[[1]](#endnote-1)

מאת אורה לפר-מינץ

אחד היעדים בתהליך האבל הוא היכולת להשקיע מחדש אנרגיה נפשית בקשרים אחרים (ולא להיות רק עם הילד שאיננו).

התמודדות כהורים עם ילדינו המתבגרים השכולים איננו מתכון של עוגה. לפניכם מספר טיפים הבאים להאיר אפשרויות של התייחסויות למתבגרים.

1. בראש ובראשונה כדאי להכיר בעומס הרגשי שיש על האחאים השכולים המתבגרים.
2. לזכור ולהזכיר לעצמנו שיש לנו חובה לילדים אלו בדיוק כמו לילד שאיננו, ומגיע לילדים אלו הורים אוהבים, תומכים, מתפקדים ואחראים כלפיהם.
3. אל תהיו מוטרדים מכך שהילדים אינם רוצים לדבר איתכם על האובדן. זה טבעי ומובן.
4. להשתדל להתפנות לילדיכם מפעם לפעם ולהיות איתם בלי להזכיר את האח שאיננו. (מפעם לפעם כדאי שאחד ההורים ייצא עם המתבגר ל"זמן כיף" – קניון, מסעדה, בית קפה, סרט, מוזיאון וכו')
5. יש מקרים בהם רצוי ללכת לבית הספר ולהסביר ליועצת / למחנכת את העומס שיש על האח השכול (הם בהחלט לא מכירים את המכלול). אפשר לבקש הקלות קטנות ומעט התחשבות. להסביר את הקושי סביב ימי אזכרות.
6. להבין כשהילד רוצה לצאת לבלות עם חברים (במיוחד בשנת האבל הראשונה) ולאפשר לו את זה. (יש כאלה שיגידו שהבילוי עם חברים זו בריחה. אני מעדיפה להגיד שזה בחירה לעזור לעצמו).
7. לא להיות מוטרדים (ובוודאי לא לכעוס) מכך שהילד מסתיר את עובדת היותו שכול, או איננו מדבר על האח – זה טבעי לגיל.
8. אם יש נושא הקשור בשכול שאתם מתלבטים לגביו נסו לשוחח עם ילדיכם על כך, תוך ציון העובדה שאתם מתלבטים והייתם מעוניינים לשמוע מה דעתם. לעיתים זה ערוץ הפותה שיח על האובדן.
1. אחאים = אחים ואחיות siblings [↑](#endnote-ref-1)