

# מה משתנה?

בתקופה הנוכחית בחיך, ישנם ימים שלפעמים נראה ש... הכול!

הגוף שלך משתנה.

הרגשות שלך משתנים.

מערכות היחסים שלך עם החברים שלך ועם בני משפחתך משתנות.

לא ממש הוגן, הא?

**ספרים =  
מזון למוח  
שלך**

בעיקר משום שככל שילד מתבגר, לעיתים קרובות הוא חש שקשה לו לדבר עם המבוגרים בחייו על דברים שפעם נהג לדבר איתם. יש כמה סיבות טובות שבגללן הדבר הזה קורה: יכול להיות שהוא חושש לשאול משהו, כי הוא חושב שהוא אמור לדעת את התשובה. יכול להיות שהוא מרגיש שהוא לא יודע מה המילה הכי טובה (או הכי מנומסת) לתאר את מה שקורה לגוף שלו. יכול להיות שהוא מודאג שמשהו ממה שהוא מרגיש אינו נורמלי, ושאם יידעו מה עובר לו בראש (או בגוף!) - יצחקו עליו. לא ממש כף, אבל 100% נורמלי!



## אין כזה דבר שאלה מטופשת

ולא רק הילדים מפתחים כל מיני בעיות בתקשורת. אולי שמת לב שלפעמים המבוגרים שסובבים אותך מתקשים לדבר על השינויים שאתה עובר.

אפשר היה לחשוב שהם יהיו מסוגלים להתמודד עם זה, כי הם כבר חוו בעצמם את המעבר הזה "מילד למבוגר". אז מה כל כך קשה להם? בגדול - מה שקשה גם לך.

יכול להיות שהם חוששים שאין להם כל המידע הנכון בנושא.

יכול להיות שהם זוכרים כמה מביכה היתה התקופה הזאת עבורם והם מרגישים שאין להם שום עצה שתוכל לעזור לך לצלוח אותה.

יכול להיות אפילו שהם חוששים (האם

זה נשמע לך מוכר?) שהם לא יודעים

מה המונחים הנכונים או המנומסים

לתאר איברי גוף ותהליכים

גופניים.

ובעיקר, יכול להיות שהם

חוששים להעמיס עליך יותר מידע

מכפי שאתה מעוניין או מסוגל

לעבד כרגע.

כך שכשנערים ומבוגרים

מסמיקים ונבוכים ומגמגמים -

קצת קשה למידע לזרום

בקלות. פה נכנס הספר הזה

לתמונה.







הספר הזה מכיל המון מידע על השינויים שעומדים לקרות לך. אנחנו מקווים שתמצא בו תשובות לרבות מהשאלות שלך, כדי שתרגיש יותר מוכן וחמוש במידע ופחות מבולבל ומבוהל.

כיוון שזוהי הקדמה, נקדיש כמה דקות כדי להציג את הנושאים שעליהם נדבר בהמשך. הראשון הוא פרק על ההתבגרות המינית, שידבר על הכול - מפרצי גדילה ועד שער גוף. בפרק 2 נדבר על האופן שבו תוכל לטפל בגוף שלך עכשיו, כשהוא צומח (רמז: הדאודורנט הוא חבר). פרק 3 נכנס לעובי הקורה בכל הנוגע לטיפול בעצמך, לרבות אכילה נכונה, הפעלת שרירים ושינה מספקת.

בפרק 4 נעבור לחיי החברה שלך, ונדבר על ציונים, מיומנויות למידה ועבודות בשעות אחר הצהריים. פרק 5 עוסק בשינויים שאולי מתחוללים אצלך בבית, כמו שעות חזרה הביתה ושינויים במערכות היחסים בתוך המשפחה. אם תרצה לקרוא עוד על מיומנויות בינאישיות או על איך להתייחס לבנות - פנה לפרק 6, שם אנו דנים בהתפתחויות אפשריות של הרגשות ושל החברויות שלך. פרק 7 הוא



# טיפ זריז



אם אתה לא אוהב לקרוא (סביר להניח שפה ושם יש כמה בניס שהיו מעדיפים שמישהו יפתח משחק מחשב רלוונטי במקום הספר הזה), תוכל לבקש ממבוגר שעליו אתה סומך לקרוא את הספר יחד איתך. תוכל גם להשתמש בספר כנקודת פתיחה לדין בנוגע לכל מיני שאלות שאולי יש לך.

פרק חשוב מאוד: שם אנחנו מדברים על ביטחון אישי גם באינטרנט וגם בעולם האמיתי. לבסוף, פרק 8 עוסק במצבים מלחיצים שכיתים כמו גירושין, מעברי דירות ורגשות שיוצאים משליטה.

אה, כמעט שכחנו, בסוף-בסוף תמצא כמה משאבים מעולים שבעזרתם תוכל להעמיק עוד בנושאים שקצרה היריעה להידרש אליהם כאן. אם לא ענינו לך על כל השאלות, או אם אתה זקוק למידע נוסף - כדאי מאוד לבדוק אותם.

אין צורה נכונה ולא נכונה לקרוא את הספר הזה. אתה המומחה בכל הנוגע למה שעובד לך הכי טוב!

יכול להיות שתמצא לשבת ולקרוא את הספר מהתחלה ועד הסוף בבת אחת (או אולי מתחת לשמיכה, בעזרת פנס, אם אתה מתבייש מאוד).

יכול להיות שתעדיף לדגום רק את הפרקים שמעניינים אותך כרגע, ואז תניח אותו על המדף עד שיהיו לך יותר שאלות בנוגע לדברים אחרים שבהם הספר עוסק. אם שאר המידע בספר הזה לא מעניין אותך או שאתה לא רוצה להתוודע אליו - אין בעיה. תמיד תוכל להניח אותו בצד



## מילה של בן:

קצת התביישתי  
לדבר עם אנשים  
על הגוף שלי, אז  
שמחתי שיש כזה  
ספר. פעם הייתי  
מחביא את העותק  
שלי במגירת  
הגרביים שלי,  
שבה אף אחד לא  
היה מחפש אותי.  
-דני, בן 15

עד שבשלב מאוחר יותר אולי תרצה  
לדעת עוד!

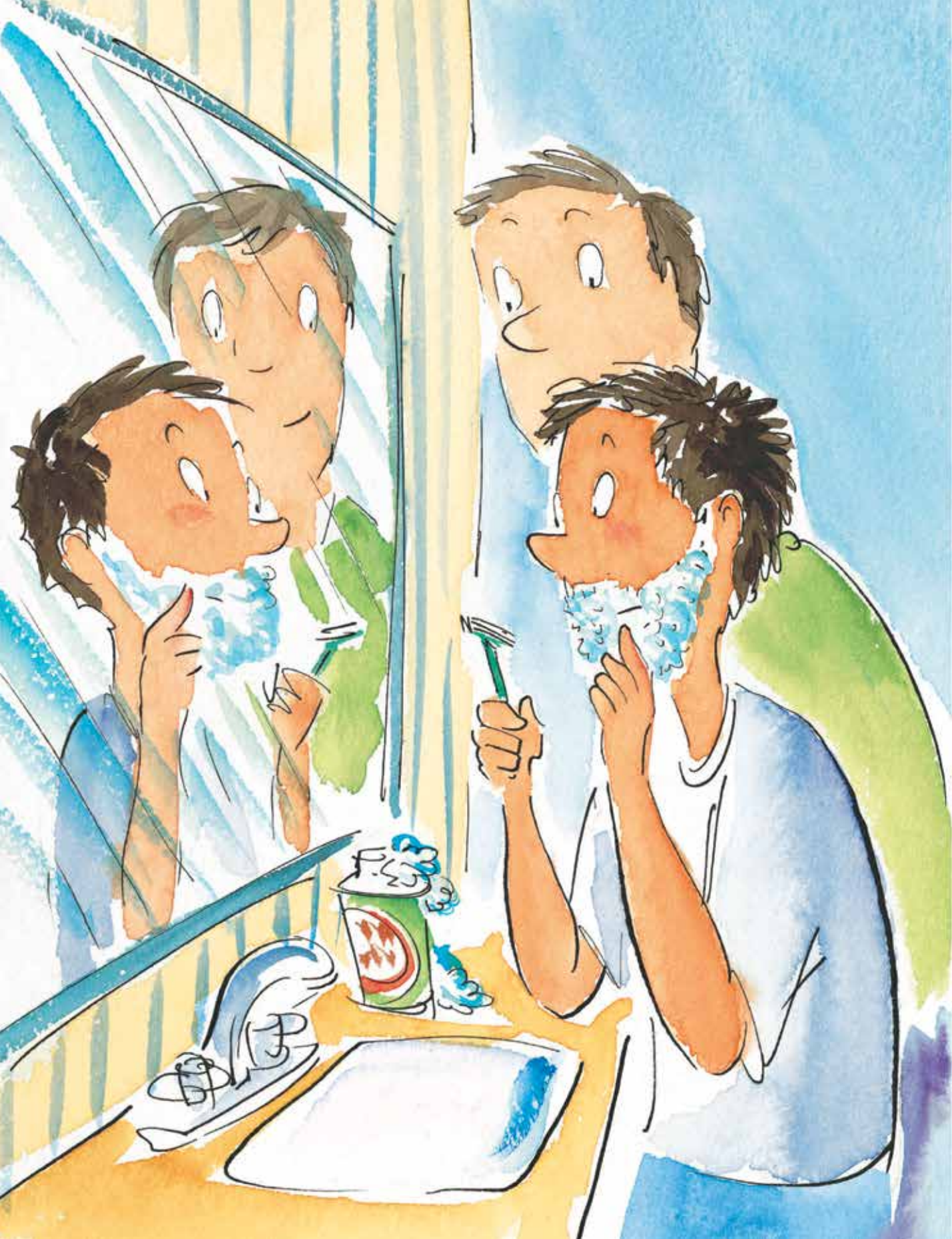
זה רק ספר אחד קטן, כך שהוא לא יכול  
להכיל את כל התשובות לכל השאלות  
שאתה אולי שואל על התקופה המרגשת -  
אבל לעיתים גם מבלבלת - הזאת בחיך.  
שוב, מבוגר שעליו אתה סומך הוא דבר  
מועיל. אם משהו שכתוב פה לא נראה לך  
הגיוני, או שהוא שונה מהחוויה שלך - דבר  
על זה עם הורה, עם מורה, עם רופא או  
עם מבוגר אחראי אחר, שעליו אתה יכול  
לסמוך.





# גופך המשתנה (מה לכל הרוחות קורה פה?)

**אם עברת את** גיל 9, בטח שמת לב לכמה שינויים בגוף שלך. לשינויים האלה קוראים התבגרות מינית. התבגרות מינית היא שם כללי לתהליך שעוברים כולם, כשהם הופכים מילדים למבוגרים. חלק מהשינויים הללו הם פיזיים וחלקם רגשיים. ההתבגרות המינית מתרחשת לאורך כמה שנים, ולמרות שלפעמים נראה שהתהליך הזה לא ייגמר לעולם, אצל אצל רוב הבנים הוא מסתיים בגיל 16 או 17 בערך.



## הכול על התבגרות מינית

השינויים שיעברו על הגוף שלך עלולים להיראות לך מעט מסתוריים, אבל בגדול, הם תוצאה של דבר אחד: עודף של כימיקלים מיוחדים (שנקראים הורמונים), שאותם הגוף שלך מתחיל לייצר. אצל בנים, ההורמון שבעיקר אחראי על ההתבגרות המינית נקרא טסטוסטרון. בעמודים הבאים תיתקל במילה הזאת הרבה.

## פרצי גדילה

אחד השינויים הראשונים שאולי הבחנת בהם הוא שאתה גדל במהירות. בפרץ הגדילה המואץ הזה, ישנם בנים שבגדים שהתאימו להם בתחילת שנת הלימודים - כבר קטנים עליהם סביב חנוכה! בקרוב הכתפיים שלך יתחילו להתרחב והשרירים שלך יתחילו להתפתח יותר. אתה בדרך לגרסה הבוגרת של גופך.





## דע את העובדות



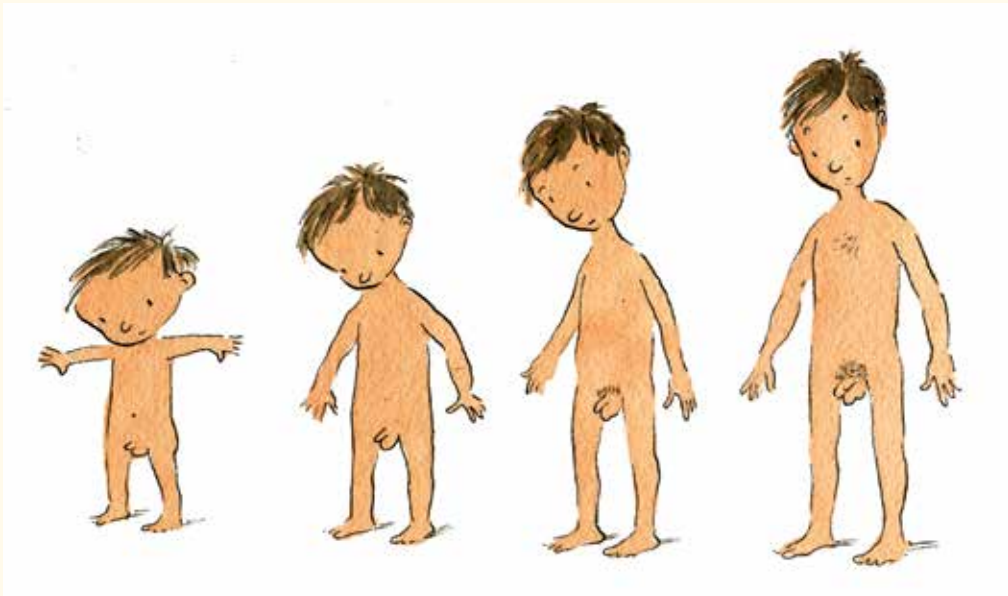
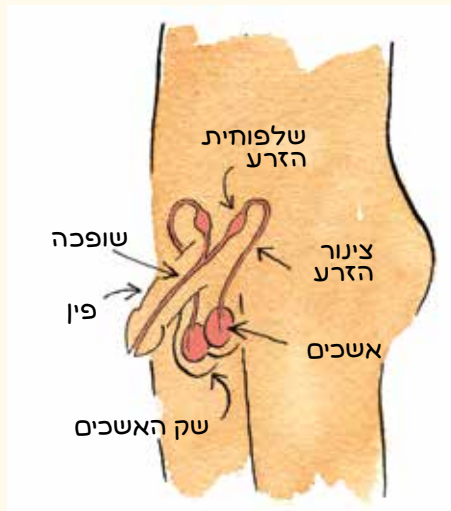
לפעמים הגדילה המואצת הזו עשויה לגרום לכאב מסוים, כי השרירים לא גדלים באותה מהירות של העצמות. במקרים כאלו אפשר לשים על המקום הכואב רטיות חמות, וגם התעמלות תוכל לעזור לך מאוד. יש בניס שפרצי הגדילה שלהם מגיעים מוקדם, ויש כאלו שזה קורה להם רק בשלב מאוחר בהרבה. אל תלחץ אם אתה הבן הכי נמוך בכיתה, או אם אתה מרגיש שלעולם לא תפסיק לגדול. לכל אחד יש הקצב הנכון לו, ובמוקדם או במאוחר תגיע לגובה שבו אתה אמור להיות.



הורמונים הם  
שליחים כימיים  
שעוזרים  
לתאים שלך  
לתקשר זה עם  
זה. לכולם יש  
הורמונים. אצל  
בנים, ההורמון  
ששולט בגיל  
ההתבגרות  
נקרא  
טֶסְטוֹסְטֶרוֹן.  
אצל בנות פועל  
הורמון בשם  
אֶסְטְרוֹגֶן.

# דע את העובדות

מערכת הרבייה הזכרית היא צנרת די מדהימה. היא מורכבת מהפין, משק האשכים, מהאשכים עצמם ומהשופכה. ככל שהתבגרות המינית שלך מתקדם, תשים לב שצומח לך שער ערווה (שיער סביב הפין שלך ומעליו) ושהפין שלך גדל.





## דבר המומחה

כולם מוטרדים ממה שאנשים אחרים יחשבו עליהם, מאיך שהגוף שלהם נראה ומאיך הם בהשוואה לאחרים.

## שינויים בצורת הגוף ובגודלו

אחד החלקים המעצבנים (ואולי גם מביכים) בצמיחה המהירה בגובה ובגודל הגוף הוא שהזרועות, הרגליים, כפות הידיים וכפות הרגליים גדלות מהר יותר משאר הגוף. כך שבזמן ששאר הגוף שלך מנסה להדביק את הקצב, אתה עלול להרגיש מעט (או אולי יותר ממעט) מגושם. בשלב מסוים, כל הגוף שלך יחזור לגודל אחיד, ואתה תחזור להרגיש בנוח, כמו קודם.

## שינויים באיברי המין: קורה שם משהו, למטה

אחד השינויים הראשונים שבו מבחינים רוב הבנים עם תחילת ההתבגרות המינית הוא שהאשכים שלהם (הבלוטות שמייצרות זרע וטסטוסטרון) מתחילים לגדול, ושהעור באזור שק האשכים (כיס העור שנמצא מאחורי הפין ובתוכו נמצאים האשכים עצמם) מתכהה. אם זה קורה לך, יכול להיות ששמת לב גם שהעור של שק האשכים מתחיל להיראות פחות חלק.

עוד דבר שאולי תגלה זה שמשום שיש לך בגוף יותר טסטוסטרון, יש לך, אולי, יותר זקפות. זכרים מסוגלים לחוות זקפה (זה כשהפין מתקשה ומזדקר קצת) אפילו כשהם תינוקות; זה נורמלי. אבל כשאתה מתחיל לחוות זקפות

# טיפ לריץ



חלק מהבנים מתביישים כשהם חולמים חלומות רטובים, כי הזרע עלול להשאיר סימן על הסדינים. אם גם אתה מרגיש כך, כדאי לך אולי להחליט עם הוריק שתדאג לכביסה שלך בעצמך. ככה תוכל להיות מרוצה מזה שרק אתה תדע מתי חלמת חלום רטוב. גם ההורים שלך יהיו מרוצים, כי תהיה להם פחות כביסה על הראש!

כאלה לעיתים קרובות יותר (במיוחד כשנראה שאין לך בכלל סיבה!) - זה עלול להיות די מביך. רוב הזמן, אם לא תעשה מזה סיפור, אף אחד אפילו לא ישים לב שיש לך זקפה. במיוחד אם אתה בחברת ילדים אחרים בגילך: רוב הסיכויים שהם עסוקים מדי במה שקורה אצלם בגוף מכדי בכלל לשים לב מה קורה אצלך!

## הפתעות בוקר

עוד דבר שיכול לפעמים להביך בנים שחווים התבגרות מינית הוא מה שרופאים מכנים לפעמים בשם "קרי לילה" וכל שאר העולם מכנה "חלום רטוב". חלום רטוב מתרחש כשקצת זרע (הנוזל הדביק שמאוחסן באשכים) נפלט מהפין של הנער בזמן השינה. לפעמים, כשזה קורה, הנער זוכר שחלם חלום מסוג מסוים; בפעמים





אחרות, כשהוא מתעורר, הוא פשוט מבחין בכתם רטוב על הפיג'מה שלו או על הסדינים.

אם לא יודעים על זה מראש, חלום רטוב עלול להיראות מוזר ואפילו קצת להבהיל. אבל חלומות רטובים הם חלק טבעי בהתפתחות, ואופייניים מאוד לגיל ההתבגרות.

## שיער גוף

חלק גדול מההתבגרות המינית הוא צמיחת שיער בכל מיני מקומות חדשים, ולא תמיד צפויים.

לעיתים קרובות, המקום הראשון שבו נער מבחין בצמיחת שיער הוא מעל לפין שלו. בדרך כלל, הבאים בתור להפוך להיות מעט יותר פרוותיים הם בתי-השחי, ואחריהם הפנים - לרוב מעל לשפה העליונה. כשזה קורה, אתה ממש רגע לפני התהליך המרגש של ללמוד להתגלח. תוכל לקרוא עוד על גילוח בפרק 2.





במהלך  
ההתבגרות  
המינית מיתרי  
הקול של בני  
מתארכים  
בכ-60%  
ומתעבים. קצב  
הרטט של מיתרי  
הקול יורד בערך  
מ-200 פעמים  
בשנייה ל-120  
פעמים בשנייה.

## מה זה הקרקור הזה? שינויים בקול

בין גיל 12 ל-14, הקול שלך יתחיל להישמע עמוק יותר. ההעמקה הזאת היא תוצאה של (בטח כבר ניחשת) השפעת הטסטוסטרון. הפעם הוא משפיע על אזור בגרון שנקרא בית-הקול: הטסטוסטרון מגדיל אותו וגם מאריך ומעבה את מיתרי הקול.

יש בני ששהקול שלהם משתנה כמעט בבת אחת; נראה שהם הולכים לישון בלילה עם קול של ילד ובבוקר המחרת קמים עם קול של גבר. בני אחרים עשויים לחוות תקופה של חודשים, שבמהלכם רגע אחד קולם גבוה ורגע אחר כך נמוך. לפעמים, שינוי מהיר במיוחד בגובה הצליל עלול להישמע כאילו הקול נשבר. זה עלול לקרות ברגעים הכי לא נוחים שיש: כשאתה שואל שאלה בשיעור או כשאתה בדיוק מגיע לפאנץ' בבדיחה. למרבה המזל, רק לעיתים רחוקות לוקח לשינוי הקול יותר מ-3-4 חודשים להסתדר.



## דבר המומחה

הזעה היא חלק בריא מהיותך פעיל, אז אל תתבייש אם יש לך קצת ריח של זיעה אחרי משחק כדורסל אינטנסיבי. פשוט תתקלח לעיתים קרובות ככל האפשר.

לבסוף, שְׁעָר הגוף מתחיל להתפשט על פני הרגליים והזרועות. זה יכול לקחת כמה שנים, אחרי שכל השינויים הגדולים של ההתבגרות המינית כבר התרחשו. יש בניס ששיער על החזה צומח אצלם הרבה אחרי ההתבגרות המינית, גם במהלך שנות העשרים לחייהם. אבל לא לכל הגברים צומח שיער על החזה.

## מה זה הריח הזה? שינויים בעור

ייתכן ששמת לב (או שמישהו אחר אולי אמר לך!) שאתה מתחיל להדיף ניחוחות - ולא של פרח... בגיל ההתבגרות, בלוטות הזיעה והחלב (שמון) שבעור שלך מתחילות להיות יותר פעילות. לכן אתה מזיע יותר. השינויים ההורמונליים משנים (יש יאמרו מחזקים) את ריח הזיעה שלך. בלוטות החלב מפיקות גם יותר ויותר שמן, וזאת חלקית הסיבה להופעת אקנה (המוכרת יותר כפצעונים או חצ'קונים) אצל בניס מתבגרים. אקנה וריח גוף הם תופעות נורמליות, אבל ישנם אמצעים שבהם תוכל לטפל בעור שלך כדי להפחית בעיות בשני התחומים האלה. תוכל לקרוא על כך עוד בפרק 2.

# טיפ זריז



אם מדאיג אותך  
שאנשים ישימו  
לב לזקפה שלך  
כשזה קורה, קח  
איתך סוּוטֶשרט  
נוסף, שאותו  
תוכל להניח  
בחיקך.

## שינויים רגשיים

קרה לך פעם שרגע אחד הרגשת שמחה,  
רגע אחר כך זעם וכעבור חצי שעה -  
עצב? ברוך הבא לאחד החלקים הקשים  
בהתבגרות המינית: שינויי מצב רוח.  
ישנן לפחות שתי סיבות לשינויים במצב  
הרוח. הסיבה הראשונה היא השינויים  
ההורמונליים שעובר גופך. כן, כן, שוב  
הטסטוסטרון המעצבן הזה! הסיבה  
השנייה קשורה למקומך המשתנה בעולם.  
ההתבגרות המינית היא הגשר בין הילד  
שהיית והגבר שתהיה, ולפעמים אתה עלול



להרגיש שאתה פשוט לא שייך לשום מקום. אתה כבר לא ילד, אבל לפעמים, בתוכך, אתה מרגיש שאתה כן ילד עדיין - ושאתה עדיין רוצה לעשות דברים של ילדים. מצד שני, אתה עדיין לא בשל לתחומי האחריות של אדם מבוגר, למרות שלפעמים אתה אולי מרגיש שאתה רוצה וגם צריך עצמאות גדולה יותר. בימים מסוימים אולי תרגיש שאתה לא מוצא את המקום שלך ושארף אחד לא מבין מה עובר עליך. לא מפתיע שאתה אולי קצת (או מאוד!) רגזן.

שיחה על מה שאתה מרגיש יכולה לעזור לך להשתלט על הרגשות הללו. אם קשה לך להיפתח - אל תדאג. כולם מרגישים ככה לפעמים. מבוגר שאתה סומך עליו יבין אם תתקשה למצוא את המילים.

זה נורמלי שתרצה לקחת על עצמך עוד תחומי אחריות ולשלוט יותר על החיים שלך (בעיקר כשנראה שהחיים שלך עוד יותר יוצאים משליטה). זאת התקופה בחייך שבה אתה מתחיל לזכות במידה מסוימת של עצמאות ממשית. ההתנהגות שלך תקבע כמה עצמאות אתה יכול לקבל על עצמך בשלב זה.

עד כאן? קטן עליך! אז אל תדאג. יכול להיות שזה ייקח קצת זמן, אבל בשלב כזה או אחר תגלה שכל השינויים האלה הסתדרו מאליהם ושאתה מרגיש... לגמרי נורמלי!



## מילה של בן:

במשך כמה זמן חשבתי שהחזה שלי נראה מוזר. כאילו גדלים לי שם שדיים קטנים. זאת היתה בעיה בעיקר בקיץ, כשכולם לובשים בגדי-ים. ביקשתי מאמא שלי לקנות לי חולצת בגד-ים, וזה ממש עזר. וגם לא הייתי צריך למרוח כל כך הרבה קרם הגנה.

- רובי, בן 18

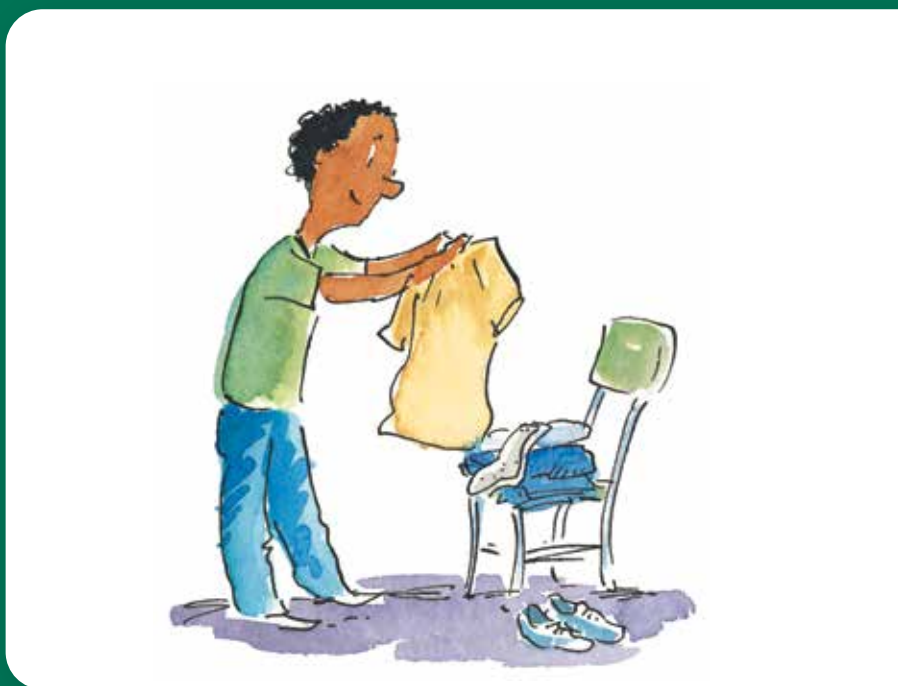


## היי, מה זה, גדלים לי... שדיים?

האמת היא שלבנים אכן יש רקמת שד מתחת לפטמות. במסגרת ההתבגרות המינית, אצל כחצי מהבנים תפתח תפיחות מסוימת מתחת לפטמות. השם הרפואי של התופעה הזאת הוא גִּינְקוֹמָסְטִיָה, וזוהי תגובה נורמלית לשינויים ההורמונליים בגוף. אין תרופות שמעלימות את התפיחות הזאת; היא פשוט נעלמת מאליה, בדרך כלל בתוך כחצי שנה. אם זה מטריד אותך באופן מיוחד, דבר על כך עם הוריק או עם רופא.

# חזרה: מה נורמלי

- קודם כול, נורמלי להרגיש מבולבל בגלל השינויים שהגוף שלך עובר. לכן כתבנו את הספר הזה, כדי לעזור לך לעשות סדר בכמה מהשאלות שאתה אולי שואל את עצמך.
- נורמלי גם להתפתח לאט יותר או מהר יותר מהחברים שלך ומבנים אחרים שאתה מכיר. לכל נער קצב התפתחות פיזי ורגשי משלו.



# 6 זריז



כתיבה ביומן יכולה לעזור לך להרגיש שאתה שולט יותר ברגשות שלך. אם תוציא את הרגשות האלה מהראש ותכתוב אותם על דף, זה יכול לעזור לך קצת יותר להבין למה אתה מרגיש את מה שאתה מרגיש. אתה לא חייב לתת לאף אחד לקרוא את היומן שלך (או אפילו לספר למישהו שאתה כותב יומן). אתה יכול לנהל יומן במחשב שלך או לקנות מחברת מיוחדת, שבה תוכל לכתוב כל מה שבא לך.

• נורמלי להרגיש מוטרד מעצמך וממערכות היחסים שלך. ההתבגרות המינית היא תקופה מבלבלת מאוד ולפעמים מביכה... לכולם. כרגע, זה שאתה מרגיש מוזר - זה לגמרי נורמלי!

• נורמלי שקורים לך דברים מביכים - נגיד, שהקול שלך נשבר באמצע מצגת. כרגע זה אולי נראה לך כמו הדבר הכי נורא שאי-פעם קרה לך, אבל תוך כמה שבועות או חודשים כבר תשכח מזה לגמרי.

• נורמלי לרצות לשנות דברים בחיים שלך. אתה גדל ודברים לא אמורים להישאר כמו שהם.

• בקשת עזרה מאבא או אמא שלך או ממבוגר אחר בהתמודדות עם אתגרים לאורך גיל ההתבגרות היא לא רק דבר נורמלי - היא גם הדבר הכי רצוי. בשביל זה ההורים שלך שם!

• צמיחת שיער במקומות בלתי צפויים היא דבר נורמלי לגמרי. ואם בחלק מהמקומות שהיית מצפה שיצמח לך שיער הוא לא צומח - גם זה כנראה נורמלי. השיער יכול להתחיל לצמוח מאוחר יותר, או שאולי לא יצמח כלל.