



לייף סנטר ומכון ניופלד ישראל
 טלפון: 159-9550-777
 דוא"ל: info@lifecenter.org.il
 מגדל דוד 6, אלקנה 4481400
www.lifecenter.org.il

קורס הבנת מתבגרים

חציית הגשר בין ילדות לבגרות היא מוסע מורכב, המתבגר הוא לא ילד, אך גם לא בוגר ולכן קיים קושי, בלבול וסערה בגיל זה. תקופת ההתבגרות ארוכה משהיתה אי פעם, אולם הבנת מעבר זה והבנת תפקידנו כמבוגרים בתמיכת המתבגרים לוקים בחסר. המתבגרים זקוקים להוריהם, אבל גם צריכים לא להיות נזקקים להם. ההורים הם עדיין אלה המספקים את המענה הטוב ביותר, אולם האינסטינקטים של המתבגרים מתנגדים להם. גיל ההתבגרות הוא הרחם של הבגרות ולמתבגרים שמוגנים על ידי מערכות יחסים נכונות ותומכות יש הסיכוי הטוב ביותר לעבור תקופה סוערת זו בהצלחה. המשימה היא לא להתייחס אליהם כאילו הם עדיין ילדים וגם לא לסגת מהם כאילו הם כבר בוגרים. לימוד הריקוד עם המתבגר דורש את מיטב יכולותינו, אך מאפשר להורים לסייע לילדיהם המתבגרים לחצות גשר זה בהצלחה.

מטרת הקורס: להבין את הילדים המתבגרים מהפנים אל החוץ. כל מתבגר הוא ייחודי וכל תהליך התבגרות הוא ייחודי, אך ישנן דינמיקות משותפות המשפיעות על כל מבגר והבנת דינמיקות אלו מספקת את המפתחות לדעת כיצד להתמודד עם הבעיות הצצות תדיר בחיי היומיום.

מפגש 1: ההתבגרות בפרספקטיבה

מדוע ההתבגרות היא זמן של תסיסה * השינוי הראשון המאפיין את גיל ההתבגרות * מדוע חסרים לנו האינסטינקטים להתמודד עם המתבגרים * הבנת האידיאליזציה והחשיבה הביקורתית בגיל ההתבגרות * אנוכיות ואגוצנטריות

מפגש 2: שני נתיבים מתפצלים – התאמה חברתית לעומת ייחודיות ועצמיות

שתי המטלות ההתפתחותיות הבסיסיות של ההתבגרות * מה קובע את הנתיב לבגרות * תכנית אב של בגרות אמיתית * כיצד פיתוח העצמיות מספק מענה לשתי המטלות ההתפתחותיות * כיצד מתבגרים אמורים להפוך לכשירים חברתית וכיצד התרבות מכשילה אותם * כיצד הורים ומורים יכולים לעמוד באתגר

מפגש 3: צעידה בעצבות ובדידות

השינוי השני המאפיין את גיל ההתבגרות * הפיכה לאדם בעל עצמות - תהליך האינדיווידואליזציה * שלושת הסימנים של כישלון להתבגר * הבעיה הרווחת של שיעמום, תוקפנות והתמכרות * מדוע הורים ומורים צריכים למלא את החלל שנפער בתקופת ההתבגרות



ליף סנטר ומכון ניופלד ישראל
 טלפון: 159-9550-777
 דוא"ל: info@lifecenter.org.il
 מגדל דוד 6, אלקנה 4481400
www.lifecenter.org.il

מפגש 4: תפנית שלילית – כשחברים מחליפים מבוגרים

מהי מוכוונות חברים ומדוע היא מהווה בעיה * השפעת מוכוונות חברים על התפתחות בריאה * מדוע מתבגרים בורחים מרגשות פגיעים * מדוע להורים ולמורים יש פחות השפעה על מתבגרים ומה ניתן לעשות לפתרון הבעיה

מפגש 5: סערת הרצון הנגדי – איך לשרוד התנגדות מתבגרים

השינוי השלישי המאפיין את גיל ההתבגרות * הדינמיקה מאחורי מרד נעורים * התנגדות בריאה או סימן לדאגה? * נטרול התנגדות מתבגרים וסיפוק חתירתם לעצמאות

מפגש 6: המתמתנות – נמפתח לאיזון ויציבות של המתבגר

מדוע המתבגרים צריכים להתנסות בקונפליקט פנימי ומה קורה כשהם מנסים לנוס מחוויה זו * התפתחות מזג בוגר ומאוזן * המפתח להתנהגות מתחשבת ואיכפתיות * בעיות אימפולסיביות ותגובות קיצוניות

מפגש 7: כיצד להחזיק בליבותיהם או להשיב אותם אלינו

מדוע הורים חשובים יותר מחברים * כיצד לטפח קשרים עם מתבגרים * איך לאסוף ולזכות שוב בלבם של המתבגר * מדוע הורים ומורים מספקים את המענה הטוב ביותר בגיל ההתבגרות

מפגש 8: להפוך ליצור מיני – הרדיפה אחר קירבה במימד אחר

איך להגן על המתבגרים מפני פגיעה * המיתוסים של מתבגרים ומיניות * השפעתה של מוכוונות חברים על מיניות מתבגרים * שורשי האינטראקציה המינית הרגישה והמתחשבת * שלוש מפתחות להבנת מיניותם של מתבגרים