

אחלה מידע

#8 להיות אח בוגר - על משמעות החונכות

אז מהי חונכות?

חונכות אישית היא מערכת-יחסים זוגית בין מבוגר שאינו הורה או איש מקצוע (אח בוגר), לבין ילד/נער (אח צעיר). מטרת החונכות היא לסייע להתפתחותו של הילד/נער על-ידי הענקת ידע, מיומנויות, תמיכה רגשית ומוחשית וסיוע על-פי הצורך. חונכות יכולה להתמקד במגוון נושאים, כגון: למידת תוכן, העצמה אישית ורכישה או חיזוק של מיומנויות חברתיות. חונכות מבוססת על יחסים מוסכמים ורצויים שנמשכים פרק זמן משמעותי, כאשר שני הצדדים צפויים להרוויח מכך.

למה זה חשוב?

מחסור בהערכה עצמית הוא מכשול להצלחה בתחום הלימודי והחברתי ופתח למגוון סוגיות התנהגות. ילדים מאמינים שהוריהם אינם אובייקטיבים והשבחים שלהם הם לעתים קרובות חסרי משמעות, מאחר ומתוקף תפקידם ההורים צריכים לחשוב שהם נהדרים.

לכן, מערכות יחסים עם מבוגרים וצעירים שאינם חלק מהמשפחה הקרובה כל כך חשובות. ילדים ובני נוער מפתחים ביטחון עצמי כשמישהו

שאינו זה מתפקידו וילא צריך לדאוג ולחשוב עליהם, מבטא רגשות חיוביים ובוחר לבלות במחיצתם.

ליווי ילד במסע ההתפתחות שלו הוא כלי נהדר לפיתוח ההערכה העצמית של הילד.

חונכות טובה מעניקה הזדמנויות להצליח בעולם האמיתי, הזדמנויות לפתח כישרונות וליצור הישגים מוחשיים.

הרגע שילד חווה הצלחה אותנטית הוא הרגע שבו הוא מתחיל להאמין בעצמו.



אחלה מידע

מהי ההשפעה על הילדים?

על פי מחקרים שנעשו:

1. ילדים תיארו את המפגשים המשותפים עם החונכים כחוויה שתרמה לתפיסת עצמי חיובית.
2. המפגשים אופיינו באקלים חיובי מאוד של מסירות, תמיכה ואכפתיות.
3. החונכים שידרו מסר של אמונה שהעצים את הילדים. בחלק מהמקרים מסר האמונה כוון למישור הרגשי, שחשף בעיקר מוקדי כוח ומשאבים פנימיים כגון: פיתוח כישרונות, נטיות אישיות, תחומי עניין ותחביבים.
4. דמות החונך מצטיירת בזיכרון הילדים כדמות מרכזית ומשמעותית - משתפת, מכילה, עוטפת, מטפחת ומעצימה, מאגדת בין דמות הורית לחברית, מייעצת ותומכת, מרוממת ומלמדת ועם זאת בלתי מתנשאת.
5. הנוכחות היציבה והעוטפת, של החונכים נחוות וזכורה כבלתי שיפוטית וללא התניה. דמות טהורה של אכפתיות המעניקה תחושת 'ביחד'. החונכים היו מודלים ברורים וראויים לחיקוי ולהזדהות ואף שימשו מקור השראה לשאיפות עתידיות.
6. הזיכרונות המרכזיים שנחקקו בסיפורי החונכים הבוגרים נגעו לקשר הבין-אישי שנוצר בינם לבין הילדים אותם חנכו. סוגי הפעילות השכיחים היו בעיקר לימודים ומשחקים, אך תיאורי הפעילות המפורטים ביותר היו 'מפגשים פורצי גבולות', שחשפו אותם ואת הילדים להתנסויות חדשות.

איך עושים את זה?

- סיוע בזיהוי העוצמות והכשלים האישיים של הילדים - האחים הצעירים (קוגניטיביים ורגשיים).
- הימנעות מהיצמדות לאזורי הנוחות של האחים הבוגרים ו/או הצעירים ורתימת האחים הצעירים להתמודדות משותפת עם גורמים מעכבי צמיחה והתפתחות.
- העברת מסר עקבי ויציב של אמונה ביכולת האח הצעיר להתקדם עשויה לבסס תחושת ערך עצמי חיובי. העברת מסר כגון: 'אני שולט בעצמי ובחיי' עם משאבים אישיים של מאמץ ונחישות, מניבים פרות לאורך זמן.
- מסר ה'אמונה בעצמי' מוזן על ידי שני מסרי משנה מצד האח הבוגר:
 - לא לוותר גם כשקשה ובכך לבסס מודל להזדהות ולחיקוי('אני לומד/ת לא לוותר לעצמי').
 - לא לוותר על האח הצעיר גם כשהוא מגלה סימני תסכול ורפיון ('אני לומד/ת לא לוותר על עצמי.')



אחלה מידע

- הדגשת ערכים נוספים בלמידה, מעבר להישגים. (הנעה, מיומנויות, העצמת משאבים, טיפוח כישורים אישיים).
- ביסוס אקלים בינאישי של מסירות, אכפתיות ורגישות לצרכי האח הצעיר. אקלים זה עשוי לקדם מוטיבציה להשקיע ולהתגבר על קשיים, לאפשר התבוננות אופטימית על העתיד ולסייע בהגלדת פצעים רגשיים.
- שיתוף בחוויות אישיות של האח הבוגר המדגימות מסר התגברות על מכשולים ומהוות מקור להשראה.
- הקפדה על המשכיות ויציבות במפגשים וטיפוח חווית 'ביחד'.
- חשיפת האח הצעיר להתנסויות חדשות המהוות אתגר בלתי מאיים, בהקשרים הדורשים התערבות והעצמה.
- הענקת תחושה של חשיבות האח הצעיר בעיני האח הבוגר במסרים ישירים ובגילויי תמיכה.
- קידום תחושת הנראות אצל האח הצעיר ("אני רואה את קשייך לצד העדפותיך וקשוב להם"); חיבור בין דמות הורית לחברית (ייעוץ והכוונה בגובה העיניים ללא שיפוטיות).
- קבלה ללא תנאי, ללא גילויי ביקורת והתניות לתמיכה ולהערכה.
- יצירת מרחב לגיטימי לפורקן ולוונטילציה רגשיים.
- ביסוס רשת תמיכה המאגדת הכלה ורכות עם מסר של נחישות והעצמה.



האם אני משמעותי?

כן! אנו מאמינים שביכולתכם לשנות, להצמיח לעצב, לשפר ולעודד את המצב הרגשי והחברתי של האחים הצעירים שלכם. באמצעות תמיכה, הקשבה, העצמה והענקת ביטחון ויציבות הם ירכשו כלים שיאפשרו להם להתפתח ולעצב את אישיותם, כך יוכלו להגיע למקומות רחוקים.

"כל מה שילד צריך זה מבוגר אחד שיאמין בו..." (הרב שלמה קרליבך)

לקריאה נוספת:

<https://www.linkedin.com/pulse/i-wish-little-bit-taller-how-mentoring-builds-self-dr-jeffrey>

http://www.yedidim.org.il/files/hoveret_anshei_mikzoa.pdf

