

אחלה מידע

#18 גבולות בהתנדבות

סוגיית הגבולות הינה אחת שוודאי תתקל בה רבות במהלך הקשר: הצורך להגדיר את הגבולות האישיים שלך כאח בוגר, הגבולות שתידרש להציב לאח הצעיר ולעיתים רבות גם גבולות שיהיה צורך להסדיר אל מול הורים ובני משפחה.

בתוך אלו ישנם גבולות גמישים שבהם תקבע את קו הגבול המתאים עבורך (למשל האם אתה מזמין את האח הצעיר לביתך) וישנם גבולות קשיחים שהם חלק מנהלי העמותה או מהחוק במדינת ישראל (למשל נסיעה עם האח רק ברכב שיש לו ביטוח).

גבולות הם חלק בלתי נפרד מחיינו וממערכות היחסים אשר אנו מנהלים. למרות הקונוטציה המרתיעה והמרחיקה הצבת גבולות בריאים נועדה דווקא לאפשר ביחד יותר נכון ומותאם.

גבול בריא הוא כזה שמאפשר לראות את עצמינו ואת האחרים סביבנו, לא להתעלם מצרכים רצונות ורגשות ובזכות זה לתקשר בצורה כנה ואמיתית יותר ולהרגיש נוח בקשר. הצבת גבולות מצביעה על עניין ואכפתיות מהפרט ומהקשר ולכן בהעדר גבולות, לא ייתכן הביחד ולא תתאפשר האינטימיות. אל תחשוש מגבולות- הם

מכניסים סדר ובהירות חיוניים לחיינו ולקשרים אותם אנו מנהלים.



אחלה מידע

איפה עובר הגבול?

ראשית כל חשוב שאתה כאח בוגר תבין מה הם הגבולות האישיים המתאימים לך - מה מתאים בקשר ומה לא, ובאילו מצבים תרגיש בנוח ותוכל לעמוד בהם לאורך זמן.

האחים הצעירים באופן טבעי וכחלק מתהליך בניית הקשר יבחנו

את הגמישות או הנוקשות של הגבולות האישיים שלך. בכדי

שקשר יתקיים לאורך זמן, חשוב במיוחד בתחילת הקשר

להציב גבולות ברורים ולפתח קשר המבוסס על כנות ונוחות

של שני הצדדים בו.



סוגיות נפוצות של אחים בוגרים הקשורות בגבולות בקשר ואיך להתמודד איתן:

מסגרת הזמן- הקפד, במיוחד בהתחלה, לשמור על מסגרת זמן של שעתיים בשבוע ולא לחרוג ממנה. אם בהתלהבות ההתחלה יתארכו המפגשים ולאחר מכן תפחיתו את הזמן, זה עלול ליצור אכזבה ותסכול. במידה והאח הצעיר מבקש ממך להשאר עוד, הסבר כי הזמן המשותף היום הסתיים, אך יש לכם את שבוע הבא לבלות יחד שעתיים נוספות.

שימוש בכסף אישי- אל תהפוך את הקשר למבוסס על הוצאות כספיות. לא תוכל לקיים קשר לאורך זמן שבו כל פגישה כרוכה בהוצאה כספית. חשוב שתחליט מראש מהו הגבול המתאים עבורך ותגדיר זאת להורה ולאח הצעיר. רצוי גם לשמש דוגמא ולתת כלים לבילוי זמן איכותי שאיננו עולה כסף. אם בכל אופן תרצה לעשות פעילות העולה כסף בדוק תחילה עם מנהלת הסניף אם ניתן להשיג שובר/הנחה עבורך ובכל מקרה העדף מצב בו כל אח משלם על חלקו בפעילות.

צרוף אחים/ חברים למפגש- אין זה נכון לצרף (וודאי אם באופן קבוע אך גם לא במינון גבוה) למפגשים המשותפים שלכם "אורחים". האח הצעיר הופנה אלינו בכדי לקבל הזדמנות לקשר אישי



אחלה מידע

מיטיב והזמן המשותף שלכם הוא חיוני עבורו. כמובן שישנה חשיבות בהכרות עם הילד גם בסביבתו המשפחתית והחברתית, לכן חשוב להציב בשלב מוקדם גבול שיתאים לכולם בנושא זה (למשל פעם בחודש עושים מפגש משותף עם האחים). הסבר לאח הצעיר ולהורה שהמפגשים הם זמן איכות של שניכם וזה הכרחי על מנת להכיר ולייצר קשר אישי, בעיקר בחודשים הראשונים שלכם יחד אך גם בהמשך.

סיוע בלימודים - לעיתים יבקשו ממך שתקדיש את המפגשים לשיעורי בית, למידה למבחנים וכו'. התוכנית שלנו בעיקרה איננה חונכות לימודית, היות והשאיפה היא שיווצר קשר שאיננו פונקציונאלי אלא אינטימי ואישי. יש להציב גבול בנושא זה ולהדגיש את הדבר בפני ההורים (אם

יש צורך היעזר במנהלת הסניף). עם זאת, יש חשיבות בחיזוק הילד בתחום הלימודי ואם אתם נכונים לכך ניתן להקדיש זמן מוקצב ללימודים (למשל לפני מבחן/אחת לשבועיים לחלק מהמפגש...).

”החיים הם משחק שצריך לשחק אותו לפי החוקים”

ג.ד. סלינגר

זכור שגבולות, כמו חוקי משחק שומרים עלינו ומאפשרים להנות מהקשר כאשר מסגרתו ברורה לכולם וכך אין אכזבות ותסכול מיותרים.

לינקים לקריאה נוספת בנושא חשיבות הצבה וביסוס גבולות:

[הקשר בין גבולות לבטחון עצמי אצל ילדים](#) – כתבה

[הצבת גבולות היא הכנה לחיים](#) - מאמר

