

המתווה לשיחה ההכרחית על "הפיל הגדול שבחדר":

כיצד משוחחים עם הילד-המתבגר על ההיחשפות למידע לא רצוי?

מאת: דובי ברוד ומנדי ברונפמן*

הערה מקדימה:

הנושא שבו עוסק המאמר שלפניכם, הוא נושא רציני ביותר. נודעות לו השלכות שאי אפשר להמעיט בערכן ומשמעותן לגבי המשך חייהם של ילדים רבים. טבעי, אפוא, שהוא לא עניין לקריאה קלה, ב"זפזוף" ובחצי עין. בהחלט נדרשים כאן עיון וריכוז. יחד עם זאת, עשינו מאמץ – מתוך מודעות לרצינות הנושא – להציע כאן מתווה נוח לקריאה, בהיר ומנומק שעשוי להועיל מאוד, בוודאי לחלק משמעותי מהקוראים. אנו מציעים להשקיע את המאמץ, החיוני כל כך עבורכם ועבור ילדיכם, כדי לקרוא את הדברים בתשומת לב.

בשורות הבאות אנו מבקשים להניח על השולחן מתווה לפעולה בנושא טעון, שנוגע ב"פיל הגדול" שבחדר. זהו נושא שלרוב מעדיפים להתעלם מקיומו, למרות שהוא בעל השלכות דרמטיות לעיצוב עתידו של הילד ונוגע ברבדים המנטליים והרוחניים באישיותו, כמו גם במגוון תחומי חיים יום-יומיים.

המאמר שלפניכם בנוי משלושה חלקים.

1. החלק הראשון מציג את הבעיה, משמעותה והיקפה, וגם ממפה את הפעולות שבאמצעותן אנו כהורים נוכל להתמודד עם הבעיה.
2. החלק השני עוסק בשאלה: כיצד עלינו להכין את עצמנו לשיחה ישירה עם הילד שלנו, בנושא טעון כל-כך. בחלק זה נבקש להתמודד עם כמה אתגרים, למשל: אתגר המבוכה – למה אנו כל כך נבוכים ומבועתים מהמחשבה על שיחה כזאת ומה אנו יכולים לעשות בנידון? אתגר התוכן – מה בעצם שיחה כזאת צריכה להכיל ומה היא לא צריכה להכיל? מה אנו אמורים לשדר? אילו כלים להעניק? 3. החלק השלישי יציע מתווה ומסגרת לקיום השיחה.

* דובי אחראי לתוכן הדברים, המבוסס על שנים רבות של טיפול רגשי במתבגרים, עשרות רבות מהם חוו קושי הנוגע בטבורו של הנושא עליו נכתוב להלן; ומנדי אחראי לגיבוש, לדיוק ולניסוח.

על מה אנחנו בעצם מדברים ומה יש לעשות בניהול?

זה לא סוד שאנו חיים בעידן מהפכת המידע. נקודת הכובד המרכזית של המהפכה, אינה עצם קיומו של המידע - הוא היה קיים מאז ומקדם, במינונים שונים. הן המידע הטוב, והן המידע הפחות טוב. הדרמה המרכזית של המהפכה, שממש מתחוללת לנגד עינינו - היא בנגישות המידע, בהיקפו ובגיוונו.

אם בעבר נזקק אדם ללכת אל גנזך של ספרייה פלונית, לנכור שעות ואולי להגיע למידע שמעניין אותו - כעת הוא לא צריך כלל לצאת מן הבית. בלחיצת מקש הוא מגיע לאתר וירטואלי, שמכיל מנגנון חיפוש מתוחכם ואינטואיטיבי, ובתוך דקות ספורות, ללא כל עלות, הוא מגיע למידע, אותו לפני שנים אחדות היה יכול להשיג רק אחרי השקעת זמן רב, מאמץ משמעותי ואולי גם תשלום מסוים. בקליפת אגוז, זה הסיפור.

כולם מבינים שמהפכת המידע הזאת, מאפשרת גישה לא רק למידע היסטורי, לספרות תורנית שעד עתה הייתה חבויה במסתרים, לקטעי וידאו של הרבי ולניגונים חסידיים - אלא גם לתכנים שרק לשמע איזכורם, אנו נחרדים ושערות גופנו סומרות. צריך גם לזכור, שפעמים רבות המידע הראשוני מגיע לילד באמצעות חברים, ומידע זה הוא שמצית בו את בעירת הסקרנות והתשוקה לצאת למסע בעקבות הגילוי המסעיר...

איך שלא יהיה, ההנחה היא שילדים היום חשופים למידע לא-תואם ולא ראוי, לתכנים שאנו חושבים שלא טוב כי יחשפו אליהם. נאמר זאת ברור: רוב המתבגרים בימינו מצליחים להגיע למידע שמוטב היה כי לא היו מגיעים אליו.

יתירה מזו: הקלות שבה הם מגיעים למידע הזה, ברמות שונות של קושי ופוטות - מדהימה. על כך יש להוסיף את העובדה, כי פעמים רבות, המתבגרים אף יפתיעו אותנו במאמצים הכבירים ובתחכום הרב שישקיעו בחתירתם להשיג מידע מגוון ובוטה יותר ויותר (כי לרוב, הצורך בגירוי הסקרנות והיצר הולך ו'משתכלל').

נכון, כהורים אנו מתקשים להאמין שזאת המציאות. נעדיף לחשוב שזו גוזמה, ש"אצלנו זה לא קורה". אכן, ההבנה כי מתבגרים חשופים למידע מסוג זה, אינה קלה לעיכול. היא דורשת פעולה לא פשוטה ומביכה, שתובעת מאיתנו כהורים יציאה ממתחם הנוחות והשיגרה. לא מדובר במשהו שהוא נעים, ולכן הנטייה הטבעית האינסטינקטיבית היא להדחיק, להניח הצידה, לקוות שיהיה טוב.

אבל אנחנו יודעים את העובדות שבשטח והן לא ממש מבשרות טוב לאלו שנוטים להדחיק את המציאות לפינה נשכחת. היקף ורמת החשיפה (לסוגיה) גדולים הם עד למאוד. נוכל לומר זאת כך: במצב הנוכחי, החריג הוא מי שבסייעתא דשמיא הצליח להישמר בתמימותו ובטוהרת מחשבתו. ברוך ה', בהחלט ישנם כאלה לא מעטים, אבל בחשבון הכולל הם החריגים.

עלינו להפנים: ילדים מתבגרים ונערים חשופים למידע לא-תואם-גיל, (במיוחד לפי ההגדרות ועקרונות החינוך הנובעים מן האמונה שלנו כיהודים יראי-שמים).

מה אפשר לעשות וכיצד?

השאלה הנשאלת בשלב הזה היא: מה צריך לעשות עם העובדה הזאת וכיצד יש לעשות זאת?

לפני שנענה על שאלה זו, חשוב להבהיר נקודה שהיא קריטית, שהיא בלב העניין. מידע לא רצוי ובכלל זה "מידע לא-תואם-גיל", הוא בעל פוטנציאל של הרס פנימי. לרוב, מי שצורך אותו בגיל צעיר, נעדר את המנגנונים הנפשיים הדרושים לעיכול את - ולהתמודדות עם - אשר שומעות האוזניים ורואות העיניים. המידע הזה, בוודאי אם הוא ויזואלי ובוטה, יוצר בקרב המתבגר בלבול וחרדה ומשמש טריגר לתחושות בדידות. כל אלו, כמובן, הם כר פורה לחיידקים מנטליים מזיקים, בכל מיני צורות.

ילד מתבגר או נער צעיר, מתקשה להכיל את הפער בין חומריה הנפץ שניתכים על נפשו הצעירה והטהורה בעת שהוא ניזון ממידע לא-תואם, לבין מסלול החיים הרגיש והפסטורלי שפורסים לרגליו בעדינות בביתו ובמוסדות החינוך. ברמה המחשבתית, הוא לא באמת מסוגל ליישב בכוחות עצמו בין מה שהוא נחשף אליו לבין הערכים אליהם מחנכים אותו; וברמה המנטלית, עוצמת היצריות שפורצת כשנחשפים לכוזה מידע, אינה תופעה שיש לילד או לנער צעיר כלים וכוחות לעמוד מולה ולהודפה.

(תנו דעתכם: אפילו אנו, ההורים, המבוגרים, מתקשים לעיתים לעמוד בגבולות שאנו צריכים להציב לעצמנו, וגולשים מהם, כאשר מדובר בפיתוי לא-בר-כיבוש. למשל, יש הורים רבים ש"קשורים" מאוד למכשיר הסלולרי שלהם, ומתקשים להניחו מן היד. שוב ושוב הם מחליטים כי בבית, בחיק המשפחה, הם מניחים מעטה ואילך את הסמארטפון בצד ומקדישים את עצמם למשפחה, לילדים. אולם בפועל, פעם אחר פעם, מתקשים הם לעמוד בהחלטה זו, בגלל עובי הכבלים של התשוקה לשוב אל המסך. תנו נא, אפוא, את דעתכם עד כמה קשה, בהקשרים של מאמר זה, לילד או לנער הצעיר להיחלץ מלפיתת יצרו הבוער, שמושך אותו בתעצומות שוב ושוב אל אותו המקום).

אם כן, החשיפה של הנער למידע לא תואם גיל מכניסה את המתבגר למקום לא פשוט. הן במובנים של יראת שמים והן במובנים מנטליים. ולוואקום הזה, בין אם נרצה בכך בין אם לאו, נכנסת האחריות ההורית שלנו - האחריות הטבעית כאפטרופסים, והאחריות הדתית כאנשים המחויבים על פי התורה לדאוג לעתידם הרוחני של הילדים.

השאלה היא, איך נכנסים לוואקום הזה? מה עושים כדי לפרק אותו? - בואו, אפוא, וננסה לצלול אל התשובות לשאלות הללו.

השלב הבסיסי: סור מרע

אי אפשר להתחיל להתמודד עם הבעיה בלי להציב גדרות שימנעו נפילה לתהום. לכן, הפעולה הראשונה שכל הורה צריך לבצע בביתו היא - עריכת בדיקה מקיפה של הפרצות המאפשרות הגעה למידע שאינו תואם גיל, ולתקן כל ליקוי שמתגלה.

בכלל זה:

✓ יש לוודא כי אנו צורכים אינטרנט מסונן (היום מדובר בפעולה פשוטה, נוחה וזולה מתמיד. אין לנו דרך להבין מה עובר בראשם של הורי משפחה דתית, על אחת כמה וכמה חסידית, שספק האינטרנט בביתם אינו כזה שמסנן, סינון יעיל ובלתי עקיף, תכנים שליליים).

✓ לוודא כי הגישה למחשבים ולמכשירי טלפון-חכם של בני משפחה וכדו' מפותחת.

✓ לקיים פיקוח על תכנים טקסטואליים (ספרים, עיתונים וכדו'), כאלו שלא יכילו מידע שאינו תואם גיל.

✓ להדריך את הילד באשר לשהייה פיזית במקומות שונים, ולפקוח עין בנוגע ליישום ההדרכה. יש מקומות שלא ראוי שנער צעיר יהיה נוכח שם, לא עם המשפחה ובטח לא לבד.

✓ לגלות מעורבות בנעשה במרחב הבית-ספרי, תוך פקחת עין בוחנת על המרחב החברתי שבתוכו מצוי המתבגר.

אלו גדרות שיש להציב בתבונה, בנועם ובחיוניות, אך באופן ברור. הן חיוניות. הן מקילות את מניעת הגישה - לא רק ממי שכבר 'מרחרח' בגבולות האסור, אלא גם ממי שעלול להתקל בכך במקרה, ולהישאב. בהקשר זה חשוב להבין שהמציאות היא, כי גם ילדים ונערים חסידיים, יראי-שמים - מפעפע בהם יצר של סקרנות, וכי כשניצבו אל מול אפשרות של גלישה פתוחה ללא פיקוח והשגחה - הגיעו למקומות שאנו מאוד לא מעוניינים שהם יגיעו אליהם. הגדרות הללו, ודומיהם, מסייעים אפוא מאוד גם לריסון העצמי של המתבגר.

חיוניות הצורך בהדרכה

אבל כמובן, הצבת הגדרות היא שלב מאוד בסיסי וראשוני בתהליך הנדרש להתמודדות עם האתגר הגדול שמאפייני זמננו מציבים לפתחנו כהורים. זהו שלב הכרחי, אך לחלוטין לא מספיק.

כעת אנו מגיעים לליבת הנושא במאמרנו זה: קיום הדרכה ושיחה פתוחה בינך כהורה לילדך בשלב הנכון בהתבגרות, במרבית המקרים, היא המתנה הכי טובה שאתה יכול להעניק לבריאות נפשו, מבחינה גופנית ורוחנית גם יחד.

נסביר תחילה מדוע אנו חושבים כך, ולאחר מכן ניגע ב"תפוח האדמה הבאמת לוחט": איך עושים זאת.

מדוע קיומה של הדרכה מהורה לילדו בנושא הוא כה חשוב וכה חיוני?

כמו שכתבנו קודם לכן, ההיחשפות למידע מייצרת בלבול ותזזיתיות של היצר. סביר להניח שככלל, המתבגר הממוצע יחוש ויחוש אינוחות ליזום שיחה בנושא, אבל בתוכו - קרביו מתהפכים ומערבלים.

בשלב זה תיתכנה כמה אופציות של תגובה בקרב המתבגרים, הנה השתיים המרכזיות שבהן:

תגובה מסוג 1 :

מתבגר שהתברך בנפש בריאה, בוגרת, בעלת כוח ועוצמה, יתמודד עם הסקרנות והמשיכה האינסטינקטיביים באמצעות ניסיון להסיח את הדעת, לדחוק את הדברים הצידה. הוא יקבור את

התחושות והבלבול עמוק בתוכו, ישתדל להתעלם מהעולם שנחשף לפניו וישקיע את כוחותיו בלימוד ובהתפתחות רוחנית.

המחיר האפשרי: אם ה' עוזר, בהחלט ייתכן שהנער יצלח את המשוכה בלי נזקים משמעותיים, יתנתק ממקורות של המידע הבלתי־רצוי ויגדל להיות חסיד, ירא שמים ולמדן. אבל יכול להיות, ואלו כמובן דברים שקורים (חלק מהם מגיעים במהלך השנים גם לחדר הטיפול של דובי), שהנער אומנם יצליח לעצור את עצמו מחשיפה נוספת למידע הבעייתי, אבל כחלק ממלחמתו הפנימית בדחפים הטבעיים של הסקרנות והמשיכה, יפתח תופעות בעייתיות והפרעות ברמות משתנות של חומרה. בין התופעות: חרדות, דיכאון, אובססיות וכפייתיות, לעיתים סמויות למדי אך מעיקות וחוסמות, גם כלפי דברים שבקדושה. לעיתים, ההפרעות הללו מגיעות מרצון "לכפר" על מעשים שלפי מה שהנער מבין פוגמים בקדושה, ולעיתים בעקבות טריגרים אחרים.

תגובה מסוג 2 :

מתבגרים בשלים פחות, או כאלו שיש בהם רגישות יתירה, מצד אופיים, למידע שנחשף. מדובר במתבגרים שלא פיתחו יכולת להתמודד עם המידע הזה. הוא שואב אותם, מהפנט אותם בקסמו המכשף, והם שבים לזירה עוד פעם ועוד פעם, מעמיקים את הבלבול, מְעַבִּים ומעצימים את לפיתת היצר.

המחיר האפשרי: גם אם נקים את הגדרות המתוחכמות וההרמטיות ביותר, גם אם נפטרל ונעקוב ונשמור - ככל הנראה המתבגר יידע למצוא את הפרצות, את נקודות התורפה, וימשיך להתבלבל ולהסתבך. יתירה מזאת, במידה רבה דווקא הריגוש בעצם החיפוש, במאמץ למצוא את המידע בדרך מלאת החתחתים, הסיכונים והמהמורות, יעצים את הקסם שבאופל, את התסבוכת, את הבלבול ואת המורכבות. כל אלו עלולים להותיר חותם כבד על המתבגר. חותם שעלול להשפיע על רמת הלימוד, על רמת יראת־השמיים, על הכיוון לחיים, על מעשים שיעשה כעת ויעצבו את אישיותו וכו'.

זו הסיבה לכך ששיח הורי פתוח הוא חיוני כל כך.

שיחה גלויה שההורה יוזם בנושא, מיד כשמתחילים להופיע ניצני הסימנים הראשונים, מבחירה לילד דבר אחד פשוט שאין ערוך לתרומתו: 'אנחנו, כהורים, פה איתך, ניצבים לצידך. לא נפלו השמיים, ויש לך כתובת להיכן להפנות את בלבולך ומצוקותיך'. שיחה כזאת תעשה לילד המתבגר סדר, ובעיקר - תשטח תחת רגליו משטח של ביטחון ורוגע. הוא לא צריך להסתיר יותר, להתבלבל יותר, לחוש כה רע עם עצמו יותר. משיחה כזאת הוא אמור לצאת בידיעה ברורה, כי תמיד יוכל לפנות לעזרה במקרה שהקרקע נשמטת מתחת לרגליו, ובכלל.

הילד המתבגר, הנער - זקוק לשיחה הזאת, להכוונה ההורית גם בתחום הזה. ההורים הם שמגדלים את הילד בכל נושא, שמעצבים ומכוונים אותו, הם אלו שמלמדים אותו איך מתנהלים בעולם וכיצד מתמודדים עם אתגרים. עמוק בתוכו, כשהוא חש מבולבל ואבוד, הוא יודע שהוריו יכולים לעזור לו, ולכן גם באופן לא מודע הוא ינסה לרמוז להם שהוא צריך עזרה. אמת, הוא יתקשה לבטא זאת במילים, אך באופן בלתי מודע הוא יגרום להם, בדרכים שונות ומשונות, לקלוט שהוא עסוק בתכנים שמטרידים אותו וכי הוא זקוק לעזרתם.

האינטואיציה ההורית ותחושות הבטן שלנו לרוב אינן משקרות אותנו. כאשר אנו חשים כי "משהו קורה לו", עלינו לפענח נכון את המסרים המוצפנים הללו שהילד משגר לנו, ולהירתם לעזרה.

מכאן גם התשובה לשאלה האפשרית: האם השיחה הזאת לא תכניס את הילד לבלבול מיותר? אולי בכלל כהורים נכנסנו לפאניקה מיותרת? אולי מוטב פשוט להתעלם, ולתת לעניינים "לזרום בכוחות עצמם"?

לאור האמור התשובה היא: יכול להיות. אם ההרגשה שלך כהורה היא שהשיחה מיותרת, שהיא תזיק ולא תסייע לבנך, המנע ממנה. אבל עליך לזכור כי מה שנכתב כאן איננו השערות. לחדר הטיפול של דובי, כלחדרי הטיפול של מטפלים אחרים לילדים ולנוער במגזר החרדי, מגיעים מקרים מאוד כואבים ועצובים. הם מגיעים מכל הפסיפס של הקהילה. מכל מגוון טיפוסים המשפחות. ההבנה המקצועית והעובדתית העולה ממספיק מקרים מייצגים היא מאוד ברורה: שיחה, על פי המתווה שאנו מציעים כאן, מעטים הסיכויים שתזיק, אך יש לה המון מה לתרום ולסייע.

מאליו מובן, כי אם השיחה מעלה חשד לשקיעה רצינית בתכנים בעייתיים ברשתהאינטרנט וכיוצא בזה, על ההורים לשקול ברצינות להסתייע בגורמי מקצוע מוכרים שמטפלים בבעיות אלו.

נקודה חשובה נוספת היא, שהילד והמתבגר מספיק נבונים לקלוט ולהבין מהי שיחת הדרכה הורית, המבקשת ממנו להימנע מסכנות, לבין סתם שיחה שעלולה להוות טריגר ליציאה להרפתקאות. כשהורה מסביר לילד שאסור לחצות את הכביש לבד כי זה מסוכן, הוא איננו חושש כי הילד ימהר בעקבות השיחה לרוץ לכביש...

אז למה זה כל כך קשה?

מדוע, אפוא, כל כך קשה לנו כהורים ליזום שיחה כזו? מדוע אנו כה מתאמצים לחמוק ממנה?

אכן, העובדה היא כי שני הצדדים לשיחה מאוד נרתעים מקיומה:

← מצד אחד המתבגר מתבייש, מפחד, לא מעלה על דעתו בכלל כי שיחה כזאת יכולה להתקיים מול ההורים. הוא לא מאמין שלהוריו קיימת היכולת להכיל כזאת שיחה, מלבד מתן מנה הגונה של נזיפה קדורנית וקשה.

← ההורים, מצד שני, נבוכים מעצם המחשבה לפתוח עם הילד שיחה בנושאים שכאלה. בקרב חלק מההורים יש גם נטייה לחשוב ששיחה כזאת בכלל עלולה להזיק, לשדר סלחנות כלפי מעשים שהם לחלוטין מושללים. כך נראה, שהמחסום והרתיעה מיצירת שיחה שכזאת הם גבוהים ביותר, כמעט בלתי עבירים.

אבל צריך לזכור דבר אחד פשוט, המבוגרים האחראים בסיפור הזה הם ההורים. עליהם מוטלת לא רק זכות אלא גם חובה. כפי שצינו קודם, מדובר על עניין שנודעת לו השפעה עצומה גם על ההתפתחות הנפשית וגם על ההתפתחות הרוחנית העתידית של הילד. לכן, ככל שחוסר הנוחות והמבוכה גדולים, והם בהחלט גדולים, מן ההכרח להתגבר עליהם.

ההכנה לשיחה: מה אנו אמורים להעניק לילד

הורה צריך להכין את עצמו מנטלית לשיחה כזאת, להכין את עצמו טכנית לשיחה הזאת, ואז ליזום וליצור אותה. בשלבים המוקדמים האפשריים.

שיחה שתתקיים אחרי שהאמא תפסה באישון ליל את בן ה-14 שלה מול המסך בפנית הבית; אחרי שההורים הוזמנו לבית הספר כי התברר שהילד משוחח עם חברים על נושאים שהצניעות יפה להם, אולי אפילו שהוא חצה גבולות, חלילה, והתעסק בצורה לא צנועה עם חברים אחרים - שיחה כזאת תהיה הרבה יותר כואבת, וגם בעלת אפקט חיובי נמוך יותר, משיחה שתתקיים ביוזמת ההורה, בטיימינג שנוח להורה והכי חשוב - בטרם הילד גלש רחוק מדי...

ניסיונו המקצועי של דובי, בעשר השנים האחרונות, מגלה בצורה חד משמעית: כאשר הורים חשים באינטואיציה ההורית הפנימית שלהם, שהילד מוטרד ונסער פנימית, כאשר הם חושדים כי הוא חשוף למידע שכזה, ועקב כך יזמו שיחה עם הילד - קלעו לאמת! אך חשוב מכך, הם זכו להעניק לילד שלהם את הדבר הכי יקר בעולם שניתן להעניק לילד: מענה בזמן אמת למצוקה שעלולה לתפוח וללוות אותו כגיבנת לכל החיים, להרגיע אותו, ולאפשר לו צעידה קדימה אל החיים בצורה בריאה ומשחררת יותר.

להורים החשים כי ילדם משדר את המצוקה הזאת, גם אם ממש בזעיר-אנפין, המסר הוא אחד והוא ברור: גם אם קשה לכם כהורים לחשוב בכלל על הסיטואציה, ועל אחת כמה וכמה לשוחח עליה עם הילד שלכם, עשו זאת. סמכו על עצמכם! לא לחינם חשים אתם שהילד משדר לכם דבר מה. ילדכם עורר בכם משהו אמיתי, ואתם כנראה מזהים את הצורך שלו בסיוע ובתיווך שלכם. אל תברחו אפוא מן המערכה, אלא גשו וסייעו לו. כעת, בואו ננסה להתכונן לשיחה כזאת.

כמובן שהדבר הראשון שאנו צריכים לעשות הוא פשוט להתפלל אל הקב"ה שישים בפינו את המילים הנכונות, שיהיה איתנו ויסייע לנו לעזור לילדנו לעמוד בקרן אור. מעבר לכך, ההכנה הזאת, שאנו מבקשים לסקור כעת בפניכם, צריכה לכלול התייחסות לשתי נקודות:

1. מהם הדברים שהמתבגר צריך לשמוע בנושא?
2. מהם הדברים שהמתבגר זקוק להם בשלב הזה בחייו?

דברים שהמתבגר צריך לשמוע

מתבגר צריך להבין שהוא נמצא בתקופה שמתחוללים במכלול אישיותו שינויים רבים. חשוב שהוא יבין זאת, שהשינויים הם זמניים, ושיש לקחת את עובדת קיומם של שינויים כאלו וזמניותם בחשבון, בטרם יכריע הכרעות משמעותיות בחייו...

← יש לשוחח על השינויים שההתבגרות מחוללת ברמה הפיזיולוגית: ילד בגיל ההתבגרות צריך להבין מה עובר על הגוף שלו בתקופה הזו. חשוב שהוא יהיה ער לתהליכים ולשינויים הפיזיולוגיים שהוא

עומד בפתחם או בעיצומם (גדלים פיזית, גדל שיער בגוף, הקול מתחלף, יכולים להופיע פצעי בגרות...).

← יש להסביר ולדבר על השינויים שההתבגרות עלולה לחלול בחלק מן המקרים ברמה הקוגניטיבית והמנטלית: עם ההתבגרות מתחילים להתחולל תהליכים קוגניטיביים ונפשיים, שגורמים בין היתר לחוסר יציבות, לתנודות קיצוניות במצב הרוח, ליצירות מתפרצות והתלהבות נעורים.

← חשוב להבהיר כי שינויים אלו גם גורמים לכך שהחשיבה נוטה להיות קיצונית ודיכוטומית (= חשיבה זו מכונה לעיתים גם "חשיבה בשחור או לבן". היא מתבצעת כשאדם יכול לראות רק את הצד הקיצוני של המצב, ואינו מסוגל לראות "שטחים אפורים" או את מורכבות המצב. לדוגמא, תלמיד שעוסק בחשיבה דיכוטומית עשוי להאמין שאם לא קיבל ציון של 100, הוא נכשל. בהקשרים שלנו, ילד מתבגר עשוי לחשוב במונחים של 'או שאני ילד מאוד חסידי או שאני לא שייך לכולם...'; 'או שהורים שלי מאוד אוהבים אותי, או שכלל לא אכפת להם ממני...'; 'או שאני מאוד מקובל ואהוד בחברה או שכולם שונאים אותי...').

← יש להסביר למתבגר, כי בגיל שלו עלול להתפתח קושי לשתף מה שבאמת עובר עליו! - שיתוף, שלפני כמה שנים היה מתרחש באופן טבעי, דורש ממנו היום יותר מאמץ... יתכן ויחוש לעיתים תחושת בדידות. יכולות להתעורר שאלות הקשורות לגיבוש זהות אישית, חברתית ורוחנית. הוא עלול למצוא את עצמו בבחינה מתמדת של מעמדו בחברה והשוואה בלתי פוסקת לחברים בכיתה.

← צריך לדבר איתו על התפתחות היצירות. כן, שכל השיגרושיח על "היצר" ששמע בעבר - אכן עוסק ביצר הזה... שבגיל זה התאווה מתחילה להתפתח, ויש ללמוד כיצד מתמודדים עמה ואיך ניתן לשלוט עליה. נער מתבגר צריך לקבל הדרכה על הדרכים לשלוט בדחפים, ועליו ללמוד כיצד להגיב בצורה נכונה ובריאה במקרה של כישלון מכוון או בשוגג.

כמה סערות נפש, כמה חיבוטים, ייסורי מצפון ותחושות אשם קשות היו נחסכות אילו מתבגרים היו זוכים לשיחה שכזו...!

הנער גם צריך לשמוע על החשיבות של התקופה הזו בחיים, על העוצמות של הגיל הזה, ועל כך שדווקא ברגעי השיא העוצמתיים הללו נכנסים לישיבה - כדי לעצב את האישיות, כדי לצמוח, כי הישיבה מייצרת לנו מסגרת מסודרת ומוגנת המאפשרת התפתחות רוחנית, שכלית, לימודית וחסידית...

אלו הן נקודות בסיסיות שניתן לבנות מהן מבנה לשיחה עם הילד, או אולי לסדרת שיחות, שיהיו מעניינות, מלמדות, מסקרנות, פתוחות ומעמיקות. הן יגבירו את האמון בין הילד להורים, ישחררו אותו ויעניקו לו כלים רבי עוצמה.

מהם הדברים שהמתבגר זקוק להם בשלב הזה בחייו?

נתחיל עם מה שהמתבגר אינו זקוק לו בשלב הזה:

☒ הוא לא זקוק לתשובות מפורטות!

☒ הוא לא זקוק להרצאה מקצועית שבנויה לתלפיות !

☒ הוא לא זקוק לשיחת מוסר, לנזיפה ולהטפות על כך שהנושא מסקרן אותו, על מה שעשה וכו'. (הוא יודע היטב את העובדה שמדובר במשהו לא חיובי, ובדיוק מן הטעם הזה הוא חושש מהשיחה הזו...).

האמת היא, שבקרב המתבגרים הדברים מתנהלים באופן הרבה יותר פשוט. הקושי שלנו נובע מכך שאנו משליכים חלק מהבלבול, המבוכה והתהיות שלנו על הילדים, וכתוצאה מכך כה חוששים...

אז למה הוא כן זקוק ?

✓ לאישור שלכם.

✓ לקבלה שלכם.

✓ להתייחסות שלכם כהורים לבעיותיו ולקורות עמו !

חשיבות עצומה נודעת לעצם השיח המשותף, שלקיומו משמעות רבה. קיום שיחה כזאת מעביר מסר ברור שאנחנו אוהבים אותך ! אנחנו איתך ! אנחנו כתובת עבורך לכל דבר ! גם כשמדובר בדברים שנחמד לדבר עליהם, וגם לדברים שפחות.

המסר שלנו כהורים לילד צריך להיות זה : לעולם תרגיש חופשי לשאול אותנו כל שאלה וכל תהייה. יחד עם זאת, איננו מתחייבים לענות על כל שאלה. אנו ההורים שלך והתפקיד שלנו הוא להגן ולשמור עליך, ולכן נענה לך רק על מה שמתאים ובאופן שנמצא לנכון.

לא פחות חשוב מכך : אנו אמורים להעביר לו מסר של עידוד ושל תקווה. גם אם מועדים וכושלים לעיתים בדרך, תמיד ניתן לקום, להתנער מן האבק שדבק בבגדים, וללכת קדימה, ולהגיע רחוק – בגשמיות וברוחניות.

היכן לקיים שיחה כזאת ועם מי מההורים?

השיחה צריכה להתקיים כמובן במקום ובסיטואציה שבהם נשמרת פרטיות, אבל בד בבד מאפשרים קיום שיח נינוח, שקט ורגוע. מעבר לכך שזה נוח יותר לכולם, יש בכך כדי להעביר מסר שעל נושאים כאלו אנו משוחחים בצניעות ובאופן ראוי.

נעיר עוד, כי כמובן גם אין כללי אצבע בנוגע לשאלה מי ראוי שיקיים את השיחה, האב או האם. כל משפחה לפי אופיה ולפי הלוך רוחה. לכל משפחה התנהלות משלה. מה שמתאים בבית אחד, לא בהכרח מתאים בבית אחר. על ההורים לשקול מה יהיה הכי נכון והכי טוב, לאור הדינמיקה הפנימית בין הילד הזה לבין הוריו, ובמשפחה בכלל. מה שכן חשוב מאוד הוא, לעשות כל מאמץ שהשיחה הזאת לא תצבע בגוון מאיים או שיפוטי כלשהו, חלילה.

להיכנס לגובהארי – על השיחה עצמה...

וכעת... לתוכן השיחה:

המסגרת הכללית של השיחה צריכה להיות תחומה בגבולות שעלינו להציב לעצמנו.

לבטח שמתם לב לכך שלאורך כל מה שכתבנו עד כה, השתמשנו הרבה, בין היתר, במונח "לא־תואם־גיל". פשוטו כמשמעו: לבד מן העובדה שיש מידע רע שמזיק להיחשף אליו בכל גיל, הרי שיש גם מידעים שבגיל מסוים הם תקינים ומתקבלים, ובגיל אחר לא. לא כל מידע ולא כל תופעה קבילים בכל גיל. ברור שלא נעלה על דעתנו, לשם משל, לתאר לילד בגיל 8 את הליך ה"טהרה" שעושים אנשי החברא־קדישא לגופו של הנפטר, כי אנו מבינים שאין לו את הכלים הקוגניטיביים והרגשיים להתמודד עם המידע הזה בלי לחשוש שהוא יפגע ממנו. סביר גם שלא נרצה לשתף ילד בן 10 בכל מורכבות הניהול הכלכלי של משק הבית, חובות אל מול הכנסות, רכישת דירה, משכנתא, הריבית על המשכנתא...

בדיוק כך גם בנושא הזה. עם מתבגר או נער צעיר יש לשוחח בנושא הזה באופן שיתאים לכלי הקיבול המנטליים שלו.

ניתן לפתוח בשיח שיציג בתמצית את קווי המתאר של החיים שלנו בעולם כפי שהדברים באים לביטוי בתפיסת העולם החסידית־חב"דית שלנו - העובדה שהחיים ברובד הגשמי של הקיום משקפים רובד רוחני גבוה יותר, על השליחות שלנו פה בעולם, התפקיד של ההמשכיות הדורות, התכלית של החיים.

יש למסגר את החתונה כחלק מן המסלול הזה, ולהסביר את המשמעות הרוחנית של החתונה - איחודם של שני חצאי אותה נשמה, שיועדו להתאחד, למסד יחד בית ולקיים שליחות משותפת. על המשמעות הרוחנית של הצניעות, על העוצמה שבה, על הסיבות להרחקות בין המינים עד לחתונה - ככלי שמאפשר קידוש המסגרת הזוגית ובניית בית יהודי, שימלא את השליחות האלוקית שהקב"ה הטיל על שני חלקי הנשמה שעתידיים להתאחד. על העובדה שכאשר הנשמה ממלאת את שליחותה - היא מתמלאת סיפוק ועושר פנימי אמיתי.

חשוב להדגיש שהתורה מקיפה את כל החיים, וחובקת את כל תחומיו, וכי אין נושא או פרט שהתורה "מתביישת" להתייחס אליו, כולל גם בנושאים הללו. אך מאידך, שהדברים הם מורכבים, שיש הדרגתיות, שדברים צריכים להתברר ולהתלבן כל דבר בעיתו ובזמנו.

ניתן לציין את העובדה שאחד המבצעים של הרבי הוא מבצע "טהרת המשפחה", וכי גם אנשים שאינם שומרי תורה ומצוות לע"ע, מכל הגוונים והסוגים, באים לשיעורים אצל שלוחים בכל רחבי העולם כדי ללמוד איך מנהלים אורח חיים יהודי וצנוע על פי תורתנו הקדושה.

זוהי הצעה למסגרת כללית לשיחה.

לגשת אל לב העניין

בשלב מסוים כדאי להסיט את הדיון לברור: מה הילד ראה או שמע בנושא? בשלב זה, חשוב להקשיב באורך־רוח, בנינוחות, בלי שיפוטיות, בלי תדהמה.

לעיתים נשמח לגלות כי החשיפה של הילד הייתה מוגבלת ומצומצמת. לפעמים נחוש כי כלל אין הוא מייחס לנושא חשיבות כזאת, כמו שחשדנו בתחילה.

במקרים אחרים, יהיו שיגלו להוותם, כי הילד נחשף חשיפה עמוקה לתכנים בוטים. היו הורים שיחזו שיחה זאת עם ילדים ממש צעירים, ונחרדו לגלות איזה "עושר" של מידע הללו אגרו, לאילו אתרים ולאילו מראות נחשפו, וזאת לאורך זמן.

בכל מקרה חשוב לשדר לילד את התחושה שאנו איתו, שהוא לא עתיד להיענש או להישפט, שלא נחשוב עליו רעות. עלינו לעודד אותו לספר בחופשיות, להסיר ממנו תחושת אי־נוחות. ניתן להשתמש במילים כמו: "גם אם לא נעים לך לדבר על הדברים האלה, גם אם אתה מתבייש, וגם אם נשמע ממך דברים שיעציבו אותנו ויכאיבו לנו - תספר. אנחנו אוהבים אותך ורוצים לעזור לך. רוצים למנוע ממך כאב גדול יותר".

לפי עומק החשיפה שיתגלה, כך יש לבנות את המענה!

השיח שלנו צריך להיות מותאם לעומק החשיפה של המתבגר לתכנים הלא רצויים. ברור כי אם נציף במידע מתבגר שבקושי נחשף למשהו לא רצוי, נגרום לבלבול ולנזק יותר מאשר לתועלת. מצד שני, אם נזרוק לחלל האוויר כמה סיסמאות שדופות בשבח הצניעות, בשעה שהמתבגר מצוי עמוק־עמוק בתוך עולם זה שאין תחתית לו - ברור שדיבורינו היו בלתי רלוונטיים בעליל, ואדרבה, עלולים הם גם להשפיע לרעה על שיח עתידי.

התפקיד שלנו הוא - לעשות למתבגר סדר בדברים. אנו מבקשים ממנו שימסור לנו את המידע שאסף, ואנו נמייין לו אותו, נסדר, ננרמל, ונחזיר בחזרה מידע מעובד, איתו בגילוי - יכול להיות בשלום.

זהו פרט חשוב ביותר. החרדה, המבוכה וההתרגשות בשיחה כזאת עלולות לגרום לנו "לשפוך" מידע מיותר בצורה לא נכונה. לכן מאוד חשוב לזהות את רמת החשיפה שלו, ולהצמיד את רמת המענה שלנו אליה.

שימו לב: זה בסדר גמור אם לחלק מהדברים שהוא יציף, לא נדע כיצד להגיב. ניתן לומר שאנו רוצים לחשוב על הדברים שהעלה, ושנשתדל להחזיר לו את נקודת המבט שלנו אחרי מחשבה ודיון משותף.

תמיד ניתן לעלות על דרך חדשה

אם מתברר כי הילד אכן נחשף לתכנים לא ראויים ופסולים, יש כלי רב עוצמה שאנו יכולים ליתן בידיו: האמונה והביטחון בכושר ההשתנות. לא סתם התורה העניקה לנו, בני האדם, את הכלי שנקרא "תשובה". הכלי הזה אומר שניתן תמיד לצאת מהמקום המבעית אליו הגיע האדם בחטאו, ולחזור ולשוב הביתה. התורה

מלמדת אותנו שאפשר להשתנות, שתמיד ניתן לסובב את ההגה. זהו מסר רב חשיבות שניתן להעביר לילד: **גם אם קרו דברים - יש מוצא, יש דרך חזרה, ניתן לעלות משם ולהגיע למקומות גבוהים ביותר, לדרגות רוחניות גבוהות, הרבה יותר מאשר הוא יכול לדמיין לעצמו.**

אפשר לספר, בדרך מעודנת ונבונה, כי אנו מכירים בחור מהישיבה בזמן שאנו למדנו בה, ששקע בדברים לא טובים, אך בשלב מסוים התעשת, מצא דרכו החוצה, והיום הוא אחד השלוחים הכי גדולים והכי מצליחים.

תרחיש מסרט מבויים

מה שעשינו עד כה, למעשה, הוא להבהיר ולהעביר כמה נקודות קריטיות: **ראשית**, שהנושא "הזה" הוא חלק מהעולם של הקדושה, של הטוב, של החיוב, חלק מעולמו של אלוקים; וכשהוא נעשה בזמן הנכון ובדרך הנכונה - הוא כלי מחזיק ברכה, ומסייע לקיום הייעוד של האדם בעולם. **שנית**, שלעולם אנו כהורים ניצבים לצידו ומוכנים לעשות הכול כדי לעזור לו לגדול בצורה הכי טובה בכל המובנים, גם אם נכוננו אתגרים וכי הם נקלענו לדרך שיש בה גם מהמורות. **שלישית**, שלא משנה מה כבר נעשה בעבר - העתיד מלא תקווה. ה' פותח שער לדופקי בתשובה. ניתן להשתנות, ניתן לעלות על דרך חדשה, ולהיות בחור חסידי וירא שמים, הממלא את רצון ה'.

כעת עלינו להעביר עוד מסר. המתבגר צריך לדעת שהרבה מידע שמסתובב היום בנושא זה, איננו מדויק בלשון המעטה; שהוא לא משקף את העולם האמיתי, שמה שהוא נחשף אליו הוא פיוס וזיוף.

אפשר להדגים לו זאת באמצעות ההסבר, שילד שראה קטע בסרט על גנב שפורץ לבית - לא יכול להשליך מזה שום דבר על האופן שבו מתרחשות גניבות בעולם האמיתי ועל דמותם של גנבים אמיתיים. מדוע? כי מה שהוא ראה הייתה סצינה מבוימת, כפי שזו הצטיירה במוחו הקודח של התסריטאי. הבמאי בחר שחקן בעל מראה מסויים, שהלבישו לו בגד מסויים, איפרו אותו, וביימו את הסצנה, צילמו את הסצנה שוב ושוב עד שקיבלו את הרגע המדויק שאותו הכניסו לסרט. הרי ברור שהמציאות היא לא דווקא מה שמתואר בסרט.

כמובן אין צורך להרחיב ולפרט בנושא, העיקר הוא שהמסר הזה יעבור. מדוע הדבר חשוב? מפני שלרוב, הילד מקדים אותנו ומגיע למידע לפני שהוא קיבל אותו בצורה בריאה. הנה כי כן, הוא כמעט אף פעם לא מקבל הזדמנות לראות את התמונה הנכונה של המציאות. הוא אוסף חלקי מידע ששמע מחברים או שקיבץ ממקורות אחרים ואת כל השאר הוא מוסיף מהדימיון... ואת הכול הוא חושב לאמת ולמציאות. צריך אפוא "לנרמל" את המחשבות שלו בנידון. צריך לתת לו את המסגרת - בלי פירוט מיותר, ובלי הרצאות מרובות מלל - שלתוכה הוא יכול להכניס את הידע שלו ולפרק אותו נכון.

באופן מכוון אין כאן כניסה לרזולוציות גבוהות יותר, משום שבאמת השונות והגיוון גדולים. כל הורה מכיר את בנו ויודע מהו הניסוח והמינון הראויים לו. יש לזכור כי השפה בכל בית שונה, כי הניואנסים בכל משפחה הם אחרים. אחרי הכול, הורים יודעים הכי טוב מה מתאים לבן שלהם!

(במוסגר חשוב לציין, כי יהיו ילדים שינצלו את ההזדמנות הזאת, וישתפו בפגיעה שחוו, במגע שגרם להם לתחושת חוסר נוחות או במחשבות שלהם על התעסקות עם אחרים. חשוב לשים לכך לב.

לכן, גם אחרי שהקדמתם לילד על הנושא מזווית יהודית, גם אחרי שהוא חשף מצידו את המידע שהגיע אליו וגם אחרי שהגבתם והענקת את התייחסותכם - כדאי להוסיף ולשאול: האם אתה רוצה לשתף אותנו בעוד משהו? האם חווית בעבר אירוע כלשהו שחשת בו שלא בנוח וחששת לספר? כדאי לנצל את ההזדמנות הזו ולפתוח לו פתח... לעולם לא נדע, מה הילד שומר בתוכו ואך ממתין לרגע המתאים...) (

כיצד להגיב אם הילד איננו משתף פעולה?

לפחות בחלק מהמקרים הילד עשוי להגיב במבוכה, עלול להיאטם ולהסתגר, או אולי להתכחש לגמרי - למלמל שלא שמע כלום, שכלל לא יודע במה מדובר.

ההורה, מצידו גם עלול להיות נבוך, לחוש אבוד, בלי יכולת לקדם את השיחה ו"איך יוצאים מהמצב הזה?". מחשבות כאלו עלולות, בסופו של דבר, להוביל את ההורה והילד לתחושת כישלון מהשיחה. אם זו תהיה התחושה, סביר שלא יהיה לשיחה הזו המשך.

לכן כדאי להתכונן לה, לתגובה אפשרית כזאת מצד הילד. חשוב שההורה יהיה מוכן לתגובה הזו, ולהפנים כי היא תגובה טבעית לגמרי. הילד עלול להיות נבוך, מפוחד ומופתע. בסך הכול, די הגיוני שהילד יהיה מבוהל ומבועת מן המחשבה שעליו לחלוק עם הוריו מידע שעד כה, כל כך התאמץ להסתיר. יתכן שהילד צריך מרחב מסוים של זמן כדי שתבשיל בתוכו ההכרה, שהוריו באמת מוכנים לשמוע אותו ולסייע לו ממקום לא שיפוטי.

במצב כזה ההורה יכול לומר: אני מבין שאתה אולי מופתע שאני מדבר איתך על זה, אולי זה מביך אותך, אבל תחשוב על הדברים. אם יש משהו שלא מובן לך או שתרצה לשאול, תזכור שאני מוכן בשמחה לעשות זאת, וכמובן אחרי פרק זמן לשוב ולהציע לילד את אופציית השיחה ולבחון את תגובתו אז.

לסיום, שיח מתמשך או אירוע חד פעמי?

אין תשובה חד משמעית לשאלה הזאת, וצריך לבחון את הדברים מקרוב. ייתכן שיש צורך לשוב על השיחה הזאת מדי פעם. יש לקחת בחשבון, כי כשהילד יקלוט שהוריו לא נבהלים ממנו, וכי הם תמיד מוכנים לשמוע אותו, גם אם הם לא בהכרח עונים לכל שאלה ששואל - הוא עתיד להשתמש באופציית השיחה לכשיעלו לו תהיות בהמשך הדרך. לכן חשוב לשדר ולטעת את המסר: כילדנו, תרגיש בנוח לשתף אותנו בכל מידע, בכל נושא, בכל תהייה - מתי שתחוש בצורך.

לתגובות, הארות והערות: brodfman@gmail.com

בהצלחה!