



### הבנת גיל ההתבגרות

קורס זה מעניק את התובנות הדרושות להבנת המתבגר במסעו אל הבגרות, ולמה הם זקוקים מאתנו על מנת לחצות גשר זה בהצלחה. כל מתבגר הוא ייחודי וכל תהליך התבגרות ייחודי, אך ישנן דינמיקות רגשיות והתפתחותיות המשותפות לכלל המתבגרים. הבנת דינמיקות אלו מאפשרת התמודדות בטוחה ויעילה.

**מפגש 1: חציית הגשר – התבגרות בפרספקטיבה.** התבגרות במבט רחב יותר: מדוע חסרים לנו האינסטינקטים להתמודד עם המתבגרים וכיצד ההבנה שלנו משפיעה על נקודת המבט שלנו ועל התגובות שלנו. 3 טקסי מעבר והשפעתם על ההורות וההוראה. השינוי הראשון המאפיין את גיל ההתבגרות

**מפגש 2: שני נתיבים מתפצלים – התאמה חברתית לעומת ייחודיות ועצמיות.** תכנית אב לבגרות אמיתית ומה קובע את הנתיב שהילד יצעד בו. שתי מטלות התפתחותיות בסיסיות של ההתבגרות והקשר לפיתוח עצמיות. כשירות חברתית אמיתית ותפקידים של הורים ומורים בתהליכים אלה.

**מפגש 3: צעידה בעצבות ובדידות – הדרך ההכרחית לייחודיות ועצמיות.** שני טקסי מעבר המעורבים בפיתוח עצמיות ומה שנדרש מהמתבגר על מנת לעבור תהליך זה בהצלחה. 3 סימנים של כישלון להתבגר שצריכים להדאיג אותנו. השינוי השני המאפיין את גיל ההתבגרות ותפקידים של הורים ומורים בתהליכים אלה.

**מפגש 4: תפנית שלילית – כשחברים מחליפים מבוגרים.** מוכוונות חברים והשפעתה ארוכת הטווח. המקור להיעדר השפעה של מבוגרים על מתבגרים, מדוע זה בעיה ואיפה טמון הפתרון לבעיה. הברירה המדאיגה מרגשות פגיעים.

**מפגש 5: סערת הרצון הנגדי – איך לשרוד התנגדות של מתבגרים.** טקס המעבר השישי שכל מתבגר מתנסה בו והשינוי השלישי המאפיין את גיל ההתבגרות. הדינמיקה מאחורי מרד נעורים וכיצד נזהה התנגדות בריאה, לעומת סימן לדאגה. נטרול התנגדות וסיפוק מענה לאוטונומיה וחתירה לעצמאות.

**מפגש 6: מיתון אישיותי – המפתח לאיזון ויציבות של המתבגר.** מדוע המתבגרים צריכים להתנסות בקונפליקט פנימי וההשפעה החיונית של קונפליקט זה, לעומת השלכות שליליות של מנוסה מפני חוויה זו. טקס המעבר השביעי המתייחס להתפתחות מזג בוגר ומאוזן, התנהגות מתחשבת ואיכפתית ופתרון ארוך טווח לבעיית האימפולסיביות ותגובות קיצוניות.

**מפגש 7: כיצד להחזיק בליבותיהם, או להשיב אותם אלינו במידת הצורך.** מדוע הורים חשובים יותר מחברים וכיצד נטפח קשר עם מתבגרים. מדוע הורים ומורים מהווים המענה הטוב ביותר להפיכת מתבגרים לאנשים בעלי עצמיות ועצמאות אמיתית.

**מפגש 8: הפיכה ליצור מיני – הרדיפה אחר קרבה במימד אחר.** המיתוסים של מתבגרים ומיניות. השפעתה של מוכוונת חברים על מיניות מתבגרים. שורשי האינטראקציה המינית רגישה והמתחשבת, לעומת מיניות בוטה וחסרת רגישות. 3 מפתחות להבנת מיניותם של מתבגרים וכיצד נגן על המתבגרים מפני פגיעה.