

אחלה מידע

#16 טיפים לקשר עם מתבגרים

1. היה בהקשבה אמתית. היה נוכח למה שהאח הצעיר אומר כאשר הוא מדבר ואל תעסוק בגיבוש תגובה.
2. שים לב לתקשורת בלתי מילולית- תנוחת גוף, ידיים, קשר עין, הבעות פנים- כל אלו יסייעו לך לקרוא בין השורות.
3. השתמש בשאלות בזהירות- חשוב להתעניין אך לא "לחפור". רצוי לחכות לפני שאלה ולהשאיר מרחב לשיתוף יזום.
4. שתיקה איננה בהכרח דבר רע, היא יכולה להעיד על כך שהאח צעיר מרגיש נוח במחיצתך.
5. נסה להתאים את עצמך לכמות קשר העין שיוצר האח הצעיר.
6. אל תצפה מהאח הצעיר "לשבת בשקט". תזזיתיות מסייעת לבנים להתגבר על לחץ ומתח.
7. אפשר לו מספיק זמן לעבד מידע ותחושות לפני שמגיב.
8. הכר ברגשות שלו- אל תזלזל בהן או תקטין אותן.
9. השתמש באיתותים לכך שאתה מקשיב לדבריו -מילוליים (אהמ, כן..) וכן לא מילוליים (ניד ראש, רכינה קדימה..).
10. שמור על ציפיות ומטרות מציאותיות- התמקד באח הצעיר והתפתחותו הכוללת ולא במטרות נקודתיות בלבד. תפקידך בשלב הראשון הוא בעיקר ליצור ולבסס קשר בין אישי טוב ותומך.
11. תהנו ביחד! שחקו, הוציאו אנרגיה ותחשפו לחוויות חדשות.
12. תן לאח הצעיר להשמיע קולו לגבי הדרכים לבלות את הזמן המשותף- זה יבסס אמון ויחזק כישורים אישיים שלו ואולי גם אתה למד משהו חדש על הדרך.
13. היה חיובי- תעודד ותציע סיוע ותמיכה מעשיים.
14. תן לאח הצעיר שליטה על נושאי השיחה ואיך הם עולים- אל תאיץ את התהליך והיה רגיש לדרכי התקשורת השונות שלכם.



אחלה מידע

15. תקשיב- לרב מספיק רק להקשיב בלי לבקר ולשפוט ובכך לפתח אמון בקשר.
16. כבד את האמון שהאח הצעיר נותן בך. הוכח לו שאתה מעריך זאת ומחויב למערכת היחסים שלכם.
17. היה "אח"- אל תנסה להיות מחנך או הורה.
18. זכור שאתה אחראי לבניית מערכת היחסים. קח אחריות על יצירת הקשר ושימורו ללא ציפייה למשוב וחיזוק מהצד השני.
19. זכות שמערכת היחסים שלך היא עם האח הצעיר ולא עם הוריו. חשוב לבסס הכרות ואמון גם עם המשפחה אך המחויבות שלך היא לקשר עם האח הצעיר קודם כל.
20. זכור כי גיל ההתבגרות הוא שלב מאתגר לסביבה אך הוא מאתגר בעיקר את המתבגר עצמו. וזכור שהוא שלב שעובר.

