



התפתחות מינית בריאה: מדריך להורים ולאנשי חינוך
שניאור וולקר, מטפל MA בפסיכודרמה, מומחה בטיפול בפגיעות מיניות ומייסד שותף של עמותת לתת פה.

עמותת **"לתת פה"** הוקמה בשנת 2015 מתוך חזון ליצירת עולם ללא פגיעות מיניות וחברה בה מיניות מחוברת לערכים. העמותה יושבת בקמפוס חרוב לילדים בהר הצופים ו-80 מנחים ומנחות שלנו פועלים בכל רחבי הארץ. את העמותה הקימו רן יהושע (מנכ"ל) ושניאור וולקר (מנהל חינוכי וטיפול). אנו פועלים להגברת המוגנות בשלושה מישורים מרכזיים: מזעור היקף הפגיעות המיניות וגילויין בשלב מוקדם, יצירת תפיסה ערכית על מיניות וקשר בקרב ילדים ובני נוער, והגדלת יכולת ההתמודדות לאחר חשיפה וגילוי פגיעה.

המפתח להשגת מטרות אלו טמון בחיזוק הקשר בין הורים וילדים ובפיתוח תקשורת פתוחה, ישירה וחיונית בנושאי מיניות. אנו מאמינים כי ילדים הגדלים עם חיבור חיובי לגופם, המסוגלים לזהות מצבים מבלבלים, ושיש להם מבוגר משמעותי לפנות אליו - הם ילדים מוגנים יותר. הטבלה המצורפת מהווה כלי מקצועי מקיף להבנת ההתפתחות המינית הטבעית בכל שלב גיל. היא משלבת ידע מעמיק מתיאוריות התפתחותיות מובילות - אריקסון, פרויד ושטיינר - יחד עם הבנה מעשית של צרכי הילדים וההורים. לכל קבוצת גיל, הטבלה מפרטת את המאפיינים ההתפתחותיים, מציעה הדרכה מעשית להורים, ומספקת כלים לשיח מותאם.

"לתת פה" פועלים בגישת הוליסטית, המשלבת עבודה עם כל המעגלים המשפיעים על חיי הילד - הורים, צוותים חינוכיים והקהילה הרחבה. אנו מאמינים בגישה חיובית ולא מאיימת, המדגישה את הטוב המשותף שכולנו שואפים לשמור עליו. העמותה פועלת במגוון דרכים: הדרכות לצוותים חינוכיים ומערכים להעברה עצמית, הרצאות להורים, סדנאות להורים וילדים, תכניות לנוער, והופעות תיאטרליות-מוזיקליות המעבירות מסרים של מוגנות בדרך חווייתית. פעילותנו מגיעה לכל המגזרים בחברה הישראלית - ממלכתי, ממ"ד, חרדי וערבי. מאז הקמתנו עברנו את חצי המליון ואנו מגיעים מידי שנה לכ-140,000 מוטבים.

הטבלה שלפניכם משקפת את הידע המקצועי שצברנו בעבודתנו, ומטרתה לספק מצפן להורים ולאנשי חינוך בליווי ילדיהם לאורך שלבי ההתפתחות השונים. היא נשענת על מחקר עדכני ועל ניסיון מעשי בשטח, ומציעה מסגרת ברורה להבנת התהליכים ההתפתחותיים ולתמיכה בהם. הטבלה עברה הערות של נשות ואנשי מקצוע בתחום, אך נודה מאוד להערות שלכם אם יהיו. אנו מזמינים אתכם להשתמש בטבלה זו ככלי עזר בחינוך למיניות בריאה ומוגנת, ולהיות שותפים לחזון שלנו ליצירת חברה בה כל ילד וילדה יכולים לצמוח ולהתפתח בביטחון ובשמחה. מוזמנים גם להנות **מספריית התוכן** באתר שלנו.



שילבי התפתחות מיניות - מתיאוריה לפרקטיקה

גילים 0-2

ידע מאפייני התפתחות מינית	ידע שילב התפתחותי - אריקסון	ידע שילב התפתחותי - פרייד
- חקירה חושית של הגוף - תגובות רפלקסיביות למגע - תחילת מודעות לגוף - הנאה ממגע ומבט אוהב - תגובות טבעיות כמו זקפה אצל תינוקות	אמון בסיסי מול חוסר אמון האתגר: פיתוח אמון בסיסי בעולם ובמטפלים. הצלחה: יצירת תחושת ביטחון ואמון. כישלון: פיתוח חשדנות וחרדה בסיסית.	שלב אוראלי: האתגר: פיתוח איזון בין סיפוק צרכים וויסות עצמי. הצלחה: יכולת לנסות צרכים אוראליים, פיתוח אמון בסיסי בעולם. כישלון: קיבעון אוראלי, קושי בוויסות עצמי או אמון בסיסי
ידע תגובות התפתחות מידת על פי רודולף ססינר	ידע סיכום הבנות השלב ההתפתחותי	
האתגר: גילוי העולם והגוף דרך חוויות חושיות. הצלחה: חיבור אינטואיטיבי ורגשי לסביבה, כולל חקירה טבעית של הגוף. כישלון: ניתוק מהעולם החושי או יחס שלילי לגוף.	בשלב זה מתפתח הבסיס לאמון, היקשרות וחסיס בריאים. חוויות חיוביות של מגע ואהבה מניחות את היסודות למיניות בריאה בעתיד.	
עמדות הדרכה להורים כלפי הילד לפיתוח מיניות בריאה	עמדות הוריות מיטיבות לשלב זה	מיומנויות שאלות רפליציה להורים
- לספק מגע חם ואוהב באופן עקבי - להגיב ברגישות לצרכי התינוק - לשמור על נטייה חיובית כלפי גוף התינוק - להשתמש בשמות נכונים לאיברי גוף - לבנות בסיס יחסים פרטי וחזקי לאיברים הפרטיים	טיפול אמון בסיסי דרך הענות עקבית ורגישות לצרכי התינוק תמיכה בהתפתחות ויסות עצמי דרך שגרות יומיות צפויות ומרגיעות עידוד חיבור טבעי לגוף דרך מגע חם ואוהב ותנועה חופשית	1. כיצד אני מרגישה לגבי שימוש בשמות נכונים לאיברי גוף עם התינוק? 2. איך אני מאזנת בין מתן מגע חם לבין כיבוד האוטונומיה הגופנית של ילדי? 3. מהם המסרים הלא מילוליים בבית בנוגע לאיברים פרטיים? 4. האם יש הבדל בין החינוך שקיבלתי ביחס למיניות לאיך ארצה לחנך את ילדי? אמון וויסות מיניות ילדי
מיומנויות שאלות שהורים יכולים לשאול את ילדיהם	התערבות התערבויות קהילתיות אפשריות	
איפה האף שלך? • איפה הבטן שלך? • מי זה בתמונה? (מצביעים על תמונה של הילד) התייחסות פשוטה גם לאיברים פרטיים	- קבוצות תמיכה להורים חדשים - סדנאות על התפתחות רגשית של תינוקות - שירותי יעוץ להורים בנושא טיפול רגשי - חלונות לקידום קשר הורה-ילד	



שילבי התפתחות מיניות - מתיאוריה לפרקטיקה

גילים 2-4

התפתחות מינית בריאה: מדריך להורים ולאנשי חינוך

ידע מאפייני התפתחות מינית	ידע שלב התפתחותי - אריקסון	ידע שלב התפתחותי - פרויד
מודעות טברת לגוף • סקרנות לגבי הגוף והבדלי מגדר • עשוי לעסוק בגירוי עצמי • התחלת זיהוי עצמי כבן או בת • למידת שליטה בצרכים	אוטונומיה מול בושה וספק האתגר: פיתוח תחושת שליטה ועצמאות. הצלחה: פיתוח בטחון עצמי וראיון. כישלון: תחושות של ספק עצמי ובושה.	שלב שלב אנאלי: האתגר: למידת שליטה על צרכים גופניים והתאמה לדרישות חברתיות. הצלחה: פיתוח תחושת שליטה. אוטונומיה, יכולת לדחות סיפוקים. כישלון: קיבעון אנאלי, ביטוי בהתנהגות כפייתית או חסרת גבולות
ידע תובנות התפתחות מידת על פי רודולף שטיינר	ידע סיכום הבנות השלב ההתפתחותי	
האתגר: המשיך חקירה טבעית של הגוף ללא משמעות מינית מבוגרת. הצלחה: יחס טבעי ובריא לגוף, כולל איברי המין, ללא בושה או אשמה. כישלון: פיתוח בושה או חרדה ביחס לגוף ולמגע עצמי.	זהו שלב קריטי בפיתוח תחושת עצמאות ושליטה. הילדים לומדים על גבולות גופם ומתחילים להבין הבדלים מגדריים.	
עמדות הדרכה להורים כלפי הילד לפיתוח מיניות בריאה	עמדות הוריות מיטובות לשלב זה	מיומנויות שאלות רפליציה להורים
- ללמד מושגים בסיסיים של פרטיות - לענות על שאלות בפשטות וכנות - לחזק אוטונומיה גופנית • להגיב ברגוע לגירוי עצמי ולמשחקים מעיים • לעודד גאווה בזהות המגדרית • להציב גבולות ברורים אך לא מביישים	איזון בין עידוד אוטונומיה להצבת גבולות ברורים לתמיכה בשליטה עצמית הכרה ברגשות הילד תוך הדרכה עדינה בויסות רגשי נישה חיובית ומקבלת לסקרנות הילד לגבי גוף והבדלים מגדריים	1. מהם הגבולות שאני מרגישה/בנוח להציב בנוגע להתנהגות מינית של ילדי? 2. כיצד אני מתכוונת להגיב לשאלות של ילדי על מין ומגדר? 3. מה היחס שלי למגע של ילדים באיבריהם הפרטיים?
מיומנויות שאלות שהורים יכולים לשאול את ילדיהם	התערבות התערבויות קהילתיות אפשריות	
מי מחליט מי יכול לגעת בגוף שלך? ומי מתאים שיקלח ויעזור בשירותים? • מה עושים אם משהו נגע בך בצורה שלא נעימה לך? • איך אנחנו שומרים על הגוף שלנו נקי ובריא	תוכניות גן על בטיחות גופנית • סדנאות הורים על התפתחות מינית מוקדמת • תוכניות קהילתיות לחינוך מיני מותאם גיל	





שלבי התפתחות מיניות - מתיאוריה לפרקטיקה

גילים 4-6

ידע מאפייני התפתחות מינית	ידע שלב התפתחותי - אריקסון	ידע שלב התפתחותי - פרויד
התפתחות זהות מגדרית • מודעות חברתית מוגברת • סקרנות לגבי רבייה • משחקי תפקידים מגדריים • שאלות על מקור תינוקות	יזמה מול אשמה האתגר: פיתוח יכולת ליזום פעולות ולהתמודד עם תוצאותיהן. הצלחה: פיתוח תחושת יכולת ומטרה. כישלון: תחושות אשמה ופחד מענישה	שלב פאלי: האתגר: התמודדות עם רגשות מורכבים כלפי ההורים ופיתוח זהות מגדרית. הצלחה: זיהוי עם ההורה מאותו המין, פיתוח מצפון (סופר-אגו). כישלון: קיצעון אדיפלי, קושי בפיתוח זהות מגדרית או מצפון
ידע תובנות התפתחות מרכזיות על פי רודולף שטיינר	ידע סיכום הבנת השלב ההתפתחותי	
האתגר: התמודדות עם שאלות ראשוניות על מקור החיים והבדלים מגדריים. הצלחה: הבנה רגשית ודמיונית של אהבה ושייכות, ללא צורך בהסברים מדעיים. כישלון: בלבול או חרדה ביחס למשגלים בסיסיים של לידה ומגדר.	ילדים מפתחים תחושת יזמה ומתחילים לחקור את עולמם החברתי. הם עשויים לחוות רגשות מורכבים כלפי ההורה מהמין השני	
עמדות הדרכה להורים כלפי הילד לפיתוח מיניות בריאה	עמדות עמדות הוריות מיטיבות לשלב זה	מיומנויות שאלות רפלקציה להורים
לספק מידע מותאם גיל על רבייה • לחזק כבוד לגופם של אחרים • לדון ולהדגים הסכמה • לעודד משחק בריא ודמיון • להימנע מביקורת על התנהגות מגדרית • לספק הסברים פשוטים על הבדלים פיזיים	מתן מענה לשאלות על רבייה ומגדר באופן פתוח ומותאם גיל מודלנע של תפקידי מגדר בריאים ומגוונים לתמיכה בהתפתחות זהות מגדרית יצירת מרחב בטוח לביטוי רגשי ומשחקי תפקידים לעיבוד רגשות מורכבים	1. איך אני מרגישה לגבי משחקי תפקידים מגדריים שונים של ילדי? 2. מהי העמדה שלי לגבי חשיפת ילדים בגיל זה למידע על רבייה? 3. האם בבית שלנו כדאי לידע לספר לי על טעויות שעשו (למרות רגשות אשמה אפשריים)?
מיומנויות שאלות שהורים יכולים לשאול את ילדיהם	התערבות התערבויות קהילתיות אפשריות	
מה ההבדל בין סוד טוב לסוד רע? איך תינוקות נכנסים לבטן של אמא? מה נעים לך בטף שלך ומה לא? מה לעשות אם משהו לא נעים?	תוכניות בגן/בית ספר על כבוד וגבולות • סדנאות הורים על מענה לשאלות מיניות • קבוצות משחק מעורבות מגדרית • תוכניות להעצמת ילדות	





שלבי התפתחות מיניות - מתיאוריה לפרקטיקה

גילים 6-12

ידע מאפייני התפתחות מינית	ידע שלב התפתחותי - אריקסון	ידע שלב התפתחותי - פרויד
תחילת ההתבגרות עבור חלק • עניין מוגבר ביחסים • עשוי לחפש מידע על מין • התפתחות שגשוגית מינית מוקדמת • מודעות גוברת לגרמנות חברתיות	חריצות מול נחיתות האתגר: פיתוח תחושת יכולת ומימנות. הצלחה: תחושת מסוגלות ויצרנות, כישלון: תחושת נחיתות וחוסר יכולת.	שלב החביין: האתגר: הססת אנרגיה ליבידיאלית לפעילות יצרנית וחברתית. הצלחה: פיתוח כישורים חברתיים ואינטלקטואליים, התמתנות של דחפים מיניים. כישלון: קושי בהתפתחות חברתית או אקדמית, המשך עיסוק יתר בנושאים מיניים
ידע	ידע	
תובנות התפתחות מינית על פי רודולף שטיינר	סיכום הבנת השלב ההתפתחותי	
האתגר: התמודדות עם התפתחות תחושת עצמי נפרדת והבנת העולם. הצלחה: פיתוח הבנה עמוקה יותר של העולם, תוך שמירה על תמימות מתאימה לגיל. כישלון: חשיפה מוקדמת מדי למידע מיני מפורט או אובדן תמימות ילדותית.	זהו שלב של למידה והתפתחות מזמנות חברתיות. למרות שפרויד ראה בו תקופת "רגיעה" מינית, כיום אנו מבנים שזהו שלב חשוב בהתפתחות המינית והחברתית	
עמדות	עמדות	מיומנויות
הדרגה להורים כלפי הילד לפיתוח מיניות בריאה	עמדות הוריות מיטיבות לשלב זה	שאלות רפליציה להורים
להכין ילדים לשינוי ההתבגרות • לדון ביחסים בריאים • להציג מושגים של בטיחות דיגיטלית • לספק מידע מדויק על מין ומיניות • לעודד תקשורת פתוחה על נושאים מיניים • לכבד את הצורך הגובר בפרטיות	עידוד פיתוח כישורים ותחומי עניין לחיזוק תחושת היכולת והערך העצמי תמיכה בפיתוח מזמנות חברתיות ויחסים בריאים עם בני אותו המין ומין שונה שמירה על תקשורת פתוחה בנושאי טף ומיניות, תוך כיבוד הצורך הגובר בפרטיות	1.מה אופי השיח על מיניות בסביבה החברתית של הילדים שלי? האם אני יודע מה האתגרים בכיתות של הילדים שלי בתחום פרטיות הגוף/מסכים? 2.מה העמדה שלי לגבי חינוך מיני בבתי ספר יסודיים? 3.כיצד אני מתכוונת/לדון בנושאי בטיחות באינטרנט עם ילדי?
מיומנויות	התערבות	שאלות שהורים יכולים לשאול את ילדיהם
מה למדת על גיל ההתבגרות בבית הספר? • איך אתה מרגיש לגבי השינויים שהגוף שלך עובר? • מה אתה חושב על הדרך שבה מציגים יחסים רומנטיים במסכים	להכין ילדים לשינוי ההתבגרות • לדון ביחסים בריאים • להציג מושגים של בטיחות דיגיטלית • לספק מידע מדויק על מין ומיניות • לעודד תקשורת פתוחה על נושאים מיניים • לכבד את הצורך הגובר בפרטיות	



שילבי התפתחות מיניות - מתיאוריה לפרקטיקה

גילים 12-18

ידע מאפייני התפתחות מינית	ידע שילב התפתחותי - אריקסון	ידע שילב התפתחותי - פריד
- התבגרות מינית והבשלה פיזית - משיכה מינית ורומנטית • חקרית - זהות מינית • התפתחות דמיון גוף • אפשרות להתנסות מינית ראשונה	זהות מול בלבול תפקידים האתגר: ניכוש זהות אישית וחברתית. הצלחה: תחושת זהות יציבה ובטחון עצמי. כישלון: בלבול זהות ואי-ודאות לגבי מקומו בחברה	שלב נגטיבי: האתגר: פיתוח מיניות בוגרת ואיזון בין צרכים אישיים לנורמות חברתית. הצלחה: יכולת ליצור יחסים אינטימיים בריאים, מיניות בוגרת ומאוזנת. כישלון: קושי ביצירת קשרים אינטימיים, בעיות בתפקוד מיני או בזהות המינית
ידע תובנות התפתחות מינית על פי רודולף שטיינר	ידע סיכום הבנת השילב ההתפתחותי	
האתגר: התמודדות עם שינויים גופניים ורגשיים של ההתבגרות. הצלחה: פיתוח יחס בריא ומכבד למיניות, המשלב רגש וערכים. כישלון: ניתוק בין מיניות לרגש, או פיתוח נטייה מינית לא בשלה.	זהו שלב של שינויים דרמטיים פיזיים ורגשיים. מתבגרים מגבשים את זהותם, כולל זהותם המינית, ומתמודדים עם לחצים חברתיים ורגשיים מורכבים.	
עמדות הדרכה להורים כלפי הילד לפיתוח מיניות בריאה	עמדות עמדות הורים מיטובות לשלב זה	מיומנויות שאלות רפליציה להורים
תקשורת פתוחה, ללא שיפוטיות • לספק מידע על בריאות מינית • לדון בהסכמה ויחסים בריאים • לעודד קבלה עצמית וביטחון • להיות מודעים לסמיני מצוקה נפשית • לכבד פרטיות תוך שמירה על פתיחות	כבוד האוטונומיה העברת תוך שמירה על תקשורת פתוחה ותומכת הקשבה ללא שיפוטיות לשאלות ודילמות הקשורות לזהות ומיניות מתן מידע אמין על בריאות מינית והסכמה, תוך עידוד קבלת החלטות אחראית	1. האם אני מרגיש בנוח לדבר עם המתבגרים שלי על: שינויים מיניים/ מערכות יחסים ומשיכה מינית/ מיניות ברשת? האם יש לי נרטיב פשוט, ברור וחיבי בנושא? ואיך יכול לעזור לי לגבש נרטיב? 2. מהי עמדותי לגבי שימוש באמצעי מניעה על ידי מתבגרים? האם דתתי לילדים מידע על אמצעי מניעה באופן יחסי? 3. כיצד אני מתייחסת/ לנטייה של זהות מינית ומגדרית אצל מתבגרים?
מיומנויות שאלות שהורים יכולים לשאול את ילדיהם	התערבות התערבויות קהילתיות אפשריות	
מה הרצונות שלך בנוגע למערכות יחסים? • מה אתה חושב על הלחץ התברתי סביב יחסים רומנטיים ומיניים? • איך אתה מגדיר הסכמה ביחסים? • איך אתה מרגיש לגבי הזהות והנטייה המינית שלך?	פיתוח מודעות לאתגרים והפניה רלוונטית (לדוג' זהויות מיניות, התמכרות) • תוכנית חינוך למיניות בריאה ומערכות יחסים • שירותי ייעוץ לבריאות מינית • תוכנית מניעת אלימות במערכות יחסים	



שלב התפתחות מיניות - מתיאוריה לפרקטיקה

גילים +18

התפתחות מינית בריאה: מדריך להורים ולאנשי חינוך

ידע מאפייני התפתחות מינית	ידע שלב התפתחותי - אריקסון	ידע שלב התפתחותי - פרויד
ניבוי זהות מינית • התפתחות יחסים אינטימיים • קבלת החלטות מיניות בוגרות • התמודדות עם מחויבות ואינטימיות	אינטימיות מול בדידות האתגר: יצירת קשרים אינטימיים משמעותיים. הצלחה: יכולת ליצור ולשמר קשרים קרובים. כישלון: בדידות וניכור בקשרים.	למרות שמרוד לא התייחס ספצימית לגיל זה, ניתן לראותו כהמשך של השלב הנטיילי. האתגר הוא להגיע לבגרות מינית מלאה, כולל יכולת להגות ממיניות בוגרת ולהטות סיפוק מיני במסגרת יחסים בוגרים.
ידע תובנות התפתחות מידע על פי רודולף שטיינר	ידע סיכום הבנת השלב ההתפתחותי	
האתגר: פיתוח מיניות בוגרת המשולבת ביחסים אינטימיים ואהבה. הצלחה: יכולת ליצור קשרים אינטימיים משמעותיים, תוך הבנת ההבדלים בין מיניות נברית ונשית. כישלון: קושי ביצירת קשרים אינטימיים או התמקדות בסיפוק מיני ללא קשר רגשי.	בשלב זה, צעירים מתמודדים עם האתגר של יצירת קשרים אינטימיים משמעותיים תוך שמירה על זהותם האישית. הם מפתחים יכולת לאינטימיות רגשית ופיזית בוגרת.	
עמדות הדרכה להורים כלפי הילד לפיתוח מיניות בריאה	עמדות עמדות הורים מיטובות שלב זה	מיומנויות שאלות רפליציה להורים
לעודד קבלת החלטות אחראית • לתמוך בבחירות אישיות • להגניש מקורות מידע וכתובות פניה בנושאים מיניים • לעודד תקשורת פתוחה בנושאי מיניות • לכבד את האוטונומיה של הצעיר הבוגר	קבלה והערכה של הזהות המתגבשת של הבוגר הצעיר, כולל בחירות מיניות ורומנטיות זמינות לתמיכה ועצה בנושאי מערכות יחסים ומיניות, תוך כיבוד הפרטיות והאוטונומיה עידוד לפיתוח אינטימיות בריאה ויחסים משמעותיים, תוך שמירה על גבולות בריאים	1. כיצד אני מאזן/ת בין כיבוד האוטונומיה של ילדי הבוגר לבין הרצון להיות מעורב בחיי ולהדריך אותו? 2. מתי עמדותי לגבי מערכות יחסים מיניות מחוץ למסגרת הנישואין?
מיומנויות שאלות שהורים יכולים לשאול את ילדיהם	התערבות התערבויות קהילתיות אפשריות	
איך אתה מתמודד עם לחץ חברתי בנוגע ליחסים ומיניות? • איך אתה מנדיר מערכת יחסים בריאה? • מה הם הגבולות האישיים שלך ביחסים אינטימיים	שירותי בריאות מינית למבוגרים • יעוץ זוגי ומיני • תוכניות קהילתיות לחינוך מיני • קבוצות תמיכה למגוון זהויות וניטות מיניות • שירותי תכנון משפחה	

