



תוכן הענינים

7.....	מבוא להורים ומחנכים / הרב אלישע אבינר
15.....	לצמוח ולשמוח
19.....	חשוב לדעת
21.....	הכוח החדש שלך
27.....	אז איך זה עובד?
29.....	מצוות הברית
33.....	שמירת הברית
43.....	שערי הלב
49.....	לשמור על הגוף

נספחים:

57.....	איך חיים באים לעולם?
59.....	גדילה והתפתחות בגיל ההתבגרות / ד"ר תמירה פיינסילבר
69.....	מקורות



מבוא להורים ולמחנכים /

הרב אלישע אבינר

שיחה גלויה ראשונה בעניינים שהצניעות יפה להם

'הכוח שבך' - זה בדיוק הספר שציפינו לו זמן רב. עתה, השיחה הראשונה לקראת ההתבגרות הפיזיולוגית של בן או תלמיד היא ברת השגה לכל הורה ומחנך.

הספר 'הכוח שבך', פרי עטם של שני מומחים בחינוך להתמודדות עם אתגרי הצניעות בדורנו, בא לסייע להורים למלא את שליחותם החינוכית. המחברים לא הסתפקו בהעברת מידע 'בש' אלא עיבדו את המידע והמסרים בצורה הנוחה לעיכול - עיכול רוחני ונפשי. גישתם היא זהירה ומאוזנת. הם מנתבים את הנער ברכאת ובביטחון בשטח שהוא בלתי מוכר לו. הספר מעשיר את הנער, מחזק אותו ומעניק לו כוח לעמוד באתגרים הרוחניים והמוסריים הניצבים בפניו. הסגנון עדין, לבל ירתיע או יעורר פחדים. הספר מקיף את התכנים החשובים המרכזיים וההדרכות ממוקדות בעיקר.

אנחנו מוקפים בתת-תרבות מתירנית ומשולחת רסן. תת-תרבות זו עושה שימוש באמצעים קולניים מאוד במדיה הדיגיטלית. בוקעים ממנה קולות קלוקלים, והם מהדהדים באוזני בנינו ובנותינו. לכן אתגר הצניעות בימינו הוא מורכב.

ספר זה, שנכתב בטוב טעם, מתוך דקדוק בכל מילה, מצטרף למאמץ החינוכי להוביל את בנינו בקו צנוע ולהרבות אור וקדושה בליבם.

למי מיועד הספר?

ספר זה מיועד להורים המבקשים לפתוח בשיחה ראשונה עם בן העומד בפתחו של גיל ההתבגרות על השינויים הגופניים בגיל זה.

ישנן כמה אפשרויות: א. ההורה יקרא תחילה את הספר, ואחר כך יעביר את תוכנו לבן. ב. ההורה יקרא את הספר יחד עם בנו. ג. ההורה יעניק לבן את הספר ויזמין אותו לקרוא אותו לבדו, ואחר כך ישוחח איתו עליו. בכל אחת משלוש האפשרויות יש יתרונות וחסרונות, לכן הדרך הנכונה היא שההורה - המכיר היטב את עצמו ואת בנו - יאמץ את האפשרות המתאימה לשניהם, לו ולבנו.

לצמוח ולשמוח

אז בוא נתחיל בהתחלה.

תהליך הגדילה הוא מורכב וכולל פרטים רבים; חלקם קשורים לגוף שלך וחלקם קשורים לנפש ולאישיות:

אתה יכול לרוץ עכשיו מהר יותר משיכולת כשהיית קטן; הסיבה לכך היא שהשרירים שלך גדלו ונעשו חזקים ומפותחים יותר.

אולי אתה מתחיל גם קצת לגבוה ומקבל גוף של גבר צעיר, מה שמתבטא בשיער שצומח במקומות שונים בגוף - על הרגליים, מסביב לאיבר הברית, על הידיים, מתחת לבית השחי ועל הפנים.

אולי גם הקול שלך כבר מתחיל להשתנות ולהפוך לקול נמוך וגברי יותר.

יש גם תופעות פחות נעימות כמו פצעי בגרות, ששכיחים מאוד בגיל ההתבגרות ועלולים ליצור קצת חוסר נוחות.

כל הסימנים האלה הם ביטוי לכך שאתה גדל ומתפתח, ברוך ה'.



זה נורמלי, זה טבעי וזה אומר שאתה בדרך הנכונה.

גם אם חלק מהדברים שכתבתי עדיין לא ממש התחילו להתפתח אצלך, זה בסדר גמור. לכל אחד קצב התפתחות וגדילה משלו. אין כל סיבה לדאוג, וגם אצלך תתרחש ההתפתחות שתיארת - בזמן ובקצב שלך.

מלבד כל השינויים האלה בגוף, אתה חווה גם לא מעט שינויים בנפש:

לפעמים אולי תרגיש שיש לך 'מצב רוח' וש'לא בא לך' לדבר עם אף אחד, דבר שלא הכרת כל כך כשהיית קטן יותר. אולי יהיו זמנים שבהם תרגיש שאתה נוטה להתעצבן או להיעלב בקלות בלי שום סיבה נראית לעין.



אולי לפעמים אתה מרגיש אפילו קצת מתוסכל, כשלא מבינים אותך ולא מספיק רגישים לתחושות שיש לך בפנים.

אולי לפעמים אתה רוצה שקצת יניחו לך, ושלא ישאלו יותר מדי שאלות.