



גיל ההתבגרות – או בשמו האמתי:

מה כולם רוצים ממני???

צוות מרפאת לוינסקי, תל אביב



אתם כבר יודעים שאתם בגיל ההתבגרות, כי מישהו מבוגר בטח כבר זרק לכם את זה פה ושם. "אז יופי! יש לגיל שלי הגדרה במילון. מה זה עוזר לי?" מממ... שאלה טובה, אולי זה לא ממש עוזר לך לקבל הגדרה מילולית, אבל זה יכול לעזור למי שמסביבך להבין אותך יותר טוב, ואולי להבין למה הוא **לא מבין אותך בכלל!**

מכירים את זה שרגע אחד אתם חולים על ההורים שלכם ורגע שני אתם מתים לעזוב את הבית? כאילו, מה הם מבקשים ממני לעשות כלים? מה אני עובדת פה? ... אז תדעו שאתם לא לבד. אתם כנראה הכי נורמליים שיש, כמו עוד הרבה נערים ונערות, שהגוף והנפש שלהם משתנים מאוד בשנים אלו. יש הרבה שינויים הורמונאליים ופיזיים שעוברים על הגוף בתקופה הזו ואתם מבינים פתאום המון דברים חדשים על העולם, אבל לא בטוח שאתם יודעים מה לעשות עם כל המידע הזה. וכן, הבלבול הזה מכעיס ומקצר ת'פיוז לא פעם ובצדק.

אז בשביל שיהיה לכם אולי, קצת פחות סוער בראש ופחות בוער בבטן – הנה כמה עובדות חשובות שיוכלו לעזור לכם להכיר לעומק את המושג הזה "גיל ההתבגרות". אנחנו מציעים שתזמינו גם את ההורים שלכם לקרוא, מי יודע, אולי הם ילמדו משהו...

אז מהו גיל ההתבגרות?

תקופת המעבר בין הילדות לבגרות נקראת "גיל ההתבגרות". אין הגדרה אחידה ומקובלת על כולם לגבי אורכה של תקופה זו, עם זאת, רוב החוקרים מסכימים שהיא מתחילה בסביבות גיל 12-13, ומסתיימת בתחילת שנות העשרים, למרות שהיום כבר מתחילים להתייחס לגיל ההתבגרות החל מגיל 10 ויש הסוברים שהוא ממשיך עד גיל 25...

את גיל ההתבגרות אפשר לחלק באופן גס לשלוש תקופות. גיל ההתבגרות המוקדם, **גילאי 11-14**, גיל ההתבגרות התיכון, **גילאי 15-17**, וגיל ההתבגרות המאוחר, **גילאי 18-21**. בנוסף להתפתחות הפיזית שעוברים מתבגרים בשנים אלו, ישנה גם התפתחות אינטלקטואלית, פסיכולוגית וחברתית. למעשה כל חוויה או התמודדות שתעבור עליכם כמתבגרים נושאת משקל רב, ותעצב את הזהות שלכם כמבוגרים.

מה קורה לגוף שלי ?

בגיל ההתבגרות הגוף גדל (גובה ומשקל), ובסופו של התהליך יגיע לממדים של אדם מבוגר. נערים גבהים בממוצע עד גיל 16 ונערות גבהות עד גיל 14, אך זה משתנה מאדם לאדם. הגוף משתנה מאוד בתקופה זו – לבנות גדלים שדיים, הבנים מצמיחים שיער על הפנים, לשני המינים צומח שיער ערווה ושערות בבית השחי, ריח הגוף משתנה ופתאום יש צורך בדיאודורנט, פצע בגרות מופיעים על הפנים (אקנה) ועוד. לכן, לא מפתיע שהעיסוק במראה החיצוני בתקופה זו הוא דבר משמעותי. אתם צריכים להכיר כל יום מחדש את הגוף ואת הפנים וזה לא תמיד קל, לפעמים השינויים האלה גם ממש לא מחמיאים.

בשלב הזה, המח ממשיך להתפתח ולגדול, ולמרות שכעת הוא יכול לקלוט דברים מורכבים יותר, כמו פילוסופיה ותיאוריות מורכבות, הוא עדיין לא מפותח כמו של מבוגר, בעיקר בכל הנוגע ליכולת להבין סיכונים, משמעותם ותוצאותיהם. לכן בגיל הזה ישנה סכנה גבוהה יותר לשימוש בחומרים ממכרים (סמים ואלכוהול), כניסה להריונות לא רצויים והדבקות במחלות מין ואידס. זהו תהליך ביולוגי שמתרחש במח המתבגר, ניתן אפילו לראותו אותו בצילומי מח (MRI) אין זו ביקורת על אוכלוסיית המתבגרים כלל :-), כי לא מדובר באינטליגנציה אלא ביכולת לעבד את המשמעות של המעשה.

פעילותו המסתורית של מוחו של המתבגר

מבחינה הורמונאלית, הגוף מתחיל להפריש הורמונים שעד כה היו בו בכמות קטנה, כמו אסטרוגן אצל בנות ואנדרוגן אצל בנים. האסטרוגן אחראי על הבשלת הביציות וקבלת ווסת אצל הבנות, והאנדרוגן, אצל הבנים, אחראי לייצור הזרע. הגוף מתבגר מבחינה מינית ואברי המין והרבייה הופכים לפוריים בתקופה זו. כמובן שלשינוי זה יש השלכות רבות. כעת אתם המתבגרים יכולים, אם תרצו, לקיים יחסי מין כמבוגרים. אך האם אתם יכולים להבין,

להכיל ולהתמודד עם ההשלכות של המעשים שלכם כמו מבוגרים? לא תמיד. הפער הזה, בין המסוגלות של הגוף לעשות דברים לעומת היכולת של הרגש והמח לעבד את המעשים, הוא זה שגורם לבלבול שלא מעט מהמתבגרים חשים. לכן, לא תמיד צריך לעשות מה שהגוף מאפשר. כדאי לקיים יחסי מין רק כאשר רגשית הנפש יכולה להתמודד עם אינטימיות מהסוג הזה.

בעקבות השינויים ההורמונאליים אתם בטח מגלים יותר סקרנות במין ומיניות והחשק שלכם לקיים יחסי מין עשוי להתגבר. בתקופה זו מתחילה גם להתברר הזהות המינית שלכם, כלומר, למי אתם נמשכים. בני נוער שמרגישים משיכה לבני מינם, עשויים לחוש שונים או שהם לא בסדר, ולכן תקופה זו עשויה להיות קשה במיוחד עבורם. אחרים חשים בלבול מסוים לגבי המשיכה המינית שלהם, וירצו להתנסות ולברר זאת. יהיה גם מתבגרים שירגישו ממש טוב עם המשיכה שלהם, גם אם היא שונה משל אחרים. אם אתם מזדהים עם אחת מהתחושות הללו ורוצים לפגוש בני נוער שעוברים דברים דומים, תוכלו ליצור קשר עם איגי, ארגון הנוער הגאה (<http://www.igy.org.il/>).

אני מבינה הרבה יותר ממה שאתם חושבים ...

מתחילת גיל ההתבגרות, בערך מגיל 14-15, היכולות האינטלקטואליות שלכם הולכות ומשתכללות. אם לפני כן ראיתם את העולם כטוב או רע, שחור או לבן, שסביר להניח שעכשיו אתם יכולים לזהות גם את האמצע, האפור (ואולי אפילו את הכתום?). אתם מתעניינים בתהליכים מחשבתיים מורכבים יותר כמו פילוסופיה, ונהנים להעמיק באומנות, ספרות ובמשמעותן. אתם סקרנים לגבי מקומכם בעולם ומתחברים לרעיונות חתרניים וחדשים, שלא תמיד מקובלים על המשפחה שלכם. מתוך הסקרנות שלכם יכולים להיוולד רעיונות חדשים ונפלאים שלא נהגו לפניכם.

אני מרגיש – משמע אני קיים

זו התקופה בה אתם יוצאים לעצמאות ומבססים את הזהות האישית שלכם, זהות מופרדת מזו של המשפחה שלכם. המסע לעבר האוטונומיה האישית הזו בא לידי ביטוי בכמה צורות: אתם מביעים פחות חיבה לסביבה ויכולים להיות מאוד זעופים, אתם מבליים יותר זמן עם החברים שלכם ופחות עם המשפחה, אתם נוטים להתווכח הרבה, אתם מותחים את הגבולות ומעיזים לקחת סיכונים יותר מתמיד. יחד עם זאת, קצת קשה לכם בכל הנוגע לעזיבת המשפחה והבית שלרוב מגנים עליכם, לכן רב הסיכויים שתבקשו תשומת לב רבה מההורים באותה מידה שתמצאו להתרחק מהם. תקופה מבלבלת קצת, נכון?

אני והחבר'ה

עד לתקופה זו, סביר להניח שחייכם נעו בעיקר סביב המשפחה, אבל בגיל ההתבגרות המעגלים החברתיים מתרבים ונהיים מגוונים יותר: יש לכם חברים מאותו המין, חברים מהמין השני, חברים מקבוצות אתניות שונות וקשרים חברתיים עם מבוגרים שונים, כמו מורים או מדריכים בחוגים. כמו כן, זה הגיל בו אתם מתחילים להתאהב ולנהל מערכות יחסים רומנטיות.

לא כל המתבגרים מתפתחים באותו הגיל ויש לפעמים שוני. כמו כן, גם קצב ההתבגרות הפיזי לא תמיד תואם את קצב ההתבגרות הרגשי. לדוגמה, מתבגרת

בת 15 יכולה להתבגר פיזית ולהיראות אפילו בת 23, אבל מבחינה רגשית ואינטלקטואלית היא תהיה עדיין ביישנית כמו נערה בת 12.

לכל זה מתווספים גם לחצים חברתיים שמופעלים עליכם כדי שתהיו כמו כולם, שתהיו חלק מהקבוצה. לחצים כמו הצורך להיראות כמו כולם (בגדים, תספורת), להתנהג כמו כולם (לעשן, לקיים יחסי מין), ולדבר כמו כולם (סלנג), מאוד נפוצים, למרות שזה לא תמיד תואם לאישיות שלכם.

אם חשבתם שיש מספיק קונפליקטים בגיל הזה, הנה לכם עוד אחד... בגיל הזה יש כמיהה גדולה להיות שייך לקבוצה, אך מצד שני קיים צורך מתמיד להגדרה עצמית ייחודית, ורצון להתבטא באופן ייחודי (בגדים, תספורת, עישון, יחסי מין, סלנג). לכן, מבחינה חברתית אתם יכולים להיות מוקפים כל הזמן בחברים, אבל עדיין לחוש בדידות גדולה.

אני ומשפחתי

הסתירה שבין הרצון והיכולת להיות עצמאי, מול התלות המוחלטת בהורים (לפחות מבחינה כלכלית), והרצון להיות שווה לחברים שלכם, יכולה להביא לחוסר הסכמה גדול בין מתבגרים להוריהם. זהו הרי מצב מבלבל גם להורים, שלפני רגע היו רגילים שהילדים שלהם רוצים להיות איתם בכל רגע נתון, ועכשיו כשהם הולכים יחד ברחוב הם מקבלים מהם פרצוף חמוץ שאומר משהו אחד: "אמא, את מפדחת אותי..."

לא כל ההורים קראו את הספר "איך זה להיות הורה של מתבגר", כמו שלא כל המתבגרים קראו את הספר "מה קורה לי כשאני מתבגר ואיך זה משפיע על ההורים שלי", לכן בתקופה זו יכולים להיות הרבה "פיצוצים" בבית. ויכוחים הם דבר נורמטיבי בתוך משפחה, אבל אם אחד מבני המשפחה (המתבגרים או ההורים), מרגיש שזה יוצא מגדר הרגיל, כלומר שדעתו נרמסת ולא נשמעת כלל, כדאי להתייעץ עם איש מקצוע ולקבל הכוונה.

<http://www.opendoor.org.il/>

התנהגות מינית

כשזה מגיע לענייני בריאות, לפעמים קשה לעשות את ההיקש בין פעולה לתוצאה, בעיקר כשזה נוגע להתנהגות מינית, לכן אתם עלולים להיות פגיעים יותר בכל הנוגע לניצול מיני והתנהגויות מיניות מסכנות (כמו למשל שליחת תמונות עירום בוואטספ, קיום יחסי מין כדי לרצות מישהו וכד'). חשוב שתחשפו למידע רב ואמין המסביר על מין ומיניות דבר שיעזור לכם להבין את מה שעובר עליכם ועל פי אילו אמות מוסר עליכם להתנהג.

<https://youtu.be/Yvw7QGytgNQ> גיל ההתבגרות אצל בנים

<https://youtu.be/exVUM5LABQg> גיל ההתבגרות אצל בנות

שעות פעילות מרפאת לוינסקי, תל אביב

מרפאת המין מאפשרת בדיקות למחלות מין ואיידס גם ללא מפגש עם רופא/ה. אם את/ה סובל/ת מתסמינים אנו ממליצים לך לקבוע תור לאחד מהימים בהם נוכח/ת רופא/ה במרפאה: א' ג' (לסירוגין) ו-ד'. אם אינך סובל/ת מתסמינים וברצונך להיבדק למחלות מין ואיידס עקב מגע מיני חשוד, את/ה מוזמנ/ת בכל יום פעילות בתאום טלפוני.

ימי הפעילות:

יום א' 16:00-20:00
יום ב' 13:00-14:30 15:00-20:00
יום ג' 15:30-20:00
יום ד' 12:00-16:00
יום ה' 09:00-13:00

טלפון לקבלת קהל זימון תורים 03.5373738 (מענה בזמן קבלת הקהל בלבד)

סדנאות המכון להדרכת הורים

ינואר – פברואר 2019

- "תקשורת יעילה להורה ולמתבגר" הרצאה להורים מאת רויטל גזית, גיל ההתבגרות 15-18, בתאריך 28.1.19
- "מקומו של ההורה בסיפור החברתי – לגדל ילד חברותי" הרצאה רב גילאית להורים מאת אודליה יעקובי בתאריך 30.1.19
- "הורות, זוגיות ומה שביניהם" סדנה לזוגות הורים בנושא איזון בין הזוגיות להורות, בהנחיית סימה אסייג, 8 מפגשים החל מתאריך 18.2.19
- "הילד שבי" סדנה משותפת להורים ולילדים בעלי לקויות למידה/הפרעת קשב וריכוז בהנחיית דנה באומן, 6 מפגשים משותפים + 2 מפגשים להורים החל מתאריך 19.02.19



פרטים והרשמה: המכון להדרכת הורים

5418944 ,5418813

<http://bit.ly/2JvsXQC>