



התאהבות ואהבה, חברות וזוגיות הן נושאים מרכזיים המעסיקים את בני הנוער. למתבגרים התנסויות בחברויות מסוגים שונים מגיל הגן ואילך. נדמה כאילו מגיל צעיר אנחנו מייחלים לאהוב "כמו בספורים ובסרטים". אהבה ללא תנאי, אהבה מושלמת, אהבה שנופלת עלינו משמים שאינה דורשת השקעה או מאמץ כדי להמשיך ולקיים אותה. השירים המושמעים בכלי התקשורת מספרים לנו על האהבה הנכספת ועל הגעגוע לאהוב. נראה כי האהבה הופכת להיות מושא מרכזי אליו כולנו שואפים ועליו כולנו חולמים. בשיעורנו היום ננסה להבחין בין המושגים "התאהבות ואהב". להכיר בכך שבגיל ההתבגרות ישנן התאהבויות רבות שהן זמניות ברובן וחולפות, אך מהוות נדבך ראשוני וחשוב בלמידה לעתיד כיצד לבחור נכון בן/בת זוג ומהן משאלותיו וציפיותיו של כל אחד מאתנו מקשר זוגי ארוך טווח וחיובי. הגמשת המשאלות בנושא אהבה וקשר, ופיתוח דפוסי התמודדות עם סוגים שונים של קשרים זוגיים יקדמו הבנה לגבי ההתנהגויות הראויות המצופות בקשר הזוגי. מהלך הפעילות מדגיש את המשותף ואת השונה בין בני הזוג, את הערך של כל אחד כאדם ואת ההדדיות והאחריות המשותפת במסגרת הקשר.

#### מטרות

- התלמידים יבחינו בין המושגים "התאהבות ואהבה"
- התלמידים יבחנו דפוסים שונים של קשר זוגי
- התלמידים יכירו מהו קשר זוגי ראוי, חיובי ונכון

#### פעילות א': אהבה בשבילי... (45 דקות)

התאהבות היא שלב ראשוני בקשר זוגי רומנטי. יש הנוהגים לראות בה שלב של "אי שפיות זמנית". בשלב זה כל האנרגיה הנפשית מושקעת בבן/בת הזוג ובקשר הזוגי. לא סתם נאמר "האהבה מעוורת את העיניים מראות חסרונות" (משה בן עזרא). בשלב זה מתבצעת אידיאליזציה של בן/בת הזוג. הוא/היא מצטיירים כמושלמים ומופלאים, חסרי מגרעות לחלוטין. הגוף גם הוא מגיב בעוצמה בשלב זה, ומרובים ביטויי ההתרגשות של "פרפרים בבטן", "הלב יוצא", דפיקות לב ורעד בגוף, וכו'. שלב ההתאהבות חיוני בדרך לביסוס קשר של אהבה, הוא חולף לאחר זמן מה כאשר "הפנסים נדלקים" ואנחנו רואים באופן מפוכח יותר את האדם בו התאהבנו ומכירים בקיומם של המעלות והמגרעות שלו. זה השלב בו העיוורון של ההתאהבות נעלם. האהבה תהיה בשלב השני, ברגע שבו נחליט כי אם אנו רוצים להמשיך את הקשר הזוגי למרות הידיעה כי האדם בו התאהבנו אינו "מושלם". השלב השני מבטא קשר בוגר יותר, מווסת ומאוזן. יש בו תפיסה מציאותית וראייה שלמה יותר של בן/בת הזוג. בשלב האהבה מבססים בני הזוג מערכת יחסים יציבה. האנרגיה הרבה שהושקעה בקשר הזוגי מועברת ומחולקת גם לתחומים נוספים: ללימודים, לעבודה, לחוג חברתי ומשפחתי, לפנאי ולתחביבים.

### יש להכין מראש

משפטים המבטאים מושגים הקשורים באהבה.  
דפים חלקים, כמספר הטורים בכיתה, המקופלים בצורת אקורדיון.

### הנחיות למורה -

- א. המורה תקרין/ תדביק על הלוח את המשפטים המבטאים מושגים הקשורים באהבה ותקריא אותם בקול. (ראה בהמשך)
- ב. המורה תחלק לכל טור דף חלק מקופל בצורת אקורדיון. בראש הדף יהיה כתוב: "אהבה בשבילי היא..." כל תלמיד יכתוב בקטע המקופל הפנוי (לפי סדר הקיפולים של הדף) את המשפט אהבה בשבילי היא.... ישלים אותו ויקפל את החלק שלו. האחרון בטור יניח את הדף המקופל על שולחן המורה.  
(הערה – על מנת להקל על התלמידים את השיתוף, המורה תסביר שאפשר להתייחס לשאלה מתוך ניסיון אישי, מתוך מה שראיתם סביבכם, מסרט שראיתם מספר שקראתם, מהתקשורת ממה שאתם מבינים. תעביר את המסר שהשיח לא בהכרח נובע מניסיון אישי.)

### במליאה

- נציגים מהכיתה, או לחילופין המורה, יקריאו את הביטויים והאמירות הרשומים בדפים.
- המורה תשאל את התלמידים - **מהם המושגים / המילים / המשפטים המשמעותיים בעצונכם מתוך החומר שהוקרא? ותרשום אותם על הלוח.**
- המורה תנהל שיח עם התלמידים על המושגים שעלו, תוך התייחסות למשפטים הרשומים על הלוח ולמשפטים שנכתבו ע"י התלמידים, ותנסה יחד אתם למיין מילים, מושגים ומחשבות אודות התאהבות והאהבה.
- יערך ניסיון להבחין בין רגשות/ פנטזיות, חלום/ מציאות, זמניות/ יציבות לדוגמה: עיוורון, דופק לב מואץ, הכל רוד, מילים המבטאות זמניות, פנטזיה או חלום מול מילים כמו: אהבה מפוכחת, עליות ומורדות, לעיתים נפלא ולעיתים הלב כואב, מילים המבטאות מציאות.
- המורה תמיין עם התלמידים את המאפיינים השונים של המושגים "התאהבות ואהבה".
- לסיכום השיח התלמידים ימיינו אמירות ומילים למצבים השונים של "התאהבות ואהבה".

### שיחה

- **איילו רגשות אופייניים לציף ההתאהבות?** המטרה להבין כי הרגש האופייני לרוב לגיל הוא התאהבות. חשוב לציין את חשיבות ההתנסות בהתאהבות רבות, קצרות וחולפות בגיל כדרך לבניית ההבנה מיהו/מיהי בן/בת הזוג האידיאלי עבור המתבגר בעתיד.
- **איך הרגשתם במהלך השיח?**
- **איילו פצצות, מחלוקות, הסכמה או אי הסכמה עלו בכיתה לציף הסיווג של המושגים וההצטרפות?**

אהבה

התאהבות

_____	_____
_____	_____
_____	_____

**התאהבות:** מעוררת, סלחנית, פראית, מאופיינת בסערת נפש, פרפרים בבטן, הליכה בתוך חלום, כמיהה להיות ביחד כל רגע, העולם מחייך אלינו, הכל בצבעים בהירים ושמחים: אדומים, ורודים, יוצרת חיבור ראשוני בין שני בני זוג, הרגש השולט זמני. בזמן ההתאהבות אנו מכחישים את המציאות רואים רק את המושלם והיפה ומתחברים טוטאלית לפנטזיה.

**אהבה:** מפוכחת, משמחת, בסיס למערכת יחסים ארוכת טווח, רגש יציב, כוללת התחשבות באחר, דאגה לאחר, רצון לנתינה, מאופיינת במחויבות לאחר ולקשר, רגש שנבנה עם הזמן, חיבור לאחר בעיניים פקוחות, ראיית החסרונות של האחר והשלמה עמם, מאופיינת בגוונים רבים שיכולים לנוע על הרצף. בזמן האהבה אנחנו רואים את המציאות בצורה מפוכחת ושקולה יותר.

**משפטים מתוך שירים על אהבה (לפעילות א')**

- "את בליבי, בנשמתי, האם תגשימי תפילתי" עומר אדם
- "אוהב אותך כמו בסרטים" עומר אדם
- "רוצה אותך כל הימים" עומר אדם
- "ולי יאירו כוכבים" עומר אדם
- "כי יש לי רק אותך" משה פרץ
- "כל השנים חיכיתי לך" דודו אהרון
- "רק איתך הכל מושלם" דודו אהרון
- "את האושר בעולם" דודו אהרון
- "את הכל בשבילי" דודו אהרון
- "זו אהבה ממבט ראשון" דודו אהרון
- "למולך אבדו לי המילים" ליאור נרקיס
- "אוהב בכל הכח שבלב" ליאור נרקיס
- "אוהב אותך כמו בשירים" עומר אדם
- "את מלכודת דבש" – עומר אדם
- "נראה לי שאני מאוהב" עומר אדם
- "איך הכל השתנה כשפגשתי אותך" אייל גולן
- "את הדבר הכי טוב בעולם" אייל גולן
- "משתגע ויודע שיש לי רק אותך" משה פרץ
- "אני חושב עליך, משתגע עם עצמי" משה פרץ
- "תדעי שחופש אין לי כשאת אצלי בלב" משה פרץ
- "רק אתך העולם כל כך מושלם" ליאור נרקיס
- "אוהב בכל הכח של הלב" ליאור נרקיס