

התמודדות עם כאבי גדילה

העליות והמורדות של ההתבגרות המינית דומים לפעמים לנסיעה ברכבת הרים, רק שזה לא תמיד כיף. צריך קצת עזרה? קרא מה אומרים צעירים אחרים, והשב על השאלות.

1

האם הרעיון של כניסה לגיל ההתבגרות המינית לקראת המעבר לבגרות היה

מרגש, מכחיד או שניהם?

מה היה הכי טראומטי עבורך בתקופה הזאת?

"ההתבגרות המינית היא לא דבר הכי כיפי בשביל בנות... זה מבלבל — כמעט הכול בה נראה גרוע!" (אוקסנה).

2

האם היו לך תנודות קיצוניות במצבי הרוח בתחילת ההתבגרות המינית? אם כן, איך הרגשת?

מה תוכל לעשות כדי לשלוט ברגשותיך?

"רגע אחד הייתי שמח, ורגע אחר הייתי עצוב. אני לא יודע אם זה נורמאלי אצל בנים, אבל זה מה שקרה לי" (בריאן).

3

איך ההתבגרות המינית השפיעה על דימוי הגוף שלך?

מהו לדעתך דימוי גוף מאוזן?

"כשהתחלתי להתפתח, בכוונה
הלכתי ברישול ולבשתי חולצות גדולות.
ידעתי למה הגוף שלי משתנה, אבל
הרגשתי מאוד לא בנוח והתביישתי.
זה הרגיש לי לא-טבעי" (ג'ניס).

4

איך ההתבגרות המינית השפיעה על השקפתך לגבי בני המין השני?

המקרא אומר: "נוסו מן הזנות", כלומר, מאי-מוסריות מינית
(קורינתים א'. ו' 18). למה הצו הזה חכם, ואיך תוכל לחזק
את בחישותך לחיות לפיו?

"הפסקתי לחשוב שכל הבנים
מעצבנים. פתאום חלק מהם נראו לי
די מושכים, והרעיון להתאהב לא נראה
לי כזה רעיון גרוע. בעצם, 'מי אוהב את
מי' הפך לנושא שיחה פופולארי"
(אלקסיס).



5

גם אם זה מוזר ומביך, למה כדאי לך להיפתח להוריק (או למבוגר אחר שאתה בוטח בו) ולספר להם על הקשיים שעוברים עליך בתקופת ההתבגרות המינית? (קרא משלי י"ז:17).

"הייתי אדם ששומר את הרגשות בבטן. הלוואי שהיה לי אז יותר ביטחון לדבר עם ההורים שלי. אם הייתי עושה את זה, כנראה שהייתי נהנה הרבה יותר מגיל העשרה" (ג'רמי).

לאיזה מבוגר שאתה מכיר יהיה לך הכי נוח לספר על רגשותיך?

6

איך הוריק עזרו לך עד עכשיו להתמודד עם השינויים המאפיינים את ההתבגרות המינית?

מה עוד היית רוצה שהוריק יעשו למענך?

"תקופת ההתבגרות המינית הייתה שלב מוזר בשבילי, והיא הייתה יכולה להיות גרועה בהרבה בלי העזרה שקיבלתי מההורים שלי. אמא שלי אמרה לי שהיא תמיד תהיה שם בשבילי ושאיני תמיד יכולה פשוט לבקש עזרה" (קארינה).



"למי שנכנס לתקופת ההתבגרות המינית הייתי אומר שזה אולי נראה עכשיו כמו עניין גדול, אבל זאת תקופה קצרה מאוד בהשוואה לכל החיים שלך. זה מה שבעצם הופך אותך למבוגר שתהיה" (דיוויד).

7

איזו עצה תיתן למישהו שבדיוק מתחיל את תקופת ההתבגרות המינית?



שאל את הוריו

אולי קשה לך להאמין, אבל ההורים שלך עברו פעם את אותם השינויים שאתה מתנסה בהם עכשיו. אילו שתי שאלות היית רוצה לשאול אותם על איך שהם התמודדו עם ההתבגרות המינית? כתוב את השאלות, גזור את התיבה והראה אותה להוריך.

2

1

