

התבגרות

"כל אחד פורח ברגע המיוחד לו" / רחל לוי - שגב

אפיוני גיל ההתבגרות - פעילות מגיל 11

מטרות הפעילות:

1. העלאת אפיונים שונים הקשורים בתהליך ההתבגרות, על היבטיו השונים, בתחומים: גופני, חברתי, רגשי ולימודי.
2. עידוד לקבלה עצמית תוך הבנת ההבדלים בין פרט לפרט.

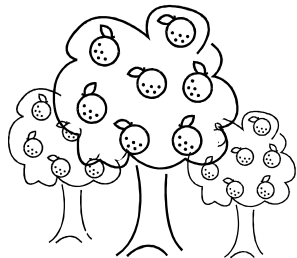
אביזרי עזר:

- שרטוט גדול של עץ המחולק ל - 4 ענפים על פי תחומי ההתפתחות בגיל ההתבגרות: גופני, חברתי, רגשי ולימודי (נספח 1).
לכל ענף מוצמדים כ - 8 מהדקים משרדיים.
- מקבץ שרטוטי עלים כמספר הקבוצות (נספח 3). המקבץ כולל 24 עלים (כל 5 עלים על דף A4), בכל עלה רשומה תופעה מאפיינת של גיל ההתבגרות (על פי הרשימה המופיעה בנספח 2)
- מספריים

מהלך הפעילות:

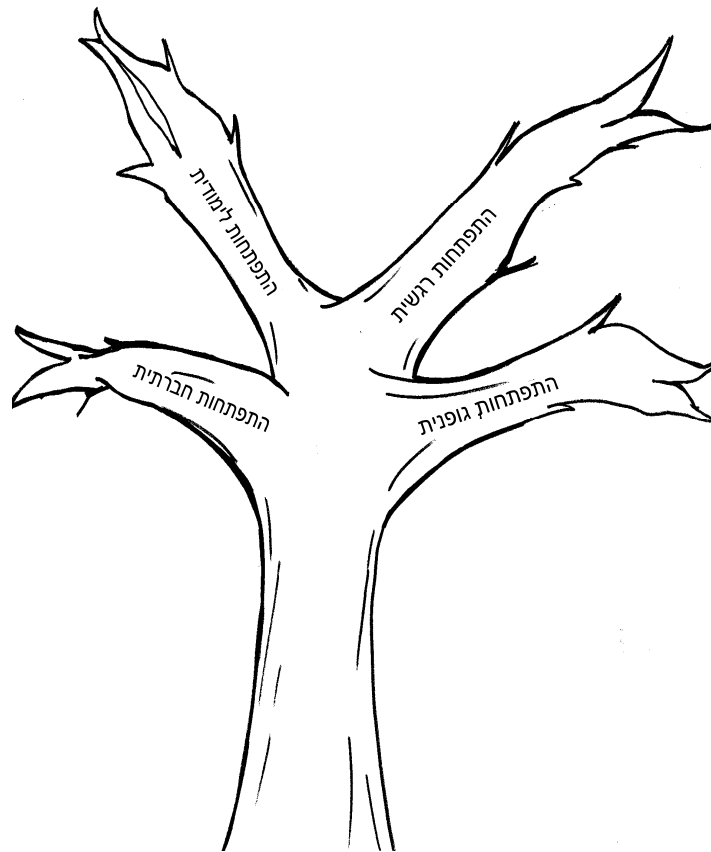
מתחלקים לקבוצות. כל קבוצה מקבלת את דפי העלים, ועליה לבחור כ - 10 עלים על פי רצונה, לגזור את העלים ולהצמידם למהדקים שעל שרטוט העץ בהתאם לתחום ההתפתחותי.

נשים לב שגיל ההתבגרות הוא תהליך מורכב שמתרחש בטווח של כמה שנים. לא הכל קורה בבת אחת (כמו בכל שאר שלבי ההתפתחות). לא כולם מתפתחים באותו קצב. כל אחד פורח ברגע המיוחד לו.



המדריך יסכם את הפעילות בהקראת הקטע של אסתר קל:

הסתכלתי רגע בחבורה שלי. בני גיל אחד הם וכמה שונים הם זה מזה. הנה ליאור - גבוה, תמיר, רציני, ולידו עמיר - גמיש כקפיץ, קטן אך זריז, ראשו מלא רעיונות, אך גופו כגוף של ילד. הנה עדנה - ביישנית וקטנה, ולידה רחל - כבר ממש אישה! חזה מלא ומתנניים עגולים, אחת - כבר אישה ושנייה - עדיין ילדה, ושתיהן בנות אותו גיל. חשבתי: כל אחד מהם אחר ושונה, כל אחד יפרח ברגע היחיד והמיוחד שלו. כל אחד הוא יצירה חד פעמית, וכולם יהפכו ברבות הימים משתילים לעצים נותני פרי.



נספח 2: רשימת אפיוני גיל ההתבגרות

חברתיים	רגשיים	לימודיים	גופניים
צורך בקשרים חברתיים	מצבי רוח משתנים	חיפוש אתגרים חדשים	פצעי בגרות
סקרנות לגבי המין השני	דכדוך	רצון להצליח בלימודים	מחזור חודשי
הזדהות עם קבוצת הגיל	התלבטות בין תלות לעצמאות	התנגשות בין לימודים לפעילות חברתית	צמיחת שיער
חיזור	ביישנות	רצון לדעת	צמיחה לגובה
הרצון להיות כמו כולם	בטחון עצמי	יכולת להתייחס לדברים מזוויות ראייה שונות	שינוי בקול (בנים)
הרצון להיות מיוחד	מי אני? מה אני?		
הרצון להיות מושך			
מרדנות			

צמיחה לאטה

שינוי בקול
(בנים)

הטחון עצמי

הרצון להיות
מיוחד

יכולת
להתייחס לדברים
מלוויות ראייה שונות

חילוק

מצבי רוח
מתנים

דבדוק

התנצלות
בין אימונים
אופציות

מחלוק

הרצון להיות
מוק

מרכזנות

מי אני?
מה אני?

פצצות אחרות

חיפוש אתגרים
חדשים

סקרנות לאבי
המין השני

הלדקהות עם
קבוצת האיף

צורך בקשרים
חברתיים

רצון לדעת

ביושנות

הרצון להיות
כמו כולם

צמיחת שיצר

רצון להצליח
באימונים

התאבדות בין
תלות לעצמאות