

סימני דרך להתמודדות עם ילדינו בגיל ההתבגרות



ד"ר נצ"מ בדימ' סוזי בן ברוך

סימני דרך להתמודדות עם ילדים בגיל ההתבגרות: על מנת לא לאבד אותם וגם -לא ללכת לאיבוד בעצמנו???

- 1. המתבגרים זקוקים לנו ההורים-זו העת לעלות כיתה בהורות. נהיה ערניים ונדבר עימם בגובה העיניים, קצר וענייני כי גם כך עמוס להם.. בלי חפירות!!!
- 2. אל תקחו את הדברים אישית- זה לא נגדכם-הם באמצע השלמת משימה. אם זה לא קריטי לכם...המשיכו הלאה.
- 3. אל תעשו ענין ממה שלא חשוב או צריך.
- 4. אל תפחדו מהמתבגר שלכם -אם ההורה פוחד, מי ישמור עליו? ואולי הוא באמת מפחיד? מה שעלול להעלות רמת חרדה שלו.
- 5. הימנעו ממאבקי כוחות- למנוע הסלמה- מתבגר וקצוניות הולכים יחדיו. מאבק כוחות עלול להביאו להתרחק מאיתנו...



המשך:

- **6. שימו קווים אדמים, אג'נדה- חשוב לכולם:** המתבגר ישמח לדעת שלהוריו יש דיעה / אמירה ברורה בעניינים משמעותיים.
- **7. אל תנסו להיות מהחברה-** יש לו מספיק. אתכם- הוא צריך כהורים איתנים ונוכחים.
- **8. הראו לו את היפה והמוצלח שבו-** הימנעו מבקורת, השפלה, זלזול – הדמוי העצמי שלו גם כך בעייתי ומכונת ההשמדה העצמית בכוננות..
- **9. השתמשו בהומור-** לנצל את היכולת המתפתחת שלהם לזהות מצבים מצחיקים ולעשות שימוש בהומור עצמי. יכול להיות משעשע...
- **10. מסע בזכרון לאיך נראינו או הרגשנו בעצמינו בגיל ההתבגרות שלנו,** יכול לסייע בהבנת המסע של ילדינו.

בהצלחה. אתם לא לבד.