

אחלה מידע

#3 בניית הקשר

מערכות יחסים משמעותיות מתפתחות לאורך זמן. לרב יש קווי דמיון ועניין משותף שהוביל לחיבור בין הצדדים והוא משמעותי מספיק בשביל להוביל לרצון במפגשים נוספים. בתוכניות מנטורינג כמו "אח בוגר אחות בוגרת", נדרשת מוכנות של שני הצדדים לעבוד לקראת יצירת מערכת היחסים ולנסות במפגשים קצובים ליצור מספיק עניין שיחזיק וישמר את הקשר בין המפגשים ויוביל למערכת יחסים עמוקה יותר.

ממחקרים שנעשו בארגון "אח בוגר אחות בוגרת" בעולם, קשרים רבים נכשלים בשל ציפיות לא מותאמות של האח הבוגר (המנטור) וניהול הקשר לאורך. אחים בוגרים רבים מאמינים שתפקידם לשנות את האח הצעיר או לתקן את חייו – אמונה שביסודה איננה תומכת בקשר הדדי ומקדם. **מערכות יחסים מוצלחות הן כאלו שנבנות לאט ובעקביות לאורך זמן, אשר מבוססות על אמון, הדדיות ולבסוף חברות.** הדגש העיקרי במערכות יחסים של אח בוגר עם אח צעיר היא לייצר בטחון (בך, בעצמו ובסביבה) ולייצר אווירה המעודדת את הצעיר לצמוח ולהתפתח בדרכו ובקצב שלו.



10 טיפים לבניית קשר מוצלח:

1. **תהיה חבר-** לא תחליף לדמות סמכות (הורה/מורה).
2. **תציב מטרות ישימות לקשר-** חשוב להתרכז במטרות מחיי היומיום של האח הצעיר ובעיקר להתמקד בלייצר קשר ובטחון.
3. **תהנה-** ותהנו יחד-שחקו, תשתטו, תשתובבו ותבלו את הזמן בדברים ששניכם אוהבים לעשות.
4. **שתף את האח הצעיר בקבלת ההחלטות-** תן לו להביע את דעתו ולבחור את הדברים שתעשו יחד. זה צעד בונה אמון ועוזר לו לפתח בטחון ויכולת.
5. **תהיה חיובי-** תחזק, תציע עידוד, תתמוך ותן עזרה מעשית.
6. **תן לו להוביל את השיחה-** תן לו להחליט על מה תדברו ולאן השיחה תוביל. נסה לזהות את דרכי התקשורת השונות שבהן משתמש וללמוד אותן.
7. **פשוט תקשיב-** תתעסק יותר בהקשבה ופחות בניסיון למלא את הזמן והשקט ותקשיב ברגישות בכדי לקלוט את כל המסרים הנסתרים.
8. **כבד את האמון הניתן בך-** האח הצעיר פתח בפנייך דלת לחייו. חשוב להראות לו שאתה מעריך את האמון הזה ומחוייב למערכת היחסים.
9. **זכור של מי אתה אח-** מערכת היחסים שלך היא קודם כל עם האח הצעיר - לא עם הוריו, אחיו וכו'. חשוב להיות בקשר טוב עם סביבתו אך לא להתבלבל בכך שאתה שם למענו.
10. **האחריות עליך-** זהו התפקיד שלך לבנות מערכת יחסים בטוחה ויציבה. קח אחריות על תחזוק הקשר, חיזור כשצריך, אל תתן למשוב שמגיע (או לא מגיע) להכתיב את קיום המפגשים והתקדמות הקשר ועמוד במילה שלך ובהתחייבויות שלך.

