

# להיות הורה רלוונטי למתבגרים- במיוחד מול התנהגויות סיכוניות

## מאפייני גיל-

### זכרון של עצמם כמתבגרים?

מתחיל בהתפרצות הגדילה- סימן פיזיולוגי לתחילת הגיל, איזור גיל 11-12 ומסתיים באיזור גיל 18-19 גיל היציאה מהבית

**נירולוגית- המוח עובר בתקופת ההתבגרות שינויים מואצים. מסביר התנהגויות ותנודות. לא הכל 'אישייתי', 'ומשפחתי'.**

**מה לעזאזל עבר לך בראש? תגובת הורים כשילד עושה שטויות** לשטויות שמתבגרים עושים יש הסברים מנומקים מתחום חקר המוח. בקצרה, בעצבים שבמוחם של מתבגרים מתרחשים שינויים גדולים; המוח נקלע לתקופה של חוסר אינטגרציה מספקת בין אזורים שונים בתוכו, כך שהמידע לא עובר ביניהם בצורה מספיק טובה; והוא נוטה להעדיף נתיב מהיר להעברת אינפורמציה, שבו אין מספיק זמן לעבד מידע. כל אלה מצמיחים, באופן טבעי, התנהגויות אימפולסיביות ועוצמתיות

-ממחקרים מתקדמים של המוח (fMRI) יודעים הפרה פרונטל קורטקס עדיין לא מפותח דיו בעכבת דחפים, בקבלת החלטות מורכבות ולכן יש התנהגות האימפולסיבית, התפרצויות בעת תסכול. שיא הבשלות בגיל 22.

עד גיל 11-12 המוח מייצר המון נירונים, אבל אז הוא מתחיל לגזום את העצבים והקשרים המיותרים שהוא לא משתמש בהם, ומשאיר רק את אלה שהוא זקוק להם. זו הסיבה, מסביר סיגל, שאם רוצים לטפח בילד מיומנות מוזיקלית או כישורים אתלטיים כדאי להתחיל לפני גיל ההתבגרות - ככל שהוא ינגן יותר בפסנתר המעגלים הרלבנטיים במוחו יתחזקו, ובהתבגרות הם לא ייגזמו. לאחר הגיזום המוח עוטף את הקשרים העצביים שנותרו בחומצות שומן שנקראות מיאלין, כדי שהמידע יזרום דרכם באופן יותר מהיר ואפקטיבי.

"שני התהליכים האלה, הגיזום והציפוי במיאלין, עוזרים למוח של המתבגר לעבד מידע באופן יותר יעיל, לראות את התמונה הרחבה, לפתח שליטה קוגניטיבית וויסות רגשי", מסביר סיגל. אבל עד שיושלם הציפוי המיוחל במיאלין, שלב הגיזום חושף את הפגיעות של המוח, גורם למצבי רוח, לאיזון לקוי. הגיזום והציפוי במיאלין מתרחשים בעיקר באזורים הקדמיים בקליפת המוח, שבשל מיקומם המיוחד הם מין "מרכז בקרה" שנוגע בכל החלקים החשובים האחרים במוח ומקשר ביניהם.

במילים אחרות, כאשר החיווט לאזורים הקדמיים בקליפת המוח טוב, אנחנו נהנים ממודעות עצמית, איזון רגשי וגמישות - אנחנו מסוגלים לייצר מפות מנטליות של אנשים אחרים, שמאפשרות לנו להפגין כלפיהם אמפתיה. אבל כשהחיווט לא משהו משום שתהליך הגיזום והציפוי עדיין בעיצומו, או משום שאזורים בקליפת המוח עצמה משתנים, החיים עלולים להיראות כמו דהירה במכונית נטולת ברקסים. לא נוצרת אינטגרציה בין כל חלקי המוח, ולכן המתבגרים נראים אגואיסטים ובלתי אמפתיים, בלתי כשירים לתכנן או לקבל החלטות אחראיות, ובעלי מודעות עצמית נמוכה.

למעשה, כשהם מתפרצים או מגיבים באופן מפתיע, הם לעתים מפתיעים גם את עצמם. סיגל זוכר את זה מילדותו: "זה קרה לי הרבה כנער צעיר, שהיו לי תגובות שאפילו לא ידעתי שמתבשלות שם, וכשזה קורה למתבגרים אנחנו אומרים שהם משוגעים. אבל זה שינוי באינטגרציה, כמו תקלה בצנרת וברשת החשמל בבניין שעבדו קודם. אז אנחנו עשויים להתנהג כמו בצונאמי - להיות מוצפים ברגשות ומבולבלים מנטלית. זה לא אומר שהבניין לקוי, אלא שצריך לתקן את התקלה ולבנות אותם מחדש."  
**מה כבר אמרתי?**

גם אזורים פנימיים יותר של המוח משתנים בגיל הסוער הזה, בעיקר האזור הלימבי וגזע המוח, שמייצרים רגשות בסיסיים כמו פחד וכעס, ואת התגובות האינסטינקטיביות של בריחה או מאבק (Flight or fight). סיגל מסביר כי סריקות מוח מראות שכאשר מראים למבוגרים צילומים של הבעות פנים ניטרליות נדלק אצלם האזור של קליפת המוח הקדמי, שמעניק משמעות לדברים שהם רואים. אצל מתבגרים, לעומת זאת, נדלקת האמיגדלה, שנמצאת באזור הלימבי ואחראית לתגובות לאיומים. "אם גם תגובה ניטרלית נתפסת כעוינת זה מסביר מדוע מתבגרים עשויים להגיב בהערה מרגיזה ועוינת להבעת פנים תמימה לחלוטין", מבהיר סיגל. "הידע הזה עזר לי להבין את תגובות המתבגרים שלי לדברים שאמרתי ושלדעתי היו ניטרליים אבל הם חוו כאגרסיביים."

זו לא רק האמיגדלה שנדלקת, אלא גם הנתביב המהיר שבו זורם אליה מידע. "בריינסטורם" מציג מחקרים שלפיהם גם כאשר התנאים רגועים ויש זמן לעבד מידע באופן נינוח ומנומק, מוחם של מתבגרים מעדיף להפעיל את הנתביב המהיר לאמיגדלה. המשמעות היא שהם יגיבו באופן רגשי ואינטנסיבי גם כשאין לכך שום סיבה.

לפעמים יש סיבה, שקשורה בהיעדר תקשורת טובה מספיק בין שני צדי המוח. הצד הימני מאחסן את הזיכרון האוטוביוגרפי שלנו, את הרגשות והצרכים הרגשיים. גם תחושות הבטן שלנו נקלטות בעיקר בצד הימני של המוח, שעשוי להגיב בספונטניות. הצד השמאלי, לעומתו, רציונלי ומסודר. אם הימני יודע לעבד אותות לא-מילוליים, השמאלי מתמקד בתקשורת באמצעות שפה. הוא לוגי, ליניארי ומחושב, וחזק ברשימות. יש ביניהם הבחנה נוספת: הצד השמאלי מסתכל אל העולם החיצוני, עוקב אחר החוקים החברתיים והסנקציות התרבותיות, ואילו הצד הימני מסתכל

פנימה, לתוכי. שני הצדדים יכולים לתפקד בנפרד, אבל חיים עשירים ומאוזנים זקוקים לשניהם, ולכן כדי להרגיע את סערות גיל ההתבגרות אנחנו זקוקים לאינטגרציה ותקשורת טובות יותר בין שתי ההמיספירות. יש כמה פרקטיקות פשוטות שיכולות לסייע בזה, כמו לפתח מודעות לסימנים לא מילוליים ולהבעות פנים; לתעד בכתב את אירועי היום כדי לפתח זיכרון אוטוביוגרפי; ולנסות לתקשר עם חברים ולבטא רגשות באופן לא מילולי. ואפשר גם לגדל סיבים אינטגרטיביים, אבל על כך בהמשך.

-התנהגות לקיחת סיכון מוגברת- מבחינה לימבית, האיזור של לקיחת סיכון רגיש ודורש גרייה- יחד עם הויסות והעכבה הנמוכים, מעלה את ההסתברות מבחינה מוחית. זאת יחד עם הרצון לעצמאות ולהרשים את החברים .

-**התפתחות החשיבה:** הפשטה, ביקורתיות- פנימה והחוצה, חשיבה על חשיבה, מורכבות וצמצום בו זמנית, אגוצנטריות בחשיבה- באמת מרוכזים בעצמם. מחשבות על העתיד- מה ארצה לעשות כשאהיה גדול?

### **אולי תעצור לחשוב רגע?**

טיפשעשרה" הוא כנראה אחד המושגים החוטאים ביותר לגיל ההתבגרות. אין בו באמת טיפשות. להפך. השינויים במבנה המוח מאפשרים לבני נוער להתחיל לחשוב לעומק על דברים חדשים - לשקוע בהרהורים פילוסופיים וקונספטואליים על משמעות החיים, על אהבה ועל ההורים. הם מבינים היטב שעובר עליהם משהו גדול, שזולל את כל האנרגיה שלהם. למעשה, מסביר סיגל בספרו, הם גם מבינים היטב מהם הסיכונים הכרוכים במעשים שלהם, מהו המחיר שהם עלולים לשלם. הם יודעים לעשות את החשבון שלהם, ובכל זאת בוחרים להתמקד בכיף המרגש והמסעיר, בתחושת היחד ובשבירת החוקים. לבחירה הזאת אחראי הדופמין.

מודעות יתר- החצ'קון שכולם רואים. חווים לראשונה עולם שהיה כבר- וויניקוט, חושבים שידעים הכל, ציניים, חושפים פערים וצביעות בעולם סביבם. 'כמו חובשים משקפי D3 שרואים עוד רבדים בסביבה, זה מעמיק את החשיבה, ומציף ומבלבל אותם בו זמנית. למשל- רואים דברים במשפחה, ביחסים בין ההורים, בסביבה, שלא ראו קודם.

-רגשית- ירידה בדימוי ובערך, בלבול, תנודות במצבי רוח. חיפוש זהות- בלבול בין 'גדול וקטן'. 'בין שווה לאפס'. מחפשים כוח, שאיפות גדולות. ויאוש. קשיים בדימוי גוף, הרבה בושה שמתבטאת בתוקפנות. חרדה

בדיקת גבולות. אמביוולנטיות בתחושות שנהיות מורכבות,

תלות ועצמאות בו זמנית- בולט כלפי ההורים. תלויים בהם ורוצים נפרדות ואינדיבידואציה. דווקא הילדים הטובים ושהורים היו 'אורים ותומים' הם התוקפים את הוריהם. כחלק מהנפרדות.

-חברתית – תלויים מאוד בחברים להגדרה. רוצים להיות 'שונים כמו כולם'. אמביוולנציה.

מחפשים את עצמם והחברים הם בסיס השייכות. רוצים להרשים. להיות חשובים. החברה היא כמו 'מאפיה'. בדרישות, בשיפוטיים. 'אני שווה אני קיים- אני נדחה, אני לא קיים'. לכן סכנות של אובדנות, של פגיעה עצמית. היום בעידן המדיה הגורל נחרץ באכזריות, וקשה להמלט 'מכיכר העיר'. הכל אינטרסנטי. קשה להרגיש טוב עם עצמך.

רגישות חברתית גבוהה, מסביר את קבלת ההחלטות, בשביל הגמול החיובי מוכנים לספוג את הגמול השלילי. בשביל להיות מקובל יסכימו לעשן, לברוח מבית ספר, לתת שינשקו אותם גם כשלא רוצים...

המתבגרים נראים 'נורמאליים' במצבים מסוימים ואז 'מתהפכים' ומתנהגים ללא הגיון כשהם עם חבריהם. זה מטריף את הוריהם, אבל יש בזה הגיון אבולוציוני, כי החברים הם קבוצת ההשרדות שלהם. משרתים את הצורך ההתפתחותי שלהם לנפרדות.

כשעוזבים את הקן יש ביטחון בהשתייכות לקבוצה שבה עוזרים זה לזה להתמודד עם העולם החדש. "טורפים ייבהלו מקבוצה גדולה ואתה תקבל ליווי במסע הזה

מוסרית- פערים בין הבנה קוגניטיבית ורציונליזציות מוסריות של מנגנוני הגנה- 'צריך להתנהג 'ככה וככה', שיפוטיים על ההורים והמבוגרים. , ובין התנהגות לא מוסרית. לכן 'עושים שטויות', לא מוסריות, ומצדיקים אותן אחר כך. נסחפים, מאבדים שליטה.

### תמיד היו קשיים בגיל ההתבגרות ?

יש ציטוט מפורסם של שייקספיר מ"אגדת חורף" שבו הוא מתאר את גיל ההתבגרות כך: "אם זה היה בידי לא היה שום גיל בין 10 ל-23, או לפחות ברווח הנערים היו ישנים. כי בין לבין אין כלום חוץ מלהכניס בחורות להריון, לצאת נגד הדור הישן, לגנוב, לריב." ואז הוא ממשיך לומר, "אך תשמעו, מי חוץ ממוחות שלוקים אלו של תשעה-עשרה-עשרים-ושתיים יצא לצוד במזג האוויר הזה?" אז כבר לפני כמעט 400 שנה, שייקספיר תיאר מתבגרים באופן מאוד דומה לאופן שבו אנו מתארים אותם היום, אבל היום אנו מנסים להבין את ההתנהגות שלהם במושגים של שינויים בסיסיים אשר מתחוללים במוח שלהם.

סוקרטס ציטט: "נערינו אוהבים דברי מותרות, יש להם הרגלים רעים והם בזים לסמכות. הם מגלים אי כבוד למבוגרים מהם, ובוחרים לפטפט במקום להתאמן. הילדים הופכים

לעריצים ולא לעוזרים במשק ביתם. הם חדלו לקום לכבוד המבוגרים הנכנסים לחדר. הם מתנגדים להוריהם. משוחחים בפומבי, זוללים את מאכליהם ומתנהגים בעריצות כלפי מוריהם".

נדמה, שהדברים לעיל מתארים במדויק את תחושותיהם של הורים רבים בימינו. להפתעתכם אולי, נכתבו הדברים לעיל על ידי סוקרטס בשנת 400 לפנה"ס, ובאופן מדהים התלונות כה דומות לאלו שבפי ההורים בימינו.

### **מאפייני התנהגויות סיכוניות**

#### **שטויות שהם עשו כמתבגרים?**

**הגדרה- כל התנהגות שמסכנת את ההתפתחות, במיוחד אם היא לא הפיכה.**

אלימות- קטטות, הצקות, בוליינג

הפרעות אכילה,

פגיעה עצמית- סלף מיוטיליישן, חיתוך עצמי.

אובדנות

פעילות מסוכנת באינטרנט, CYBER BULYING

התמכרות- אלוהול, סמים, סיגריות, תרופות, הרחת דבקים, גז מזגנים

עבריינות

בגיל ההתבגרות הצעיר- קיום יחסי מין לא מוגנים, פורנוגרפיה, אכז- סכנת אונס

#### **הגורמים- חוסר איזון בין השאיפה לתגמול חיובי מידי למנגנוני הויסות**

-גורמי רקע עם קשר קורלטיבי-לקויות למידה, הפרעות נפשיות, גנטיקה משפחתית, התעללות רגשית, הזנחה. טראומה.

-החיים החברתיים מורכבים מאוד. דרישות גבוהות מההורים להצלחה. להשתלבות חברתית. המדיה מציפה במידע, בפידבק מידי ואינסופי לגבי מצבך החברתי. קבוצות הווטס אפ- האינסטגרם, הפייסבוק- משייכים ומשליכים אותך, החרם המודרני.

CYBER BULYING

**-יש דיווח על ירידה ברמת האמפטיה של מתבגרים, ומתבגרים צעירים לכאב וסבל של חבריהם- לכן יכולים 'להתעלל', במילים בוטות, בחשיפה של פגיעות מבלי שיחושו בעצב או חמלה. 'אין שוטר פנימי'.**

**-המבוגרים נתפסים לא רלוונטיים. משדרים מסר כפול, מסרים מוסריים 'צדקניים' שאינם עומדים בהם בעצמם. 'בלי מסכים', וההורים עצמם במסכים', להיות נחמדים וההורים עצמם צועקים ופוגעים ולא תומכים, לא פנויים. שיפוטיים, נותנים הרגשה שאי אפשר לרצות אותם. העצות שנותנים לא רלוונטיות. הילדים בחלקם בודדים פנימית.**

**- המדיה, החברים, וגם הפעולות השליליות מפתים לטווח קצר ומהווים פתרון לכאב, לבדידות, לבלבול. לכך שמרגישים מאכזבים את ההורים ואת עצמם.**

**- הסערה המוחית- גיל ההתבגרות מתאפיין בשחרור מוגבר של אותו דופמין, נירורטרנסמיטר שאחראי על תחושת התגמול במוח וגורם לאנשים לחפש חוויות מרגשות ומסעירות. למעשה, הרמה הבסיסית של דופמין בגיל הזה נמוכה יותר ואילו השחרור שלו בתגובה לחוויות מרגשות גבוה יותר; בפער הגדול שבתווך גיל ההתבגרות חוגג. זה גם מסביר מדוע בני נוער אומרים שהם משועממים אלא אם כן הם עוסקים במשהו מאוד מעורר או חדש. "זה לא ההורמונים", מדגיש סיגל, "אלא הדופמין. ההורמונים בעלייה, אבל הם לא משתוללים. הדופמין הוא זה שמעודד אותנו לחפש תגמול וסיפוק, והשינויים במבנה קליפת המוח תומכים בהתמקדות בחיובי."**

התשוקה לתחושות התגמול והסיפוק שהדופמין מעורר היא גם אחד ההסברים לנטייתם של מתבגרים להשתמש בסמים ולשתות אלכוהול. יש כמובן סיבות נוספות: הם רוצים את הקשרים החברתיים, הם מנסים לשכך את הכאבים והתסכולים שלהם, אבל זו קודם כל התשוקה לדופמין. אז עכשיו כשהורים מבינים יותר טוב מה גורם לילדים שלהם לשתות ולצרוך סמים, מה הם אמורים לעשות עם זה? "חשוב שמבוגרים יבינו שגם אם סמים ואלכוהול הם נורמה אצל בני נוער, זה לא הופך אותם לדבר נכון, בטוח, חוקי או כזה שצריך להרשות. זה רק אומר שזה קורה", כותב סיגל. "להתעקש שהילדים יימנעו מזה טוטלית זה לא הגיוני. יש הורים שאומרים שאם הילדים עושים את זה לפחות שינהגו באחריות, ומטרתם היא להציל חיים. המסר שלהם הוא: 'תתקשר אם אתה צריך טרמפ הביתה, לא נשאל כלום' או 'תלמד לשתות אלכוהול במתינות.'"

### **יחסי הורים ומתבגרים - שינוי מהילדות, איך לשמור על רלוונטיות**

**-בגיל הזה פחות תיחזוק פיזי, הילד יותר עצמאי**

**-דפוס המשמעת משתנה- לילד יש יותר דעות משלו. פחות אפשרות לכפיה של ההורים**

לילדים יש יותר כוח, הם מבינים את גבולות הכוח של ההורים, 'מאזן האימה' מופר - גם אם בגילאים קודמים יש בעיות משמעת, בהתבגרות זה שונה- עכשיו יש התרסה, חוסר קבלה של המתבגרים את עצם הסמכות ההורית. המבנה החברתי, הערכים (צריך ללמוד, לכבד חוקים) , עם זה קשה להתמודד.

-הילדים שיווינוניים יותר, פחות זקוקים להורים לכאורה, ובו בזמן זקוקים להם מאוד - ההורים צריכים לשנות סדרי עדיפויות בדרישות המשמעת- מה עדיין חשוב.

-הילדים זקוקים ליותר פרטיות, ההורה 'מאבד שליטה' על הפרטים הקטנים של חיי ילדיו -ההורים מרגישים 'שלא מכירים את הילדים' החמודים של פעם.

- הרבה חרדה, סיפורים מהלכי אימים על גיל ההתבגרות, מגבירים 'נבואות שמגשימות את עצמן'. תגובות נוקשות או ויתורי יתר מגבירים מצוקה.

### **קשיים ביחסים כשיש מצבי סיכון-**

-לחץ וזעזוע, כמו סכר שנפרץ, כמו הוריקן

-אין חשיבה, יש הצפה לימבית, תגובות FFF במקום שיקול דעת.

- הרבה חרדה, האשמה, ואשמה, בושה. חוסר אונים. יאוש

- קשה לבנות מחדש את הקשר, יש נתקים, או תנודות בקשר

-ההורים מאבדים את הסמכות, לפעמים לטובת אנשי מקצוע חיצוניים

-או נשברים, מוותרים או נוקמים

-הילדים נדמים כלא אכפתים, 'היפוך תגובה', אין מה שמתחזק את הקשר.

-כל הטוב נמחק, וכל המערך המשפחתי, גם הקשר עם אחים מזדעזע...

### **אמון- שקרים והסתרות**

**איך הם היו כמתבגרים עם הוריהם- שיקרו?**

הילדים משקרים כי לא רוצים שהמבוגרים ידעו.

מחד- פרטיות לגיטימית לגיל. חלק מההתפתחות והנפרדות, חדר סגור, לא הכל ההורים צריכים לדעת

מאידך- מסתירים מה שמתביישים בו, שיודעים שהוא לא בסדר, לא רוצים להענש, לא רוצים לאכזב.

## **התמודדות עם שקרים והסתרות: חלק מהתמודדות כללית ותקשורת עם המתבגרים**

-לא לפחד להגיד שיודעים שלא אמר אמת- לתקף

-לנסות להבין את מקור השקר, לבדוק אכזבה שלנו, לחץ יתר, דרישות לא אפשריות

להמשיך לשים גבולות, אמירות ברורות מה מותר ומה אסור, **לא להפסיק פיקוח**

**לתת אמון ביכולת של הילד להתעשת**, גם אם נכון לעכשיו- טועה, מפשל, גיל ההתבגרות זמני. כשמאבדים אמון זו נבואה שמגשימה את עצמה, זה הגרוע מכל!!!!

**התעשתות זו עמידות- TO BOUNCE BACK**

## **איך למצא פתרונות למצבי חיים מורכבים בגיל ההתבגרות**

-בשגרה-הפקדת חיוביות לחשבון הבנק של היחסים

תקשורת פתוחה, גלויה מחזקת – לא לפחד לדבר על מחלוקות, לקבל אי הסכמות.

לקבל שהילד שונה, שיש לו דעות שונות, לא לכפות.

-**להקשיב, להתעניין בעולמם של המתבגרים**, ללא שיפוט/ חרדה' לא סיירת חיפוש פגמים.

בהתענינות, 'כמו לבן של השכנים',

**מפגשים רק של ההורה והמתבגר** בהם לא מדברים על משמעת ועל בעיות. אלא מקיימים

**שיחות עמוקות ומתענינות** על נושאים עמוקים.

לפי דן סיגל- דרך נוספת לטפח אינטגרציה של האזורים הקדמיים בקליפת המוח היא שיחות

עמוקות על מחשבות, זיכרונות, חלומות ותקוות. "כשמתמקדים בעולם החיצוני, במה שקורה

בחבר'ה או בסמארטפון, זה מונע ממך להתמקד בעולם הפנימי שלך", אומר סיגל. וכאשר

שוקעים בשיחת פנים אל פנים מעמיקה, המתבגר מרגיש שכן השיחה שלו - הורה או חבר, זה לא משנה - באמת מרגיש אותו, Feeling felt. מגדיר זאת סיגל. מעבר לתחושה הטובה הכרוכה

בכך, מחקרי מוח מראים שכאשר אנשים שקועים בשיחות כאלה האזורים הקדמיים ביותר

בקליפת המוח פעילים וצומחים, יוצרים אינטגרציה עם אזורים נוספים ומפעילים את מערכת

ניורוני המראה, שמאפשרים לנו להרגיש רגשות של אחרים ולהזדהות עמם.

-להיות נוכח בחיים שלהם.

-**להראות אכפתיות בפועל**, לא רק במילים, לבוא בפועל למפגשים, לדברים שחשובים להם.

**הדדיות בה המתבגר מכיר גם את ההורה**, קונפליקטים, מורכבות, אנושיות. ולא רק את הצד

הכועס. זה עוזר להתחבר, לתת אמון



**להשאר רלוונטי-** בתפיסות המוסר, להיות גמישים, מציאותיים. לא צבועים- לא להגיד 'לא לשתות', ולשתות בעצמך'. 'לא לצעוק', ולצעוק בעצמך. לרענן את המודעות של עצמך מול המתבגר כראי.

**-להיות מוכנים להשתנות, ובו בזמן לשמור על גבולות – קשה לבעיה ורך לאדם.** 'לבחור את המלחמות', להתגמש, ולוותר על חלק מהדרישות.

**'לא להלחם מול הזרימה של מפל', אלא ללכת עם הזרימה שלו, לנתב אותו-** דימוי של דן סיגל. להתחבר למוטיבציות של המתבגר, אחרי שמכירים אותו, ומשם לנתב אותו, לדעת מה שחשוב לו. לא רק לאלץ אותו להתחבר למה שחשוב לנו.

**-להתייעץ אם צריך עם איש מקצוע**

**\*הגישה שלי של תקשורת חיובית סוגסטיבית לתקף, גבולות וסוגסטיה.**

### **במשבר**

-להאט תגובות, לחשוב!

-לדבר על המשבר, להפחית ביקורת, אשמה! אכזבה!

-לזכור שגם אם נעשתה טעות, הילד אהוב, ודברים הפיכים

-להתייעץ, איש מקצוע, בן משפחה שסומכים עליו

-לחפש פתרונות בגישה תהליכית, בידיעה שלוקח זמן.

**אפשרות אחרת היא לאמץ את הגישה הכללית של דן סיגל, שממליצה לרתום לכיוון חיובי את הצרכים או המאפיינים הייחודיים של גיל ההתבגרות, כמו הרצון לבטא דעה עצמאית, אפילו דווקנית.** "במקום לנסות להשתיק את הדחף שלהם ולדכא אותו, המבוגרים צריכים לעזור להם להתמקד במשהו חיובי שהם בעדו", מציע סיגל. "הרבה אנשים מתחילים לעשן בגיל צעיר. להציע להם מידע רפואי או להפחיד אותם עם תמונות של בתי קברות זו לא האסטרטגיה הכי אפקטיבית שתמנע מהם לעשן. אם מספרים להם שהמבוגרים שהם בעלי חברות הסיגריות עושים להם שטיפת מוח כדי שיעשנו וירוויחו על גבם כסף, ממקדים אותם בערך החיובי של להיות חזק מהמניפולציות של מבוגרים שרוצים להתעשר, וזה אפקטיבי."

**למה אתה לא מקשיב לי?**

**"בריינסטורם" – הספר של דן סיגל** מציע לנפגעים פוטנציאליים מגיל ההתבגרות פתרונות שלקוחים מגישה מיינדסייט (Mindsight) שסיגל פיתח בעשורים האחרונים, ומטרתה לפתח יכולת לראות את המיינד שלך ושל אחרים. מין עדשות שמאפשרות לנו למקד את תשומת לבנו בעולמנו הפנימי כך שנבין אותו באופן בהיר יותר ונהנה מתוצאות כמו הגברת האינטגרציה במוח והעצמת הקשרים עם אנשים אחרים. מחקרים שסיגל ואחרים ערכו הראו שהאופן שבו ממקדים

את תשומת הלב ברגשות, בתחושות ובאיברי הגוף משנה את מבנה המוח ומאפשר לגדל נירונים וקשרים חדשים בכל גיל, וכך לשנות ולשפר את התפקוד שלנו. הדרכים להשיג זאת מגוונות, ואפשר לבחור בטכניקות של מדיטציה או קשב כדי למקד את תשומת הלב ללא הסחות דעת, כמו גם להקדיש זמן למשחק, למנוחה ולפעילות פיזית.

המלצה נוספת היא להתמקד בקשר קרוב עם אנשים אחרים, שכן יחסים איתם יוצרים השפעה חיובית ואפקטיבית על המוח. סיגל מכנה זאת נירוביולוגיה בין-אישית (Interpersonal Neurobiology, ובקיצור IPNB) והרעיון הוא שמה שקורה במוח מושפע מהקשר עם ביולוגיה אחרת של מוח אחר. "כרגע הגוף והמוח שלך מושפעים מהשיחה שמתרחשת בינינו", הוא אומר, "מהאנרגיה והמידע שזורמים בינינו. אני יודע שזה משפט שהאקדמיה לא תמיד מקבלת, אבל זה מה שקורה לאנשים ובין אנשים."

אם הפתרון הוא קשב לעצמך ולאחרים, אז ברמה הבסיסית ביותר סיגל מציע שההורים יהיו נוכחים בחיי ילדיהם, קשובים ומכבדים, גם אם זה הדבר האחרון שמתחשק להם לעשות. "לפעמים כהורים אנחנו עושים דברים שיוצרים קרע ביחסים עם המתבגרים שלנו. זה בלתי נמנע, וחובתנו להתמקד בקרעים האלה ולנסות לתקן אותם. אני יודע משני המתבגרים שלי שזה שמר על הקשר שלנו חזק". הוא מזכיר את חשיבות ההתנצלות במקרה של התפרצות, ומזכיר גם שלא כל בעיה צריך לתקן, לפעמים מספיק להקשיב. "לעתים קרובות אנחנו רוצים לעזור לאנשים שאנחנו אוהבים לפתור בעיות, להיפטר מרגש מכאיב, אבל מה שהם הכי צריכים הוא להרגיש שמרגישים אותם", כותב סיגל, "צריך פשוט להיות שם עבורם."

נוסף על קשב כזה למתבגרים, הקשב שלהם לעצמם יכול להיות כאמור משמעותי ברמה הפיזיולוגית ממש: כלי מיינדסייט או מדיטציה יכולים לעזור למוח לגדל את הסיבים שיעודדו אינטגרציה. "כשאנחנו שמים לב למצב הפנימי המנטלי שלנו, שכולל רגשות, מחשבות, תפיסות, זיכרונות, תמונות, תקוות, חלומות, תשוקות וכו', אנחנו מגדלים את הסיבים החשובים שעוזרים לנו להבין את עצמנו - ואת האחרים", כותב סיגל. "בפעילות מנטלית כזאת יונים זורמים לתוך ממברנות התאים ומחוצה להן, והנירונים משחררים כימיקלים שמאפשרים להם לתקשר זה עם זה". ואם אחרי שההורים יקשיבו לו והמתבגר יהיה קשוב לעצמו הוא יהיה קשוב גם למצב המנטלי של מישהו אחר - הוא יפתח כלפיו אמפתיה, שאנחנו נוטים לחשוד שחסרה לבני נוער.

ומעל הכל, סיגל מקווה שהורים יוותרו על מלחמות חסרות סיכוי וינתבו את הדרייב הייחודי של גיל ההתבגרות לאפיקים מועילים. "הרבה פעמים מבוגרים נאבקים בחדשנות ובתכונות שמאפיינות את גיל ההתבגרות, אבל זה כמו להיאבק בכוח הטבעי של מפל מים", הוא מסביר. "אי אפשר לעצור מפל, אבל אפשר לכוון את המסלול שלו ולרתום את כוחו. לכן גיל ההתבגרות לא חייב להיות תקופה של מלחמת דורות. צריך לרתום את הניצוץ הרגשי והתשוקות שלהם

לדברים הנכונים. זה לא אומר שלא מציבים להם גבולות, אבל צריך לכבד את מה שקורה למוח שלהם במקום להעביר להם את המסר שהם יצאו מדעתם."

**ספר מומלץ של דן סיגל BRAINSTOARM**