

מבצע סבתא- כיצד צולחים את גיל ההתבגרות של הנכדים

"אני מרגישה שבשנתיים האחרונות אין לי ממש קשר עם הנכד שלי. הוא בן 15, ובד"כ את שעות אחה"צ הוא מבלה בחוג כדורסל ובתנועת הנוער. במקרים הבוודיים בהם הוא נמצא בשעות אלה בבית אז הוא סגור בחדרו, יושב מול המחשב. אם מתרחש נס והוא מבלה עם אחיו ואיתי בסלון אז הוא ממוקד בסמארטפון ובטאבלט. מתעלם משאלות ומדי פעם עונה במילים בודדות: "משעמם", "לא יודע", "אח"כ". כך מתארת סבתא אנרגטית בת 75 לחברתה, וזו אינה מופתעת שכן אף היא שותפה לתחושות אלה אך ביחס לנכדתה.

תיאור מסוג זה אנו עשויים לפגוש לא אחת, אם בקליניקה ואם בשיחות בין חברים ובני משפחה. כאשר נכדיכם צעירים יש מקום למעורבות רבה מצדכם והילדים משתפים פעולה, אך עם התבגרותם הסיפור המשפחתי מקבל תפנית. פעמים רבות מתבגרים נעים קדימה, כמו חץ המשתחרר מקשת, אל העולם, אל פיתוח היכולות והרחבת האוטונומיה. לעיתים הם מתכנסים בעצמם, מצמצמים תקשורת עם הסובבים, ונמצאים במצב של השהיה ואגירת כוחות לקראת האתגרים הבאים שנכוננו להם. רצוי שיתקיים איזון בין המגמות הללו וכן שהם יתהו ויפתחו עמדה חיובית בנוגע לגופם, מקומם החברתי, יכולותיהם, תפקודם בבי"ס, תהליכים שמשפחתם עוברת, זוגיות, מיניות ועוד...

ואתם? בשלב זה בד"כ סבים עומדים מהצד ומבולבלים בנוגע לתפקידם מול תמורות אלה. כדאי להבין שקיימת תזוזה מסוימת בתפקידכם במארג המשפחתי אך זו אינה שלילית. אם בגיל מוקדם יכולתם להיות מעורבים בחייהם ולקיים אינטראקציות ארוכות יותר, הרי שבשלב זה ההתרחקות ופיתוח הנפרדות אינו מכוון אישית נגדכם. עם זאת, מומלץ שתיזמו מספר התאמות בקשר על מנת לשמר את המקום שבניתם בעולמם בשנים קודמות:

העולם הטכנולוגי – לעיתים זה מרתיע, לעיתים זה מרגיז אך אין ברירה, זהו מגרש המשחקים של ילדים ומתבגרים כיום. ישנן דרכים רבות ללמוד על העזרים והאפליקציות הרבות שמקיפות אותנו. ישנן מסגרות ללמידה במתנ"סים ואף מורים פרטיים. לחלקכם הרעיון בדבר שימוש בעזרים אלה נראה כלקוח מסרט אימה או פנטזיה אך מהיכרותי עם סבים וסבתות רבים שחששו מכך, הרי שבדיעבד הם הודו שהרתיעה היתה מוגזמת והתועלת שהפיקו היתה רבה. בשורה התחתונה, כתוצאה מכך תתאפשר לכם גישה לעולם התוכן של המתבגרים ולהגביר את האינטראקציה עימם.

גיוון- נסו לגוון את האינטראקציה הקיימת באפיקים הקיימים. ילדיכם (הוריהם) יכולים לפנות למחנכת על מנת שבי"ס ישלב מטלות שקשורות אליכם (מלבד מאילן

פסיכולוג קליני

היוחסין שמוגש בכיתה זו). בקשו מנכדיכם המתבגרים לסייע לכם לתכנן הפתעה מהנה לאחיהם הצעירים או טיול משפחתי וזאת בתמורה לציפור מצידכם. שברו שגרה ובנוסף לזמני המפגש הקבועים קבעו עימם מועד לבילויים קצרים כמו סרט או ארוחה 'עסקית' במסעדה. התנדבו באחת מהמסגרות שמשוועות למתנדבים והזמינו לעיתים את נכדיכם להצטרף או לפחות שתפו אותם מדי פעם בחוויות. לחילופין, היעזרו בהם על מנת שתוכלו לצפות בסדרה שבה הם צפו לאחרונה.

היו - מהמילה 'Be', היו נוכחים. מחקרים רבים בפסיכולוגיה מתייחסים לחשיבותה של דמות קרובה המשדרת זמינות רגשית. גם אם הנכדים ספונים בחדרם זה בסדר גמור אם אתם יושבים בסלון וקוראים ספר. אתם יכולים להצטרף אליהם לכמה דקות לצפות במשחקם ולשאול על ההתנהלות בו (ישנם משחקים מורכבים ומלהיבים), היעזרו בהם לרגע בפתרון קוביה הונגרית או תשחץ. בגיל ההתבגרות התזזיתיות והמהירות דומיננטיים, גם שאלה קצרה או חיבוק קצר יכולים לספק מענה לצרכיהם הרגשיים.

אהדה - כפי שהוזכר למתבגרים אתגרים רבים. פעמים רבות הם סופגים מהחברים, המורים וההורים הערות רבות. עם זאת, מתבגרים זקוקים לתחושה שרואים ומעריכים אותם. העבירו להם מסרים מסוג זה לצד הבעת אהדה וחיבה, אך עשו זאת במינון מותאם והביעו עצמכם בצורה אותנטית ואמינה. | השאירו לאחרים את ניהול הקונפליקטים ופתרונם ושמרו את הביקורת לכדי 10% מהתקשורת שלכם עימם. מסרים מסוג זה יחזקו אותם מאוד, אך יתרה על כך, הם יחזקו את הקשר עמכם.

לסיכום, לצד התאמת המפגשים לסגנון ולקצב של המתבגרים ישנה חשיבות לעמדה הרגשית שתפגינו. אלה יסייעו בשימור הקשר בשלב מורכב זה ואת הפירות תוכלו לקצור כאשר הם ואתם תצלחו תקופה זו.

נדב הריס, פסיכולוג קליני.
מטפל בגישה הדינמית ובגישה הקוגניטיבית-התנהגותית.