

## יחסי מתבגרים-הורים

### עדנה כצנלסון

גיל ההתבגרות הוא תקופה מופלאה. הילד עובר שינויים ביולוגיים וקוגניטיביים משמעותיים שתומכים בשינויים נרחבים ביחסים שלו עם עצמו, עם המשפחה ועם בני גילו. הספרות המקצועית נוטה בדרך כלל להתייחס לאתגרים ולצייר את הגיל הזה כמשבר, אך למעשה אין זה מחויב כלל וכלל. ישנם הורים שקל להם הרבה יותר להתמודד עם מתבגרים מאשר עם ילדים צעירים יותר, וישנם מתבגרים שהופכים להיות לשותפים מדהימים במשפחתם בזכות היכולות החדשות שפיתחו וסיגלו לעצמם. להיות הורה לילד מתבגר זו הזדמנות למעגל המשפחתי לעבור לשלב ייחודי הכרוך בשאלות של עצמאות, נפרדות ואינדיבידואליזם.

הספר "מה עובר לך בראש - מה שצריך לדעת על פסיכולוגיה בגיל ההתבגרות" שכתבו עדנה כצנלסון ועמירם רביב ראה אור השנה בהוצאת מטר. הספר יוצק להבנת ההתמודדות של הורים עם מתבגרים את הידע והכלים שיכולים לסייע על מנת שהמשפחה תמשיך להתפתח במעגל חיי המשפחה. עדנה כצנלסון סיכמה בעבור פינת ההורות של פסיכואקטואליה את הפרק "יחסי מתבגרים-הורים" מתוך הרגישות המיוחדת שלה של התבוננות ניטרלית, מכבדת ואמפתית לשני הצדדים - להורים ולמתבגרים כאחד.

שלכם,

איריס ברנט

### להיות הורה למתבגר

מדוע בעצם מתקשים הורים רבים להתמודד עם גיל ההתבגרות של ילדיהם?

- **שינוי מעמד ההורה** - כשילד מתבגר, פיזית ונפשית, המעמד של הוריו משתנה. הם אינם נתפסים עוד על ידו כסמכות עליונה בכל תחום בחייו. המתבגר, כחלק טבעי מתהליך התבגרותו, נעשה יותר ביקורתי כלפיהם, וגם אם הם מבינים זאת, קשה להם להתמודד עם הביקורת.
- **אובדן שליטה על חיי הילד** - ככל שהילד מתבגר, להורים יש פחות שליטה על מעשיו. הילד נמצא זמן רב יותר מחוץ לבית, וגם כשהוא בבית הוא נמצא במרחב משל עצמו של מבוגרים אין בו שליטה (מחשב, טלפון נייד). בגיל זה ההורים יודעים פחות מיהם החברים של הילד ולאילו רעיונות והתנהגויות הוא נחשף.
- **שלב אמצע החיים** - בשלב שבו הילדים מגיעים לגיל ההתבגרות, רבים מההורים נמצאים בשלב אמצע החיים ועוברים גם הם טלטלות לא מעטות. ההורים מתמודדים עם סימני גיל המעבר, שאלות קיומיות לגבי המשך הדרך ועם הוריהם המזדקנים.

השינוי במערכת היחסים בין ההורים לילדיהם בגיל ההתבגרות גדול ומורכב. מצד אחד ההורים הם הגורם היציב והמוכר בחיי ילדיהם בתקופה מבלבלת זו, והם שדואגים לשלומם הגופני והנפשי של ילדיהם, עוזרים להם להתמודד עם המערבולת הרגשית האופיינית לגיל ועם דרישות המציאות ההולכות וגדלות ומשמשים מודל חשוב לחיים בוגרים, הן על דרך החיוב והן על דרך השלילה, ומנגד, ההורים הם בני דור קודם, בעל ניסיון וערכים שונים משל ילדיהם. הדאגה וההתערבות שלהם, שבילדות התקבלו בחיוב, עלולות להעיק על המתבגרים המנסים בשלב זה בחייהם להגדיר את זהותם העצמאית והעכשווית ולפיכך לעשות יותר ויותר דברים בדרכם. כל החוקים והמגבלות, ההתעניינות והשאלות, נתפסים אצל בני נוער רבים כהוכחה לכך שהוריהם אינם מבינים אותם או אינם מכבדים אותם או שהם עדיין רואים בהם ילדים קטנים וחסרי אונים, שאינם מסוגלים לקבל החלטות עצמאיות או להתמודד עם החיים בכוחות עצמם. רבים מהמתחים המאפיינים את גיל ההתבגרות נובעים מהיחסים המורכבים הללו שבין הורים לילדיהם.

איריס ברנט היא בעלת קליניקה לטיפול אישי, זוגי ומשפחתי. 03-6876801

ד"ר עדנה כצנלסון היא פסיכולוגית קלינית חינוכית התפתחותית, אוניברסיטת תל אביב, בית ספר סאקלר לרפואה [ednak@post.tau.ac.il](mailto:ednak@post.tau.ac.il) המאמר מבוסס על: כצנלסון, ע' ורביב, ע' (2017). "יחסי מתבגרים-הורים". מה עובר לך בראש - מה שצריך לדעת על פסיכולוגיה בגיל ההתבגרות. הוצאת מטר. מעמ' 103.



ליחס אחראי כלפי כסף ולצרכנות נבונה. חשוב להם שילדיהם יבינו את ערך הכסף ושלא יתפתו לבזבז אותו בהשפעות הפרסום או כדי להשתוות לחברים. הורים רבים מרגישים שילדיהם מוציאים יותר מדי כסף על בגדים, מותגים יקרים ובילויים.

• **מין** - הילדים, שנתפסו עד כה כיצורים לא מיניים, מתחילים לגלות עניין הולך וגובר במין עקב שינויים הורמונליים. למשפחה נוסף פרטנר בעל צרכים ארוטיים, שלעתים משנה את האווירה במשפחה. ההורים עשויים לחשוש שילדיהם יתחילו לקיים יחסי מין בגיל מוקדם מדי, שהם יעברו חוויות מיניות שליליות, שיסבלו מניצול, יידבקו במחלות מין או יחוו הריונות בלתי מתוכננים. המתבגרים, לעומת זאת, מעוניינים כבר להתנסות בקשר מיני ותופסים את המגבלות המוטלות עליהם לא כעדות לדאגה שנובעת מניסיון חיים ומפרספקטיבה רחבה יותר, אלא כמפגן של גישה מיושנת וחוסר אמן בהם ובשיקול דעתם.

### מצבים בעייתיים בקשר בין מתבגרים להורים

הקשר בין רוב המתבגרים להוריהם הוא קשר מורכב, המאופיין בעליות וירידות, התרחקות והתקרבות. יש בני נוער שמצליחים להישאר קרובים יחסית להוריהם במהלך גיל ההתבגרות, ויש כאלה שיחסייהם עם הוריהם מרוחקים יותר או מתוחים יותר. כל אלה הן תופעות נורמליות, גם אם לא תמיד קל להתמודד איתן, אבל יש כמה מצבים ביחסים עם ההורים שהם מזיקים מאוד וחשוב לא להגיע אליהם.

#### נתק

כשמריבה מתלהטת במיוחד אפשר ואף רצוי לקחת פסק זמן קצר כדי להירגע ולחשוב בצלילות ולא להגיד משהו שנתחרט עליו, אבל אסור להגיע למצב שבו מתבגרים אינם מדברים עם הוריהם במשך ימים, שבועות או חודשים. מצב כזה מסוכן למתבגר, הן בהווה והן כמודל להתמודדות עם תגובות מעוררות כעס בעתיד.

מצב נתק הוא מצב שבו יש שתיקה מתמשכת או הגבלת הדיבור למינימום הנחוץ כדי לחיות בבית. במצבים קיצוניים יותר המתבגר עשוי לעזוב את הבית ולעבור לגור אצל חבר, לחיות לבד ולפרנס את עצמו או לעבור לחיות אצל בני משפחה אחרים (סבים למשל). מעבר למקום מגורים אחר, בעיקר עם בן משפחה, הוא פחות בעייתי

• **קנאה** - בעולם שבו יש דגש רב על נעורים, רענונות ועדכניות, הורים רבים חשים קנאה לא מודעת בכוחם, במראם, במיניותם ובעתידם של בניהם ובנותיהם המתבגרים, קנאה שגורמת למתח ולמריבות.

• **זיכרונות העבר** - ההתמודדות עם גיל ההתבגרות של הילדים מחזירה את ההורים לחוויות ההתבגרות שלהם עצמם, כולל ההתרגשות והקשיים שחוו הם בגיל זה. הדבר מעמת אותם עם ההורות שלהם ביחס להורות של הוריהם באותו שלב, בעיקר אם נראה שילדיהם יש שפה משותפת טובה יותר דווקא עם הסבים שלהם.

• **התקדמות טכנולוגית** - רוב ההורים הם מעין מהגרים בעולם הטכנולוגי של ההווה. לעתים קרובות הם נמצאים בפגור אחרי ילדיהם המעודכנים תמיד. למרות חוסר התמצאותם בטכנולוגיות העדכניות, ההורים עדיין צריכים לממן טכנולוגיות אלו, והם גם אלה שאחראים לטעויות שילדיהם עלולים לעשות באמצעותן.

• **אחריות הורית** - הורים למתבגרים עדיין אחראים להיבטים רבים מהתנהגותם של ילדיהם, אך יש להם פחות כלים לממש את סמכותם ההורית מאשר בגילם צעירים יותר. קושי נוסף שמתעורר פעמים רבות כשהילדים גדלים הוא שההורים לעתים קרובות עובדים שעות ארוכות יותר משהיה נהוג בעבר, ולכן פוגשים את ילדיהם פחות.

### נקודות חיכוך אופייניות בין הורים למתבגרים

• **עזרה בבית** - הורים רבים מצפים במשך שנים שילדיהם יגיעו לגיל שבו אפשר יהיה להטיל עליהם יותר אחריות לנעשה בבית, אבל כשהילדים מגיעים לגיל שבו זה אפשרי הם לרוב רק רוצים שיניחו להם לנפשם כשהם חוזרים הביתה מבית הספר או מכל מקום אחר.

• **סדר יום** - מתבגרים רבים מרגישים שהם בוגרים מספיק כדי להחליט בעצמם איך ייראה סדר היום שלהם - מתי ילמדו, מתי יחזרו מבילוי, מתי ילכו לישון, כמה זמן יקדישו לטלוויזיה או למחשב. ההורים לפעמים מרגישים שהילדים שלהם מבזבזים את הזמן על דברים לא חשובים, מזניחים את הלימודים, שבים מאוחר מבילויים ולא ישנים מספיק.

• **כסף** - ברוב המקרים ההורים הם מקור הכסף העיקרי אם לא הבלעדי של ילדיהם המתבגרים. כחלק מתפקידם ההורי, ההורים רוצים לחנך את ילדיהם

## פינת ההורות - איריס ברנט מארחת

להידרדר למקומות בעייתיים מכיוון שלא קיבלו הדרכה מספקת ואזהרה מהסכנות הצפויות. במקרים פחות שכיחים עלולים המתבגרים לחוות לחץ נפשי מעבר לסביר בגילם, מכיוון שהם האחראים הבלעדיים על עצמם, וכתוצאה מכך להתבגר מוקדם מדי ולשלם על כך בתחושת לחץ.

המצבים המתוארים לעיל מתארים קשרים בעייתיים בין המתבגר להוריו, שפוגעים ביכולת של ההורים לתמוך במתבגר ובנכונות שלו להיעזר בהם ופוגעים בקשרים בין כל בני המשפחה.

### עצות למתבגרים לשיפור היחסים עם הוריהם

אין פתרונות קסם שיכולים להבטיח הרמוניה והבנה בין מתבגרים להורים, אבל להלן כמה עצות שיכולות לסייע לשני הצדדים לצמצם את כמות המתחים והמריבות:

- **שמירה על דרכי תקשורת פתוחות** - חשוב לשמור על קיום דיאלוג פתוח ומכבד בין הצדדים. בהחלט מותר לכעוס, אבל אסור לדבר בחוצפה, בזלזול או בצורה פוגענית. פעמים רבות, בעיקר בשעת כעס, יהיו חריקות בדיאלוג, אבל זהו הסיכוי היחיד לתקשורת טובה יותר. חשוב להימנע ממצב של נתק מוחלט. אם ההורים יוזמים איתכם דיאלוג, שתפו פעולה גם אם אתם כועסים ואינכם רוצים לדבר איתם. ואם הם אינם פונים אליכם מיוזמתם, קחו אתם יוזמה והתחילו לדבר איתם.

- **ראיית הצד האחר** - העיקרון החשוב ביותר בטיפול דיאלוג בונה הוא לנסות לראות את הדברים מזווית הראייה של הצד האחר. בעצם ההבנה של האחר אין שום מחויבות להסכים עם גישתו או עם עמדותיו, אבל ללא נכונות לנסות להבין את זווית הראייה שלו ואת המניעים שלו לא יכול להתקיים דיאלוג אמיתי.

- **התמודדות עם הנחות מוטעות** - הנחה מוטעית יכולה להתבטא בשלל דרכים: הורים מאמינים שלחבר מסוים יש השפעה שלילית על ילדיהם רק על בסיס המראה החיצוני שלו או השתייכותו החברתית. קשה להילחם בהנחות מוטעות, שחלקן נובעות מדעות קדומות או מידע בלתי מבוסס, אך חשוב להיות מודעים לקיומן ולהשתדל להיאבק בהן.

- **התבטאות ברורה** - לפעמים המריבות נובעות מחוסר הבנה ולא דווקא מחוסר הסכמה עקרונית. הקפידו לנסח באופן ברור את בקשותיכם ואל תניחו שההורים

בתנאי שהוא נעשה בהסכמת ההורים ונשמר קשר מינימלי איתם. מעבר לבית אחר לזמן שהוא יותר משעות ספורות ללא ידיעת ההורים וללא קשר איתם, הוא מסוכן לבני נוער, שבסך הכול זקוקים למעטפת המשפחתית גם אם היא מורכבת ונחוות אצלם כמעיקה. מעבר לפנימייה בהסכמת ההורים יכול להיות פתרון לבני נוער שאינם מוצאים את מקומם במשפחה, אבל אסור שהוא ישמש כאיום (מצד המתבגרים או מצד הוריהם) במקרה של ריב.

### קשר בלעדי עם הורה אחד

טבעי שילד ירגיש קרבה רבה יותר לאחד ההורים (באופן זמני או קבוע). אך קיום קשר רק עם הורה אחד והחרמת ההורה האחר יוצרים קואליציה הרסנית במשפחה, שמסכנת את הבריאות הנפשית של הילדים ואת הזוגיות של ההורים, ומשמשת מודל בעייתי למתבגרים בכל הנוגע למשפחתם העתידית.

מומלץ שמתבגר המנותק מאחד ההורים יפנה לגורם מקצועי שיבדוק איתו מהם הגורמים המודעים ובעיקר הלא מודעים לנתק, ומהם הכוחות המשפחתיים שמנציחים אותו.

### הורה כחבר יחיד

היעדר קשר עם חברים וקיום קשר הדוק רק עם ההורים אינם מעידים על מצב בריא. קשר בלעדי עם ההורים עשוי להתקיים כאשר המתבגר מטפל בהם ולכן אינו פנוי לקשרים אחרים, או כשהוא תלוי בהם באופן קיצוני ואינו מסוגל להתנתק מהם. מצב של תלות גדולה בהורים עלול להופיע אצל מתבגרים חולים או נכים שתלויים מאוד בטיפול הורי ואין להם מספיק הזדמנויות לקיים קשר עם בני גילם, ולעתים הוא עלול להופיע גם אצל מתבגרים לקויי למידה, שנוטים להזדקק יותר לעזרת ההורים ולכן עלולים לפתח בהם תלות קיצונית.

### הורה בלתי מעורב

רבים מההורים ומהמתבגרים אולי חושבים ומרגישים אחרת, אך מתבגרים זקוקים להוריהם. הורים לא מעורבים או שאינם מתפקדים כהורים, מסכנים מאוד את בריאותם הנפשית (והפיזית) של ילדיהם. הורים שהרימו ידיים ומאפשרים לילדיהם לעשות ככל העולה על רוחם עלולים לגרום לילדים להקצין את גילויי המרד של גיל ההתבגרות בניסיון לחוות עצמאות ואפילו



אחים וכולי. כדאי לא לנסות לדחוס הכול במשפט אחד, וחשוב מאוד להימנע מהאשמות. במקום להגיד להורים מה הם עושים, התמקדו בהרגשה שלכם.

● **הימנעות מדיאלוג שמותנה רק בקבלת טובת הנאה** - אם תסכימו לנהל דיאלוג רק בתנאי שתקבלו פרס חומרי כלשהו (למשל טלפון חדש או אופניים חשמליים), לא יתקיים דיאלוג משמעותי ביניכם ובין ההורים שלכם.

● **שימוש בהומור** - הומור יכול למתן מתח משפחתי בתנאי שאינו ציני ומתנשא. החוכמה העיקרית היא להבחין בין התבדחות "עם מישהו" ו"על חשבון מישהו". בצחוק "עם מישהו" אין עוינות ויש נכונות להידברות ולהתגמשות. אחת הדרכים היעילות ביותר לשימוש בהומור כדי לנטרל מתחים ולהוריד התנגדות היא שימוש בהומור עצמי, שמאפשר הבנה טובה יותר ומחליש התנגדות.

● **גיוס צד מגשר** - כשלא מצליחים לפתור חוסר הבנה בתוך התא המשפחתי, אפשר לגייס גורם חיצוני לעזרה: איש מקצוע, בן משפחה או חבר של המשפחה.

● **התחלקות בחוויות** - הרצון של בני נוער בפרטיות רבה יותר כשהם מתבגרים, והדבר טבעי לגמרי. אבל פעמים רבות קשה להורים להתמודד עם רצון זה כי הם מרגישים שהם כבר אינם מכירים אתכם. אתם ממש לא מוכרחים לספר להם כל פרט אישי לגביכם, אבל יש דברים כגון חוויות מהופעה או התרשמות מסרט, שאותן בעצם אין לכם בעיה לחלוק. את הדברים האלה כדאי לחלוק עם הורכם.

● **שמירה על קשר עם המשפחה** - בני נוער עסוקים יותר מילדים קטנים ומתעניינים יותר במה שנעשה בחיי בני גילם מאשר בחיי המשפחה המורחבת, אבל סירוב מוחלט ללכת לאירועים או לביקורים משפחתיים והבעת חוסר עניין בקרובי משפחה עלול לפגוע מאוד בהורכם.

## לסיכום

במהלך ההתבגרות, הן המתבגרים והן ההורים מגדירים מחדש את היחסים ביניהם. גם להורים וגם לילדיהם יש קשיים משלהם, וללא הידברות, כבוד הדדי וגמישות משני הצדדים, יהיה קשה לכל המעורבים לעבור את גיל ההתבגרות בשלום. אין כללים ופתרונות שמתאימים באותה מידה לכל המשפחות, אך בכלן נחוצים רצון טוב וסבלנות כדי להגיע להסכמה ולהבנה.

שלכם יודעים איך אתם מרגישים או מה אתם צריכים רק מתוך היכרות איתכם או אמירה מרומזת מצדכם.

● **התייחסות מכובדת** - מלבד הצורך להעביר מסר ברור, חשוב שתקפידו לדבר עם ההורים בכבוד, גם כשאתם כועסים ונעלבים. השפלה או התנשאות מגדילים את הסיכוי לרוגז ולחוסר הסכמה.

● **קביעת סדר עדיפויות** - יכולות להיות כל מיני סיבות לחוסר הסכמה ביניכם ובין ההורים שלכם, ולא כולן חשובות באותה מידה. מומלץ מאוד לערוך חשבון נפש ולהחליט על מה אתם בוחרים להתעקש ומה פחות חשוב.

● **תכנון וארגון** - כדאי להכין מראש רשימה של נושאים שעליהם אתם רוצים לדבר עם ההורים שלכם ולארגן אותה על פי סדר החשיבות. בהמשך נסו לחשוב באיזה סדר כדאי להציג את הנושאים. לא כדאי להתחיל בנושאים הכי טעונים שעלולים להסתיים בפיצוץ, כי אז תחמיצו את ההזדמנות לדבר על הנושאים האחרים. חשוב לתכנן מראש איך להציג את הדברים בצורה לא מאשימה ולא מתלהמת, אלא רגועה ועניינית ככל האפשר. נסו להגיע אל השולחן עם כמה הצעות לפתרון נקודות המחלוקת. נסו לנסח מסקנות ברורות והציעו משך זמן סביר לבדיקת יישום המסקנות.

● **הימנעות משימוש בתוויות** - בריבים יש נטייה להשתמש בתוויות: אתה אטום, חסר התחשבות, אנוכי, מרוכז רק בעצמך וכולי, אך תוויות מעוררות התנגדות ואינן מאפשרות קיום דיאלוג. נסו להימנע מהדבקת תוויות שכאלה על ההורים שלכם ובקשו גם מהם לא להדביק עליכם תוויות, אלא לציין באופן ענייני מה הרגז אותם או הפריע להם בהתנהגות שלכם.

● **התייחסות לנושאים העקרוניים** - הוב הריבים בין אנשים הם על דברים שנראים שטותיים, אך הם בעצם מייצגים נושאים עקרוניים, כך שהמריבה היא בעצם על נושא הרבה יותר עמוק מכפי שנראה לעין. למשל, מריבה על נוכחות בארוחת שישי עשויה לנבוע מתחושה של ההורים שהילד מתרחק או שהחברים שלו חשובים לו יותר מהמשפחה. זיהוי העניינים העקרוניים שמאחורי הפרטים הקטנים עשוי לעזור ליישב את המריבה, בעיקר אם נוכחים שרבים שוב ושוב על דברים שאינם ברומ של עולם.

● **הימנעות מהאשמות** - נסו להסביר להורכם מה בהתנהגותם מפריע לכם, לדוגמא, ביקורתיות רבה מדי, התנשאות כלפיכם, העלבה מול חברים, אפליה מול