

● מדריך חינם להורים

7 הסימנים שהילד שלכם בתיכון זקוק לתמיכה – ומה לעשות

ואיך לזהות אותם לפני שזה הופך למשבר – מדריך מעשי שעוזר לכם
לקרוא את הסימנים השקטים בזמן.

מאת

חיים משרקי

מנטליסט · מאמן מנטאלי · מייסד האקדמיה לפסיכולוגיית מצוינות

— פתח דבר

הגיל שבו הכול נסגר – או נפתח

השנים בין הכיתות ז' ל"ב הן מהמשמעותיות בחיים של ילד. בין גיל 13 ל-18 בני נוער עוברים שינויים פיזיים, רגשיים וחברתיים עצומים – וזה בדיוק הגיל שבו נבנית (או נסדקת) האמונה של הילד ביכולת שלו להצליח. מה שנראה כמו "סתם גיל" יכול לפעמים להיות אות אזהרה, ולהפך: לא מעט הורים נכנסים ללחץ סביב דברים שהם נורמליים לחלוטין.

מהניסיון של שנים בעבודה עם נוער ומשפחות עולה תובנה אחת חוזרת: **רוב ההורים מזהים שמשו לא בסדר רק כשכבר נוצר משבר** – כשהציונים נופלים בחדות, כשיש מריבה גדולה, או כשהילד מסרב לצאת מהחדר. אבל הסימנים השקטים היו שם הרבה קודם. אם מזהים אותם בזמן, אפשר לרוב למנוע את המשבר עוד לפני שהוא מתפרץ.

המדריך הזה לא בא להלחיץ אתכם, אלא להפך – לתת לכם זוג עיניים רגוע ומדויק. נעבור יחד על **7 סימנים יומיומיים**, לפעמים שקטים מאוד, שמצטרפים לתמונה אחת. אחר כך תקבלו **5 צעדים מעשיים** שאפשר להתחיל בהם כבר היום, ותדעו בדיוק מתי כדאי לבקש ליווי מקצועי.

למי המדריך הזה

- להורים לבני נוער בחטיבה ובתיכון (גיל 13–18) שמרגישים ש"משהו השתנה" – אבל לא בטוחים מה.
- להורים שרוצים לזהות סימנים מוקדמים בזמן, מבלי להיכנס לפניקה או להגיב בכוח.
- להורים שמחפשים כלים מעשיים ושפה נכונה לשיחה עם המתבגר/ת שלהם.

כלל אצבע פשוט לאורך המדריך: סימן בודד הוא לרוב חלק מהחיים. **2–3 סימנים** – כדאי לקחת ברצינות ולהתחיל לשים לב. **4 ומעלה** – זה הזמן לפעול וללוות את הילד בחזרה למסלול.

1 **3** **+4**

— הליבה של המדריך

7 הסימנים – שימו לב לדפוס, לא לאירוע בודד

אף סימן בודד לא "מאבחן" כלום. הכוח הוא בצירוף: סימן אחד שחוזר לאורך זמן, או כמה סימנים יחד, מציירים תמונה. עברו עליהם ברוגע, וחשבו על הילד שלכם – אתם מכירים אותו הכי טוב.

1

ירידה הדרגתית במוטיבציה ללימודים – לא רק בציונים

הציונים הם מדד מאוחר; הם משקפים את מה שכבר קרה. **המדד המוקדם הוא המוטיבציה.** שימו לב אם הילד יושב על שיעורי בית כי הוא רוצה, או רק כי הוא חייב – ואם הוא עוד מספר על משהו מעניין שלמד. **מתי לשים לב:** כשהמעבר הוא מ"לימודים זה משעמם אבל בסדר" ל"אני לא מבין למה אני בכלל בא לבית הספר".

2

ויתור מוקדם על מטרות שהציב לעצמו

בני נוער מציבים יעדים ונסוגים מהם – זה חלק מהחיים. הסימן הדק הוא **ויתור שמגיע עוד לפני שניסה ברצינות:** "לא אגש לבחינה", "החלטתי לא להתחרות". כשזה הופך שיטתי, זה לרוב ביטוי לירידה בתחושת המסוגלות.

למה זה קורה: הוא כבר לא מאמין שיצליח, אז עדיף לא לנסות מאשר לנסות ולהיכשל.

3

התרחקות חברתית הדרגתית

חבר שנעלם או מסיבה בלי הזמנה – כל אחד לחוד נורמלי. **הדפוס שמדאיג הוא ילד שתמיד היה מוקף חברים ולאט לאט נמצא יותר ויותר לבד.** בדקו: הוא עוד נפגש אחרי הלימודים ויוזם, או חוזר ישר הביתה והכול עובר בטלפון?

למה זה קורה: התרחקות בגיל הזה היא מנגנון הגנה – הוא מרגיש שמהו לא בסדר אצלו ומגביל חשיפה.

4

עלייה בביקורת העצמית – בעיקר בכיוונים לא הגיוניים

הילד מתחיל לומר "אני מטומטם", "אני לא טוב בכלום", "כולם חכמים ממני". המילים קלות, אבל מתחתן מתפתחת מערכת אמונות מגבילה על תפיסת העצמי. **"מה פתאום, אתה לא מטומטם!" דווקא לא עוזר –** לפעמים אף מחמיר.

מה כן עוזר: לתת מילים מדויקות יותר ("אתה מתוסכל שלא הצלחת – זה לא אומר שאתה מטומטם, אלא שעוד לא מצאת את הטכניקה הנכונה ללמוד").

נקודה חשובה

אף אחד מהסימנים האלה לא דורש תגובה דרמטית מיידית. הם הזמנה **להתחיל לשים לב** – ברוגע, לאורך זמן, מתוך היכרות עם הילד שלכם.

— המשך • הסימנים העדינים ביותר

הסימנים שהכי קל להחמיץ

5

שינוי דרסטי בדפוסי שינה – בלי סיבה ברורה

שעון ביולוגי הפוך הוא נורמלי לגיל. אבל שינוי משמעותי בדפוס – שינה של 11–12 שעות ברצף בסופ"ש, קושי לקום, הירדמות בכיתה, או לחלופין נדודי שינה – מסמן עומס רגשי. כשהמוח עסוק בבעיות שאין להן פתרון בעיני הילד, השינה נפגעת. נקודת התייחסות: זה אחד הסימנים שמבוגרים מזהים גם אצל עצמם – קחו אותו ברצינות גם אצל בני נוער.

6

הפסקת השקעה בהופעה ובסביבה האישית

ילד שתמיד הקפיד על נראות, תספורת וחדר מסודר – והופך אדיש: אותם בגדים יום אחרי יום, טיפוח מוזנח, חדר לא אופייני. זו לא "עצלנות של מתבגר" אלא ירידה בערך העצמי שמתבטאת בתחזוקה האישית. גם הכיוון ההפוך: מעבר פתאומי לאובססיביות עם המראה, או שינוי סטייל קיצוני ולא אופייני, יכול לאותת שמשוה פנימי השתנה.

7

פחות רגעים של "חיים בעיניים"

זה הסימן שהורים שמכירים את ילדם יזהו הכי מהר. לכל ילד יש רגעים שהוא חי – צוחק מהלב, מתלהב, מסתקרן. הסימן השביעי הוא שהרגעים האלה הופכים נדירים. הוא לא עצוב כל הזמן; הוא בסדר, מתפקד, אוכל, ישן – אבל "אש החיים" דועכת. למה קל להחמיץ: הוא לא מורגש דרך אירועים, אלא דרך היעדר אירועים – ולרוב הוא המשמעותי מכולם.

איך לקרוא את התמונה המלאה

חזרו רגע אחורה אל כל שבעת הסימנים. סימן אחד – כנראה חלק מהחיים. 2–3 סימנים שמופיעים יחד ולאורך זמן – כדאי לקחת ברצינות ולעבור לעמוד הבא. 4 ומעלה – זה הזמן ללוות את הילד באופן יזום, והליווי הנכון מקדים את המשבר ומחזיר אותו למסלול.

— מה עושים עכשיו

5 צעדים מעשיים שאפשר להתחיל בהם היום

הכלל הראשון: **לא לפעול מתוך לחץ**. רוב ההורים שמזהים סימנים נכנסים לפניקה ומגיבים בכוח – שיחות נוקבות, איסור על הטלפון, פגישה עם פסיכולוג בלי הסכמת הילד. כל אלה משדרים "יש איתך משהו לא בסדר", וזו בדיוק האמירה שהוא לא צריך לשמוע עכשיו. הנה מה שכן עובד:

1

שמרו על שגרה רגועה ויציבה

הסביבה הביתית היציבה היא הבסיס לכול. תדאגו לפנות זמן שבו אתם זמינים לילד – בלי לשפוט: ארוחת ערב משותפת, נסיעה לחוג, זמן בלי טלפון.

2

צרו הזדמנויות להצלחה קטנה – מבחץ

הילד זקוק לחוויות הצלחה שאינן קשורות אליכם או לבית הספר: חוג חדש, התנדבות, פרויקט אישי. **הצלחות קטנות שמצטברות יוצרות שינוי אמיתי בתפיסה העצמית.**

3

דברו על המאמץ – לא על הציון

שיח שמתמקד בציון הסופי מגביר לחץ; שיח שמתמקד בתהליך ובמאמץ מפחית אותו. החליפו "אם לא תקבל 90..." ב"אני רואה כמה אתה משקיע" ו"מה היה החלק הכי מאתגר היום?".

4

היו "בסיס בטוח" – לא מאמנים

אתם לא צריכים להיות מטפלים מקצועיים. התפקיד שלכם הוא להיות עוגן רגשי בטוח, שמזכיר לילד שהוא בן אדם שלם – לא רק "תלמיד שעומד להיבחן".

5

שקלו תוכנית העצמה מותאמת

כשהסימנים מצטברים, מסגרת חיצונית מקצועית היא הכלי שמייצר את ההצלחות הקטנות בסביבה מקבלת – עם מנחה מקצועי וקבוצה שיוצרת רשת חברתית בריאה.

ממה כדאי להימנע

"אם לא תקבל 90 לא תתקבל..." · "אחיך הצליח, גם אתה תצליח" · "תפסיק כבר עם הסטרס הזה".

מה כדאי להגיד

"אני רואה כמה אתה משקיע" · "מה היה החלק הכי מאתגר היום?" · "איך אני יכול לעזור לך?"

— מתי לבקש עזרה

מתי כדאי ליווי מקצועי

לא כל סימן דורש איש מקצוע – אבל יש רגעים שבהם ליווי חיצוני הוא הצעד הנכון והאחראי. כדאי לפנות לפסיכולוג חינוכי או לאיש מקצוע מתאים אם אתם מזהים **4 סימנים ומעלה לאורך זמן**, אם יש פגיעה בשינה שנמשכת מעבר לשבועיים, הימנעות מהגעה לבית הספר, ירידה משמעותית בתיאבון, או מחשבות שליליות מתמשכות מסוג "אין לי סיכוי". **ככל שמתחילים מוקדם יותר, כך קל יותר לבנות כלים שילוו את הילד שנים קדימה.**

תוכנית להורים ולבני נוער

"משכילים לחיים"

התוכנית שאתם ההורים מזמינים לבני הנוער במהלך חופשת הקיץ: 6 מפגשים מובנים בני 4 שעות בקבוצה קטנה, עם ליווי אישי וכלים פסיכולוגיים מבוססי מחקר – כדי שהילד ייכנס לשנה הבאה עם ביטחון, מוטיבציה וכלים שיחזיקו אותו שנים קדימה.

להורים ולבני נוער

בחופשת הקיץ, בקבוצה קטנה

6 מפגשים בני 4 שעות

תלמידים שעברו את התוכנית מדווחים על שיפור בשלושה צירים מרכזיים: **מוטיבציה ומחויבות אישית, דימוי וביטחון עצמי, ותחושת מסוגלות אישית.**

054-214-2024

או בוואטסאפ / טלפון ישיר

לקבלת פרטים על התוכנית ←

שורה תחתונה

המוכנות הנפשית של הילד חשובה לא פחות מהמוכנות הלימודית – ולעיתים היא ההבדל בין "מתפקד" ל"פורח". **זיהוי מוקדם + ליווי נכון = משבר שנמנע בזמן.**

— מי עומד מאחורי המדריך

על חיים משרקי

חיים משרקי

מנטליסט • מאמן מנטאלי • מייסד האקדמיה לפסיכולוגיית מצוינות



חיים מלווה בני נוער כבר למעלה מ-17 שנה – בכיתות, בשטח ובמסגרות חינוך ברחבי הארץ. לאורך הדרך עבד עם תיכונים, עם כדורגלנים צעירים שחלקם הגיעו לליגת העל, ועם צוותי חינוך, ופיתח שיטה ייחודית לבניית חוסן מנטלי, ביטחון עצמי ותחושת מסוגלות. את הידע הזה הוא מביא לתוכניות של קדם תכנים, שמטרתן אחת: לעזור לכל מתבגר לקחת אחריות על ההצלחה שלו – בבית הספר ובחיים.

ליגת העל

כדורגלנים שליווה
הגיעו לליגת העל

97/100

ציון התוכנית
במערכת הגפ"ן

17

שנים של עבודה
עם תיכונים

בואו נדבר על הילד שלכם

רוצים לשמוע איך אפשר לעזור? צרו קשר לשיחת היכרות קצרה, ללא התחייבות.

אתר

kedemt.co.il

טלפון / וואטסאפ

054-214-2024

אימייל

Info@kedemt.co.il

תודה שהקדשתם את הזמן לקרוא. עצם זה שאתם כאן, קוראים, שמים לב – זו כבר ההתחלה של הדבר הנכון. אתם מכירים את הילד שלכם הכי טוב בעולם, וזה הכלי החזק ביותר שיש.