

משימות גיל ההתבגרות

ענת אשד

התבגרות - כללי :

המונח "התבגרות" גזור מהמילה הלטינית adolescence שפירושה לצמוח או לצמוח לקראת בגרות. ההגדרה של גיל ההתבגרות הינה תקופת מעבר-גשר- מן הילדות התלותית אל הבגרות, כאשר הדרישה מהאדם הבוגר הינה לספק את הצרכים של עצמו. יש לזכור שכל תקופת מעבר בחיים הינה תקופת משבר, לפיכך גיל ההתבגרות הינו תקופת משבר. מבחינה פסיכולוגית זה מצב חדש הדורש מן המתבגר להסתגל למעבר מהתנהגות של ילד להתנהגות מבוגר.

משימות התפתחותיות:

תקופת ההתבגרות הנה תקופה רגישה בה חווים בני הנוער התפתחויות פיזיולוגיות, פסיכולוגיות וקוגניטיביות, כמו כן חלים שינויים משמעותיים במערכת הציפיות מהם בבית ספר, במשפחה ובמערכת החברתית. תקופה של שינוי ועיצוב הדימוי העצמי והערכה עצמית. כאשר תפיסה עצמית חיובית וחזקה מהווה בסיס יציב לחוויית התבגרות חיובית ומפתחת.

ניתן לסווג את משימות ביגור או המטלות ההתפתחותיות, לארבעה תחומים מרכזיים:

1. התחום הגופני/פיזיולוגי :

ההתבגרות המינית מתרחשת בין גיל 9-16 אצל בנות ו-17-10 אצל בנים. ההתפתחות הפיזית מלווה בהפרשה מוגברת של הורמונים ושינויים פיזיים נצפים. מדובר בשינויים מאוד משמעותיים שמתרחשים בפרק זמן קצר יחסית, שעל המתבגר להסתגל אליהם ולקבל אותם כחלק ממנו. (ניתן להציג את השינויים כמעין "רשימת מכולת" ... בנים: עליה מהירה בגובה ומשקל, התרחבות הכתפיים ועליה חדה בגודל הפין והאשכים, העמקת הקול, שיעור במקומות שונים ומשונים...; אצל בנות חלה עליה ניכרת בשיעור הצמיחה, מלווה בהגדלת השדיים והופעת שיער ערווה ובהמשך הופעת המחזור החודשי... המון שינויים, חלקם מבהילים... בעלי משמעויות

מרחיקות לכת כגון היכולת להבאת ילדים... שינויים שעתידים להישאר מעתה ואילך...).

בסה"כ קיים טווח התפתחות ושונות, דבר המוביל לאי אחידות. הדבר עשוי להוביל לכך שבשלב זה יהיו מתבגרים שיסבלו מדימוי גוף נמוך. יש בני נוער שיעשו דיאטות מחץ והתעמלות מוגזמת מתוך מחשבה שהם נראים לא מספיק טוב. השינויים ההורמונאליים, הפיזיים והאחרים עשויים לבלבל ולעורר תחושות של חוסר ודאות וחוסר בטחון. בניס חרדים מזקפה ספונטנית, נערות לעיתים מתביישות מצמיחתן המהירה של החזה, הופעת הווסת מעוררת חרדות, שאלות וכו'. מתבגר שמתפתח מאוחר חש שמשוה לא בסדר איתו, שהוא לא עומד בקצב, ובמקביל מתבגרת שמתפתחת מוקדם מידי עשויה לפתח הפרעות אכילה מחוסר יכולת לקבל את הגוף המתפתח.

2. תחום רגשי - מטלה מרכזית, גיבוש הזהות האישית. מי אני.

תהליך שנעשה תוך תהליך של היפרדות מהזהות של הילד, שהינה מחוברת לזהות הוריו (או דמות מטפלת). המתבגר נפרד, בשלבים, רגשית, שכלית וחברתית מהדמויות המרכזיות במשפחתו ומעצב עצמו כישות בעל זהות אישית נפרדת (מה אני כבר לא, ובהמשך מה אהיה). תהליך הפרידה מההורים והשתחררות מהתלות מתבצעת תוך כדי ניכור, התמרדות ועוינות כלפי ההורים. זהו תהליך נורמטיבי, רגיל בגיל ההתבגרות. המתבגר בוחן את הגבולות של מה שהוא עושה ושל מה שהוא רשאי לעשות. לקראת סוף ההתבגרות הראשונית (16-18), מתחילים בני הנוער לצאת מן הבלבול, מתחילים לעצב סגנון לבוש, תסרוקת וכו'. בגיל 18 תובע הצבא בארץ הפרדות פיזית ורגשית מן ההורים. במקביל קיים הרצון להמשיך ולהיות קטן, תלוי ונתמך. אמביוולנציה שהיא מאוד מבלבלת ומאיימת הן על המתבגר והן על הוריו. בנוסף למרד בהורים, דמויות חיצוניות למשפחה הופכות משמעותיות לנער.

3. תחום חברתי - פתוח מערכת יחסים עם חברים ופתוח מערכת יחסים

עם בני המין השני.

יכולת להשתלב במערך חברתי. קבוצת השווים הופכת לבעלת עדיפות וחשיבות מרבית בגיל הזה. עליית חשיבות קבוצת השווים קשורה בתופעה של יצירת מופרדות מההורים, קבוצת השווים מהווה מעין תחליף. **לקבוצת השווים** מספר פונקציות:

- מקור כוח והשתייכות, קבוצת חברים בני אותו גיל, אותם חוויות. מתוך המקום הכביכול "מנודה" של המתבגרים, כבר לא ילדים, עוד לא מבוגרים. אנחנו נגד העולם. השתייכות חברתית מעמדית.
- ראוי- משוב מתמיד ומתמשך שמעניקים המתבגרים זה לזה על מנת להתחיל ולבסס את הזהות העצמית שלהם. שיחות טלפון שעוסקות בעיקר ב"איך אני נראה", "כיצד חברים אחרים נתפסים", "איך אני נתפס ע"י אחרים". המשוב, הראוי, הנו מקור חשוב לאינפורמציה השוואתית בין איך המתבגר תופס את עצמו ואיך הוא נתפס ע"י חבריו. השוואה חברתית- מאפשר הערכה עצמית יחסית, משווה לנורמות ודפוסים.
- להוות מודל- חברת השווים מספקת מודלים לחיקוי (אלטרנטיביים להורים)- שתורמים גם הם לגיבוש הזהות העצמית. מתוך כך נובע גם הלחץ החברתי, לחץ להזדהות: מודלים בלבוש, בהתנהגות, במה זה אומר להיות בן או בת, מראה חיצוני וכו'.
- תמיכה בצורך להבדלות מההורים: מציעים דרכים אלטרנטיביות.
- אב טיפוס לקשרים בעתיד, מלמדים אינטראקציה.
- תמיכה (הבנה, קבלה): כל המתבגרים חשים חוויות חדשות, מבלבלות, מאיימות. קבוצת השווים מציעה מקלט רגשי ופיסי שבו יכול המתבגר לחלוק תחושות דומות ולחוש שהוא לא נמצא לבד בכל התהליכים הללו שהוא עובר. כמו כן, החברים של המתבגר תופסים את מקום ההורים בהתנסויות עצמאיות. המתבגר יוצא עכשיו לקניות, טיולים וכו' עם החברים ולא עם ההורים. חיוני לדימוי עצמי חיובי ומניעת בדידות.

יחסים זוגיים: ההתבגרות הפיזיולוגית, פסיכולוגית וחברתית של בני הנוער מלווה בעליה בעוררות המינית וכן התעניינות בבני המין השני ובנושא הזהות המינית, המשיכה המינית וכל הקשור בכך. ההתעניינות קשורה גם בהתנסויות מיניות. ממחקרים עולה כי מרבית בני הנוער, כולל יותר

ממחצית הבנים, רואים במין חלק מקשר של אהבה ושותפות, הכרוכים בחברות יציבה ואינטימית. הקצב בו יתקדם המתבגר לקראת מערכת יחסים אינטימית תלוי במספר גורמים: תרבות החברה ממנה צמח (שמרנית מול מתירנית); מעמד סוציו אקונומי; משפחה, איכות היחסים עם ההורים (לעשות דווקא...); קודים ונורמות של קבוצת השווים; אפיונים אישיותיים של המתבגר (יכולת לעמוד בלחץ חברתי, נורמות מוסר וכו').

את אהבת גיל ההתבגרות ניתן לראות כהשלכת הזהות העצמית הבלתי ברורה על מישהו אחר, ולחפש באמצעותו הבהרה עצמית. המעבר מקשר לקשר מאפשר למתבגר להתנסות בתפקידים משלימים שונים, דבר העוזר לו ליצור את זהותו העצמית.

נתונים על הארץ- מתוך 'נוער בישראל' (אותו סקר שהנו חלק ממחקר רב לאומי של ארגון הבריאות העולמי): תלמידי כיתות י' (חינוך ממלכתי, יהודים חילוניים בלבד) נשאלו על התנהגויות המין שלהם. כרבע מהתלמידים דווחו כי קיימו אי פעם יחסי מין, שיעור גבוה בהרבה בקרב הבנים (44.1%) מאשר בקרב הבנות (10.5%). גיל ממוצע לתחילת קיום יחסי מין הוא גיל 14 בקרב בנים ו-15 בקרב הבנות.

4. **תחום קוגניטיבי:** גיל ההתבגרות הוא התקופה בה מתפתחת החשיבה ומגיעה לזו המאפיינת אדם מבוגר. מעבר מקונקרטי למופשט, מעבר מסובייקטיבי לאובייקטיבי, יכולת לטפל במציאות מורכבת, יכולת ניסוח, יכולת הכללה, הבנת חוקיות, חשיבה ביקורתית. תפיסת הזמן מתרחבת ומאפשרת הבנה חדשה של רצף בין עבר, הווה ועתיד. בנוסף, בגיל ההתבגרות ההכרה החברתית מתפתחת והחוקים החברתיים אשר המתבגרים מכירים זה מכבר, אינם מתקבלים יותר כמובנים מאליהם. הם מטילים ספק, מתעמתים לגביהם. ערעור על המוסדות והמסגרות הקיימים בחברה (ביה"ס, צבא- המוסריות שבשירות, מימוש עצמי).