עם הבוס... מתי מסתיימת המעורבות ההורית הזו?

עד איזה גיל בית ההורים הוא אוטומטית בית הילדים, ומתי זה לגיטימי שיבנו את ביתם שלהם? אותה שאלה לגבי הכסף- עד איזה גיל ארנק ההורים הוא אוטומטית ארנק הילדים? ועד מתי רווחת

הילדים באה תמיד לפני זו של ההורים?

לעיתים יש 'ארועים חיצוניים' שמשפיעים על השינוי, והיציאה מהבית-
*הכניסה לצהל למשל- הקריעה של הילדים מרשות ההורים, הלב מתגייס איתם, אבל הגוף והסמכות
ההורית נשארים מעבר לגדר הבסיס. כשהילדים בשרות קרבי או רחוק מהבית יש בפועל יציאה מהבית,
כשהם עורפיים- מעט פחות. הצבא דוחף מחד להתבגרות היחסים, אך בו בזמן קיימת רגרסיה ביחסים
כי אחרי סערות גיל ההתבגרות הילדים מאפשרים להורים לפנק אותם, ולדאוג 'כי הם בצבא'. עדנה
זמנית.

*אחרי הצבא יש את הטיול הכמעט מסורתי למזרח/דרום אמריקה. ושוב יש ריחוק פיזי, קשר חלקי ולא
יומיומי. דאגות הוריות (בלי מנוחה לגיטימית להורים אחרי דאגות הצבא)
*אחרי הטיול חלק מהצעירים יוצאים מהבית ללימודים סטודנטיאליים בעיר אחרת, מה שמזרז את
היציאה מהבית.

*חלק יוצאים מהבית 'לעצמאות זוגית' וחוזרים לעיתים כשנפרדים

ברוב המקרים היציאה מהבית היא 'בהדרגה', 'תוך כדי', ובזיג זג- הלוך וחזור, בלי נקודת ציון ברורה.
יוצאים לצבא וחוזרים, נוסעים לחול וחוזרים, דירה שכורה בלימודים, וחוזרים, עצמאות זוגית, נפרדים
וחוזרים.

לא מדובר בתהליך לינארי וברור. ממש לא פשוט לזהות את השינוי, שמטבעו הוא איטי, מזגזג קדימה
ואחורה, ונוטה להיות לא בהיר ומבלבל עקב כך.

כיוון ההתמודדות: לדעת את אופיו המזגזג והאישי של תהליך היציאה מהבית, ולא להלחץ כל כך
מהסטיות בקצב שבו תכננו ההורים או הילדים את התהליך
(הילד התחיל ללמוד, הפסיק, שוב מחפש, שוב לומד- זה עדיין בסדר)

להפעיל שיקול דעת מול הדילמות השונות- לא להמנע משינוי וגם לא לעשות אותו חד ומהיר מידי מתוך
חרדה ובלבול.

למשל, לא להמשיך אוטומטית לפרנס ילד בן 26, ומצד שלי לא לחתוך את התמיכה בבת אחת 'כי
הפרזיטיות שלו כבר מוגזמת'.

בכל גיל ובכל מצב תגובות קיצוניות מעידות על קושי. עדיף לחשוב, לבדוק ולדבר, ההורים בינם לבין
עצמם ועם הילדים כדי למצוא את מהות השינוי שמתאים למשפחה הספציפית שלכם.

2.הבלבול גובר כי אין נורמות ברורות מה מצופה בגיל הזה-

מתי הילדים צריכים ללכת ללמוד, לעבוד, לצאת מהבית. מה נחשב 'בסדר' ומה מסמן בעיתיות שצריך
להלחץ בעטיה. נדמה שבארצות הברית למשל יותר ברור- בגיל 18 הולכים לקולג' ויוצאים מהבית.
ובישראל? יש צבא שבו הילדים בפנים ומחוץ לבית, ואחריו הפסיכומטרי, והטיול הגדול, ואז הטיול
הגדול, והלימודים שלפעמים ממשיכים להתקיים בבית. אז עד מתי?

-אי הבהירות משאירה כל משפחה ליצור את הנורמות שלה. מציפה חרדות ולחצים 'שמשהו לא בסדר',
'שהילד מסתבך', 'שהוא לא בדרך הנכונה'. מגבירה לחץ על הילדים להתארגן, ולמצוא את עצמם מהר.
לחץ שבאופן הדדי מעורר אצל הילדים התנגדות והתעקשות על דרכם העצמאית עוד לפני שיבלעו
בעולם המבוגרים.

ההורים רוצים 'שהילדים כבר יסתדרו, ויהיה קצת נחת', והילדים 'רוצים את הזמן והמרחב לעצב להם את החיים שהיו רוצים', משימה לא פשוטה בעולם מודרני בו יש אינסוף אפשרויות, בארץ ובעולם. ניגוד הציפיות בין ההורים לצעירים, במציאות בלי נורמות ברורות מגביר את הבלבול והלחץ.

הורים רבים מנסים להרגיע חרדת חוסר הנורמות דרך האמירה הנפוצה 'שבימינו גיל ההתבגרות נמשך כל כך הרבה שנים, אולי עד גיל שלושים'. האמירה מרגיעה- כי אם הילד עדיין לא עובד, לא לומד תוך כדי שהוא נסמך על כספם של ההורים- זה אולי בסדר ' כי הוא מחפש את עצמו וזה לוקח הרבה זמן בימינו'.

כיוון ההתמודדות

לא להכחיש אלא לדעת, ששנות העשרים אינן גיל ההתבגרות אלא 'גיל העלומים', גיל 'הבגרות הצעירה'. אין טעם להכחיש. לכן התנהגויות שהן לגיטימיות בגיל 17 אינן ברורות במידה דומה בגיל 25 למשל.

חשוב לברר נורמות. במחקרים ישראליים מצאו שגיל תחילת הלימודים לבנים הוא עד 26 ובנות 23, ושלגבי היציאה מהבית 75% מהילדים לא עזבו את הבית 3.5 שנים אחרי השחרור. ושלגיל 26-27 הוא כנראה התחום העליון של הנורמה לעזיבת הבית. בנים מוקדם מבנות. לזכור שלכל ילד יש את הקצב שלו, וצריך לחשוב, ביחד איתו מה מתאים לו. אם יש תחושת תקיעות צריך לנסות לטפל בה. בדרך כלל לא מגיעים למצבים קיצוניים אלא אם גורמים רגשיים מנהלים את המצב (ההורים חוששים שהילד יצא, וישאיר למשל את הזוגיות שלהם לבד. או שהילד חושש או לא רוצה לצאת לעולם וממשיך בדפוס יחסים מפונק נצלני או תלתי מול הוריו)

ההורים דואגים שהילדים מתרחקים, ואולי כבר לא אוהבים אותם. נדמה שהורים רבים מאבדים את האמון באהבת הילדים, כאילו לא הפנימו את טיב היחסים ביניהם, ונדמה שהילדים נעלמים להם בעולמם העצמאי, בין החברים ובני הזוג שלהם. ההורים מרגישים לעיתים לא רלוונטיים ולכן נצמדים להרגלים ישנים (ארוחות משפחתיות, דיווח על מה שעושים, נסיון להפעיל משמעת וסמכות) ומתקשים לתת את המרחב לשינוי מתוך הפחד לאבד.

כיוון ההתמודדות:

להאמין שהשינוי הכרחי ושווה את המאמץ. שבלעדיו תיפגע גם המשמעותיות והרלוונטיות שבקשר. שאם לא מעדכנים את היחסים אז הילדים נשארים מפונקים, תלוליים עם פחות סיכויי הצלחה בחייהם העצמאיים ובזוגיות שלהם, וההורים נשארים כועסים, נעלבים וצודקים ולא נהנים מהיכולות הבוגרות של ילדיהם.

לדעת שקשה לשנות הרגלים, ובכל זאת להתאמץ. לזכור שהשנים בהם היחסים יהיו בצורתם 'הבוגרת' גדולה אפילו מספרית משנות הילדות שנדמים כרגע 'הכל'. ואז לחפש דפוסי משמעות חדשים (אולי לא ארוחה כל יום, אבל שיחה טובה פעם ב... אולי לא יודעים הכל אבל השיחות משוחררות ממתח המשמעת והלחץ ולכן טובות וקרובות יותר)

אז לסיכום- איך עושים את השינוי:

1. עושים שינוי הדרגתי- מותאם לאיפיוני ההורים והילד. לא דרסטי מידי (הורים ששומטים חובות,

ילדים (שמתרחקים) ולא מודחק (לא משתנים) מקבלים את זה שהשינוי יהיה בזיגזג- מתרחקים ומתקרבים, יוצאים וחוזרים. שאי אפשר לנבא את אופי השינוי מילד אחד לשני. שצריך להיות סבלניים, ובו בזמן לא להרדם בשמירה.

2. עושים עבודה עם עצמך, שהרווח האישי שלה עצום לא רק לתהליך היציאה מהבית אלא לסיפוק האישי שחשוב בכל גיל.

א. משקיעים במודעות עצמית-

להשלכות שמפרשות את המציאות בדרך מסוימת, לחרדות, ללחצים. אצל ההורים והצעירים- הנטיה לביקורת, והקושי לקבל ביקורת, הנטיה להיות צודקים. הנטיה להשפעה חודרנית (הורים), הפרשנות של עצות כחוסר אמון (צעירים), הנטיה להרגיש לא אהובים כי מתרחקים מהם (ההורים), הנטיה לתובענות ותלונות (הצעירים)

ב. משקיעים באמפטיה לזולת-

יוצאים מעמדה שהזולת הוא לא המשך שלי אלא ישות נפרדת, עם תפיסות רגשות וצרכים שונים משלי. ואני רוצה להכיר אותם כחלק מהקשר

ההורים אמורים להתאמץ להבין מה זה להיות צעיר שיוצא לחיים הבוגרים. הבלבול והאמביוולנטיות. הרצון לעצב את חיך בעצמך, וההשפעה שיש לחברים ולמדיה בהווה, ולהורים כדמויות שתמיד משפיעות. השאיפות הגדולות וכמוהן החרדות הגדולות, החשש להישאב לחיים רציניים ועמוסים מידי כמו ההורים, ומצד שני הרצון להתבסס. הרצון להיות עצמאיים, והצורך בתמיכת ההורים, התלות והכעס עליה.

לתוך בסיס נתונים זה אמורים ההורים להשתלב בנוכחות, בהשפעה ובאיזון העדין בין קירבה ואוטונומיה. לא להדחף עם האמת שלהם כמו פיל בחנות חרסיה.

גם הילדים אמורים לגלות מעט אמפטיה להוריהם- לרצון שלהם שהילדים יסתדרו, לחרדה העצומה המתלווה לאחריות החינוכית רבת השנים. לתחושת העומס והבלבול שיש להורים לעיתים בחייהם, שלא תמיד הכל מסתובב סביב הילדים, שלעיתים אין כוח וסבלנות לעוד בעיות ומתחים עם הילדים. שלעיתים רוצים גם לקבל ולא רק לתת.

הילדים יכולים לגלות הבנה, ולעיתים גם לוותר ולהתגמש כדי להקל על ההורים. להיות מעט הדדיים בנתינה (למרות שהורים וילדים אף פעם לא יגיעו לחברות הדדית), לספור את ההורים בשיקולים גם אם לא בהכרח לוותר ולהכנע לכל רצון של ההורים. לדוגמא: נכון שאמא מעצבנת כל כך בשאלות האינסופיות שלה, אבל אולי אם אתן לה מעט תשומת לב מידי פעם, היא תרגיש שאכפת לי, ותחלץ פחות.

ג. משקיעים בוויסות עצמי-

בניית דיבור פנימי רציונלי שמתווכח עם הדיבור הפנימי הלא רציונלי והחרדתי, עם הנטיה לכעס, עלבון, מרירות. עם הנטיה להמנעות או אקטינג אוט בתגובות.

דוגמת הורים: הבן לא התקשר כי הוא עסוק ולא כי לא אכפת ממני, הפרצוף שהוא עשה לי אתמול הוא בגלל העייפות שלו ולא נגדי, מותר לי לדאוג לעצמי וזה לא אגואיזם, מותר להגיד לא גם אם כועסים עלי, אני לא חייבת להעליב כדי שיבינו.

דוגמת צעירים: נכון שאבא רוצה שאעסוק במקצוע מסוים, אבל אני לא חייב לעשות דווקא הפוך רק כדי להוכיח שאני שונה ובוחר בעצמי. מותר לי להתווכח עם ההורים, אבל אני לא חייב לצרוח כדי להשתיק אותם. אני מסוגל להקשיב קצת גם לשטויות שלהם, בסוף הם נרגעים. כל פעם שמעצבנים אותי אני שופך על ההורים- בפעם הבאה אשתדל להתאפק, אולי אפילו לתת חיבוק, זה יעזור לאווירה בבית.

ד. משפרים את היכולת להפרד חוזרים ומזכירים לעצמך כמה זה חשוב להיות עצמאי ונפרד. זוכרים שזה לא פחות חשוב מטלפון כל יום, ותלות בך שנותנת לך להרגיש משמעותי (ההורים) וזה לא פחות חשוב מהאי נוחות של להסתדר לבד בלי ריפוד ההורים (הצעירים) מזהים את דפוס הפרידה האישי שלך- מה מסייע ומה חוסם אותך? מנסים לטפל 'בענינים לא סגורים' שלא מאפשרים להשתנות- תלות, חרדה מלהשאר לבד. מחפשים מקורות סיפוק אחרים מלבד ההורות המוכרת, מחזקים את הזוגיות ושאר הקשרים הבינאישיים מלבד הילדים (הורים) מאמינים שתוכל להסתדר לבד גם במציאות הבוגרת החדשה והמאיימת, גם כשההורים לא מטפלים בהכל (צעירים) מחזקים את היכולת להסתדר עם העמימות, הריקנות, והקושי שהם בלתי נמנעים כחלק מהתהליך. מאמינים שזהו תהליך שמוביל לשלב חדש ביחסים, שיכול להיות לא פחות טוב, אם לא יותר.

ה. מחזקים את הבטחון העצמי- מאמינים שלמרות השינוי, ואי הוודאות היחסים יהיו בסדר. שיש אהבה ואכפתיות גם אין להם ביטויי יום יומי (ההורים) וגם אם יש ביקורת ואי הסכמות (הצעירים) מחזקים הפנמה של היחסים בתוך עצמך כדי לא להבהל ולהיות תלויים בהתנהגות החיצונית שהיא בשינוי בתקופה זו של היציאה מהבית. זוכרים שהאהבה הוטבעה בגיל כה צעיר, שנוכחותה אינה מוטלת בספק. עכשיו המאבק הוא על ההערכה והקרבה. מקבלים את העובדה שגם אתה וגם האחר אינם מושלמים, ובכל זאת אפשר שתהיו 'טובים מספיק' אחד לשני (ולעצמכם) לא להצמד להגנות של 'אני לא יכולה להשתנות' או 'אין סיכוי שהשני ישתנה' אלא מאמינים שאפשר לעבוד על דברים והם משתנים, גם אם לאט וגם אם לא מושלם.

להתנחם במשפטו של מארק טוויין- 'כשהייתי בן 15 חשבתי שהורי על הפנים, כשהגעתי לגיל 25 חשבתי שהם מאוד השתפרו מאז'

לא לוותר על הקשר, גם אם קשה. לחפש את ההנאה מהתהליך והקשר עם כל הקושי. כי יש אתגר בגיל הזה, ויש גם סיפוק. יש סיבה להשקיע כי היחסים הם לשנים רבות, האהבה כבר שם, והסיכוי ליחסים טובים הוא בהחלט אפשרי.

וכמובן- מדברים מדברים מדברים- עם עצמך, עם הילד ועם כל מי שרלוונטי. מהמעגל האישי או ביעוץ מקצועי.

לסיום-

כל מה שלא הספקתי להגיד, אפשר לקרא בספר, מומלץ.
כמו בהורות 'אתה נוגע 'קצת' ונשאר מתוסכל מכל מה שלא הספקת...
אני מקווה בשבילכם שיצאתם עם מחשבות לדיבור עם עצמכם ועם הילדים שלכם. שהתעורר בכם הרצון להתעסק בנושא. לחזור לילדים ולדבר איתם. לשאול- ישיר ופשוט: איך היית רוצה שדברים יהיו, איך היית רוצה אותי? להקשיב לתשובות, ולהנות מהן ומהיכולת להעזר בילדים שלנו. כך לפחות אמרו רוב הצעירים שהיו רוצים שהוריהם יעשו- יאמינו בהם, ידברו איתם, ויקשיבו.

ולפרידה-

שירו של אפריים סידון- ילד ישראלי מה יש לו בחייו
אפרים סידון

הוריו
ילד ישראלי, מה יש לו בחייו?
את הוריו ואת הוריו ואת הוריו ואת הוריו ואת הוריו
והם, יום ולילה רודפים אחריו
נושפים בעורפו ונמצאים בעקבותיו
מאחוריו ומצדדיו ומכל עבריו,
בחורשה עם חברתו ובלבנון בעת מארב
בחיפוש אחרי עצמו או בעת עשיית ילדיו.
בקוטב, בהימלאיה או במדבריות ערב
בכל אשר יפנה, הם מאחורי הגב.
עולים מן הים או באים באווירון,
צצים מן האסלה או יוצאים מן הארון.
מסתתרים בתרמילו, מתחזים לחפציו
וכל נסיונות המילוט שלו הם נסיונות שווא.
כי בכל מקום הם יאתרו אותו, האם והאב.
בכל נקודה ביקום ובכל פינה בחלד,
הם יגיעו אליו, הוריו, אל הילד.
והוא יכול להיות מ"פ או טייס או מדען או ממציא,
והוא יכול לגלגל מליונים בבורסה
או להיות מלח בצי.
בן עשרים ושתיים או בן עשרים וחמש
בן שלושים, בן חמישים,
לעולם לא ימלט מידי הוריו החוששים.
ואם ינחת על הירח או יטוס למאדים,
הם יגיעו אחריו, עם עוגה ובגדים.
לחור הכחול, לכור האטומי, בשליחות עלומה לבגדד
"הלו גולני, כאן אמא, אתה לא לבד!"
והוא יכול להלחם למען עצמאות לארצו ולעמו

אך לעולם לא יוכל להשיג עצמאות לעצמו.
כי ילד ישראלי, מה יש לו בחייו?
את הוריו והוריו והוריו והוריו, וזה המצב
ומוטב להרים ידיים ולהכנע עכשיו
להכיר בעובדות ולעכל את הידיעה,
כי הדור הצעיר מפסיד בגדול לאם היהודיה.