

# אחלה מידע

## #17 סוגיות גיל ההתבגרות

גיל ההתבגרות הוא שלב מרתק, רצוף שינויים וגילויים חדשים ועימם אתגרים לא פשוטים למתבגר ולסביבתו.

בין אם התחלתם קשר עם אח צעיר בגיל ההתבגרות או שצמחתם יחד אל תוך השלב זהו גיל שדורש סבלנות ורגישות יתרה.

בדף זה ריכזנו לכם קצת מידע שיעזור להבין מה עובר על האחים הצעירים בגיל הזה ומה תפקידכם בו.



### מה נחשב גיל ההתבגרות?

**תחילתו של גיל ההתבגרות** - עם הופעת סימני המין המשניים (וסת אצל בנות, פליטת זרע אצל בנים) בסביבות גיל 11-12.

**סיומו של גיל ההתבגרות** - אישי, סובייקטיבי ומשתנה מאדם לאדם ומחברה לחברה. הסיום מתרחש עם עיצובה של זהות בוגרת, עצמאית ועם התפתחותה של יכולת לאינטימיות ההכרחית למעבר לשלב הבא. מקובל כיום לצפות לסיום גיל ההתבגרות בחברה המערבית באמצע שנות העשרים.

### מה משתנה בגיל הזה?

#### **התפתחות גופנית - מינית**

- התפתחות גופנית מהירה, שמתחילה סביב גיל 11-12 ומביאה בסופו של דבר לבשלות מינית.
- הצמיחה הגופנית מתפתחת בקצב מהיר מאד ויכולה להופיע בצורה פתאומית. השינויים גדולים ונראים חיצוניים.
- כתוצאה מכך - לא פעם נגרמת תחושת מבוכה ואי נוחות.
- קיים קשר הדוק בשל כך, בין השינויים הגופניים ובין שינויים מסוימים בדימוי העצמי ובדימוי הגוף.



# אחלה מידע

## התפתחות שכלית

- התפתחות כישורים אינטלקטואליים: יכולת הפשטה, תכנון, יכולת הסקת מסקנות, מודעות, חשיבה ביקורתית.
- חשיבה דיכוטומית- "התבצרות" בעמדות.

## התפתחות רגשית

- המתבגרים אשר משתנים במהירות מבחינה פיזית, חשים לעתים זרים לעצמם. דרוש להם זמן למזג בהצלחה את השינויים הדרמטיים לתחושה חדשה של זהות אישית יציבה ובטוחה.
- דימוי הגוף מושפע מאד מההתבגרות המינית. אצל בנים בשלות מוקדמת יוצרת דימוי חיובי בד"כ, ואצל בנות התבגרות מוקדמת עלולה ליצור השפעה שלילית על דימוי הגוף.
- מצבי רוח קיצוניים, המתחלפים במהירות, מאפיינים מאד את גיל ההתבגרות.

## התפתחות חברתית

- בתקופת טרום ההתבגרות וההתבגרות המוקדמת, מתחיל עולמם של הילדים להתרחב ולכלול לא רק ילדים מהכיתה והשכונה אלא גם מעגלים חברתיים רחבים יותר.
- בתחילה מאורגנים בקבוצות חד מיניות (בנים) והבנות בזוגות עם בנות מינן.
- בשלב הבא מתווספת פעילות בחבורות מעורבות.
- בהמשך קבוצות שמורכבות מזוגות משני המינים ולבסוף הזוגות נפרדים ופונים כל אחד לדרכו הייחודית.

## אתגר גיל ההתבגרות

המשימה של שלב התפתותי זה היא בניית זהות יציבה, שלמה, בריאה ומשולבת, כך שיוכל המתבגר לצאת לחיים עצמאיים, פוריים ומספקים.

בשלב זה אמורה להבשיל זהותו של המתבגר הלכה למעשה: אופיו, נטיותיו, כישרוניותו, יכולתו וכדומה, שהתפתחו והופיעו בשנים שקדמו לגיל ההתבגרות אמורים עתה להתבסס לתמונה ברורה. דעות, אמונות ותפיסות עולם בוגרות אמורות להתגבש.



# אחלה מידע

## תפקיד הבוגר בחיי המתבגר

המבוגרים (הורים ודמויות מפתח בוגרות כמוך -האח או האחות) ממלאים תפקיד מרכזי ביצירת הזהות של מתבגרים.

המבוגרים יכולים להעניק תמיכה פעילה לחיפוש הזהות של המתבגר אם הם מאפשרים לו לחקור תפקידים וערכים חדשים, מתייחסים בסובלנות לדרכי התבטאותו ודנים עמו על השקפות שונות, בעודם ממשיכים לספק לו קווים מנחים בעת הצורך.

- חשוב לזכור את תפקידך- ללוות ולתמוך ולא לחנך.

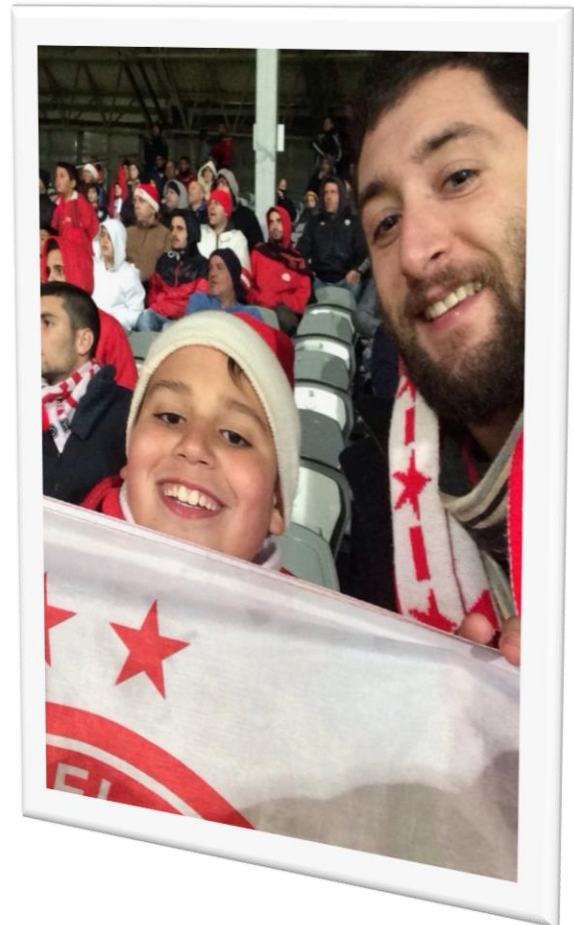
- להקפיד לא להיכנס לתכנים שאינך בנוח לשוחח עליהם- עדיף לא לדבר (ומותר ורצוי להגיד שלא נוח לדבר על נושאים מסוימים) מאשר לנהל שיח שאיננו אמיתי או להיתפס בעמדה בעייתית.

- גיל ההתבגרות הוא שלב מאתגר לסביבה אך הוא מאתגר בעיקר את המתבגר עצמו.

- חשוב לזכור שזה שלב והוא בסוף עובר.

טיפים נוספים לעבודה עם מתבגרים מחכים לך בדף

[אחלה מידע #16](#)



לקריאה נוספת:

[המוח הנעלם של גיל ההתבגרות](#)

[גיל ההתבגרות – או בשמו האמיתי: מה כולם רוצים ממני???](#)

