



בית ומשפחה 2

מתבגרים

עריכה ועיבוד הסדנאות: דבורה רוזנברג

כותבים: הרב שי יהודאי, הרב ד"ר אהוד נהיר, דבורה רוזנברג

שלמי תודה לכל המחברים ובעלי זכויות הפרסום על הרשות לכלול מיצירותיהם. עשינו כל שביכולתנו לאיתור היוצרים ואם טעינו ותודיעו לנו, נדאג להסרת יצירותיהם. השימוש בחומרים של היחידה לחינוך לחיים במשפחה אפשרי עבור עובדי הוראה ותלמידים במסגרת פעילות מערכת החינוך (כיתתית/ בית ספרית/ בכנס מקצועי). חל איסור על העתקה ו/או עריכה מחדש של החומרים, בחלקם או במלואם והפצתם. אין להפיץ את התכנים בפלטפורמות הפתוחות לציבור שאינו נמנה על עובדי ותלמידי מערכת החינוך, וכל הפועל בניגוד לנ"ל, יישא באחריות. המצגות עוצבו באמצעות אתר Canva - <https://www.canva.com>. © כל הזכויות שמורות למשרד החינוך, מינהל החמ"ד, היחידה לחינוך לחיים במשפחה.



גיל ההתבגרות

הרב ד"ר אהוד נהיר, דבורה רוזנברג

אוכלוסיית היעד: כיתות ז'–ט' | מספר המשתתפים המומלץ: 20–25 | זמן: לכל שלב עד שיעור אחד

ציוד נדרש: קלפים טיפוליים (רצוי)

רציונל

גיל ההתבגרות הוא פרק זמן המוגדר כתקופת מעבר מילדות לבגרות. תקופה זו משמעותית מאוד והיא מתאפיינת בשינויים רבים - בתחום הגופני, הרגשי, ההתנהגותי, החברתי וההכרתי (קוגניטיבי). התלמידים בחטיבות הביניים חווים שינויים רבים ולא תמיד הם עומדים על משמעותם. ולעיתים הם מפרשים אותם באופן שגוי. במקרים לא מעטים המעבר מבית הספר היסודי לחטיבת הביניים כרוך גם בפְּרָדָה מחברי ילדות ומהסכיבה המוכרת ומשום כך הוא מציב אתגרים רבים. את עצם המעבר וההסתגלות לכללים החדשים הם חווים בכיתה ז'. בכיתה ח' (ולעיתים כבר במחצית השנייה של כיתה ז') הם פנויים יותר להתבונן בחוויה הפנימית שלהם ולהעלות אותה למודעות. התהליך הזה יוכל להיעשות בצורה נכונה ולהצמיח אותם באופן מיטבי, אם הוא יעשה מתוך שיח משותף עם דמות בוגרת ומשמעותית.

מטרות

1. קניית ידע בנושא גיל ההתבגרות על מגוון המשמעויות שבו;
2. פיתוח הקשר תלמיד-מורה ויצירת תקשורת פתוחה שתאפשר שיח כן ועמוק ותגרום לתלמידים לראות במחנך/מנחה דמות תומכת ורלוונטית עבורם;
3. יצירת שפה משותפת למתבגרים והבהרה שחוויותיהם האישיות טבעיות ונורמליות.

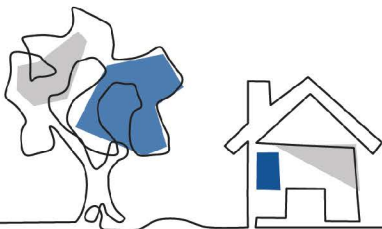
מהלך ההפעלה

פתיחה¹

התלמידים ייכנסו לחדר מואפל המואר רק באור נרות. ברקע תתנגן מוזיקה שקטה. אפשר לתלות על הקירות תמונות של שבטים החיים באזורים הרחוקים ממקום יישוב. על הרצפה נפרוס מחצלות ונפזר כריות, והמשתתפים יתיישבו עליהן. נפתח בסיפור על שבט נידח אי שם בעולם, סיפור שהתרחש לפני כמה מאות שנים. בשבט חי נער בן גילם. הנער מגיע לגיל ההתבגרות, וכנהוג בשבט זה, הוא צריך לצאת למסע התבגרות ברחבי הג'ונגל ויערות העד ולבצע את המשימות שיטיל עליו ראש השבט. רק אחרי שימלא את כל המשימות בהצלחה יוכתר בתואר 'בוגר' ויוכל להצטרף אל כלל בוגרי השבט כשווה בין שווים. הנער מתרגש מאוד. הוא איננו יודע אילו משימות צפויות לו ואם יצליח לעמוד בהן. הוא מנסה להימנע ממחשבה על האפשרות שלא יצליח לעמוד בכולן ועל הצפוי לו במקרה כזה.

בשלב זה נבקש מהתלמידים להציע משימות שאם נער מסוגל למלאן הוא אכן ראוי להיחשב 'בוגר' ולהצטרף לחברת המבוגרים.

1 בסדנה זו שולבו תכנים והפעלות שכתבו הרב מיקי טיקוצינסקי והרב בני לוזון.



שלב ראשון: מילד לבוגר

נשאל את התלמידים מהם השינויים שחלים במעבר מילדות לבגרות.

נכתוב את התשובות על הלוח בטבלה. הכותרות שבראשי העמודות תהיינה מכוסות (או ריקות), והן תוצגנה (תיחשפנה או תיכתבנה) רק אחרי שהתלמידים יסיימו להשיב וכל התשובות כבר תופענה בטבלה.

להלן כמה דוגמאות:

פיזיולוגי (גופני)	נפשי	התנהגותי	קוגניטיבי (הכרתי)	רוחני
צמיחת שיער	נטייה למצבי רוח	גילוי עצמאות	פיתוח חשיבה מופשטת	חיוב במצוות
שינוי גובה הקול				
שינויים במבנה הגוף (צמיחה לגובה, עליה במשקל הגוף, התפתחות איברי הרבייה)				
התגברות ההזעה				

אפשר לפתח דיונים שונים, להוסיף הגדרות ולהקדיש לכל נושא את פרק הזמן הנחוץ לו על פי הצורך העולה מן השטח (לדוגמה: בשל התגברות ההזעה בגיל ההתבגרות, חשוב להתייחס לחשיבות ההקפדה על היגיינה). ביחידה יוצעו נושאים לדיון, אך אפשר ואפילו רצוי לפתח דיונים בנושאים נוספים.

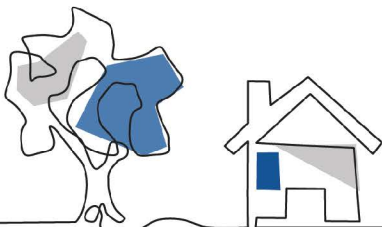
הערה למורה: לעיתים תשובות התלמידים מעוררות גיחוך ומבוכה בכיתה. אין צורך להתרגש. אפשר לשקף לתלמידים את התגובה שלהם ולשאול אותם: ממה התגובה הזאת נובעת? אפשר לסכם את הדיון הקצר בהסבר שדווקא משום שהם בגיל ההתבגרות – כבר לא ילדים אך עדיין לא מבוגרים – העלאת נושאים המלווים בהתבוננות עצמית וחשיפה מעוררת אצלם מבוכה והיא מתבטאת בצחוק, בהערות שונות וכדומה. כל עוד התגובות הללו סבירות, הקבוצה תוכל להכיל אותן. ככל שהתלמידים יתבגרו וככל שהקבוצה תעבוד במשותף, השיח יהפוך טבעי ופתוח יותר.

שלב שני: גיל ההתבגרות – תקופת מעבר

לאחר שנסביר את השינויים שחלים בגיל ההתבגרות, יש מקום להסביר את תפקידו הייחודי כשלב מעבר. כמו בכל שלב מעבר, גם בגיל ההתבגרות יש משהו מן השלב שלפניו (הילדות) ומשהו מן השלב שיגיע אחריו (הבגרות). מורכבות זו עשויה לגרום לא פעם למתחים. מלבד תחושת ה'ערבוב' הזאת יש לגיל ההתבגרות מאפיינים הייחודיים לו.

שאלה לפתיחת הדיון

← מה מאפיין את גיל ההתבגרות?



נבקש מהתלמידים דוגמאות מהחיים לכל אחד מהמאפיינים הללו. אפשר לרשום דוגמאות על דף ולשתף בדוגמה אחת. מאפיינים אלו עלולים ליצור חיכוך או קונפליקט סביב עניינים שונים. כל תלמיד יציג לפני הכיתה אירוע או התרחשות מסוג זה באמצעות קלפים טיפוליים (לסוגיהם). כולם יכולים לשמש לצורך זה) או בעזרת המחזה (כל זוג מציג לפני הקבוצה סצנה שמבטאת קונפליקט). נסכם בקצרה את הסיטואציות שעלו בדיון, ונבקש מכל משתתף לציין משהו שלמד משלב זה.

שלב שלישי: מתי אדם נחשב בוגר?

שאלה לפתיחת הדיון

← ממת' אדם נחשב בוגר?

המשתתפים יעלו אפשרויות שונות, נבחר כי לגיל ההתבגרות יש הגדרות שונות על פי הקריטריונים שהוצגו בשלבים הקודמים. הדברים יובהרו להלן:

בהיבט הפיזי – בגרות מוגדרת על פי יכולת הפרייון. כך אצל צמחים, בעלי חיים ובני אדם; כל אלו מוגדרים בוגרים מרגע שהם יכולים לפרות. ההתבגרות מתחילה בגילאי 11-12 לערך אצל בנות, ובגילאי 12-13 לערך אצל בנים, וממשיכה מספר שנים עד שבסופה מושגת יכולת הפרייון.

בהיבט ההתנהגותי – אדם נחשב בוגר כאשר הוא יכול לעמוד ברשות עצמו וגם כשהוא מממש את היכולת הזאת. כיום, עקב הצורך ברכישת ידע ומיומנויות מורכבות, ההגעה לעצמאות נדחית לרוב עד שנות העשרים. עד אז לרוב, אדם סמוך אצל הוריו והם מספקים לו מגורים ומחיה.

יש לציין כמה שלבים בתהליך ההתבגרות ההתנהגותי: רישיון נהיגה אפשר לקבל מגיל 17, להתגייס לצבא ולבחור לכנסת אפשר מגיל 18, ולהיבחר לכנסת אפשר מגיל 21.

בהיבט הנפשי וקוגניטיבי – כאן קשה יותר לקבוע קריטריון ברור לבגרות. יציבות נפשית ויכולת הפשטה נחשבות מדד לבגרות. אדם מבוגר שסובל מחוסר יציבות נפשית וחשיבתו קונקרטי בלבד מכונה 'ילדותי', ולהפך – נער יציב נפשית שמסוגל לקבל עליו אחריות ולחשוב לטווח ארוך נחשב 'בוגר'. בתנאי לחץ או מצוקה קיצוניים אנשים נוטים "להתבגר טרם זמנם".

שאלות לסבב (שאלות אלו יכולות להינתן למשתתפים כמשימה לבירור בבית)

← על פי מה שסיפרו לכם ההורים, מתי הם הפכו להיות עצמאים?

← ומתי – סבא וסבתא?

סיכום

גיל ההתבגרות מוגדר כתקופת מעבר המתאפיינת בתמונה המורכבת מ'חלקים' השייכים לתמונות של התקופה שלפניה ושל התקופה שאחריה: חשיבה בוגרת עשויה להופיע לצד התנהגות ילדותית; עצמאות, ולצידה – הימנעות מקבלת אחריות ועוד. העלאת מאפיינים אלו למודעות ושיקופם למתבגרים יכולים לתרום ליצירת שיח פורה ועיסוק בגיל ההתבגרות ובאתגרים הניצבים לפני המתבגרים.

