

אחלה מידע

#15 התמודדות עם שחיקה בקשר עם האח הצעיר

קשר שנמשך לאורך זמן עשוי להתאפיין במצב של שחיקה. שלב זה מגיע לרוב לאחר תקופה מסוימת בה אתה והאח הצעיר בליתם יחדיו, השקעתם זמן בהיכרות ואף צברתם חוויות משותפות חדשות ומרגשות. דווקא כשהקשר מתייצב ואתם מתחילים להרגיש בנוח זה עם זה - נעלמים הריגושים, הכול הופך מוכר וידוע וגם הרעיונות לפעילויות משותפות חדשות הולכים ואוזלים.

מרבית האחים הצעירים אינם לוקחים חלק פעיל בבחירת הפעילויות או בהעמקת הקשר מיוזמתם, ולעיתים אין ביכולתם (מפאת חוסר ביטחון, השלכות אירועי עבר וגורמים נוספים) לתת לך משוב רגשי ולומר לך באופן ישיר שהם אוהבים להיפגש איתך, לומדים ממך דברים שונים ושאתה גורם להם להרגיש טוב עם עצמם.

בשלב זה עולות בקרב האחים הבוגרים מחשבות ותהיות לגבי המשמעות של הקשר ומידת העניין והרצון של האח הצעיר בקיום המפגשים.

אנו סבורים כי זהו זמן טוב לעצירה להתבוננות, בדיקה מחודשת של הציפיות ההדדיות מהקשר ואם יש צורך – הצבת מטרות חדשות ו/או נוספות והעמקת הקשר.

אם אתה מודאג ותוהה אם הוא רוצה לשמור על הקשר איתך, נסה לחשוב - האם הוא שמח לראות אותך? האם הוא מחכה לך כשתגיע לפגוש אותו? ובעיקר - האם המפגשים מתקיימים כמתוכנן.

עבור האחים הצעירים, העובדה כי אתה מופיע כל שבוע מחדש יוצרת ומבססת אמון! העובדה שהם 'מצביעים ברגליים' ולמעשה נוכחים כל שבוע במפגש היא המשוב הכי חשוב ומדויק שתוכל לקבל. ראיית הצלחות לוקחת זמן רב ולעיתים רבות התרומה של הקשר תתבהר זמן רב אחרי תחילת ההתנדבות (ואף לאחר שהקשר יסתיים).



אחלה מידע

אז איך בכל זאת מתמודדים עם השחיקה?

- מזהים סימנים חיוביים של הצלחה גם בדברים יומיומיים "קטנים" כמו קיום קבוע של מפגשים.
- יוזמים שיחת 'יחסינו לאן' ולמעשה מגדירים מחדש את הציפיות מהקשר, כך שיתאימו לשלב זה. שואלים את הילד: מה אתה חושב ומרגיש לגבי המפגשים והקשר? מה היית רוצה שיקרה בהמשך? זאת, תוך שיתוף במחשבות וברגשות שלכם.
- בונים יחד תוכנית מסודרת למפגשים שלכם חודש קדימה. יציקת תכנים באופן יזום ביחד עם הילד מעבירה מסר של הדדיות, לקיחת אחריות ושיתוף, ומביאה את רצונות שני הצדדים לידי ביטוי.
- יוזמים מפגש משותף עם אח בוגר מהסניף המלווה ילד באותו טווח גילאים, ועושים יחד משהו מיוחד.
- יוזמים שיחת משוב עם ההורה כדי לשמוע את דעתו ולשתף בנעשה.
- חוזרים על מטרות התוכנית האישית או מציבים מטרה חדשה וישימה אליה תשאפו יחדיו.
- מתייעצים עם אחים בוגרים ותיקים ומקבלים מהם רעיונות נוספים לאורור, גיוון ושבירת השגרה.
- משוחחים עם מנהלת הסניף באופן קבוע, בפרט בתקופה זו, בכדי לקבל תמיכה, משוב וייעוץ.

