

ערב קבוצה - פאדיחות של גיל ההתבגרות (שעה וחצי)

מטרות הערב:

1. החניכים יכירו בשינויים אותם הם חווים/יחוו בגיל ההתבגרות.
2. החניכים ירגישו בנוח עם תהליך ההתבגרות אותו הם עוברים.

סטינג - כדאי לחשוב על סביבה מאפשרת ואינטימית. אולי ללכת לעשות מדורה מחוץ לבית הנוער.

מהלך

1. מה נשמע? + משחק פתיחה הדוב השחור (10 דק')

שני חניכים שעומדים בצד אחד ואת שאר הקבוצה שעומדת בצד שני. המטרה של שאר הקבוצה הוא להגיע לצד השני והמטרה של שני החניכים היא לתפוס כמה שיותר מבלי לחזור אחורה, מי שהם תפסו מצטרף אליהם והופך לתופס.

2. כתב סתרים - תחרות בין הבנים לבנות (10 דק')

החניכים יתחלקו לבנים ובנות. כל קבוצה תקבל כתב סתרים שיחשוף את נושא הפעולה: "פאדיחות בגיל ההתבגרות".

3. שלפת פאדיחות מכובע/ קערה (15 דק')

החניכים יתחלקו לבנים ובנות וישבו במעגל. כל חניך בתורו יגש לקערה ויוציא פתק. בפתק תהיה כתובה פאדיחה שקשורה או לא קשורה לגיל ההתבגרות. על החניכים לומר אם זה קרה להם/ מתחיל לקרות או שלא קרה בכלל. יש גם שטויות שיעשו הכל הרבה יותר מצחיק. (נספח א')

4. הבנה מקיפה על ה"פאדיחות" שתוארו - מה הם בעצם עוברים? (15 דק')

המדריך יקריא קטע קצר המתקשר לעצבים בגיל ההתבגרות ולאחר מכן ישאל מי מזדהה? למי זה קרה? לאחר מכן יחלק קטעים שונים הקשורים לגיל ההתבגרות לחניכים שיקראו אותם בסדר המופיע.

הקטע הראשון:

ניב (שם בדוי) בן 13, חוזר הביתה מאימון הכדורגל באיחור של שעתיים. "שלום לך" אומר אביו, ונענה בנהמה, ספק נביחה בדרך של ניב לחדרו. אחרי זמן מה הוא יוצא לכיוון המטבח (בכל זאת 13 אחרי אימון כדורגל...), אימו מנסה בזהירות לשאול לשלומו ואיפה היה, ונענית בתגובה האופיינית "אולי תעזבו אותי עם החקירות שלכם".

"לא חקירות" אומרת האם "בסה"כ רציתי לדעת מה שלומך ואיפה היית?". משאין תגובה היא מנסה כיוון אחר, "אולי אתה רוצה שאני אכין לך משהו לאכול?" היא שואלת. "לא רוצה כלום" עונה ניב ומסיים במהירות להכין לו פיתה אותה הוא לוקח לחדרו ומסתגר בו שוב. שאר הקטעים (נספח ב')

5. דיון (10 דק')

- מה אתם חושבים על הקטעים שקראתם?

- האם הם עזרו לכם להבין בצורה יותר טובה את התהליך אותו אתם עוברים?
- האם אתם מרגישים שאתם לא לבד נוכח הקטעים האלה? לאור העובדה שכולם חוו/חווים תהליך זה בשלב ההתבגרות בחייהם?

6. הפסקה (10 דק')

7. משחק שמדגיש את הייחוד של כל אחד בתהליך (10 דק')

החניכים יתחלקו לשתי קבוצות בצורה אקראית ויקבלו משימה - להגיע מנקודה א' לנקודה ב' תוך שעל הרצפה צריכים להיות 5 רגליים 4 ידיים - חובה (תלוי בכמות החניכים, ניתן לשינוי) שתי הקבוצות יעשו את המשימה בצורה שונה ובזמן שונה (התבגרות). מה שמסמל את תהליך ההתבגרות שלהם והשינויים אותם הם עוברים.

8. סיכום (10 דק') - סבב של איך היה

- מה למדתם?
- ממה נהניתם?
- ממה פחות נהניתם?

עזרים-

- אם עושים מדורה אז כדאי להוסיף מרשמלו ושיפודים, מחצלות וכו'
- אפשר להוסיף שוקו חם לאווירה נעימה
- נספחים א' + ב'

**נספח א' -
פאדיחות לבנים:**

גדל לי שיער בגוף (גם במקומות דרומיים)

צמח לי זנב

משתנה לי הקול/ הוא נשבר לפעמים (קול גבוה פתאום)

חושב יותר על בנים/ בנות בצורה רומנטית

גדלים לי פצעונים

שפם בר מצווה לא כל כך יפה

גבהתי

מתחיל להיות מסריח יותר מבדרך כלל (גיליתי על הדאודוראנט)

פתאום אני יכול לגעת עם הלשון במרפק (בגיל ההתבגרות המרפק מתקרר)

יכול לנשום ולחייך בו זמנית

התחילו לכאוב לי הפטמות

יכול להגיע עם הלשון לאף (בגיל ההתבגרות הלשון מתארכת)

לא יכול לגעת יותר באמצע הגב (הכתפיים מתרחבות)

רואה צבעים מוזרים כשאני מגרד בעין (התפתחות עצבי הראייה)

לאצבעות שלי יש ריח מוזר (אנדורופינים שונים בגיל ההתבגרות)

רבתי עם אמא/ אבא/ מורים/ מדריכים בזמן האחרון - עצבני יותר מבדרך כלל

פאדיחות לבנות:

צורת הגוף השתנתה

המחזור החודשי התחיל (ואיתו גם הכאבים לחלקינו)

מתאהבות יותר בבנים/ בנות של הקבוצה

התפתחות שדיים (פתאום אי אפשר ללכת רק עם חולצה)

צמיחת שיער בית שחי, גוף ואזורים נוספים

רואה צבעים מוזרים כשאני מגרד בעין (התפתחות עצבי הראייה)

לא יכולה לגעת יותר באמצע הגב (הכתפיים מתרחבות)

יכולה להגיע עם הלשון לאף (בגיל ההתבגרות הלשון מתארכת)

פתאום אני יכולה לגעת עם הלשון במרפק (בגיל ההתבגרות המרפק מתקרר)

מתחילה להיות מסריחה יותר מבדרך כלל (גיליתי על הדאודוראנט)

יכולה לנשום ולחייך בו זמנית (הגוף מתייעל ככל שאנחנו גדלים)

רבתי עם אמא/ אבא/ מורים/ מדריכים בזמן האחרון - עצבנית יותר מבדרך כלל

נספח ב'

גופם של הילדים משתנה בדרכים שונות ובזמנים שונים. אין גוף מתבגר אחד שדומה לאחר. (1)

מאפייני גיל ההתבגרות כוללים שורה של שינויים פיזיים, במסגרתם משילים המתבגרים חלק ניכר מסממני הילדות, לטובת מאפיינים יותר בוגרים. (2)

לדוגמא, בקרב בנים מתחלף הקול, והופך לעמוק יותר. חלה צמיחה ניכרת לגובה, בקרב בנים ובנות כאחד. (3)

בקרב שני המינים חלים שינויים מיניים, לדוגמא צמיחת שדיים והופעת המחזור בקרב בנות, וצמיחת שיער ערווה בקרב בנים ובנות כאחד. (4)

בתקופת גיל ההתבגרות ישנה רגישות רבה למראה החיצוני ולהשתייכות החברתית, כך שהשינויים הגופניים עלולים לגרום למתבגרים לתחושה של מבוכה ובלבול, אשר פוגעים בדימוי העצמי ובביטחון. (5)

מאפייני גיל ההתבגרות מבחינה גופנית, כוללים גם עליה בחשק המיני. עוררות שכזו בהחלט נורמטיבית, אך במקרים מסוימים עלולה לגרום לבושה ובלבול, בייחוד כאשר מתעוררת משיכה לבני זוג מאותו המין. (6)

לא תמיד הילדים מודעים לכך שגופם עומד לעבור שינוי כה מטלטל, ואז התדהמה שלהם גדלה פי כמה. מלבד השינויים הפיזיולוגיים, ההורמונליים גם משפיעים על מצב הרוח והמתבגרים חווים שינויים קיצוניים במצבי הרוח בלי להבין בדיוק למה, מעין רכבת הרים רגשית. (7)