



# גיל ההתבגרות חוקי המשחק משתנים

ד"ר בילי

עד לפני כמה שנים הגדירו את גיל ההתבגרות בטווח הגילים שבין 12-18, היום הם מתחילים להתבגר בגיל 10 ולא מסיימים את התהליך עד גיל 30 - 40 ולעיתים לא מסיימים אותו לעולם...

לשתי פנים וקושרים בקשר ישיר בין ביצוע המטלה ובין התוצאה הנובעת ממנו. זוהי מוטיבציה חיובית. שיטה זו היא לעולם טובה יותר מגישה או שיטה בה הילד מפסיד ומרגיש שלוקחים לו משהו או שמענישים אותו. בגישה זו אתם גם מלמדים אותו פרק חשוב לחיים, שלהצטיין או להשתדל לעשות טוב יותר ו/או מהר יותר, בלי לפגוע באיכות הביצוע, משתלם.

**3. תנו להם דמי כיס (Allowance) - לדעת דמי כיס הם כלי המאמן את הנוער לחיים. דמי הכיס צריכים להיות קשורים בקשר ישיר למטלות ולהתנהגות של הצאצא. לדוגמה: אם צריך להזכיר לילד לעשות את המטלות שלו הוא יפסיד חלק מדמי הכיס; כמו שהוא לא צריך להזכיר לכם לתת לו את דמי הכיס, אתם לא צריכים להזכיר לו לבצע מה שהוא צריך, או כמו שאומרת דנה אחת האמהות בקבוצה שלי: "יש לכם עבודה ותפקידים כילדים ואתם צריכים לבצע אותם הכי טוב שאתם יכולים כדי להרוויח את דמי הכיס שלכם." העבודה הזאת כוללת להיות תלמידים טובים, לבצע מטלות מסוימות בבית, כחלק ממשפחה תורמת ויעילה ולהתנהג כפי שמקובל ומצופה מכם. מי שלא מבצע את התפקידים שלו - לא מקבל משכורת או מקבל משכורת חלקית בהתאם לתפוקה ולתוצאות שלו, בהקשר הזה אני מבקשת להזכיר, שהילדים שונים אחד מהשני ותפקידים כהורים הוא לעודד את המאמץ, לראות את ההשקעה, להעריך אותה ולתגמל את הילדים בהתאם לגילם וליכולותיהם. באופן כזה אתם מחנכים אותם לגדול ולהיות אנשים תורמים לעצמם, משפחתם והקהילה במקום לגדול כפרזיטים שתלויים באחרים. כך אתם גם עוזרים באופן מושכל לבניית הדימוי העצמי, הערך העצמי והבטחון העצמי החיובי ביכולותיהם ובכישורים שלהם.**

**ועוד שתי עצות בקצרה:**

1. לעולם אל תשתמשו במטלות כבעונש, "לא התנהגת יפה אז תכניס את הכלים למדיח" או "מי שהתנהג הכי גרוע היום יוציא את הפח כדי שילמד להתנהג יפה יותר בפעם הבאה."
2. היו עיקביים, הילדים יודעים ל"הריח" חוסר עיקביות ולהשתמש בה "נגדיכם", מצד אחד, מאידך חוסר עיקביות מבלבל אותם ומוריד מתחושת הביטחון שלהם. ●

היא פעולה שתגרום לדברים לקרות - פחות מילים יותר מעשים. למשל: אם הנער או הנערה לא עושים את מה שהם צריכים לעשות, אתם לוקחים אחריות על מה שהם לא מסוגלים לעשות! ואין הכוונה שאתם עושים את המטלה במקומם - הכוונה היא שאתם פיזית מפסיקים את מה שהם לא מסוגלים להפסיק - ומונע מהם לבצע את מהם אמורים לבצע. אתם מכבים את הטלוויזיה, מחשב, טלפון וכו' המעסיק אותם ושואלים מה עומד בדרכם לביצוע את המשימה. מצאו מה מניע אותם, מה נותן להם מוטיבציה, מה הם יעשו אחרי שסיימו את המשימה, הלהיבו אותם בלי לדבר על המשימה אלא רק על מה יהיה אחרי - ולא מה אתם תעשו אחרי, אלא מה הם יעשו אחרי. הניעו אותם לראות את הפעילות או הדבר האהוב אחרי ביצוע המשימה, לכו מהסוף במקום להושיב אותם ולתת להם הרצאה כוללת בדבר חשיבות לקיחת אחריות וביצוע מטלות - זה פשוט לא עובד, זה אולי מאפשר להורה להוציא קצת קיטור על ידי דיבורים אבל לילד זה נשמע כרעש רקע שרק מפריע, כמו זבוב שמוזמם להם באופן...

**2. השתמשו במוטיב הזמן כאסטרטגיה - שימוש בזמן היא אסטרטגיה יעילה ומאמנת לחיים. המתבגרים מבינים את מושג הזמן באופן שמאוד מוכר גם לנו: כשהנעים הזמן עובר מהר, לא כן? אז השתמשו באסטרטגיה הזאת לטובת כל הצדדים - זאת בעיקר מפני שזמן הוא חד משמעי, מדוד וברור ולא ניתן לשחק בו עם רגשות. למשל: "הכלים צריכים להיות במדיח בעוד 20 דקות בדיוק - אם הם לא, אז אתה תחזור הביתה מוקדם יותר מהזמן המוקצב בדיוק בסך הדקות שאיחרת בביצוע המשימה." זה יכול להיות 10 דקות, שעתיים או יותר...**

**ואתם לא מנדנדים, אתם רק לוקחים זמן, ניתן להזכיר להם 10 דקות וגם 5 דקות לפני שהזמן עבר אך לא יותר, וגם כשמזכירים, לא לתת הרצאה... ובעבר הבא לומר: אני מקווה שהיום תכניס את הכלים בזמן כי אני רוצה שתבלה יותר זמן עם החברים, אתה זוכר שלא היה לך נעים לחזור אחרי שעה מהבילוי/ללכת לישון מוקדם יותר, או כל "תוצאה" אחרת של ההתעכבות שלהם.**

**דרך נוספת להשתמש במודל הזמן היא תחרות עם עצמם - שיפור זמן הפעולה בלי לפגוע באיכות הביצוע. אתם אומרים משהו כמו: "בוא נראה אם תוכל לבצע את המשימה תוך 15 דקות, אך זכור שאתה צריך לבצע אותה נכון," "אם תבצע את המשימה תוך 15 דקות - תוכל לחזור 15 דקות מאוחר יותר" או "תוכל להיות און ליין במחשב 15 דקות יותר," או כל תוצאה חיובית אחרת, רק שימו לב - גורם הזמן חייב להיות בדיוק סך הדקות לטוב ולרע, כך הם מפנימים באופן שלא משתמע**

מ מאיתנו ההורים לא מכיר את התופעה; הילד, שפיזית נראה גדול יותר מאיתנו, הזקן והשפם בשלבים שונים של צמיחה, הקול השתנה וחלק ניכר מהמאפיינים של אדם בוגר כבר ניכרים בו, או הבת שבגיל 10 - 12 כבר נראית כאשה לכל דבר, כולל ההופעה החיצונית ויתר המניירות, הג'סטות וההתנהגות...

אכן, זה מבלבל אבל לא רק אותנו אלא ובעיקר גם אותם. לכן נקודת המפתח היא: **לנו כהורים אסור בהחלט להתבלבל - אין לנו את הפריבילגיה הזאת!** נכנסתי למורפיקס לרענן את זכרוני והקשתי את ההגדרה "גיל ההתבגרות," אני מציעה להורים להכנס ולקרוא מעט, המשפט שם מתחיל במילים: "התבגרות היא שלב ביניים בהתפתחותו של אדם בין הילדות לבגרות... אם בעבר אדם נחשב בוגר עם הבשלת מערכת הרבייה שלו, בימינו נתפסת ההתבגרות כמורכבת יותר. במהלכה חלים על המתבגר מלבד תהליכים פיזיולוגיים, גם שינויים קוגניטיביים, רגשיים וחברתיים, המשפיעים אלה על אלה. אין הגדרה אחידה ומקובלת על הכול למשכה של ההתבגרות. עם זאת, רוב החוקרים מסכימים שהיא מתחילה בסביבות גיל 12, ומסתיימת בתחילת שנות העשרים."

**איך אנחנו כהורים ומחנכים יכולים לנתב את דרכנו במסלול לקראת שיתוף הנערה/במטלות, לקראת לקיחת אחריות על מה שהוא צריך לבצע כחלק מתהליך ההתבגרות וככלי לחיים בוגרים ואחרים - או כפי שהורים מגדירים זאת בגירסאות מגוונות כגון: "רק שיעשה כבר משהו..." או "הוא חייב לשתף פעולה ולתרום בביצוע מטלות בבית, במשפחה, בבית הספר..." או כהגדרתי - איך גורמים לו להזין את הישג שלו (במחילה מכבודכם) להתרומם מהספה / מחשב / טלפון ולהתחיל לזוז בכוון הרצוי וכל זה בלי מלחמות כוח (בהן בדרך כלל שני הצדדים מפסידים), בלי איומים (שגורמים לכך שהוא לא יאמין לאף מילה שיוצאת מהפה שלנו ורק יזלזל בנו כי רובינו לא מבצעים את מה שאיימו לעשות), בלי הרמת קול ולעיתים גם הרמת ידיים של שני הצדדים (פסול מכל הבחינות)!**

**אז מה עושים???**

**יש דרכים רבות וכמה עקרונות ברזל, להלן 3 דרכים מובנות ויעילות - להזין אותם לכוון פעולה בלי לאבד שפיות.**

1. **הפסיקו את ההצגה!** אני מאמינה שהורים צריכים לעצור את ההצגה. אם הורים לא יקחו אחריות, איזה מין מודל הם משמשים לילדיהם!! - לקיחת אחריות

ד"ר בילי, מומחית בתחום הפרעות קשב וריכוז, קשיי זיכרון, ליקויי למידה ובעיות התנהגות. [billi@weinamerica.com](mailto:billi@weinamerica.com)