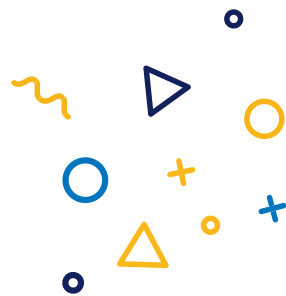


איכות חיים: הכנה לחיי אוטונומיה ועצמאות



מערכי סדנה מוצעים



כותבות ועורכות ראשיות

עמרי גולד, מרפא בעיסוק, עו"ס ומטפל מיני מוסמך
לילך שני, M.Sc.OT, מנהלת מקצועית, חברת אשנב
איה חסדאי, M.Sc.OT, בעלים ומייסדת, חברת אשנב

כותבים שותפים, חברת אשנב

לימור גבעון, B.O.T

קראו והגיבו

מימי פלצ'י, ד"ר יפעת גרשונוביץ, נעה טייך פייר, נחמה כהן,
ליאורה שור ברק - משרד החינוך
יפעת קליין, ג'וינט ישראל
אסנת אלנתן, צוות 'מגמה לעתיד'

עריכה לשונית

אלישבע מאי

גרפיקה

עדי רובין





תוכן העניינים

א. הקדמה לסדנת הכנה לחיי עצמאות ואוטונומיה | 6

מטרות הסדנה.....	6
הנחיות כלליות.....	6
עקרונות מנחים.....	7

ב. רקע תאורטי | 9

הקדמה.....	9
תפיסת המוגבלות בראי המודל החברתי.....	9
ייצוג עצמי ונחישות.....	10
ניהול עצמי.....	10
התערבות לקידום מיומנויות לניהול עצמי.....	11
תפקודים ניהוליים.....	11
חשיבותם של התפקודים הניהוליים.....	12
התפתחותם של התפקודים הניהוליים.....	12
מטה-קוגניציה ומודעות עצמית.....	12
שימוש באסטרטגיות.....	13
התמקדות בחוזקות.....	14
עשרת תחומי ההכנה לחיים.....	14
מקורות לרקע תאורטי.....	16

ג. חינוך למיניויות בריאה | 18

1. שיח על מיניות ובניית חוזה קבוצתי.....	21
נספח 1.1. טבלת שיח על מיניות.....	23
נספח 1.2. הגדרת ארגון הבריאות העולמי (WHO) לזכות למיניות.....	24
2. שיח על מיניות והבנת המושג "מבוכה".....	25
נספח 2.1. הגדרת מבוכה.....	25
נספח 2.2. ציור על הלוח.....	28
3. מודל ה-plissit והרשות לדבר מיניות ולהיות יצור מיני.....	29
נספח 3.1. מודל ה-plissit: מידע.....	31
4. סוגי קשרים ומאפייניהם.....	33
נספח 4.1. הגדרה לקשר, סוגי קשרים והבדלים בסיסיים ביניהם.....	35
5. מושגי יסוד: מין ומיניות.....	37
נספח 5.2. הסבר מרכיבי המיניות.....	39
6. זכר, נקבה והיכרות עם איברי המין.....	40
נספח 6.1. תרשים איבר מין נשי.....	43
נספח 6.2. תרשים איבר מין גברי.....	44

45	7. מגדר
48	8. נטייה מינית
50	נספח 8.1. 1. סולם קינסי
50	נספח 8.2. 2. סולם קינסי - אחוזים
51	9. היגינה וטיפוח
54	10. מרחבי פעולה ומעגלים חברתיים
56	נספח 10.2. 1. טבלה לדוגמה: פרטי / ציבורי
57	11. מודל המעגלים: מרחבי פעולה 1
59	נספח 11.2. 1. שרטוט מודל מעגלים ריק
59	נספח 11.2. 2. שרטוט מודל מעגלים מלא
60	נספח 11.2. 4. טבלה (ריקה) של פירוט מאפייני הקשר
61	נספח 11.2. 5. טבלה (מלאה) של פירוט מאפייני הקשר - מעגל 1
62	12. מודל המעגלים: מרחבי פעולה 2
64	נספח 12.2. 1. טבלה (מלאה) של פירוט מאפייני הקשר - מעגל 2
65	13. מודל המעגלים: מרחבי פעולה 3
67	נספח 13.2. 1. טבלה (מלאה) של פירוט מאפייני הקשר - המעגל הירוק
68	14. מודל המעגלים: מרחבי פעולה 4
70	נספח 14.2. 1. טבלה (מלאה) של פירוט מאפייני הקשר - המעגל הצהוב
71	15. מודל המעגלים: מרחבי פעולה 5
74	נספח 15.2. 1. טבלה (מלאה) של פירוט מאפייני הקשר - המעגל האדום
75	16. יצירת קשר ראשוני וחיזור
77	17. דייטים
79	18. מאפייני קשר אינטימי
82	19. מגע מיני מותאם
85	נספח 19.2. 1. טבלה מסכמת לעבודה בקבוצות
86	נספח 19.2. 2. פוסטר - מדריך מעשי: מה בין רצון והסכמה למגע?
87	20. שמירת גבולות אישיים ומפגש קשוב עם האחר
91	21. קיום יחסי מין בפעם הראשונה
94	22. המחזור החודשי ומערכת הרבייה
96	נספח 22.2. 2. שרטוט מערכת הרבייה הנשית
97	23. מחלות מין
99	נספח 23.2. 2. טבלה למילוי משותף
100	24. אמצעי מניעה
102	נספח 24.2. 1. קישורים לאיסוף מידע על אמצעי מניעה
103	נספח 24.2. 2. טבלה למילוי משותף
104	25. פורנוגרפיה
106	26. גלישה בטוחה ברשת
108	27. סיכום תהליך, הגדרה עצמית ומחשבות להמשך

111	נספח 1: משוב רבעוני למשתתפים
112	נספח 2: תיעוד מפגשי סדנת הכנה לחיים עצמאיים
114	נספח 3: אפליקציות מומלצות
117	נספח 4: שאלון COPM



הקדמה לסדנת הכנה לחיי עצמאות ואוטונומיה



חיים אוטונומיים ועצמאיים¹ מאפשרים לאדם לממש את זכותו לנהל את חייו על פי העדפותיו, רצונותיו וצרכיו. תהליכי למידה מתמשכים בנושא זה ומתן הזדמנויות להתנסויות מותאמות, בהתאם לשלבי החיים השונים, עשויים להשפיע באופן מיטיב על מימוש זכות זו, על איכות חייו של הצעיר ועל יכולתו להתמודד עם תרחישים ואתגרים שונים בשלב הנוכחי חייו ולקראת חייו הבוגרים.

כדי שהצעיר יצליח לבחור ולהשתלב על פי העדפותיו במגוון סביבות חיים, כגון שירות צבאי או שירות לאומי, לימודים, עבודה וחברה, עליו להוביל ולהיות שותף ומעורב בתהליכי קבלת ההחלטות בשגרת חייו ובהתייחס לעתידו. לשם כך נדרשת לו מודעות ליכולותיו, לכישורונותיו ולרצונותיו; הכרה במגבלותיו, בקשייו, באתגרים הניצבים בפניו, בכלים היעילים עבורו בהתמודדות עמם וכן מודעות לאופי ולמידת התמיכות שהוא זקוק להם. באמצעות כל אלה הצעיר יוכל לגבש זהות אינטגרטיבית ושלמה, הכוללת היבטים רבים של עצמו, כולל מוגבלותו.

מפגשי למידה במסגרת סדנת הכנה לחיים אוטונומיים ועצמאיים מאפשרים למשתתף בתוכנית 'מגמה לעתיד' להעמיק את ידיעותיו במגוון נושאים, להרחיב את היכרותו עם עצמו בהיבטים שהוזכרו לעיל, ללמוד מתוך השתייכות לקבוצה, המשלבת למידת עמיתים, ולחוות הצלחות במרחב בטוח. בכוחה של התנסות זו להגביר את תחושת המסוגלות העצמית שלו גם בנוגע לניהול המשך חייו באופן אוטונומי ועצמאי.

מטרות הסדנה

1. הרחבה, העשרה והעמקת הידע הנדרש בתחומי חיים שונים והטמעת תפיסות של אוטונומיה ועצמאות כבסיס לניהול החיים.
2. טיפוח וביסוס **ערכים** מובילים של התוכנית, גיבוש והגברת המודעות לערכים אישיים כבסיס להשתתפות בסביבות חיים שונות.
3. העצמת המסוגלות האישית בקרב המשתתפים, תוך חיזוק **מיומנויות** אישיות ובין-אישיות בכל תחום ובמגוון מצבי חיים; תרגול כלים יישומיים לניהול עצמי מיטבי ולתפקוד אוטונומי ועצמאי במהלך החיים הבוגרים.

הנחיות כלליות

- בפרקים הבאים יפורטו מערכי ההנחיה המוצעים למפגשי הסדנה. המערכים מוצגים במבנה הכולל: נושא ותת-נושא; מטרות המפגש; לוח זמנים; חומר רקע ונספחים.
- המערכים המוצעים מיועדים למפגשים של כ-45 דקות כל אחד.
- כל המערכים המוצעים נועדו לאפשר העמקת ידע, עיסוק בערכים, טיפוח ושיפור מיומנויות. לא

1. בכל מקום במסמך שבו מצוין המושג 'עצמאי', הכוונה לערכים, לכישורים, למיומנויות ולתפיסה עצמית נרחבים יותר מעצמאות תפקודית. אוטונומיה כוללת פעולה חופשית ועצמאית מתוך מניעים, סיבות וערכים הנובעים מן האדם עצמו.

בכל המערכים המוצעים פורטו כל הרכיבים וזאת כדי לסייע למנחה להתמקד במטרה או במטרות מרכזיות בכל מפגש ומתוך הבנה, כי מיקוד במטרה מסוימת משפיע בזמנית גם על קידום מטרות נוספות. לדוגמה: פיתוח מיומנות מסייע פעמים רבות לרכישת ידע על עצמי ועל העולם. הליך הלמידה כחלק מהעמקת הידע כרוך בפיתוח מיומנויות קוגניטיביות ומטה-קוגניטיביות הנדרשות בתחומים נוספים.

- התכנים הנלמדים ותהליך הלמידה כולו מחזקים ערכים העומדים בבסיס התוכנית.
- לאור זאת, בנוסף למטרות המודגשות בכל מערך, הנכם מוזמנים לבחון הצבת מטרות ויעדים מותאמים בכל אחד מההיבטים בהתייחס למשתתפים ולצרכיהם.

לתשומת ליבכם: היעד המרכזי להשגת מטרות הסדנה הוא **חיזוק קבוצת השווים** עבור המשתתפים בתוכנית ליצירת תחושת שייכות ושותפות, ללמידת עמיתים, לתרגול ולשיפור ההתמודדות במצבי חיים מגוונים. להשגת יעד זה נבנתה יחידה ראשונה לעיצוב הקבוצה כבסיס ליצירת אקלים מיטבי ללמידה המשותפת.

עקרונות מנחים

- הסדנה תתקיים באופן התנסותי-חוויתי ותאפשר השתתפות פעילה של המשתתפים באמצעים שונים ומגוונים, במטרה להוביל ללמידה משמעותית, להפנמה וליישום נושאי הסדנה.
- הצעה לסטינג (setting) מתאים: ישיבה במעגל או בחצי גורן מול לוח או מסך, כדי לאפשר קשר עין בין המשתתפים ומרחב פנוי להתנסויות השונות הדורשות עמידה ופעילות בתנועה.
- תפקיד המחנכת בסדנה להוביל את הדיון באופן שיאפשר העמקת ידע, עידוד להשתתפות ולהתנסות תוך מתן קשב רב ולגיטימציה לקולות השונים שבקבוצה ולמורכבות הנושא.
- מתוך תחומי ההכנה לחיים עצמאיים ואוטונומיים חלק מהפרקים הוגדרו על ידי צוות התוכנית כתכני חובה בעוד ששאר הנושאים הם לבחירה. הצוות החינוכי והטיפול יפעיל שיקול דעת בהתייחס לסדר ולמשך הזמן שיוקדש לכל נושא, האם לחזור אליו במהלך שנה ב' או ג' וכו', בהתאם לצורכי הקבוצה. למסמך המפרט את נושאי החובה והרשות בסדנה ראו **קישור**.
- הפעילויות, הכלים והעזרים המוצעים בגוף המערכים הם בגדר הצעה וניתנים לשינוי ולהתאמה על ידי המחנכת, בהתאם למאפייני הקבוצה, העדפה וסגנון ההוראה והלמידה המתאים.
- בתחילת השנה תגובש תוכנית שנתית לסדנה, המבוססת על היכרותם של המחנכת והצוות עם הצרכים והמאפיינים של הצעירים בקבוצה ובהתבסס על ניתוח שאלוני COPM שבוצעו למשתתפים (ראו **נספח כללי 4 - שאלון COPM**). לאחר גיבוש התוכנית, היא תוגש כסילבוס למשתתפים בצירוף הערה, כי התוכנית נתונה לשינויים במידת הצורך. התוכנית תיבחן מחדש בכל סמסטר, בשיתוף הצוות והמשתתפים (ראו **נספח כללי 1 - משוב רבעוני למשתתפים**), כדי לוודא שהנושאים שנבחרו אכן עונים על צורכי המשתתפים ומשרתים את מטרותיהם האישיות והקבוצתיות.

- המחנכת תתעד את מהלך המפגשים וסוגיות מרכזיות שעלו (ראו **נספח כללי 2 - תיעוד מפגשי סדנת הכנה לחיים עצמאיים**).

- מומלץ כי המחנכת תלווה בהדרכה ובשיח עמיתים בהקשר לסוגיות העולות בסדנה ועיבודן.

- נדרשת היערכות מקדימה למתן מענה לצורכי נגישות של המשתתפים: הנגשה פיזית, שפתית, חושית וקוגניטיבית.

בפרקים הבאים יפורטו מערכי ההנחיה של מפגשי הסדנה, עם הפניה לנספחים, למקורות מידע נוספים ולרקע התאורטי.

והערה לסיום: המסמך פונה למחנכת בלשון נקבה ולמשתתפים בלשון זכר. זאת, מטעמי רוב, נוחות יצור לטובת הקוראים, אך הדברים מכוונים במידה שווה לשני המינים.

הקדמה

בסקירה שלהלן תאוריות ומודלים מרכזיים המשפיעים על האוטונומיה והעצמאות של אדם עם מוגבלות והדרך להעצמתם באמצעות תהליכי למידה והגברת המודעות. סדנת ההכנה לחיים אוטונומיים ועצמאיים בתוכנית 'מגמה לעתיד' מאפשרת תהליך למידה והגברת המודעות, שבמהלכו הצעיר מכיר את יכולותיו ואת קשייו, מתוודע להעדפותיו ולצרכיו, מחזק אסטרטגיות אישיות המועילות לו בתהליכי למידה והתפתחות, מברר את זכויותיו, מכיר את הכלים העומדים לרשותו באופן פעיל וחקרני ולומד, גם תוך התנסות באמצעים חווייתיים ובעזרת כוחה של הקבוצה, להעצים אוטונומיה ועצמאות במובנים רחבים ומגוונים.

תפיסת המוגבלות בראי המודל החברתי

בשנים האחרונות חלו תמורות בפרדיגמות השולטות ביחס למוגבלות, הגדרתה, הנחות היסוד לגורמים לה והמענה הניתן לה. הגישות המסורתיות ראו במוגבלות בעיה רפואית של האדם (עילם, 2007) והתמקדו בלקותו כתכונה המרכזית המגדירה את זהותו. גישות אלה בחנו את הדרכים להתגבר על המוגבלות, "לתקן" או לנטרל אותה כדי לאפשר לאדם להיות עצמאי ככל הניתן בסביבה (שעל פי התפיסה היא טבעית וניטרלית) וגרסו, כי על אדם עם מוגבלות להתאים עצמו לסביבה ולא להפך (זיו, 2012).

הגישות העכשוויות מערערות על הנחות אלה ומבקשות לשנות את הפרדיגמה שדרכה מתייחסים אל המוגבלות ולא לראות בה תכונה קיימת, הנשפטת אל מול נורמה אבסולוטית, אלא כזאת הנבחנת מתוך ההקשר והאינטראקציה בינה לבין הסביבה. **לפי גישות אלה, הנחת היסוד שלפיה הסביבה ניטרלית וטבעית מוטעית מיסודה, שכן היא נוצרה, תוכננה ומתפקדת על פי ראיית העולם, החוויות והצרכים של אנשים שאין להם מוגבלות.** קבוצת רוב זו היא בעלת הכוח ועל כן הייתה מצויה שנים ארוכות בכל הצמתים שמהם אפשר להשפיע על עיצוב הסביבה (זיו, 2012).

חוסר יכולתו של אדם נכה להיכנס לקולנוע אינו נעוץ בכיסא הגלגלים שלו, אלא במדרגות שנבנו בכניסה לבית הקולנוע, במרווחים הצרים שבין שורות המושבים ובכיסאות הצמודים זה לזה. לו מתכנני בית הקולנוע היו אנשים שבעצמם נזקקים לכיסא גלגלים, ניתן להניח שהמקום היה מתוכנן אחרת. המוגבלות התפקודית קיימת אפוא רק ביחס לסביבה, שלא לקחה בחשבון שבקרבתנו חיים אנשים שצרכיהם שונים מאלה של הרוב (זיו, 2012).

המהפכה החברתית-תרבותית לשוויון זכויות אנשים עם מוגבלות צמחה בראשית שנות השבעים של המאה העשרים בארה"ב והובלה בעיקרה על ידי אנשים פעילי זכויות עם מוגבלות. מאבקם התרכז תחילה באפליה חברתית ובהמשך גם בהתאמת הסביבה הפיזית כדי לאפשר באופן מעשי את שילובם המלא בחברה. המהפכה החברתית-תרבותית בישראל, שהתרחשה מאוחר יותר, ביטאה שינוי תפיסתי הדרגתי שהתרחש ברחבי העולם המערבי ובאה לידי ביטוי גם בשינויי חקיקה. ציון

דרך במהפכה זו הוא חוק שוויון זכויות לאנשים עם מוגבלות, שהתקבל בשנת 1998, ופרק הנגישות בחוק משנת 2005. זאת, במקביל למאבקים חברתיים שיזמו ארגוני נכים ויצרו את התשתית החברתית לחקיקה ולקבלתה (עילם, 2007).

החוק רואה באנשים עם מוגבלות חלק אינטגרלי מהחברה. כמו כן, החוק קובע לא רק את זכותם של אנשים עם מוגבלות לשוויון, אלא מתייחס לזכותם להתאמת הסביבה ולתמיכה מתאימה, שיאפשרו את השתתפותם המלאה בחברה וחיים של כבוד ועצמאות מרבית תוך מיצוי יכולותיהם (עילם, 2007).

ייצוג עצמי ונחישות

עלייתן של התנועות החברתיות לקידום אנשים עם מוגבלות (שרבות מהן הובלו על ידי אנשים עם מוגבלות בעצמם או בשיתופם בהובלה), תרמה לעלייה במודעות לנחישות העצמית וחשיבותה כמטרה חינוכית לקידום צעירים עם מוגבלות. להיות בעל יכולת לייצוג עצמי ובעל נחישות משמעותם להתנהג כסוכן השינוי העיקרי בחיים ולקבל החלטות עצמיות ללא השפעה חיצונית מיותרת (Wehmeyer, 1995).

ייצוג עצמי ונחישות כוללים ארבעה מאפיינים אישיים, המושגים באמצעות תהליך למידה, התנסות וחוויה לאורך שנים:

1. **התנהגות אוטונומית:** האדם מתנהג בהתאם להעדפותיו האישיות, לתחומי העניין שלו וליכולותיו.
2. **ויסות עצמי:** האדם יכול לייצר תגובה מותאמת לסיטואציה לאחר ששקל מספר אפשרויות ונבחרה התגובה/ההתנהגות המתאימה ביותר לתוצאה המועדפת עליו.
3. **העצמה אישית:** האדם פועל מתוך אמונה ביכולתו לשלוט בנסיבות החשובות לו (מיקוד שליטה פנימי), בעל חוויית מסוגלות/חוללות עצמית (Self Efficacy) וציפייה לקראת הגשמת מטרות.
4. **תפיסה עצמית מבוססת:** אדם המכיר את עצמו באופן מעמיק ומעריך את יכולותיו, קשייו (עוצמות ואתגרים) בצורה הנאמנה למציאות (Wehmeyer, 1995).

ניהול עצמי

תפקוד אוטונומי ועצמאי בחיים הבוגרים מחייב יכולות ניהוליות גבוהות. האתגרים הניהוליים בחיי היום-יום שלנו הולכים ומתעצמים עם הזמן - ככל שאנחנו מתבגרים ודרישות הסביבה מאיתנו עולות, וכן בהתאם להשתנותו של העולם המודרני. בכל נושא במסגרת סדנת ההכנה לחיים עצמאיים מושם דגש על הצורך בבניית הבסיס הנדרש להתמודדות עצמאית ככל הניתן במטלות מורכבות.

החוקרים לוריג והולמן (Lorig & Holman, 2003) חילקו את המושג "ניהול עצמי" לחמישה מרכיבי בסיס: פתרון בעיות, קבלת החלטות, ניצול משאבים, יצירת שיתוף פעולה עם גורמים מקצועיים והגדרת מטרות אישיות.

1. **פתרון בעיות:** לדעת כיצד להגדיר את הבעיה, לחשוב על פתרונות אפשריים, ליישם פתרון נבחר ולהעריך את תוצאותיו.
2. **קבלת החלטות:** לדעת כיצד לאסוף מידע רלוונטי ולנתח נתונים משתנים לצורך קבלת החלטות מיטבית.

3. **ניצול משאבים:** ידע של האדם על המשאבים העומדים לרשותו וכן כלים יעילים לחיפוש מידע על אודות משאבים נוספים (שימוש במאגרי מידע, אסטרטגיות חיפוש, הסתייעות בתמיכת הסביבה החברתית להשגת מידע רלוונטי).
4. **שיתוף פעולה עם גורמים מקצועיים:** היכולת לתאר את המצב הרפואי או הרגשי לאנשי המקצוע ולסביבה התומכת במטרה לצרוך תמיכות באופן מותאם אישית.
5. **הגדרת מטרות אישיות:** היכולת לבחור ולהגדיר מטרות התנהגותיות, ניתנות למדידה וברורות השגה.

התערבות לקידום מיומנויות לניהול עצמי

על פי ג'ראנט ואח' (Jerant et al., 2005) לניהול עצמי אקטיבי יש ערך טיפולי. ניהול תהליך של הגדרה וקביעת מטרות אישיות, פיתוח שגרה של ניהול עצמי, נקיטת צעדים לקראת המטרה הזאת, התמדה בשגרה, עריכת שינויים בה על פי הצורך, כל אלה חשובים אף יותר מהמטרה עצמה. משום כך, יש לאפשר לאנשים עם מוגבלות תהליך של למידה לפיתוח הבנה, כישורים ומיומנויות לניהול עצמי, להכיר להם את הכלים הנדרשים לכך ולסייע לכל אחד מהם לבחון את הכלים המועדפים עליו ויעילים עבורו בשגרה ובהתמודדות אוטונומית ועצמאית עם המוגבלות בחיי היום-יום. ללמידה זו יש חשיבות יתרה כאשר מדובר באנשים צעירים שגדלו עם מוגבלות ונדרשים לעמוד במשימות ההתפתחותיות ה"רגילות", לצד הצורך ללמוד כיצד לנהל את הצרכים הנוספים הכרוכים במוגבלותם (Sattoe et al., 2015).

במאמר סקירה שנערך בשנת 2014 נבחנו תוצאות מחקרים שונים על אודות תוכניות התערבות לשיפור הניהול העצמי של בני נוער עם מוגבלות. במחקר עלה, כי לאחר התערבויות מסוגים שונים נצפה שיפור במתח המשפחתי, בניהול תרופות, בהפחתת כאבים, באיכות החיים, בהרחבת הידע של המתבגר על מצבו הבריאותי ואף חלה הטבה בחלוקת האחריות בין הנער להורה (Lindsay et al., 2014).

תפקודים ניהוליים

בתפקודים ניהוליים הכוונה למרכיבי תפקוד שכלי ייחודיים, האחראים על התנהגויות מורכבות ומכוונות מטרה (WHO, 2001). את התפקודים הניהוליים נהוג לחלק לשלושה מרכיבים עיקריים: (א) זיכרון עבודה; (ב) אינהיביציה (או עיכוב תגובה); (ג) גמישות מחשבתית (Shonkoff et al., 2011). המטרה של חיזוק מרכיבים אלה ושכלולם היא הקניית המיומנות לניהול עצמי מיטבי, כפי שהוגדר לעיל. להלן נפרט את התפקודים הניהוליים:

א. **זיכרון עבודה:** מוגדר כיכולת להחזיק מידע ולתמרן בו במהלך פרקי זמן קצרים. זיכרון עבודה מספק לנו "משטח עבודה" מנטלי, שבו ניתן להניח מידע חשוב כך שיהיה מוכן לשימוש במשימות היום-יומיות שלנו. יכולת זו גם מסייעת באינטראקציה חברתית, למשל במהלך שיחה עלינו לזכור את המידע שנאמר לנו למשך מספר שניות או דקות, עד שמגיע תורנו לדבר.

ב. **אינהיביציה:** מוגדרת כיכולת לשלוט במחשבות ובדחפים ולסננם, לעמוד בפני פיתויים והסחות דעת, לעצור ולחשוב לפני שאנו פועלים. יכולת זו מאפשרת לנו להפנות קשב, לתעדף ולפעול

בהתאם לכך והיא מונעת מאתנו לנהוג בצורה אימפולסיבית ולעשות ככל העולה על רוחנו. אננו משתמשים ביכולת זו, למשל, כדי להפסיק לחלום בהקיץ ולחזור למשימה שאנו מבצעים.

ג. **גמישות מחשבית:** ניתן להקביל יכולת זו זה ל"תיבת הילוכים", המאפשרת לנו להסתגל ולהתאים את עצמנו לדרישות או להנחיות משתנות, לסדרי עדיפויות משתנים ולמגוון נקודות מבט. גמישות מחשבית מאפשרת לנו לאתר טעויות ולתקן, לשנות את אופן הפעולה שלנו בהתאם למידע חדש ולהסתכל על הסוגייה מנקודת מבט חדשה. יכולת זו גם מסייעת לנו לפתור בעיות ולהתנהל במצבים חברתיים מורכבים (Shonkoff et al., 2011).

חשיבותם של התפקודים הניהוליים

התפקודים הניהוליים עומדים בבסיס טווח רחב של כישורי חיים, מיומנויות והתנהגויות. לתפקודים הללו השפעה מכרעת על אופן הלמידה של מיומנויות אחרות והם מהווים יסוד התפתחותי לתפקודי חשיבה ולתפקוד חברתי (Shonkoff et al., 2011).

במחקרים שונים נמצא, כי תפקודים ניהוליים מנבאים ביצועים בתפקודי יום-יום מורכבים (- IADL Instrumental Activities of Daily Living), כגון עריכת קניות, הכנת ארוחות ומטלות בית שונות (Bell-McGinty et al., 2002; Cahn-Weiner et al., 2002). המחקרים מדגישים את הצורך לקדם את היכולות הללו במסגרת תוכניות שיקומיות וחינוכיות (Vaughan & Giovanello, 2010). נוסף על ההשלכות בתפקודי היום-יום, נמצא כי מבנים מוחיים, המתפתחים במהלך גיל ההתבגרות ומקושרים לתפקודים ניהוליים, מנבאים גם היבטים שונים בתפקוד החברתי (Blakemore o& Choudhury, 2006).

התפתחותם של התפקודים הניהוליים

התפקודים הניהוליים נבנים לאורך ההתפתחות החל מגיל שנה. בתהליך זה התפקודים הקוגניטיביים המורכבים נבנים על גבי התפקודים הפשוטים יותר ונסמכים עליהם. הם מתפתחים באמצעות תרגול, מתחזקים ומשתכללים דרך התנסות (Shonkoff et al., 2011).

עם זאת, ובניגוד למה שנהוג לחשוב, שכלול התפקודים הניהוליים לא קורה באופן אוטומטי עם ההתבגרות. בקרב ילדים המתקשים ביכולות אלה, הקושי צפוי להימשך אל תוך תקופת הבגרות (Shonkoff et al., 2011). אנשים הנוטים לחוות קשיים בתפקודים הניהוליים הם אלה עם ADHD, לקויות למידה, פגיעות ראש נרכשות וקשיים נפשיים (Toglia & Kirk, 2000).

מטה-קוגניציה ומודעות עצמית

ההגדרה הרווחת בספרות המקצועית למודעות עצמית (Self-Awareness) מתייחסת לתובנה שיש לאדם ביחס לרגשותיו ולהתנהגותו, ליכולותיו הקוגניטיביות, לצורך בטיפול, לביטויים של מצב בריאותו והשלכותיהן החברתיות והתפקודיות. מודעות קוגניטיבית מהווה חלק חיוני בתפקוד הניהולי של האדם ביחס לעצמו, בכך שהיא מאפשרת לזהות שגיאות בעת ביצוע מטלה, לחזות בעיה ולתכנן אסטרטגיה של פיצוי (Toglia & Kirk, 2000).

מטה־קוגניציה מתייחסת ליכולת של הפרט להרהר, להבין ולשלוט באופן הלמידה שלו (Schraw & Dennison, 1994) והיא מורכבת משני חלקים:

- א. **ידע מטה־קוגניטיבי:** ידע עובדתי על מאפייני המטלה, כמו גם ידע על תהליכים קוגניטיביים ואסטרטגיות וידע של האדם על יכולות החשיבה שלו לרבות קשייו.
 - ב. **מודעות און ליין:** מודעות לביצוע "בזמן אמת" בתוך הקשר של מטלה. מודעות זו כוללת מרכיב של ויסות עצמי, המתייחס ליכולת לשנות אסטרטגיה ולהתאים את הביצוע בתגובה לצרכים משתנים. זוהי מודעות דינמית באופייה, שיכולה להשתנות בהתאם לסוג המשימה או להקשר שבו היא מבוצעת (Toglia & Kirk, 2000).
- בעוד שידע מטה־קוגניטיבי הוא מה שהאדם מביא עמו לביצוע המשימה, מודעות און ליין דורשת הערכה מתמדת של הביצוע בתוך הקשר של משימה מסוימת (Toglia & Kirk, 2000).

שימוש באסטרטגיות

במהלך גיל ההתבגרות חלה עלייה באפקטיביות של ויסות עצמי וניהול אסטרטגיות, אשר מקדמת את יכולת ההתמודדות של המתבגר עם פעילויות מאתגרות ועם מצבים לא מוכרים. אולם מחקרים מראים, כי מתבגרים/מבוגרים צעירים עם קשיים בתפקודים ניהוליים או חוסר מודעות לקשייהם, לא משתמשים באסטרטגיות או שמשתמשים בהן אבל באופן לא יעיל (Toglia & Berg, 2013).

מחקרים מלמדים (Schraw & Dennison, 1994) שלומדים בעלי מודעות מטה־קוגניטיבית, משתמשים ביותר אסטרטגיות ומבצעים משימות שונות בצורה טובה יותר בהשוואה ללומדים ללא מודעות. המטה־קוגניציה מאפשרת לאדם לתכנן, לנהל ולבחון את צורת הלמידה שלו באופן המשפר אותה. יתרה מכך, מחקרים מצאו, כי המודעות המטה־קוגניטיבית נמצאת בהלימה עם הישגים בלמידה, אפילו יותר מאשר יכולת אינטלקטואלית. ממצאים שונים מעידים על כך, שמודעות מטה־קוגניטיבית מאפשרת לפצות על יכולות קוגניטיביות אחרות בכך שהיא משפרת את השימוש באסטרטגיות.

יתרון נוסף של רכישת אסטרטגיות (בשונה מרכישה של מיומנות ייחודית) הוא שאסטרטגיה אחת יכולה להשפיע על התפקוד במספר תחומים וניתן להשתמש בה בהקשרים שונים לשם השגת מטרות שונות (Kaizerman-Dinerman et al., 2019). כך למשל, אדם המתקשה בעבודה רב־שלבית על פי רצף עלול להתקשות בהכנת ארוחה וגם בתכנון מסיבה או בביצוע מטלה לימודית מורכבת. ניתן לתרגל עם האדם את רצף הפעולות הנדרשות להכנת ארוחה מסוימת, אך ניתן גם לסייע לו ברכישת אסטרטגיה כללית לתכנון ועבודה על פי רצף של פעולות, וכך יוכל ליישמה בהכנת מגוון ארוחות וכן בתפקודים נוספים, כגון תכנון אירוע או ביצוע מטלה לימודית.

במחקרה של קייזרמן־דינרמן ואח' (Kaizerman-Dinerman et al., 2019) נמצא, כי שילוב של העלאת מודעות לקשיים, במקביל לרכישת אסטרטגיות שיפר את השימוש באסטרטגיות ואת רמת הביצוע במשימות עצמן.

התמקדות בחוזקות

בנוסף למתן ידע עצמי למשתתף, הסדנה בנויה כך שהיא מאפשרת התמקדות בעוצמות/חוזקות במטרה לקדם מטרות אישיות. בשנים האחרונות נצבר ידע מחקרי רב על אודות יתרונות הטיפול והשימוש היום-יומי בחוזקות האישיות שלנו, למשל: שיפור ברמת התפקוד, קבלה עצמית, תחושת מסוגלות עצמית, שיפור בבריאות הפיזית והנפשית, סיפוק ומעורבות טובה יותר בעבודה, השגת מטרות, תחושת משמעות, הגברת הפרודוקטיביות בעבודה, הישגים אקדמיים גבוהים יותר ושיפור במערכות היחסים (VIA, 2020).

לדעת החוקרים, לכל אדם הרכב מסוים של חוזקות, אשר מבחין אותו מאנשים אחרים והופך אותו לייחודי. ניתן להעצים את השימוש בחוזקות של המשתתפים באמצעות:

- העלאת המודעות של האדם לחוזקות שלו.
- חקירת האופן שבו החוזקות באות לידי ביטוי בחייו של האדם.
- תרגול לשימוש תדיר בחוזקות בחיי היום-יום, בדגש על טיפוח עוצמות רצויות (VIA, 2020).

עשרת תחומי ההכנה לחיים²

נושאי הסדנה "איכות חיים - הכנה לחיים עצמאיים" מהווים חלק מרצף תוכני הליבה הנלמדים בחינוך המיוחד. הסדנה מתייחסת בהרחבה לעשרת תחומי החיים הכוללים:

א טיפול עצמי/עצמאות אישית.	ו ידע והשכלה.
ב בית ומשפחה.	ז עולם העבודה.
ג קשר בין-אישי חברתי.	ח נחישות וייצוג עצמי.
ד שימוש במשאבים קהילתיים.	ט פנאי.
ה בריאות וביטחון.	י חינוך למיניות בריאה.

ייחודם של המערכים במסמך זה הוא בהתאמת עשרת התחומים האלה של איכות חיים עצמאיים לנושא השתלבות בעבודה של צעירים בני 18-21. בגילאים הללו חלות תמורות הן בהעדפות הצעיר וביכולותיו המתפתחות, והן בדרישות הסביבה הגוברות והולכות ביחס לתפקוד בתחומים השונים. כך למשל, המוטיבציה לצד הדרישה להגברת העצמאות בתחומי הטיפול העצמי מצריכה התייחסות אחרת מזו שניתנה במסגרת החינוכית. המעבר לקראת יציאה מהבית מחייב שיפור במיומנויות

2. מקורות תאורטיים מפורטים ברשימת המקורות.

הקשורות לניהול משק בית ושימוש במשאבים קהילתיים וכדומה. הציפייה למעבר לתפקידי חיים נוספים הופכת את תחום ההשכלה והעבודה לרלוונטי יותר עבור הצעיר. עם התגברות האוטונומיה עולה הדרישה לתפקוד מיטבי בנושא שמירה על בריאות וביטחון וידע על מיניות בריאה. עליית המורכבות של הדרישות החברתיות מהתפקוד היום־יומי מזמנת התייחסות אחרת למיומנויות החברתיות ולייצוג עצמי.

- זיו, נ' (2012). אנשים עם מוגבלות ושיח זכויות האדם: סתירה או פוטנציאל לשינוי? אוחר מתוך <https://www.idi.org.il/parliaments/7796/7892>
- עילם, ג' (2007). איך לדבר ולכתוב על אנשים עם מוגבלות? אוחר מתוך <http://www.negishut.com>
- שביט, פ' ורייטר, ש' (2010). טיפוח נחישות עצמית בקרב תלמידים עם ליקויים קוגניטיביים בלמידה על פי מודל מעגל ההפנמה. סוגיות בחינוך מיוחד ובשילוב, 47-60.
- Bell-McGinty, S., Podell, K., Franzen, M., Baird, A. D., & Williams, M. J. (2002). Standard measures of executive function in predicting instrumental activities of daily living in older adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 17(9), 828-834.
- Blakemore, S. J., & Choudhury, S. (2006). Development of the adolescent brain: Implications for executive function and social cognition. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 47(3-4), 296-312.
- Cahn-Weiner, D. A., Boyle, P. A., & Malloy, P. F. (2002). Tests of executive function predict instrumental activities of daily living in community-dwelling older individuals. *Applied Neuropsychology*, 9(3), 187-191.
- Jerant, A. F., von Friederichs-Fitzwater, M. M., & Moore, M. (2005). Patients' perceived barriers to active self-management of chronic conditions. *Patient Education and Counseling*, 57(3), 300-307.
- Kaizerman-Dinerman, A., Josman, N., & Roe, D. (2019). The use of cognitive strategies among people with schizophrenia: A randomized comparative study. *The Open Journal of Occupational Therapy*, 7(3), 1-12.
- Lindsay, S., Kingsnorth, S., McDougall, C., & Keating, H. (2014). A systematic review of self-management interventions for children and youth with physical disabilities. *Disability and Rehabilitation*, 36(4), 276-288.
- Lorig, K. R., & Holman, H. R. (2003). Self-management education: History, definition, outcomes, and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 26(1), 1-7.
- WHO (2001). (2001). *International classification of functioning, disability and health: ICF*. World Health Organization.
- Sattoe, J. N., Bal, M. I., Roelofs, P. D., Bal, R., Miedema, H. S., & van Staa, A. (2015). Self-management interventions for young people with chronic conditions: a systematic overview. *Patient Education and Counseling*, 98(6), 704-715.
- Schraw, G., & Dennison, R. S. (1994). Assessing metacognitive awareness. *Contemporary Educational Psychology*, 19(4), 460-475.
- Shonkoff, J. P., Duncan, G. J., Fisher, P. A., Magnuson, K., & Raver, C. (2011). Building the brain's "air traffic control" system: How early experiences shape the development of executive function. *Contract*, 11.
- Toglia, J., & Berg, C. (2013). Performance-based measure of executive function: Comparison of community and at-risk youth. *American Journal of Occupational Therapy*, 67(5), 515-523.
- Toglia, J., & Kirk, U. (2000). Understanding awareness deficits following brain injury. *Neuro Rehabilitation*, 15(1), 57-70.
- Vaughan, L., & Giovanello, K. (2010). Executive function in daily life: Age-related influences of executive processes on instrumental activities of daily living. *Psychology and Aging*, 25(2), 343.

VIA-Values in Action (2020). *A comparison of personality models: VIA and Big 5*. Retrieved from <https://www.viacharacter.org/>

Wehmeyer, M. L. (1995). *The Arc's self-determination scale: Procedural guidelines*.

מקורות לעשרת תחומי הכנה לחיים

רונן, ח' (1998) תכה"ל למתבגרים עם צרכים מיוחדים במסגרת המעבר מביה"ס לחיי בגרות בקהילה. סוגיות בחינוך מיוחד ובשיקום, 16, עמ' 22-32.

רייטר, ש', שלומי, ד', וצדר, ש' (1999, תשנ"ט). לקראת בגרות - 21, יחידה א': חינוך חברתי. משרד החינוך התרבות והספורט אגף לתוכניות לימודים.

רייטר, ש', שלומי, ד', וצדר, ש' (2001, תשס"א). לקראת בגרות - 21, יחידה ב': חינוך לעבודה. משרד החינוך התרבות והספורט אגף לתוכניות לימודים.

רייטר, ש', שלומי, ד', וצדר, ש' (2003, תשס"ג). לקראת בגרות - 21, יחידה ג': חינוך לקראת יציאה מהבית ומגורים עצמאיים. משרד החינוך התרבות והספורט אגף לתוכניות לימודים.

AAMR (2002). *Mental retardation - definition, classification, and system of supports*. 10th Edition.

Brolin, D.E. (1996). *Carcer education for students with disabilities*.

Cronin M.E., & Patton. J.R. (1993). *Life skills curriculum for students with special needs . A guide for developing real life programs*. Austin TX; PRO-ED.

Patton, J.R., Cronin, M.E., & Jairels, V. (1997). Curricular implications of transition. *Remedial and special education*, 18 (5) 294-306.

Schalock, R. L. (2002). Three decades of quality of life. In M. Wehmeyer, & J. Patto (Eds.), *Mental retardation in the 21st century* (pp. 335-356). PRO-ED, Inc.

מערכים אלה כוללים התייחסות להיבטים שונים בתחום החינוך למיניות בריאה.

במידת הצורך ניתן להסתייע ביועצת ו/או מי שהוכשר לעסוק בנושא.

בקרב מתבגרים/ות עם מוגבלות נמצאים לעיתים פערים וחוסרים בידע בנושא מין ומיניות. פעמים רבות מתבגרים אלה מגיעים לעשור השלישי לחייהם ללא ידע בנושא, לעיתים ללא ניסיון ובעיקר ללא הכרה במיניות שלהם, בצורך לדבר, לחקור ולממש מיניות (Penwell et al., 2015).³

מחקרים מעידים, כי אחוז הנפגעים והנפגעות מינית בקרב אנשים עם מוגבלויות עומד על 50%, כשפגיעות רבות מתרחשות בתוך קבוצת השווים. זאת, עקב חוסר ידע וחוסר מודעות באשר למיניות שלהם/ן וכיצד לממשה באופן נכון, נעים ומיטיב.⁴

ייתכן כי גם בקבוצה הנוכחית קיימים פערים גדולים בין הידע והניסיון בקרב המשתתפים ולכן האתגר גם בתחום זה הוא להיערך לשונות ולהנגיש את הידע והשיח לכולם/ן.

העיסוק במיניות מזמן שיח נוסף בנושאים שעלו בעבר בתחומים אחרים, למשל: תקשורת הולמת, מיומנויות חברתיות, תפיסת המגבלה, גיבוש זהות, ועוד. מומלץ ללמד תוך יצירת חיבורים בין נושאים שהקבוצה עסקה בהם בעבר והקשריהם הייחודיים לתחום המיניות.

עיסוק בתחום המיניות יכול לעורר מבוכה ו/או חוסר נוחות. תפקידו של תהליך למידה זה ושל המנחה לשמש דוגמה לאפשרות לקיים שיח פתוח על מיניות למרות המבוכה הטבעית. קיום שיח כזה, על אף הקשיים הכרוכים בו חשוב משתי סיבות עיקריות:

1. בעידן של היום מתבגרים ומתבגרות חשופים לתכנים מיניים בצורה מוגברת ולא מותאמת באמצעות פרסומות, תוכניות טלוויזיה, רשתות חברתיות וכדומה. כמו כן, פורנוגרפיה הפכה למקור ידע ולמידה באשר למין ולמיניות, ודבר זה גורם לפגיעה משמעותית ביכולת ליהנות ממיניות בריאה ולהבין שהיא תורמת לאיכות החיים. לאור זאת, למידה של מידע מהימן ומותאם חשובה מאוד לנוכח מקורות המידע ה"חלופיים" הנגישים לצעירים. נכון שהמבוכה והקשיים לא פשוטים, אך ההתמודדות עימם חשובה ואפשרית.
2. פעמים רבות, בקרב אנשים עם מוגבלות קיימות השתקה ומחיקה של המיניות כבר בילדותם. הדבר עשוי לנבוע, למשל, מחוסר מידע, מחרדה ומקושי כללי לראות עצמם כיצורים מיניים. הלמידה והשיח יאפשרו להפחית סטיגמה ולהתייחס לנושא כמקובל כמו התייחסות לנושאים הקשורים לעבודה או ללימודים.

3. Penwell-Barnett, J., & Matlicka-Tyndale, E. (2015). *Qualitative exploration of sexual experiences among adults on the autism spectrum: Implications for sex education* https://alut.org.il/wp-content/uploads/2016/03/newspaper_no77_03.16.pdf

4. הנתון לקוח מתוך: <https://main.knesset.gov.il/News/PressReleases/pages/press05.12.17l.aspx>

דגשים מוצעים למנחה



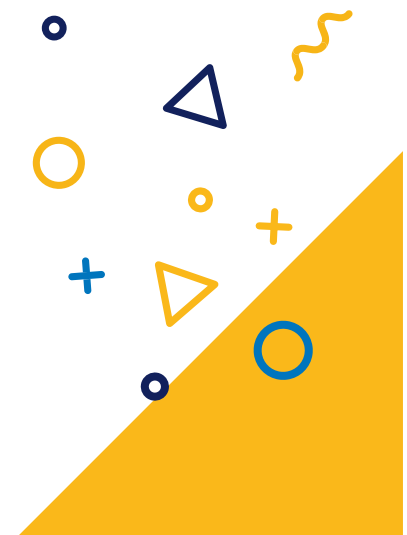
1. כדי שמערך זה יספק מענה לצרכים הפרטניים של המשתתפים עליו להיות מותאם לרקע התרבותי ולרמת התפקוד של כל אחד ואחת מהם.
2. יש להפעיל שיקול דעת בנוגע להפרדת הקבוצה לבנים ולבנות: זאת, בחלק ממפגשי הסדנה או בכולם, בהתאם למאפייני הקבוצה, למידת הנוחות והפתיחות שקיימת בה ובהתחשב בהיבטים תרבותיים המאפיינים את המשתתפים.
3. יש להשתמש באמצעים המתודיים והדידקטיים כהצעה בלבד ולא להסס לוותר עליהם לטובת שיחה קרובה במעגל, תוך יצירת קשר עין, הקשבה אמפתית ושיח בגובה העיניים, או לחילופין שימוש באמצעים מתודיים אחרים ונוספים בהתאם לבחירת המנחה.
4. יש להתאים את סדר המערכים ואורכם לצורכי כל קבוצה ולכל שלב בתהליך.

המלצה: ניתן להסתייע בתוכנית "לצמוח ולגדול" של משרד החינוך, המינהל הפדגוגי, אגף בכיר, השירות הפסיכולוגי-ייעוצי, אגף תוכניות סיוע ומניעה. התוכנית מיועדת לתלמידים בשכבה ה'-ו'. ניתן להתאימה ולהשתמש בסרטונים ובמערכים המוצעים בה במסגרת החינוך הממלכתי, חמד בנות, חמד בנים ובבתי ספר בחברה הלא יהודית.

להלן מקורות נוספים לעיון הצוות:

- מיניות וזוגיות בקרב אנשים עם מש"ה
<https://www.kshalem.org.il/wp-content/uploads/2020/12/%D7%9E%D7%99%D7%A0%D7%99%D7%95%D7%AA-%D7%95%D7%96%D7%95%D7%92%D7%99%D7%95%D7%AA-%D7%91%D7%A7%D7%A8%D7%91-%D7%90%D7%A0%D7%A9%D7%99%D7%9D-%D7%A2%D7%9D-%D7%9E%D7%A9%D7%94-%D7%92%D7%A8%D7%A1%D7%90-%D7%91%D7%A2%D7%91%D7%A8%D7%99%D7%AA.pdf>
- קידום בריאות מינית ומניעת פגיעות מיניות בקרב מתבגרים/ות, ד"ר אביטל קאי צדוק, 2019
https://www.gov.il/BlobFolder/dynamiccollectorresultitem/molasa-research-and-evaluation-sep-2019-3/he/Researches_research-sep-2019-3.pdf
- אתר "מידע אמין על מין" המרכז הישראלי לחינוך מיני <https://www.minamin.org>
- דלת פתוחה <https://www.opendoor.org.il/youth-information>
- חינוך מיני למתבגרים על הספקטרום האוטיסטי - תפקוד גבוה - יעל אסטרוגו
<https://www.youtube.com/watch?v=paBh8owB2cl>
- איך מתמודדים מתבגרים עם אוטיזם עם מיניות? עמרי גולד <https://www.youtube.com/watch?v=nU2vfceShJs&list=PLmh8ljo1WvFpzRSvNflZvtpLzRGk8yWXp&index=20>
- על מה נדבר במפגשי חינוך מיני <https://www.youtube.com/watch?v=6tllTmmIc4A>

לסיום, הצעה: בתחילת הלמידה מומלץ להציע לכל משתתף/ת להצטייד במחברת קטנה פרטית, שהגישה אליה תהיה רק לו/לה. במחברת זו התלמידים מוזמנים לכתוב את המטלות שייערכו במפגשים, כמו גם מחשבות ושאלות שמתעוררות בהם ויוכלו לחזור אל המחברת כאשר נושא חדש מתקשר לנושא שכבר עלה בקבוצה או בכל שלב שירגישו צורך בכך בתהליך הלמידה ומחוצה לו.



1. שיח על מיניות ובניית חוזה קבוצתי

מטרות המפגש

1. **ידע:** היכרות והבנה של המושגים: מיניות והזכות למיניות.
2. **מיומנויות:** קיום שיח מותאם על מיניות. הקשבה לאחר, הבעת צרכים אישיים בקבוצה, התחשבות ושילוב בין צרכים של מספר אנשים בקבוצה.
3. **ערכים:** אמון הדדי. סובלנות, הקשבה התחשבות ואחריות.

חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

רונית ארגמן, מין ומיניות בקרב אנשים עם נכות - מוגבלות שכלית התפתחותית

<http://www.kshalem.org.il/uploads/%D7%9E%D7%99%D7%9F%20%D7%95%D7%9E%D7%99%D7%A0%D7%99%D7%95%D7%AA%20>

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה: הצגת נושא המיניות (5 דקות).
2. דיון: שיח בנושא מיניות (20 דקות).
3. בניית חוזה קבוצתי (15 דקות).
4. המסגה וסיכום (5 דקות).

נספחים לשימוש ביחידה זו

- נספח 1.1. טבלת שיח על מיניות לשימוש המנחה.
- נספח 2.1. הגדרת ארגון הבריאות העולמי (WHO) לזכות למיניות.

מהלך המפגש

1. פתיחה: הצגת נושא המיניות (5 דקות)

הצגת תחום המיניות הבריאה, שעוסק במיניות, קרבה (אינטימיות) וזוגיות. הסבר שלאורך השנה תהיה התייחסות לתחום זה באופן מקיף ומעמיק שיאפשר למשתתפים לברר, לדבר ולשאל על אודות הדברים שהיו רוצים לדעת בנושא.

2. דיון: שיח על מיניות (20 דקות)

המשתתפים יוזמנו לשתף האם עד כה הם שוחחו על מיניות עם אנשים ועם אילו אנשים (חברים, בני משפחה, אנשי מקצוע וכדומה). אם כן - מה אפשר את השיח? ואם לא - מה הסיבות ששיח כזה לא התקיים.

כתיבה של תשובות המשתתפים, בטבלה (ראו **נספח 1.1**). הסיבות לחוסר שיח ייכתבו בעמודה הראשונה והסיבות שאפשרו שיח ייכתבו בעמודה השנייה. בעמודה השלישית יש לכתוב באיזה נושאים השיחה עסקה.

החשיבות לעיסוק במיניות: המשתתפים יביעו את דעתם האם מיניות הוא תחום שמקובל (ראוי ומתאים) לעסוק בו ומדוע? בעמודה הרביעית בטבלה יירשמו הסיבות שבגינן מקובל לעסוק במיניות ובעמודה החמישית הסיבות שבגינן לא מקובל.

קיום שיח בהתייחס לתמונה הקבוצתית שעולה מהטבלה, בנוגע לשיח על מיניות בשלב זה: סיבות לשיח/אי-שיח, נושאים ותחושת החופש לעסוק במיניות.

ניתן לצלם את הטבלה ולחזור אליה בנקודות משמעותיות במהלך הסדנאות.

לסיכום: הצגת שקף/מצגת על הלוח של הגדרת ארגון הבריאות העולמי בנושא מימוש המיניות של כל אדם באשר הוא (ראו **נספח 1.2**). (2).

דיון

מה דעתכם: האם הגדרה זו גורמת לכם להתבונן על חלק מהדברים הכתובים לעיל באור אחר/נוסף?

3. בניית חוזה קבוצתי (15 דקות)

- על לוח בריסטול/שקף במצגת יש לכתוב: חוזה קבוצתי בנושא מיניות. היות ונושא המיניות הוא נושא פרטי ואישי מאוד ומתוך רצון לאפשר שיח בפתיחות ובתחושת ביטחון, כל אחת ואחד מוזמנים להעלות את התנאים הנדרשים עבורם כדי להרגיש במרחב בטוח לשוחח וללמוד על מיניות, לדוגמה, התחייבות לשמירת סודיות על הנאמר במהלך המפגשים, תגובות מכבדות וכדומה.
 - כתיבת התנאים על הלוח וקיבוץ המשפטים למספר כללים שייכתבו בחוזה הקבוצתי שעליו יחתמו כל המשתתפים בסיום המפגש.
- חשוב שהתנאים המפורטים להלן ייכללו בחוזה, בין אם יעלו על ידי חברי הקבוצה ובין אם יתווספו על ידי המנחה במהלך כתיבת החוזה הקבוצתי:

- א. סודיות: מה שנאמר בתוך הקבוצה נשמר בתוכה.
- ב. אי־שיפוטיות: יש מקום למגוון דעות וכל דעה מתקבלת בהקשבה.
- ג. שיח מכבד ומותאם: לא נקטע, לא נזלזל ולא נלעג על הדברים הנאמרים בקבוצה.
- ד. כל אחד מדבר בשם עצמו: כל אחד יתאר את תחושותיו ודעותיו האישיות ולא ידבר בשם אחרים.

4. המשגה וסיכום (5 דקות)

סיכום נושאים שעלו במהלך המפגש. אם לא הוזכרה המילה "מבוכה" עד כה, המנחה תציין כי אחד החסמים העיקריים לשיח בנושא מיניות היא המבוכה והתחושות שהיא מעוררת. על התמודדות עם נושאים אלה ידובר במפגש הבא.

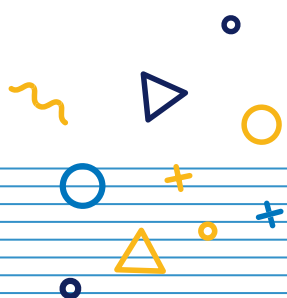
דגשים למנחה

- ייתכן שלחלק מהמשתתפים זו תהיה הפעם הראשונה שבה מתאפשר להם לדבר על מיניות ולכן המסר העיקרי החשוב ביחידה זו הוא כי במפגשים אפשר, מותר וחשוב לדבר על מיניות תוך יצירת מרחב נעים ובטוח. יש אפשרות לכל אחד ואחת בקבוצה לשאול, לברר ולהביע דעה ויש לכבד מגוון דעות.
- כמו כן, יש לכבד את מידת השיתוף של כל אחד ואחת, במיוחד בתחילת התהליך. אם יש משתתפים שאינם לוקחים חלק בשיח באופן קבוע וגורף לאורך השנה, מומלץ לבדוק מחוץ למפגש מה הסיבות לכך ומהן תחושותיהם.
- **במפגש זה רצוי לבקש מהמשתתפים להביא מחברת/פנקס/רשומה פרטית בטלפון, שבה יוכלו לכתוב לעצמם הערות, סוגיות ומחשבות בנושא מיניות. אפשר גם לחלק לתלמידים מחברת/פנקס.**



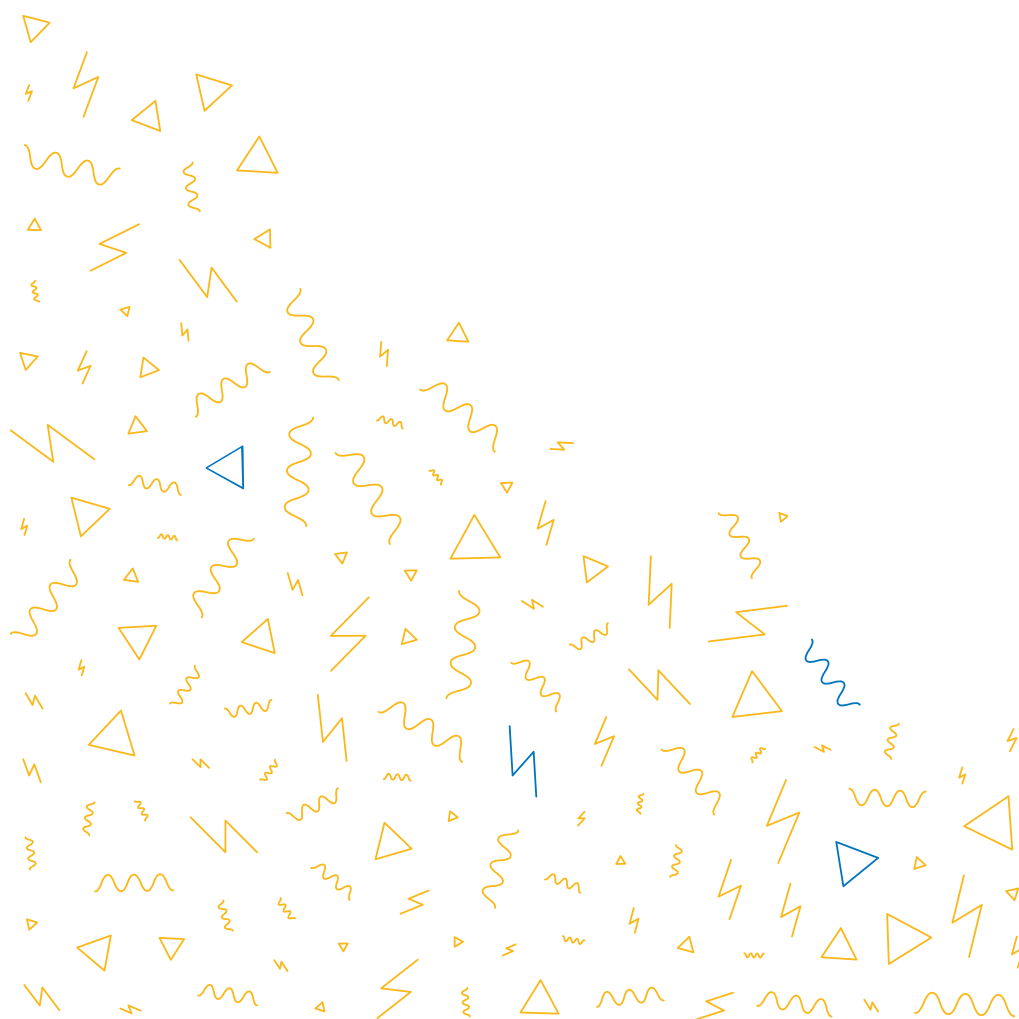


מה לדעתך לא אפשר שיח	מה אפשר שיח	נושאים שדוברו	למה מקובל?	למה לדעתך לא מקובל?





**הזכות למיניות היא זכות יסוד של כל אחד ואחת מאיתנו
והיא כוללת, בין השאר, את הזכות לחירות מינית, לפרטיות מינית,
לשוויון מיני, להנאה מינית, לחינוך ולמידע מיני והזכות לביטוי
מיני ורגשי.**



2. שיח על מיניות והבנת המושג "מבוכה"

חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

מבוכה זה טוב או רע, אתר בטיפולנט
https://www.betipulnet.co.il/articles/%D7%9E%D7%91%D7%95%D7%9B%D7%94_%D7%96%D7%94_%D7%98%D7%95%D7%91_%D7%90%D7%95_%D7%A8%D7%A2_%D7%94%D7%9E%D7%97%D7%A7%D7%A8_%D7%9E%D7%A9%D7%99%D7%91/

מטרות המפגש

1. ידע: המשתתפים יכירו את המושג "מבוכה" והשפעתו על השיח בנושא מיניות.
2. מיומנויות: קיום שיח מותאם על מיניות ופיתוח מודעות לאופן העיסוק בנושא מיניות בחינוך.
3. ערכים: שיתוף והקשבה.

נספחים לשימוש ביחידה זו

- נספח 2.1. הגדרה מילונית למבוכה
נספח 2.2. ציור על הלוח - לשימוש המנחה

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה (5 דקות).
2. מליאה: הגדרת "מבוכה" ודיון (15 דקות).
3. מליאה: משחק אסוציאציות - נושאים ללמידה בתחום המיניות (20 דקות).
4. המסגה וסיכום (5 דקות).

מהלך המפגש

1. פתיחה (5 דקות)

יצירת קשר עם נושאי המפגש הקודם והזמנת המשתתפים לשתף במחשבות שעלו בהם בעקבותיו.

2. הגדרת המושג "מבוכה" ודיון (15 דקות)

הצגת המילה "מבוכה". המשתתפים ישתפו מהי מבוכה וממה לדעתם היא נגרמת. המשתתפים יבדקו את ההגדרה באמצעות מחשב או טלפון נייד, ישתפו בהגדרות שמצאו וידונו בהן. אם הגדרה ממילון אבן שושן לא תוצג על ידי המשתתפים, ניתן להקריאה או להציגה בפניהם (ראו נספח 2.1).

נספח 2.1 : הגדרת מבוכה

**מבוכה: תחושה של בלבול והיסוס - בדרך כלל בעקבות מצב בלתי צפוי.
(מילון אבן שושן).**

- בירור: האם המשתתפים חוו תחושת מבוכה בחייהם ובאיזה מצבים. לאור הדוגמאות ניתן להתייחס למצבים שבהם עלתה מבוכה (שיחה עם מישהו חדש, נושא מסוים ועוד) ואיתור מכנה משותף (אם ניתן) למצבים אלה.
- מומלץ להדגיש שתחושת מבוכה מובנת בהקשר של מיניות, שכן זהו נושא פרטי שלא נהוג לדבר עליו בכל מקום, אך במהלך הסדנה נרצה להתגבר על המבוכה כדי ללמוד על מיניות כחלק חשוב ובלתי נפרד מחיינו, המעלה לעיתים שאלות וקשיים. בעזרת מידע מהימן נוכל ללמוד לענות על שאלות שבאופן טבעי מעסיקות צעירים רבים ולהתמודד עם האתגרים.

- שיחה: מתי הרגשתם שמתאים לדבר על מיניות? עם מי? באיזו שפה? מתי הרגשתם שזה אינו מתאים?
- המנחה תציין, כי יש כללים לשיח על מיניות כך שיהיה מותאם לכולם (בהמשך יפורט מודל ה-PLISSIT). נלמד כללים אלה בהמשך, אך חשוב לא להימנע משיח על מיניות באופן גורף. בשלב זה, המנחה יכולה להתייחס לתופעות שעלולות להתרחש כאשר לא מדברים עליהן וכאשר הן מושתקות (הטרדות, פגיעות). נרחיב על כך בהמשך.
- ייתכן שלא כל המשתתפים ירגישו נוח לדבר בקבוצה. בהמשך נחשוב יחד עם מי עוד מתאים לשוחח על הנושא לצורך למידה ואיך. לחלקכם רק ההקשבה תתאים, וגם זו צורת השתתפות מקובלת ומועילה. המנחה תציין שניתן לפנות גם באופן אישי ולא רק בפורום הקבוצתי.
- חשוב להתייחס לכך, שהנורמות לקיום שיח מותאם בנושא מיניות הן גם תלויות תרבות וכי למשפחה, לחברה ולתרבות שבה אנו גדלים יש השפעה על נורמות השיח.
- ניתן לציין, כי אם עולה צחוק בזמן שיח על הנושא, זו יכולה להיות הבעה של מבוכה ויש להיות מודעים לכך, אך רצוי שהצחוק יהיה בגבול הטעם הטוב וללא פגיעה באחר.

3. משחק אסוציאציות: נושאים ללמידה בתחום המיניות (20 דקות)

ניתן לקיים משחק אסוציאציות בעזרת ענן מילים באפליקציית menti-meter או אחרת, אשר תאפשר אנונימיות למשתתפים (ראו [נספח כללי 3 - אפליקציות מומלצות](#)).

- ציור שתי שמשות על הלוח (ראו [נספח 2.2](#)). המשתתפים יעלו את האסוציאציות בהתייחס לשמש.
- הצגת שאלה: האם ניתן לחלק את האסוציאציות לקבוצות/נושאים: אסוציאציות נעימות ולא נעימות, אסוציאציות הקשורות לגברים ולנשים, אסוציאציות הקשורות לעצמי ולזוגיות. ניתן להוסיף חלוקות נוספות על פי נקודת המבט של המנחה ושל המשתתפים.
- התייחסות לשמש שבצד שמאל: שאלות ללמידה ולחקירה והזמנת המשתתפים להעלות את כל השאלות והנושאים שהיו רוצים לעסוק בהם במפגשים באמצעות פתקים אנונימיים או בשיתוף. אפשר לברר האם ניתן לחלק את השאלות והנושאים לקבוצות: בנים, בנות, עצמי, זוגיות, היגיינה, מגע מיני, דייטים/חיזור/היכרות, תקשורת, נורמות, הגדרה עצמית וכדומה.
- **בסיום** הפעילות יש לצלם את הכתוב ולהזמין את המשתתפים לצלם לעצמם את הכתוב כדי שילווח אותם לאורך המפגשים וכדי להתייחס לכך **במפגש האחרון** בנושא.

2. המשגה וסיכום (5 דקות)

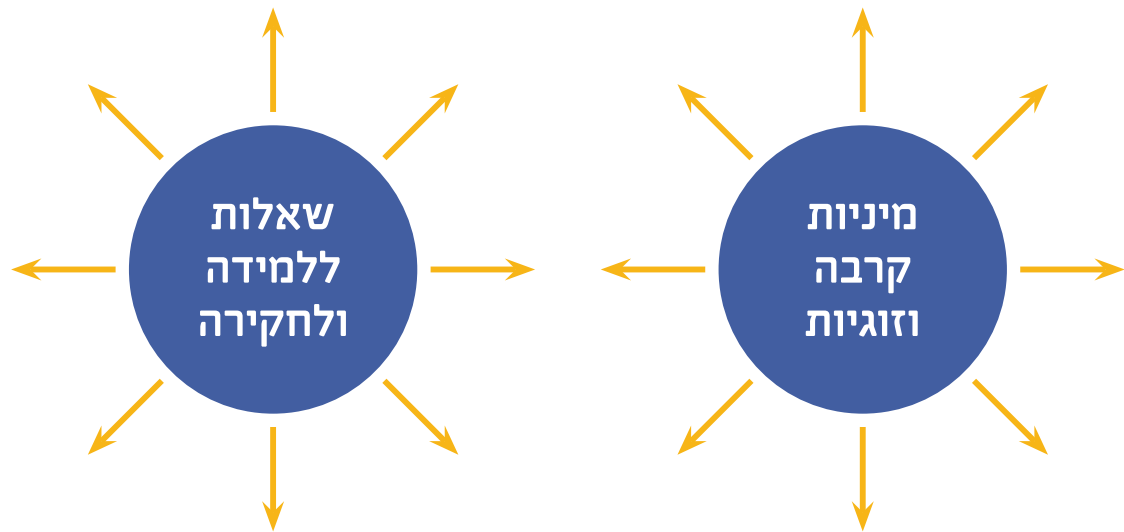
התייחסות לתהליך שהתרחש בכיתה ולכך שמתן זכות וחופש דיבור והתמודדות אישית ומשותפת עם המבוכה, כמו גם הקפדה על החוזה הקבוצתי שיצרנו במפגש הקודם, יקדמו יצירת מרחב בטוח, שבו המשתתפים יוכלו לשתף, להתבטא וללמוד על מיניות.

דגשים למנחה

מסרים חשובים ומרכזיים במפגש זה:



- מבוכה אינה סיבה להימנע משיח על מיניות. הימנעות עלולה לגרום לאי־ידיעה של עובדות חשובות, הימנעות ממיניות בכלל, יצירת דפוסים לא בריאים של מיניות, כמו ניצול ופגיעה. יש לתת לגיטימציה למבוכה ולהתבונן על הסיבות לכך (תחושה אישית של חוסר נוחות, בושה, מסרים מהבית, איסורים תרבותיים). המטרה היא להכיר במבוכה כטבעית, לעזור לכל משתתף להתגבר עליה ולבחור האם, במה ואיך הוא מעוניין לשתף ולהשתתף בקבוצה.
- חשוב לזכור, כי יש תנאים לשיח מיני מותאם ואותם נלמד במפגשים הבאים. בעזרתם לקבוצה יהיה כוח ואפשרות לעזור לחברים להתגבר על מבוכתם ולהפיק את המרב מהשיח ומהלמידה.



3. מודל ה-plissit והרשות לדבר מיניות ולהיות יצור מיני

חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

1. מעגל התגובה המינית: דגשים להבנה ולהתערבות בטיפול המיני והזוגי בקרב אנשים עם נכויות התפתחותיות / גבו וייס
<https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=3321>
2. ארגמן, ר' (2018). מין ומיניות בקרב אנשים עם מוגבלות שכלית התפתחותית. פורסם ב'שיקום', ביטאון עמותת חומש. http://www.kshalem.org.il/uploads/pdf/article_7185_1559485538.pdf
3. ד"ר דניאלה מזור מתוך הרצאה בכנס מינהל מוגבלויות בנושא: טכניקות התערבות בטיפול חברתי מיני בדגש על דומה ושונה בכלל האוכלוסיות. <https://www.youtube.com/watch?v=w-2Nkoe4EFw>

מטרות המפגש

1. ידע: מודל ה"פליסיט" והרשות להיות יצור מיני.
2. מיומנויות: חיזוק הכישורים לקיום שיח מותאם על מיניות גם במצבים של קושי ומבוכה.
3. ערכים: סובלנות, הקשבה, הגדרה עצמית.

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה (5 דקות).
2. מליאה: הצגת מודל ה-plissit (20 דקות).
3. מליאה: דיון על מודל ה-plissit (15 דקות).
4. המשגה וסיכום (5 דקות).

נספחים לשימוש ביחידה זו

- נספח 1.2. הגדרת ארגון הבריאות העולמי (WHO) לזכות למיניות
- נספח 3.1. מודל ה-plissit: מידע

מהלך המפגש

1. פתיחה (5 דקות)

יצירת קשר עם נושאי המפגש הקודם, דגש על החוזה הקבוצתי והזמנת המשתתפים לשתף במחשבות שהתעוררו בהם בעקבותיו.

2. מליאה: הצגת מודל ה-plissit (20 דקות)

- הצגת ההגדרה של ארגון הבריאות העולמי למיניות (ראו נספח 1.2), והקשר לשיח שהתקיים בהתייחס הגדרה זו.
- הצגת מודל ה-plissit כמודל המעניק רשות לכל אדם באשר הוא להרגיש מיני, להיות מיני, לממש מיניות ולדבר מיניות: הצגת כל שלב במודל והבנת המשמעות בהתייחס לשני דגשים, האחד - מה זה אומר עליהם והאחר - מה זה אומר על המבוגרים עימם מומלץ לעסוק בכל שלב ושלב, מי הם האנשים המתאימים ועל מה רצוי לשוחח (ראו נספח 3.1. מודל ה-plissit: מידע).

3. מליאה: דיון במודל ה-plissit (15 דקות)

הזמנת המשתתפים להתייחס לשלבי המודל ושיתוף הקבוצה במחשבות, בתחושות ובחוויית שלהם בהקשר למודל ה-plissit, כגון: האם הסביבה נותנת להם אפשרות לבטא את המיניות שלהם וכדומה. סביבה פירושה התרבות/החברה בכללותה, אנשי מקצוע וחינוך, הורים ובני משפחה.

4. המשגה וסיכום (5 דקות)

שילוב בין מודל ה-plissit לנאמר על ידי המשתתפים והאם ישנה התאמה בין המודל לחוויה האישית של כל אחד ואחת מהם.

יצוין שהתכנים שיועברו בנושא זה בקבוצה מבוססים על השלבים הראשון והשני במודל - הזכות לדבר/לבטא ולהיות יצור מיני והזכות לחינוך ולידע על מיניות.

דגשים למנחה



- ניתן להסתפק בהגדרות המופיעות בעברית. אין חובה להתייחס להגדרות המופיעות בשפה האנגלית. החלטת המנחה - בהתאם לרמת האנגלית בקבוצה.
- מומלץ לצייר את המודל (המופיע בסוף הנספח) על הלוח כדי לתווך אותו גם באמצעות הערוץ הוויזואלי.
- ניתן להקביל מודל זה לפירמידת הצרכים של מאסלו, שבה הצרכים הבסיסיים (צרכים ביולוגיים) נמצאים בבסיס הפירמידה. יש לקיים כל שלב כדי להגיע לשלב גבוה יותר עד להגעה למימוש עצמי, שהוא השלב הגבוה ביותר. לא כולם מגיעים לכל השלבים. באותו אופן, במודל ה-Plissit ניתן לציין, כי "רשות", אשר נמצאת בבסיס הפירמידה, היא צורך בסיסי שיש לספקו כדי שאדם יוכל לעסוק במיניותו. לכל אחד יש קצב שונה למימוש השלבים ולא כולם מקיימים את כל השלבים. מודל זה נותן מרחב לעסוק במיניות ולדבר על מיניות עם קבוצת השווים ועם הורים ונשות/אנשי מקצוע ולחפש אחר מידע ממקורות אמינים. חשוב לבסס מסר זה מכיוון שתחושת החופש לבחור היא הכרחית להצלחת תהליך הלמידה. מומלץ להדגיש את הלגיטימציה לשתף במה שנוח למשתתפים לשתף ובאופן מותאם, ולהדגיש כי אם מרגישים לא נוח לשתף אפשר לבחור גם לא לשתף.



סיכום: עומרי גולד

המודל נכתב על ידי פסיכולוג בשם ג'ק קנון בשנות ה-70 של המאה הקודמת. זהו מודל קוגניטיבי-התנהגותי, שנועד למפות את תפקידם של המבוגרים ואנשי המקצוע בעת שיח על מיניות עם ילדים, מתבגרים, מקבלי שירות וכדומה. שם המודל הוא חיבור של האותיות הראשונות של כל מילה במודל:

Permission - הרשאה/רשות/לגיטימציה

Limited Information - מידע

Specific Suggestions - התערבות קצרת מועד

Intensive Therapy - טיפול מיני

P - permission: הרשאה/רשות/לגיטימציה

אחד הנושאים החשובים והמרכזיים בעת שיח על מיניות הוא הרשות לדבר מיניות, לחשוב מיניות ולהיות יצור מיני. בעולם אידיאלי, הרשות ניתנת על ידי הדמויות ההוריות שלנו בתחילת החיים ולאורך ההתבגרות. אם בתוך הקיום של הבית מיניות היא חלק מהחיים ומתאפשר לילד ו/או למתבגר להסתקרן, לשאול שאלות ולשוחח על הנושא, כמו ביחס לכל נושא אחר, הרי שיש להניח שהוא מקבל תשובות לשאלות שעולות באופן מותאם גיל. השיח על מיניות בקבוצה מעניק רשות לדבר את הנושא במסגרת הקבוצה ובמפגשים המוקדשים לכך וגם באופן אישי. **השאיפה היא לתת מקום לכל נושא מיני שעולה על הדעת ומעסיק את המשתתפים והמשתתפות. חשוב להזכיר, כי מבוכה אינה מהווה מעצור אלא תחושה שיש להתמודד איתה ולתת לה הכרה.**

ההנכחה של המנחה את נושא המיניות, גם אם חלק מהמשתתפים לא לוקחים חלק בשיחה באופן פעיל, היא מהותית ביותר. חשוב לומר, שלא חייבים לשתף וניתן ללמוד את הנושא גם מהקשבה בלבד. המסר שעל המנחה להעביר הוא: מיניות וחיי מין הם חלק חשוב, טבעי ובריא מתחומי העיסוק של המשתתפים; השאלה שאנחנו רוצים שישאלו אינה האם יש או אין מיניות בחייהם, אלא מה איכות המיניות, האם הם מסופקים ומדוע. כמו כן, המסר הוא שהם יצורים מיניים ושכל אחד בוחר לממש את המיניות בדרך הנכונה, המתאימה והייחודית לו וללא פגיעה בעצמו ו/או באחרים.

מומלץ לבדוק עם המשתתפים איפה בניסיון שלהם מתחילה ונגמרת ההרשאה לעסוק במיניות. האם עד היום קיבלו מסרים בנוגע למיניות שלהם מהמדיה/מהסביבה/מהבית? מה היו המסרים האלה? האם מיניות קשורה בפחד ובפגיעה או במימוש ובהנאה?

בשיח על הרשות/הלגיטימציה ניתן לקיים דיון: איזה דברים מותר לדבר במסגרת הכיתתית שקשורים במיניות? המנחה מהווה מודל לכך שמותר וחשוב לדבר על מיניות וגם לשאלה מתי יש לעצור את השיח בכיתה ולהעבירו למקום המתאים (יועצת/איש מקצוע אחר).

האנשים שעימם משוחחים ומהם מקבלים רשות לעסוק במיניות הם הורים, צוות חינוכי וצוות טיפולי, אך אפשר גם לקיים שיחה עם גורמים לא פורמליים המוכרים לנערים ולנערות. במקרים אלה חשוב ללמוד על גבולות והתנהגות מותאמת כדי שלא ייגרם נזק או תתקבל תחושה לא נעימה למשתתף.

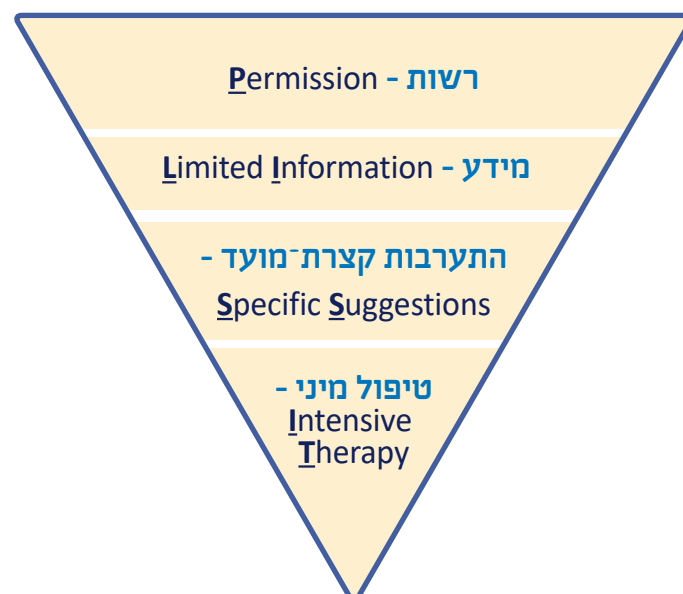
L.I - limited information: מידע מהימן ומותאם

מידע מהימן על מיניות ניתן לרוב על ידי הורים, צוות חינוכי וצוות טיפולי. כמות ורמת המידע תלויים ביכולות ההפנמה של כל אחד ואחת.

כאשר המנחה תיחשף לידע של המשתתפים ייתכן שתגלה בורות או דיס־אינפורמציה. תפקידה להעביר למשתתפים מידע מהימן ומותאם וכן להפנות אותם למקורות מידע מהימנים.

המערכים בסדנה בנויים כך שהידע מתגלה על ידי חקירה, השתתפות ובאמצעות המנחה, המשמשת כמקור ידע. יש חשיבות רבה לכך, שהמנחה תחשוף את המשתתפים למיניות בריאה מכיוון שלאוכלוסייה צעירה עם מוגבלויות יש הכרה מועטה לעסוק בנושא וגם לא פעם חסרה לה הנגישות לנושא, בעיקר כאשר הדברים כתובים בשפה גבוהה שאינה נגישה להם. בנוסף לכך, קיימת נטייה לא לחשוף את הנושא בפני צעירים עם מוגבלויות, מחשש שעלולים להתבצע מעשים בעלי השלכות שליליות. כל אלה גורמים לכך שאין חשיפה מספקת לנושא בקרב המשפחה ובקרב סביבת השווים. המפגשים הבאים עונים על שני החלקים הראשונים של מודל ה־PLISSIT, שהם: התערבות קצרת־מועד וטיפול מיני. התערבות קצרת־מועד יכולה להינתן גם על ידי מי שעבר הכשרה כמחנך/יועץ למיניות, טיפול מיני יכול להינתן רק על ידי בעלי מקצוע, שעברו הכשרה מיוחדת. אם עלו שאלות או סוגיות שההתערבות החינוכית בקבוצה לא יכולה לתת עליהם מענה והשלבים הקודמים מוצו ולא צלחו, ניתן להפנות את הפונים למומחים לטיפול מיני.

לדוגמה: בעת עיסוק בנטייה מינית, אם יהיו למשתתפים שאלות המטרידות אותם לגבי הנטייה המינית שלהם, מומלץ להפנותם לגורם טיפולי כדי שיוכלו לבחון סוגייה זו ולגבש את זהותם המינית.



חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

זוגיות, מיניות ונכות פיזית, הנושא של היכרות ומערכות יחסים של אנשים עם נכות, שייך לאותם התחומים שבהם יש לנו הרבה יותר שאלות מאשר תשובות. מאת: ד"ר דניאלה מזור, רכזת מקצועית ומטפלת במרכזי "לאורך הדרך"
<http://www.ednm.org.il/%d7%96%d7%95%d7%92%d7%99%d7%95%d7%aa-%d7%9e%d7%99%d7%a0%d7%99%d7%95%d7>

מטרות המפגש

1. ידע: היכרות עם המושג "קשר", סוגיו והמאפיינים של כל סוג קשר.
2. מיומנויות: הבחנה בין סוגים שונים של קשרים והמאפיינים שלהם לצורך קיום תקשורת תואמת.
3. ערכים: כבוד, הערכה, אהבה, חברות, שותפות.

נספחים לשימוש ביחידה זו

נספח 4.1. הגדרה לקשר, סוגי קשרים והבדלים בסיסיים ביניהם - לשימוש המנחה.

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה (5 דקות).
2. משימה קבוצתית: קשר בין אנשים (15 דקות).
3. מליאה: דיון - יחסים חברתיים ומאפייניהם (20 דקות).
4. המשגה וסיכום (5 דקות).

מהלך המפגש

1. פתיחה (5 דקות)

יצירת קשר עם נושאי המפגש הקודם והזמנת המשתתפים לשתף במחשבות שהתעוררו בהם בעקבותיו.

הצגת הנושא: העיסוק בתחום המיניות טומן בחובו גם התבוננות על סוגים שונים של קשרים/יחסים בין-אישיים (לדוגמה, זוגיות) והבנת מאפייניהם הייחודיים.

במפגש הנוכחי נעסוק בסוגי קשרים ובמאפייניהם.

2. משימה קבוצתית: קשר בין אנשים (15 דקות)

חלוקת המשתתפים לשלוש/רביעיות והזמנתם לדון ביניהם בשאלות, כגון:

- מהו קשר בין שני אנשים?
- אילו סוגי קשרים יש?
- מהם ההבדלים בין סוגי הקשרים השונים שציינתם?

3. מליאה: דיון בנושא יחסים חברתיים ומאפייניהם (כ-20 דקות)

המשתתפים ישתפו בהתייחסותם לשאלות שעלו בשיח הקבוצתי ודבריהם יירשמו על הלוח, תוך התייחסות בהתאם לנספח 4.1. הגדרה לקשר, סוגי קשרים והבדלים בסיסיים ביניהם.

4. המשגה וסיכום (5 דקות)

הדגשים ועיקרי הדברים. בהמשך נדון בנושא זה בהרחבה ונפרט באשר לאופי הקשרים, הבדלים ביניהם וההתנהגויות המצופות בכל קשר וקשר.



דגשים למנחה

- **נספח 4.ז.1.** מציג את התשובות הבסיסיות והמרכזיות לדיון במפגש זה. חשוב לתת מקום גם לנאמר על ידי המשתתפים ולהוסיף מידע ודגשים בהתאם.
- בהמשך יש עיסוק נרחב ומעמיק בקשרים. מאחר שעתה מתקיים רק המבוא לנושא, ייתכן שיעלו שאלות שיישארו פתוחות בשלב זה. חשוב להדגיש בפני המשתתפים, כי באפשרותם לכתוב את השאלות שעלו ונותרו פתוחות וכי יינתן להן מקום כשיעסקו בהרחבה בנושא מערכות יחסים.



(מתוך: <https://www.alhasapa.co.il/art.asp?Id=3137>)

קשר: תקשורת בין שני אנשים לפחות, הכרוכה בדרך כלל בתלות הדדית, בעלת השפעה הדדית, שבה משתפים במחשבות וברגשות ואף עושים פעילויות משותפות יחד.

קבוצה חברתית: מספר אנשים שיש ביניהם קשרים חברתיים הנמשכים לאורך זמן, יש להם מטרה משותפת והם גיבשו לעצמם זהות משותפת.

סוגי קשרים

- קשר במשפחה הגרעינית: אימא, אבא, אח, אחות - לרוב קשר ביולוגי, אהבה.
 - קשר במשפחה המורחבת: סבא, סבתא, דוד, דודה, בן/בת דודה - אהבה.
 - קשר עם בן/בת זוג: אהבה רומנטית.
 - קשר עם חבר: אהבה חברית.
 - קשר מקצועי הדדי: עמיתים לעבודה.
 - קשר עם אנשי מקצוע: מחנכת, מטפלת, מאמן, מדריך, גורמי תמיכה וליווי מקצועיים, רופא - תמיכה וליווי מקצועיים.
 - קשר בקבוצת השתייכות: חוג, כיתה, תנועת נוער, שכונה, מקום עבודה - חברות, שותפות, סולידריות.
 - קשר וירטואלי: עם מכרים כגון המפורטים לעיל/עם זרים.
 - קשר עם מכרים: ידידים, לא קרובים ביותר.⁵ אנשים שפוגשים במצבים מזדמנים, למשל, תלמידים ומורים מכיתות אחרות, חברים של המשפחה.
 - קשר (תקשורת) עם זרים: למשל, נהג אוטובוס, דמויות מזדמנות, מוכר בחנות. גם אם פוגשים אותם במצבים החוזרים על עצמם, הם עדיין נחשבים זרים, כל עוד אין לנו היכרות אישית עימם.
- איכות וקרבת הקשר** משתנים בין אדם לאדם: גם בתוך אותו סוג קשר/מעגל, חלק מהאנשים יהיו עימנו בקשר של חברות, חלקם בקשר של שותפות וחלקם בסולידריות בלבד, הנובעת מהשתייכות לאותו המעגל החברתי.

קיימים הבדלים בין סוגי הקשרים השונים

מידת ההיכרות, החשיפה והאינטימיות: רצף בין ההיכרות עמוקה להיכרות שטחית.

היכרות עמוקה: לרוב יש מחויבות של שני הצדדים בקשר, אמון שהאחד יבוא לעזרת השני בעת צרה. בסוג קשר כזה מדד הזמן הוא משמעותי, כלומר, ככל שהקשר ארוך יותר, רמת האמון עולה וההיכרות מעמיקה.

היכרות שטחית: לרוב אלה אנשים שאנחנו מכירים רק בשמם, לעיתים אלה הם, למשל, בעלי תפקיד, עמיתים לעבודה, שכנים, מוכרים בסביבת המגורים שלי, נהגי אוטובוס.

בין לבין, על פני הרצף, ניתן לתת דוגמאות לשכנים, למשפחה רחוקה, ועוד.

5. מתוך אתר האקדמיה ללשון העברית.

מרחק פיזי, שמירה על מרחב אישי ומגע: בקשרים קרובים, בדרך כלל המרחק הפיזי קטן יותר והקשר יכול ללכת סוג של מגע, בין אם מגע של חיבה ובין אם מגע מיני.

עם ההורים: קיים מרחק פיזי אך הוא קרוב, אם כי לא תמיד, ואופי הקשר משתנה עם הגיל. יכול להיות מגע של חיבה.

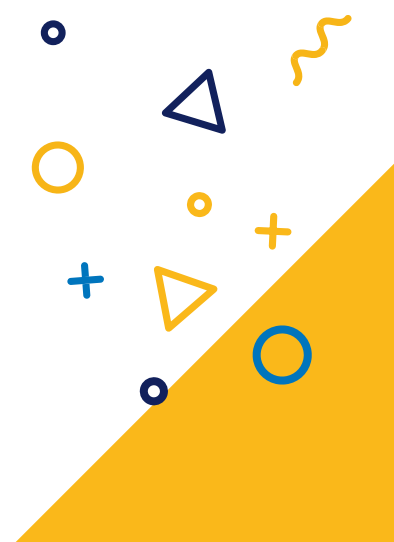
עם בן/בת זוג: קיים מרחק פיזי אך הוא קרוב, ואם שני הצדדים בשלים לכך, יכול להיות גם מגע מיני, כמו חיבוק, ליטוף, נשיקה, אקט מיני.

עם חברים שאינם בני זוג: לרוב יש מרחק פיזי מתון. יכול להיות מגע של חיבה, כמו חיבוק ונשיקה, בעיקר בתחילת פגישה, סיום פגישה או בעת הבעת צורך רגשי. עם חברים מהמין השני הקרבה הפיזית תהיה שונה.

עם אנשים זרים: לא יהיה מגע קרוב, ונשמור מהם מרחק מקובל, שיאפשר לכל אחד את המרחב האישי שלו. מקובל למדוד מרחב אישי לפי המרחק הממוצע של הושטת יד בין שני אנשים (יד במצב מאונך לגוף, מהכתף ועד כף היד).

כיום, בעידן הדיגיטלי, יש גם חברים וירטואליים, שאותם פוגשים רק באמצעות המחשב ולא במציאות. ניהול קשר כזה שונה ברמת ההיכרות, הפתיחות והאמון מקשרים שמנהלים באופן לא וירטואלי. חשוב לבחון קשרים אלה בזהירות רבה ולהיעזר במבוגרים כדי להבין אם ניתן לתת אמון בקשר מסוג זה.

לסיכום, בכל סוג של קשר קיימים הבדלים בין עומק הקשר, רמת האמון והמרחק הפיזי, בהתאם למשתתפים רבים, כמו: מידת ההיכרות עם האחר (עמוקה או שטחית), מדד הזמן לקיומו של הקשר, המרחב שבו מתקיים הקשר, המגדר, חשיפת העולם הפנימי של כל אחד מהמעורבים בקשר, קבלה והבנה את האחר וכיצד כל צד חווה את עצמו כאשר הוא באינטראקציה עם האדם האחר.



חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

1. בטיפולנט - מיניות
<https://www.betipulnet.co.il/lexicon/%D7%9E%D7%99%D7%A0%D7%99%D7%95%D7%AA/>
2. מתוך האתר מידע אמין על מין - מילון מילים על מין
<https://www.minamin.org/milon-klalot>

מטרות המפגש

1. ידע: הבנת ההבדל בין מין למיניות והיכרות עם ההיבטים השונים של המיניות. היכרות עם עצמי ועם גופי.
2. מיומנויות: הבחנה בין המגדר האישי למין, להעדפות ולנטיות מיניות.
3. ערכים: קבלה עצמית וסובלנות כלפי האחר.

נספחים ועזרים לשימוש ביחידה זו

- נספח 5.ז.1. סרטון קצר על מין, מיניות ומגדר:
מין זה לא רק סקס ! מתוך: השיחה (2.5 דקות)
<https://www.youtube.com/watch?v=rlAFKTIBAmg>
- נספח 5.ז.2. הסברים על מרכיבי המיניות

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה (5 דקות).
2. דיון: הבדל בין מין למיניות (35 דקות).
3. המשגה וסיכום (5 דקות).

מהלך המפגש

1. פתיחה (5 דקות)

יצירת קשר לנושאים שעלו במפגש הקודם והזמנת המשתתפים לשתף במחשבות שהתעוררו בהם בעקבותיו.

הצגת הנושא: עד כה הנחנו את אבני הבסיס שיאפשרו לנו ללמוד, לקבל מידע מהימן ולשוחח באופן בטוח ומכבד בנושא מין, מיניות, קשר וזוגיות. כעת נעסוק בהרחבה בהיבטים השונים של המיניות.

2. דיון: הבדל בין מין למיניות (35 דקות)

שאלה להתייחסות: **"מה ההבדל בין מין למיניות?"** כתיבה בצד אחד של הלוח "מיניות", ובצד השני "מין".

הצגת ההגדרות ל"מין" (מוצע למחוק את ההגדרות המוטעות אם עלו ונכתבו כאלה בצד זה של הלוח, ולהשאיר את שתי ההגדרות הבאות):

א. מין - זכר/נקבה.

ב. מין - מגע, אקט מיני, יחסי מין. יש סוגים שונים של מגע מיני שעליהם נדבר בהמשך. בשני מקרים אלה זהו מושג אובייקטיבי, מדיד ונראה לעין.

המנחה: עכשיו, כשהגדרנו מהו "מין", האם מגדירים "מיניות" בצורה אחרת?

צפייה בסרטון <https://www.youtube.com/watch?v=rlAFKTIBAmg> (נספח 5.ז.1) (2:26 דקות)

דיון לאחר הצפייה בסרטון: האם ועד כמה השתנתה או התגבשה ההגדרה ל"מיניות".

ארגון הבריאות העולמי (WHO, 2006) רואה במיניות "אנרגיה פנימית הדוחפת אותנו למצוא אהבה, מגע, חום ואינטימיות. המיניות משפיעה על המחשבות, הרגשות והאינטראקציה הבין-אישית שלנו. מכיוון שהיא כל כך משמעותית לבריאות הפיזית והנפשית שלנו, הזכות לממשה, נכללת בזכות היסוד של הפרט להיות בריא".

מיניות כוללת מרכיבים רבים. ניתן לעבור על כל מרכיב ולוודא היכרות עם המושגים בעזרת הסברים. ראו **נספח 5.2**. הסברים על מרכיבי המיניות.

3. המשגה וסיכום (5 דקות)

מיניות היא נושא חשוב בחיינו. במפגש למדנו להכיר באופן ראשוני את נושא המיניות. בהמשך, נתייחס באופן מעמיק יותר בכל אחד מההיבטים של מיניות. במפגשים נמשיך לקיים מרחב לשיח מכבד ומותאם על אודות מחשבות, שאלות ותהיות בנושא זה. אם עלו שאלות, מחשבות או התלבטויות נוספות, מומלץ לכתוב אותן במחברת ולחזור אליהן בהמשך באופן כיתתי או פרטני.

דגשים למנחה



מפגש זה כולל מידע רב וייתכן שחלק מהמשתתפים יחוש הצפה ו/או עומס. ניתן לשקול פיצול המפגש לשני מפגשים, בהתאם לקבוצה ולצורך. לאור זאת, חשוב להיות ממוקדים ולהיצמד להסברים הקצרים והתמציתיים המופיעים בנספח. מטרת המפגש היא הבנת הסברים אלה וההבחנה בין המרכיבים השונים. אם למשתתפים יש שאלות שלא קיבלו מענה, מומלץ לעודד אותם לכתוב אותן במחברות האישיות. המנחה יציין, כי במפגשים הבאים תינתן להן התייחסות.



מין: זכר ונקבה.

מין: מגע שמטרתו רבייה, הנאה, עונג וסיפוק הדדיים.

מגדר: הבחנה בין נשים לגברים מבחינה חברתית ותרבותית. מושג זה אינו קבוע ומשתנה לאורך השנים. כמו כן, כיום יש יותר מוביליות בהגדרות ומהם מאפיינים גבריים ונשיים.

נטייה מינית/העדפה מינית: מיהו מושא המשיכה המינית שלי?
סטרייט/סטרייטית (הטרסקסואל/ית - משיכה לבן המין האחר), הומו/לסבית (בחירה חד-מינית), דו-מיני/דו-מינית וא-מיני/ית.⁶

היגיינה: פעולות שאנו מבצעים על גופנו כדי לשמרו נקי וכך להבטיח את בריאותו, להימנע ממחלות ומזיהומים וליצור תחושה נעימה לנו ולסביבתנו.⁷

טיפול וקוסמטיקה: טיפול בגוף ושימוש בכלים (בדרך כלל על העור, השיער והציפורניים) שנועדו לשינוי המראה החיצוני ולהשפעה על התחושה האישית והדימוי העצמי.

מחלות מין: מחלות המועברות באמצעות מגע מיני.

אמצעי מניעה: אביזרים המסייעים במניעת מחלות ומכניסה להיריון בעת קיום יחסי מין. יש אמצעי מניעה שמונעים מחלות וכניסה להיריון וכאלה שמונעים כניסה להיריון בלבד.⁸

מחזור חודשי/וסת: תהליך פיזיולוגי המתרחש אצל נשים בגיל הפוריות, נמשך כ-21-28 ימים לערך וכולל ביוץ, דימום, ועוד.

הריון: נשיאת עובר ברחם הנקבה, תוצר של הפריית ביצית של האישה על ידי זרע של הגבר, לרוב באמצעות אקט מיני.

דימוי עצמי: מכלול תכונות ודימויים לפיהם האדם תופס את עצמו. הדימוי העצמי מתבסס על חמישה היבטים מרכזיים: אישי (אופי), גופני, מוסרי, חברתי ומשפחתי.⁹

חיזור: פעולות המכוונות לעורר את אהבתו של בן זוג/בת זוג.

מגע מותאם: מגע ההולם את סוג הקשר עם האדם עמו מתקיימת התקשורת בסיטואציה נתונה.¹⁰

6. הגדרות מין, מגדר, נטייה מינית מבוססות על מידע מתוך **אתר דלת פתוחה**.

7. מתוך אתר **מתי"א רן -רחובות נס ציונה**.

8. מתוך אתר **דלת פתוחה**.

9. מתוך אתר **בטיפולנט**.

10. הגדרות חיזור ומגע מותאם מבוססות על מידע מתוך אתר **מידע אמין על מין**. שאר ההגדרות נכתבו על ידי מחברי המערכים.

6. זכר, נקבה והיכרות עם איברי המין

הערה: במפגש זה במיוחד יש לשקול את הרכב הקבוצות; החלק של היכרות עם מערכת הרבייה עשוי להיות מבין כאשר הוא נלמד בקבוצה הטרוגנית או גדולה. מומלץ ליצור קבוצות יותר קטנות והומוגניות, שיאפשרו מקום לשיח ולשאלות שאלות בפורום נוח ובטוח. ניתן לחלק לקבוצות לפי בנים/בנות ובנוסף, מומלץ לבחון חלוקה לפי רמת ההתפתחות, ההבנה וההיסטוריה האישית.

חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

1. הוא כזה והיא כזאת - ההוכחות מצטברות: ההבדלים בין גברים ונשים באישיות ובהתנהגות אכן קיימים. מדוע איננו רוצים לקבל זאת? / דייוויד פ. שמיט, *psychology today*
<https://alaxon.co.il/article/%D7%94%D7%95%D7%90-%D7%9B%D7%96%D7%94-%D7%95%D7%94%D7%99%D7%90-%D7%9B%D7%96%D7%90%D7%AA>
2. איך "זה" עובד? מעגל התגובה המינית/ תומר עזריה. מתוך האתר של חברת שלו - שירותי שיקום ייחודיים ומתקדמים "מעגל התגובה המינית" של מסטרס וגונסון

מטרות המפגש

1. ידע: העמקת הידע על אודות מערכות המין וההבדלים בין גברים לנשים.
2. מיומנויות: שאלות שאלות בנושא, שאלות שאלות על עצמם ביחס למידע הנלמד.
3. ערכים: ידע.

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה (5 דקות).
2. שיחה במליאה/בקבוצות: דומה ושונה בין זכר לנקבה (10 דקות).
3. שיחה במליאה/בקבוצות: התבגרות מינית (10 דקות).
4. מליאה/בקבוצות: היכרות עם איברי המין ועונג (15 דקות).
5. המשגה וסיכום (5 דקות).

נספחים לשימוש ביחידה זו

- נספח 6.1. תרשים איבר מין נשי
נספח 6.2. תרשים איבר מין גברי
נספח 6.3. סרטון לנערים - גודל איבר המין.
מידע אמין על מין:
https://www.youtube.com/watch?v=_p-PuQxt8Xg
נספח 6.4. סרטון על פות לנערות - מידע אמין על מין
<https://www.youtube.com/watch?v=M16zIGr-tvc&list=11s>

מהלך המפגש

1. פתיחה (5 דקות)

יצירת קשר לנושאי המפגש הקודם והזמנת המשתתפים לשתף במחשבות שהתעוררו בהם בעקבותיו.

הצגת נושא המפגש: נעמיק על אודות ההבדלים בין מערכת המין של הגבר לזו של האישה.

2. שיחה: דומה ושונה בין זכר לנקבה (10 דקות)

שאלה לשיחה: מה מבדיל זכר מנקבה?

ארגון דברי המשתתפים על הלוח בטבלה דומה ושונה. לגבי כל התייחסות הצגת השאלה: האם הדבר יכול להיות משויך גם למין השני? כך יוכלו להבחין בין מין (פיזיולוגי) למגדר (תרבותי) טרם העיסוק במושג מגדר.

לדוגמה: רגישות היא תכונה שיכולה להתאים גם לגברים וגם לנשים ותלויה בתרבות ובחופש שהיא מעניקה לשני המינים.

לסיכום, מוצע להיעזר בטבלה ולהתייחס לכך שהבדלים בין זכר לנקבה הם פיזיולוגיים/ביולוגיים.

שונה	דומה
- מערכת הרבייה והורמונים (כולל איברי המין) - אזורי עונג	- איברי גוף - שיער

3. שיח: התבגרות מינית (10 דקות)

שיח מונחה: מהם השינויים המתרחשים בגוף אצל נערים ונערות בגיל ההתבגרות וכיצד אנחנו יכולים לדעת שהנערים/והנערות מגיעים לבשלות מינית?

יש לארגן את התשובות על הלוח לפי חלוקה לבנים ולבנות ולוודא שבטבלה מופיעים הפרטים הבאים:

מאפייני בגרות מינית אצל בנות	מאפייני בגרות מינית אצל בנים
 - התפתחות חזה. - צמיחת שיער ושיער ערווה. - הופעת המחזור החודשי.	 - צמיחת שיער ושיער ערווה. - התעבות הקול. - התרחבות כתפיים. - היווצרות תאי הזרע והבשלתם. - נזל זרע.

4. שיחה: היכרות עם איברי המין ועונג של בנים ובנות (15 דקות)

הצגת מידע על ידי המנחה: יש הבדלים במערכת הרבייה ובאיברי המין בין גברים לנשים וכן קיימים הבדלים באופן שבו הם מפיקים עונג ממגע מיני.

נלמד על המבנה האנטומי (גופני) של מערכות אלה: מבנה הפין והפות ופירוט המבנים הרלוונטיים והתפקידים שלהם.

הצגת התרשימים וההסברים בנספחים 6.2.1 ו-6.2.2.

נציין, כי חוויית העונג של גברים ושל נשים שונה. ללמידה ניתן להפנות את המשתתפים ל"מעגל התגובה המינית" של מסטרס וגונסון (ראו חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת במערך זה).

נספח 6.2.4. סרטון מתוך מידע אמין על מין - https://www.youtube.com/watch?v=_p-PuQxt8Xg (2 דקות).

נספח 6.2.5. סרטון על פות לנערות - מידע אמין על מין <https://www.youtube.com/watch?v=M16zIGr-tvc&t=11s> (12:3 דקות).

5. המשגה וסיכום (5 דקות)

הזמנת המשתתפים לסכם את הנלמד בהתייחס להבדלים הפיזיולוגיים בין גבר לאישה. מבחינה פיזיולוגית ההבדלים ברורים וחד־משמעיים ומשפיעים על העונג. בהמשך נלמד כי בשונה מהחלוקה

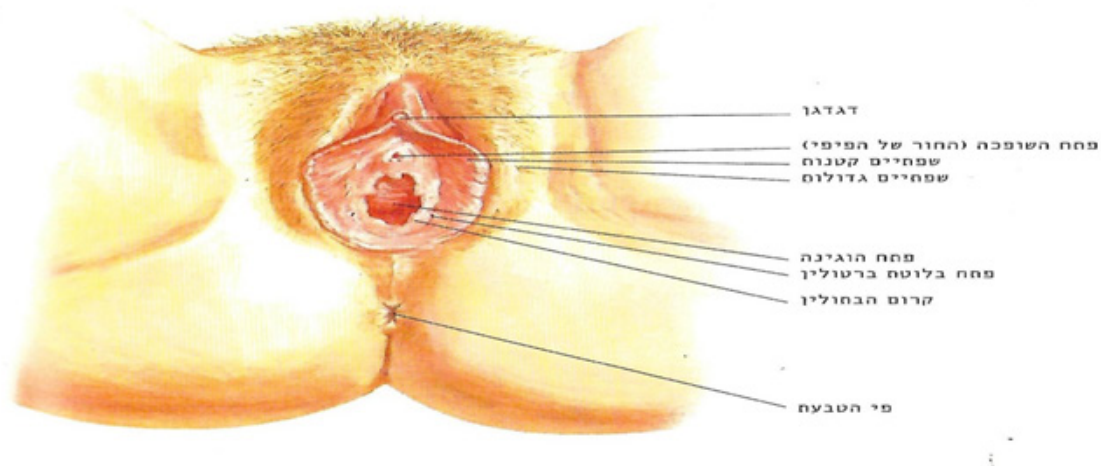
הברורה הזו, ההבדלים בין גבריות לנשיות הם מורכבים יותר, תלויי תרבות ואינם ניתנים לחלוקה ברורה כל כך.

חשוב שכל אחד ואחת יכירו את איברי המין ואת אופן תפקודם, כפי שמכירים את איברי הגוף האחרים.

דגשים למנחה



- חשוב להבחין בין הבדלים פיזיולוגיים וביולוגיים (זכר ונקבה/גבר ואישה) להבדלים מגדריים (נשי וגברי - תרבותי) מה נשי ומה גברי. הבדלים פיזיולוגיים נקבעים מראש והם ידועים וקבועים יחסית, בעוד שהבדלים מגדריים תלויים בהגדרת התרבות והחלוקה ביניהם הרבה פחות ברורה מכיוון שכל תכונה יכולה להשתייך לשני המינים.
- חשוב לתת אפשרות ומרחב בטוח למשתתפים להכיר, לחקור ולהסתקרן מאיבר המין שלהם. החופש לחקור חשוב עוד יותר עם בנות מכיוון שהפין הוא חיצוני ולרוב בנים יכירו ויחקרו אותו גם אם לא דיברו עימם על הנושא, בעוד שאיבר המין הנשי הוא נסתר ודורש חקירה אקטיבית יותר. מומלץ לחבר את השיח בנושא לתחושות של מבוכה או למסרים שקיבלו בבית בנושא זה ולקיים תהליך מדורג גם בשית.
- ייתכן כי גם המנחה עשויה להרגיש מבוכה. במקרים אלה מומלץ להסתייע ביועצת או באיש צוות אשר בקיא בנושא. ניתן גם להיעזר במומחית תחום מיניות במתי"א, המלווה את המוסד החינוכי.



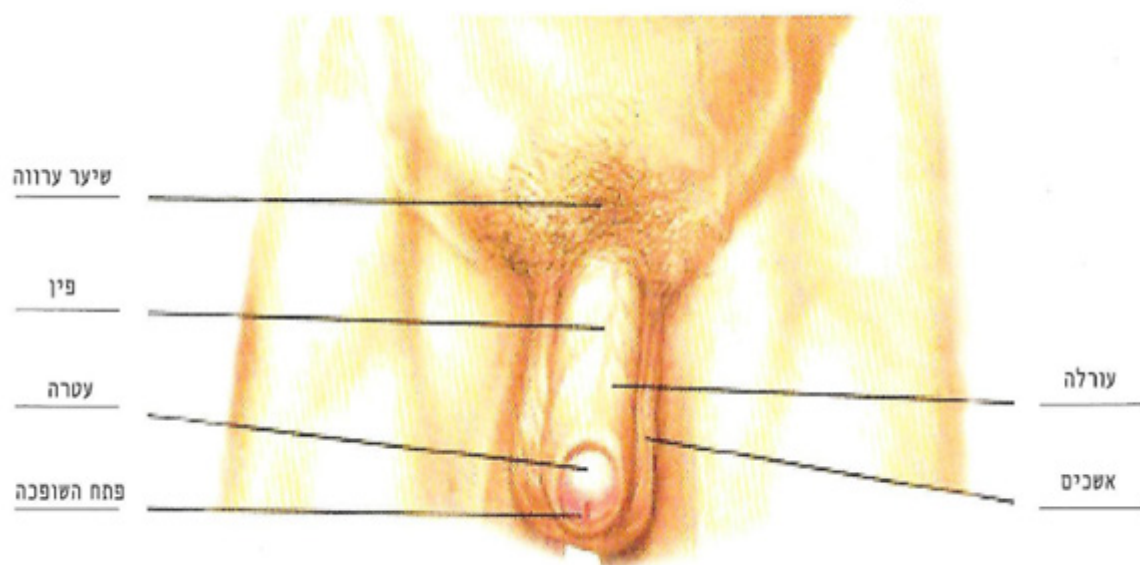
דגדגן: האיבר היחיד בגוף שמטרתו הוא עונג. מרבית הבנות והנשים מגיעות לסיפוק (אורגזמה) באמצעות חיכוך ו/או מגע על הדגדגן.

פתח השופכה: נועד למתן שתן.

בלוטת ברטולין: אחראית על סיכוך הנרתיק כדי לאפשר כניסה נעימה לתוכו. הסיכוך תלוי ברמת העוררות המינית שהבחורה/אישה חשה.

קרום בתולין: בעת קיום יחסי מין ראשונים אין הכרח שיהיה דימום, אך יש לזכור שדימום הוא טבעי ויכול לקרות בפעמים הראשונות לקיום מגע מיני. הדימום אינו תלוי בקרום הבתולין בלבד אלא גם ברמת הסיכוך של הנרתיק.

11. מתוך: גרפילד ברבך, ל' (1986). לעצמך מיניות האישה. זמורה ביתן.



אשכים: המקום שבו נוצרים תאי הזרע ונוזל הזרע.

פתח השופכה: פתח מתן שתן ובעת קיום יחסי מין, בעת אורגזמה נפלט ממנו הזרע (לא יכול להתרחש בורזמנית).

עטרה: חשופה עקב חיתוך העורלה בברית מילה. תינוק שאינו נימול, העטרה שלו תהיה מכוסה גם כן בעורלה. בעת זיקפה וקיום יחסי מין נחשפת העורלה גם למי שאינו נימול.

12. תגרי, א' (מתרגם) (2000). סקס עכשיו - המדריך לתרבות המין למבוגרים מכל הגילאים. הוצאת בבל.

1. בטיפולנט - תפקיד מגדרי
https://www.betipulnet.co.il/lexicon/%D7AA%D7A4%D7A7%D799%D793_%D79E%D792%D793%D7A8%D799/

2. ביטפולנט - התפתחות מניית-מגדרית
<https://www.betipulnet.co.il/lexicon/%D7%A%D7%94%D7%99%D7%9A%D7%94%D7%94%D7%A%D7%A4%D7%AA%D7%97%D7%95%D7%AA%D7%94%D7%9E%D7%99%D7%A0%D7%99%D7%AA%D7%9E%D7%92%D7%93%D7%A8%D7%99%D7%AA/>

1. **ידע:** הבנת המושג "מגדר" ויחסי הגומלין שלו עם התרבויות והחברה.

2. **מיומנויות:** זיהוי הבניות חברתיות בנושא מין ומגדר, חיפוש מידע רלוונטי ברשת, חשיבה ביקורתית.

3. **ערכים:** סובלנות, שונות, קבלה ואי-שיפוטיות.

נספח 7.ז.1. סרטון בנים בנות וכל מה שרצית

<https://www.youtube.com/watch?v=E3vCfAEcJeA&t=103s>

טלפון חכם או מחשב עם גישה לאינטרנט -
לשימוש כל זוג משתתפים.

1. פתיחה (5 דקות).

1. פתיחה (5 דקות).
2. מטלה בזוגות: הגדרת המושג "מגדר" (10 דקות).
3. מליאה: חקירת המושג ודיון (25 דקות).
4. המשגה וסיכום (5 דקות).

1. פתיחה (5 דקות)

יציירת קשר לנושאי המפגש הקודם והזמנת המשתתפים לשתף במחשבות שהתעוררו בהם בעקבותיו.

הצגת נושא המפגש הנוכחי: המשך העמקת הלמידה על אודות היבטים שונים של מיניות האדם. עד כה עסקנו בהבדלים בין המינים והיום נעסוק במגדר.

הזמנת המשתתפים לבדוק במחברת האם יש להם שאלות ומחשבות שכתבו בנושא מגדר בעקבות מפגשים קודמים ואם מתאים להם והם רוצים לשתף בהן.

2. מטלה בזוגות: הגדרת המושג "מגדר" (10 דקות)

כל זוג יחפש בטלפון החכם או במחשב את ההגדרה ל"מגדר" ויכתוב אותה במחברת. כמו כן, יבדוק מה ההבדל בין מין למגדר.

3. מליאה: חקירת המושג ודיון (25 דקות)

הזוגות ישתפו בהגדרות שמצאו.

התשובות ישובצו בטבלה שלהלן. בסיום ובהתאם לצורך המנחה תשלים את ההגדרה למגדר.

שיחה: מה לדעת המשתתפים ההבדל בין מין למגדר? ניסוח וכתיבת ההבדל: מין הוא מולד לעומת מגדר שהוא נרכש, תרבותי וחברתי.

הגדרה למגדר	הבדל בין מין למגדר	גברי	נשי
הגדרות המשתתפים	הגדרות המשתתפים		
הגדרות המשתתפים	הגדרות המשתתפים		
הגדרות המשתתפים	הגדרות המשתתפים		
הגדרות המשתתפים	הגדרות המשתתפים		
הגדרה למגדר	מולד לעומת נרכש, תרבותי וחברתי		

מגדר: הבחנות בין הגבר לאישה שהן תלויות חברה ותרבות. המושג מגדיר כיצד נשים וגברים צפויים להתנהג ולהיראות בכל חברה נתונה. בהתאם לכך, נשים מצופות להתנהג על פי קודים חברתיים ולהיות נשיות בהתאם לסטריאוטיפים ולמאפיינים מקובלים של נשיות. לעומת זאת, גברים צפויים להתנהג על פי קודים חברתיים ולהיות "גבריים" בהתאם לסטריאוטיפים ולמאפיינים של גבריות.

(מתוך: ויקיפדיה <https://he.wikipedia.org/wiki/%D7%9E%D7%92%D7%93%D7%A8>)

בשתי העמודות הנוספות יצוין: גברי, נשי. המשתתפים יתנו דוגמאות למאפיינים המתאימים לדעתם לכל אחת מהעמודות. בהתאם לצורך המנחה תוסיף מאפיינים.

שיח מוצע: האם הדברים שרשומים בעמודת 'מאפיינים גבריים' מתאימים רק לגברים? האם הדברים שרשומים בעמודת 'מאפיינים נשיים' מתאימים רק לנשים? באיזו מהעמודות מופיעות תכונות ומאפיינים שהם/ מייחסים לעצמם.

אם המשתתפים ייחסו לעצמם תכונות משתי העמודות, מוצע להתייחס לפער שבין הסטריאוטיפ, הציפיות וההגדרות החברתיות לחוויה הסובייקטיבית של כל אחד.

לסיכום ניתן לצפות בסרטון:

נספח 7.1. סרטון בנים בנות וכל מה שרצית לדעת על מגדר (3 דקות) <https://www.youtube.com/watch?v=E3vCfAEcJeA&t=103s>

4. המשגה וסיכום (5 דקות)

המשתתפים יסכמו את שלמדו.

לכל אדם יש מאפיינים המיוחסים לגבריות ולנשיות. גבר/זכר אינו בעל מאפיינים גבריים בלבד, ואישה/נקבה אינה בעלת מאפיינים נשיים בלבד.



דגשים למנחה

- חשוב להקפיד על שיח מותאם, מכבד שאינו שיפוטי.
- יש לאפשר למשתתפים להגדיר עצמם ללא קשר לציפיות החברתיות ולהתייחס לכך שניתן למצוא בני/בנות זוג שיקבלו אותם/ן כפי שהם וללא קשר לסטריאוטיפים החברתיים. לדוגמה, בחורה יכולה להתייחס ל'רגישות' כמאפיין חשוב מאוד בבן זוגה. דוגמה זו מבהירה, כי רגישות יכולה להיתפס כמאפיין גברי בקרב נשים הפועלות על פי הצרכים והערכים החשובים להן ולא על פי ציפיות חברתיות (וכמובן שכנ"ל לגבי בחור שמעוניין בבחורה אסרטיבית, למשל).
- ניתן להתייחס גם לתחומי עניין המיוחסים לנשים ולגברים באופן סטריאוטיפי (אופנה, ביגוד, תחביבים: בלט, ריקודי-עם, אומנויות לחימה, כדורגל, מכוניות, ועוד), בחירת מקצועות לבגרות, בחירת מסלול להשכלה גבוהה וכן בחירה תעסוקתית בהמשך.

חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

1. חושן - נטייה מינית וזהות מגדרית
http://meyda.education.gov.il/files/shefi/miniutumeniatpgia/yom_hahavana2016/choshen.pdf
2. דלת פתוחה - נטייה וזהות מינית
<https://www.opendoor.org.il/sexual-identity>

מטרות המפגש

1. ידע: העמקת הידע בנושא נטייה מינית.
2. מיומנויות: התבוננות אישית על נושא הנטייה וההעדפה המינית, חיפוש מידע רלוונטי ברשת.
3. ערכים: גיבוש זהות עצמית, סובלנות וקבלת האחר.

נספחים לשימוש ביחידה זו

- נספח 8.1.1. סולם קינסי
נספח 8.2.2. סולם קינסי אחוזים
נספח 8.3.3. סרטון: כל מה שרצית לדעת על משיכה מינית - מתוך "השיחה"
<https://www.youtube.com/watch?v=IdaCoLhIBQ4>
- עזרים**
טלפון חכם או מחשב עם גישה לאינטרנט - לשימוש כל זוג משתתפים.

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה (5 דקות).
2. מטלה בזוגות: הגדרה מהי נטייה מינית (10 דקות).
3. מליאה: דיון - נטייה מינית והגדרה עצמית (25 דקות).
4. המשגה וסיכום (5 דקות).

מהלך המפגש

1. פתיחה (5 דקות)

יצירת קשר לנושאי המפגש הקודם והזמנת המשתתפים לשתף במחשבות שהתעוררו בהם בעקבותיו. הצגת נושא המפגש הנוכחי: המשך העמקה על אודות מרכיבי מיניות האדם. עסקנו עד כה בהבדלים בין המינים ובמגדר וכיום נעסוק בנושא: נטייה מינית.

2. מטלה בזוגות: הגדרה מהי נטייה מינית (10 דקות)

חלוקה לזוגות. כל זוג יחפש בטלפון החכם או במחשב את ההגדרה ל"נטייה מינית" ויכתוב אותה במחברת. כמו כן, המשתתפים יכתבו מהן הנטיות המיניות הקיימות.

3. דיון: נטייה מינית והגדרה עצמית (25 דקות)

הצגת שאלה: מהי נטייה מינית וכיצד אדם מבין מהי הנטייה המינית שלו?

הזמנת הזוגות לשתף בהגדרות שמצאו.

נטייה מינית: המין של מושא התשוקה המינית והרגשית העיקרית של האדם. מושא התשוקה מעורר חשק לקיום של פעילות מינית עמו.

דוגמאות לנטיות מיניות שונות

הומו/לסבית: גבר שנמשך לגבר או אישה שנמשכת לאישה.

הטרוסקסואלי/ית: גבר שנמשך לאישה או אישה שנמשכת לגבר.

דו-מיני/ביסקסואל: גבר או אישה שנמשכים לשני המינים.

א-מיני: אדם או אישה שאין להם מושא תשוקה.

הצגת סולם קינסי (ראו **נספח 8.ז.1**). ניתן להציג גם את הסולם שב**נספח 8.ז.2**. זאת, אם המנחה מתרשמת שסולם עם אחוזים יכול לסייע בהבנת רצף הנטייה המינית (רצף כי אדם יכול להימשך לשני המינים אך לא באופן שווה).

יש להתייחס לכך, שכל נטייה מינית על פני הרצף היא מקובלת.

חזרה על השאלה: איך אנשים יודעים מהי הנטייה המינית שלהם?

המשתתפים יעלו אפשרויות שונות. המנחה תתייחס לכך, שניתן להבין מהו מושא התשוקה על פי הפנטיזיות המועדפות על כל אחד ואחת, על פי הדמויות הגורמות לעוררות מינית, הדמויות שבהן מתאהבים והדמויות שאיתן יש פעילות מינית מספקת ומהנה.

אם יש שאלות או ספקות שמטרידות לאורך זמן לגבי הנטייה המינית, דבר שהוא טבעי, ניתן להיעזר באנשי מקצוע מתחום הטיפול המיני כדי שיסייעו בבירור הנושא.

4. המשגה וסיכום (5 דקות)

הזמנת המשתתפים לסכם את המפגש ולשתף בתובנות/תהיות בנושא.

סיכום מוצע למנחה: ההגדרה העצמית היא תהליך של חקירה, שעשוי להיות מורכב ומתמשך וטבעי שיעלה שאלות, דילמות ותהיות. בעת הצורך אפשר להיעזר בצוות החינוכי ובאנשי מקצוע כדי להעמיק בנושא.

אם נותר זמן, אפשר לצפות בסרטון: כל מה שרצית לדעת על משיכה מינית - מתוך "השיחה" - <https://www.youtube.com/watch?v=ldaCoLhIBQ4> - ראו **נספח 8.ז.3**. (שתי דקות).

דגשים למנחה



- חשוב לתת מקום לכל נטייה והעדפה מינית ולתחושות של מבוכה ובלבול. כמו כן, יש להדגיש, שגיבוש נטייה והעדפה מינית יכול להיות תהליך שנמשך זמן ולעיתים ההעדפה אינה חד־משמעית.
- יש לתת למשתתפים חופש לעסוק בנושא ולחקור אותו גם לאחר המפגשים ועם אנשי מקצוע נוספים בעת הצורך. זאת, אם החשיפה לנושא גרמה לשאלות, לבלבול ולקושי בהגדרה עצמית אצל משתתפים שלא קיבלו מענה מלא במהלך המפגש.
- יש להיות קשובים ורגישים ולהתנהל בהתאם למודל ה־Plissit (ראו **נספח 8.ז.3.1**. מודל ה־plissit: מידע).
- חשוב לשמור על גבולות השיח החינוכי ועל החשיפה באופן מותאם. אם נראה שתלמיד משתף ברמה האישית/אינטימית על אודות התלבטויותיו האישיות בהתייחס להעדפותיו ולנטייתו באופן שאינו מותאם לקבוצה, מומלץ לעצור את השיח ברגישות ולהזמין את התלמיד לשיח פרטני.



הפלטפורמה הדיגיטלית של הקהילה הגאה.

סולם קינסי: סקאלת הנטיות המיניות

*לשם הנוחות, ההגדרות הומרו מטקסט מילולי מדעי לאחוזים. את הטבלא המדויקת אפשר למצוא בערך היוקפידיה "דוחות קינסי"

באחוזים, אפשר להגיד שאני נמשך.ת למין הזהה לי:

100 | 90 | 75 | 50 | 25 | 10 | 0

נטייה הטרנסקסואלית | הקשת הביסקסואלית | נטייה הומוסקסואלית

כרטיסיות שמות לעד כפר

(בכלל לא | כמעט ולא | לעתים רחוקות | במידה שווה | יותר מחצי | לרוב | תמיד)

13. איורים לקוחים מתוך ויקיפדיה.

חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

- מתוך אתר "כצט" - טיפוח בגיל ההתבגרות
<https://www.cts.co.il/%D7%98%D7%99%D7%A4%D7%95%D7%97%D7%91%D7%92%D7%99%D7%9C-%D7%94%D7%94%D7%AA%D7%91%D7%92%D7%A8%D7%95%D7%AA>
- בריאות הנרתיק, אתר קופ"ח "מכבי"
<https://www.maccabi4u.co.il/25175-he/Maccabi.aspx>

מטרות המפגש

- ידע:** העמקת הידע בנושא היגיינה וטיפול.
- מיומנויות:** הבחנה בין היגיינה לטיפול ובחירת אופן הטיפול המתאים לכל אחד ואחת.
- ערכים:** הגדרה עצמית ודימוי עצמי, ביטוי עצמי.

לוח זמנים למפגש

- פתיחה (5 דקות).
- מליאה: הגדרת המושגים "טיפול וקוסמטיקה" והשוואה למושג "היגיינה" (20 דקות).
- מליאה: פירוט פעולות טיפוח נפוצות (15 דקות).
- המשגה וסיכום (5 דקות).

מהלך המפגש

1. פתיחה (5 דקות)

יצירת קשר לנושאי המפגש הקודם והזמנת המשתתפים לשתף במחשבות שהתעוררו בהם בעקבותיו.

הצגת נושא המפגש הנוכחי, כחלק ממרכיבי המיניוטים: היגיינה, טיפוח וקוסמטיקה.

2. מליאה: העמקת הידע בנושא טיפוח וקוסמטיקה, השוואה להיגיינה והבנת המושגים (20 דקות)

המשתתפים יצינו מהו "טיפול", מה הוא כולל ומה מטרתו (מכלול כלים ופעולות המשפיעות על מראנו החיצוני וכוללות את כל הגוף, וכן את פרטי הלבוש שלנו, כגון: איפור, בושם, טיפול בעור, הסרת שיער, תכשיטים, ביגוד, ועוד).

המשתתפים יבחנו את ההבדל בין היגיינה לטיפול וקוסמטיקה.

יודגש כי אין לכך תשובה אחת וייתכן שיינתנו מספר תשובות נכונות.

יש לציין את ההבדל המרכזי, שהיגיינה היא נורמה חברתית בסיסית ומשמעותית בשמירה על בריאות הגוף ומניעת זיהומים (כפי שנלמד במפגשים בנושא היגיינה), בעוד שטיפול וקוסמטיקה הן פעולות נוספות הקשורות בהעדפות שלנו בהתייחס למראה החיצוני, ומטרתן לגרום לנו להרגיש טוב יותר עם המראה החיצוני שלנו. לכל אדם יש העדפה אישית לגבי טיפוח.

3. מליאה: פעולות טיפוח נפוצות (15 דקות)

המשתתפים יצינו מהן הפעולות המתאימות לכל סעיף שלהלן, ויוזמנו לשתף בשגרות הטיפול שלהם, כגון:

שיער: חפיפה, סירוק, עיצוב תסרוקת, צביעה, סלסול, החלקה, תכשירי לחות והזנה ותכשירי עיצוב כדוגמת מוס, ג'ל וכדומה.

פנים: ניקוי, מסכות פנים, תחליבים, קרמים, פילינג ואיפור: מייקאפ, סומק, מסקרה, אודם, טיפול אצל קוסמטיקאית.

כפות ידיים ורגליים: תכשירי לחות והזנה, לק.

הסרת שיער: ידיים, רגליים, בית שחי, פנים, מפשעה. יש מספר דרכים להורדת שיער - שעווה, סכין גילוח, לייזר וכדומה. בפעילות שמקיימים במכונים חשוב להקפיד ולוודא את המקצועיות של המטפלים, אישורים של המקום לפעול והמלצות.

עור: קרמים, בישום.

פות: שטיפה וגינאלית בסבון אינה נחוצה ועלולה לפגוע בבריאות הנרתיק. יש להשתמש בשטיפה אינטימית המותאמת למטרה זו.

תכשיטים: עגילים, שרשראות וטבעות.

לבוש: מושפע מטעם אישי ומצו האופנה.

פירסינג וקעקועים: קעקועים ניתן לעשות בכל מקום בגוף. חשוב לשקול בכובד ראש, שכן תהליך הסרתן מורכב (ניתן להסירן רק באמצעות טיפול בלייזר). חשוב מאוד לבדוק שהמכון שבו עושים את הקעקוע הוא מקצועי ושומר על ניקיון וחיטוי. פירסינג - עגיל שעונדים על איברים אחרים מהאוזניים. כאשר רוצים לעשות פירסינג חשוב להקפיד על מקום מקצועי המקפיד על ניקיון וחיטוי.

בסיום חלק זה, המנחה תשוחח עם הכיתה על כך שיש פעולות טיפוח שהפכו לנורמה, דוגמת הורדת שיער בבית השחי בקרב נשים. בשנים האחרונות חל שינוי בנושא ויש גברים המעוניינים להסיר שיער וישנן נשים שאינן מעוניינות להתנהל על פי ציפיות החברה בנושא זה, והן בוחרות לא להסיר שערות ברגליים ובבית השחי.

4. המשגה וסיכום (5 דקות)

הזמנת המשתתפים לסכם את המפגש ולשתף בתובנות ובתהיות בנושא.

סיכום מוצע למנחה: מתן דגש על ההבדל בין פעולות היגיינה החיוניות לבריאות לבין פעולות טיפוח שאינן הכרחיות, אלא נועדו לכך שהאדם שנוקט בפעולות אלה יחוש טוב יותר עם המראה החיצוני שלו/שלה. טיפוח אינו מעיד על ניקיון הגוף או על היכולת או הסיכוי למצוא זוגיות ו/או בן/בת זוג לפעילות מינית, וכמו כן אינו מעיד על מידת המשיכה והאטרקטיביות שאדם מעורר. יש אנשים שמייחסים חשיבות גבוהה לטיפוח וכאלה שלא נותנים לכך כל חשיבות. בהמשך, כשנעסוק במציאת בן/בת זוג מתאימים, נתייחס גם לסוגייה זו.

דגשים למנחה



- המסר העיקרי במפגש הוא, שפעולות טיפוח נועדו לשיפור התחושה העצמית והדימוי העצמי ומאפשרות ביטוי עצמי על ידי פעולות המתבצעות על הגוף. פעולות אלה אינן "טובות" או "רעות", ומה שצריך להנחות את האנשים הוא - האם הפעולה תורמת לתחושתם העצמית.

10. מרחבי פעולה ומעגלים חברתיים

חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

1. "מעגלים" / אתר משרד החינוך
https://meyda.education.gov.il/files/shefi/miniutumeniatpgia/Yeda_Tieoreti_Mehcari/Tochnit_Magalim_Reka.pdf
(שקופיות 7-15)
2. מודל המעגלים / סיכום של גבו וייס
<https://meyda.education.gov.il/files/special/pedagogy/model1.pdf>
3. התבגרות מינית וגיל ההתבגרות: ציבורי מול פרטי, עמ' 20-21 / בית אקשטיין
https://b-e.org.il/wp-content/uploads/2020/11/%D7%92%D7%99%D7%9C_%D7%94%D7%94%D7%AA%D7%91%D7%92%D7%A8%D7%95%D7%AA.pdf

מטרות המפגש

1. ידע: היכרות והבנת המושגים "פרטי" ו"ציבורי".
2. מיומנויות: הבחנה בין הפרטי לציבורי, ניהול הקשרים השונים בחיים בהתאם להבחנה בין שני המושגים.
3. ערכים: קירבה, שמירה על מרחב אישי, פרטיות.

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה (5 דקות).
2. מליאה: משימה בזוגות - פרטי מול ציבורי (20 דקות).
3. מליאה: דיון - מעגלים חברתיים, דרגות קרבה (15 דקות).
4. המסגה וסיכום (5 דקות).

נספחים לשימוש ביחידה זו

נספח 10.1. טבלה לדוגמה: פרטי מול ציבורי עזרים

טלפון חכם או מחשב עם גישה לאינטרנט - לשימוש כל זוג משתתפים.

מהלך המפגש

1. פתיחה (5 דקות)

יצירת קשר עם נושאי המפגשים הקודמים והצגת נושא המפגשים הקרובים: נתייחס למרחבים שבהם אנחנו מתנהלים, לסוגי היחסים המתקיימים בחיינו ולהתנהגות המותאמת בכל אחד מהם.

2. מליאה: משימה בזוגות - פרטי מול ציבורי (20 דקות)

המשתתפים יחפשו בזוגות הגדרות ל"פרטי" ול"ציבורי" בטלפונים החכמים/מחשב/טבלט עם אינטרנט, וינסחו הגדרה במשפט לכל מושג.

במליאה: המנחה תשרטט על הלוח טבלה עם שתי עמודות: הכותרת של עמודה אחת היא - "פרטי" ושל השנייה "ציבורי". הזוגות ישתפו בהגדרות שכתבו. ניתן להיעזר בהגדרות הבאות (חשוב לציין שהמושגים מתייחסים לגוף, למרחב, לחפצים, ועוד).

פרטי

- שיין ליחיד או לקבוצה מסוימת או לחברה מסוימת (מבוסס על מילון אבן שושן).
- אישי, נוגע לחיים האישיים של אדם ואינו נחלת הכלל (מבוסס על מילון אבן שושן).

ציבורי

שיין לכל האנשים (מבוסס על מילון אבן שושן).

הצגת שאלה: האם תוכלו לחשוב על מקומות ועל פעילויות המתאימים למשהו פרטי ולמשהו ציבורי? ניתן להיעזר בנספח 10.1.

במהלך מילוי הטבלה אפשר לציין, כי יש פעילויות שלפעמים מתאימות גם למרחב הציבורי וגם לפרטי, בתנאי שביצוען אינו פוגע באף אחד בסביבה. לדוגמה, יש מקומות ציבוריים שיהיה מתאים לשלב בהם יד ביד עם בן/בת זוג, ויש מקומות שזה אינו מקובל (כמו מקומות דתיים שבהם יש הפרדה בין נשים לגברים).

3. דיון: מעגלים חברתיים - דרגות קרבה (15 דקות)

תזכורת או התבוננות במעגלי הקשרים, שעליהם דיברנו ראו **נספח 4.1**.

הצגת שאלה לדיון: את מי אנחנו מכניסים למרחב הפרטי ואת מי אנחנו פוגשים יותר במרחב הציבורי? מה המשמעות של כך? בפני מי מתאים לחשוף פרטים אישיים ואיברי גוף פרטיים?
דגש למנחה: מומלץ לשים לב אילו מעגלי קשר מתנהלים גם במרחב הפרטי וגם במרחב הציבורי ואילו מעגלי קשר אינם מתקיימים במרחב פרטי (למשל, קשר עם זרים).

4. המשגה וסיכום (5 דקות)

המשתתפים יסכמו את הנלמד בדגש על ההבדל בין פרטי לציבורי וכיצד אלה באים לידי ביטוי במעגלים חברתיים.

הצגת נושא המפגש הבא: מעגלי היכרות ושילוב בין סוגי הקשרים, המושגים "פרטי" ו"ציבורי" והתנהגות המותאמת בכל קשר וקשר.

דגשים למנחה



- מערך זה והמערך הבא עוסקים במרחבי פעולה, בסוגי קשרים וביחסים. לאור זאת, המטרה העיקרית של מפגש זה היא שהמשתתפים יכירו ויפנימו את המושגים "פרטי" ו"ציבורי" מכיוון שאלה מהווים את אבני יסוד לשני מערכים אלה.
- חשוב לציין בפני המשתתפים, כי בטבלה שבנספח 10.1. אפשר למקם את הפעילויות המופיעות תחת המרחב הציבורי גם תחת המרחב הפרטי, אך בדרך כלל לא להיפך. משמע, לרוב לא ניתן לקיים את הפעילויות המופיעות בעמודות "פרטי" במקומות ציבוריים.
- מומלץ להתייחס לנושא התרבותי: התנהגויות מקובלות במרחב הציבורי והפרטי משתנות מחברה לחברה ובין משפחה למשפחה. לדוגמה: יש מקומות שמקובל להחזיק ידיים במרחב הציבורי, אבל לא להתנשק בפומבי, יש מקומות שבהם מקובל להניק בציבור ומקומות שאין זה מקובל. חשוב לתת הרבה מרחב לשונות.



פרטי	ציבורי	
שירותים אמבטיה חדר שינה תא מקלחת במלתחות	רחוב בית ספר אוטובוס מלתחות משותפות מתנ"ס פארק חוף הים חדר כושר מרחב ציבורי בבית משותף (למחצה פרטי ולמחצה ציבורי): סלון, פינת אוכל, מטבח	מקומות
עשיית צרכים מקלחת שינה אוננות מגע מיני	אכילה משחק ספורט שיחת חולין	פעילויות

11. מודל המעגלים: מרחבי פעולה 1

חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

"מעגלים" / אתר משרד החינוך
https://meyda.education.gov.il/files/shefi/miniutumeniatpgia/Yeda_Tieoreti_Mehcari/Tochnit_Magalim_Reka.pdf
(שקופיות 7-15).

מטרות המפגש

1. ידע: המשגת מאפייני הקשרים השונים בחיננו.
2. מיומנויות: הפעלת שיקול דעת ביחסי גומלין עם האחר בהתאם לסוג הקשר שמתקיים עמו, קיום מגע מותאם.
3. ערכים: אחריות ושמירה על מרחב אישי, התחשבות, ביטחון ובטיחות.

נספחים לשימוש ביחידה זו

- נספח 11.ז.1. שרטוט (ריק) של מודל המעגלים
נספח 11.ז.2. שרטוט (מלא) של מודל המעגלים
נספח 11.ז.3. מודל המעגלים / סיכום של גבו וייס
נספח 11.ז.4. טבלה (ריקה) של פירוט מאפייני הקשר
נספח 11.ז.5. טבלה (מלאה) של פירוט מאפייני הקשר - המעגל הסגול

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה (5 דקות).
2. מליאה: מעגלים (15 דקות).
3. משימה פרטנית ודיון במעגל הראשון: אני (20 דקות).
4. המשגה וסיכום (5 דקות).

מהלך המפגש

1. פתיחה (5 דקות)

יצירת קשר עם נושאי המפגש הקודם והזמנת המשתתפים לשתף במחשבות או בשאלות שהתעוררו בהם בעקבותיו.

הצגת הנושא הנוכחי: היכרות עם המאפיינים השונים של מעגל ההיכרות הראשון - אני.

2. מליאה: מעגלים (15 דקות)

הצגת שרטוט ריק של מודל המעגלים (ראו **נספח 11.ז.1.**), למידה, העמקת הידע על אודות מבנה המעגלים וסוג הקשר אליו מתייחס כל חלק במעגל, תוך כדי שיום כל מעגל בכתיבה/הקרנה של שרטוט המודל המלא (ראו **נספח 11.ז.2.**). מתחילים מהחלק הפנימי ביותר - סגול: אני, ומסיימים בחלק החיצוני ביותר - אדום: זרים.

מודל המעגלים מתייחס לשלושה רכיבים מרכזיים: מגע, שיח ומידת אמון.

להרחבת הידע בנושא מודל המעגלים מומלץ להיעזר ב**נספח 11.ז.3:** מודל המעגלים - סיכום של גבו וייס.

3. משימה פרטנית ודיון במליאה: המעגל הראשון - אני (20 דקות)

כל אחד מהמשתתפים יקבל טבלה ריקה למילוי אישי - מאפייני המעגל הראשון (ראו **נספח 11.ז.4.**). במליאה: המשתתפים יציגו את מה שכתבו. בסיום הדיון, המנחה תוסיף על כל עמודה, בהתאם לצורך, את הדגשים שלה בהתאם ל**נספח 11.ז.5.**

4. המשגה וסיכום (5 דקות)

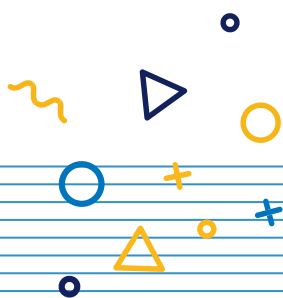
המשתתפים יסכמו את הנלמד בהתייחס למעגל הראשון.

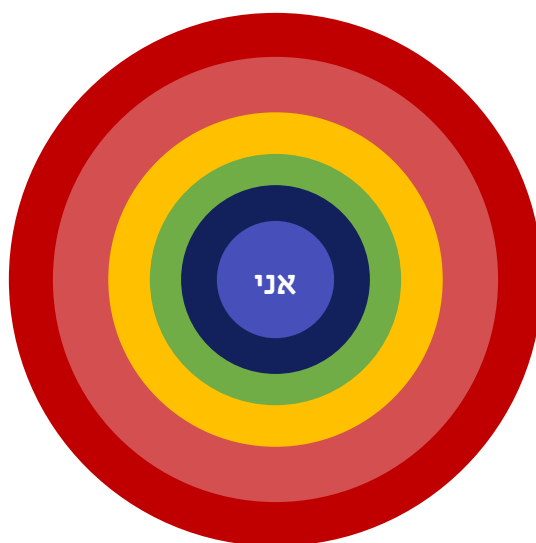
מומלץ להדגיש, כי זהו המעגל החשוב ביותר, מכיוון שהוא עוסק בכך שכל אחד ואחת בקבוצה הם המחליטים על גופם (על רצונותיהם, מחשבותיהם, העדפותיהם, חוזקותיהם), ולאף אחד אחר אין זכות לגעת בהם ללא רצונם. מעגל זה הוא היחיד שאין בו אנשים נוספים.

דגשים למנחה



- ההתייחסות במעגל הראשון היא לעצמי ולפרטיות. חשוב לשים לב שהמשתתפים עושים את ההבחנה בין פעילויות שמבצעים לבד במרחב הפרטי לבין פעילויות והתנהגויות הנעשות לבד אך במרחב הציבורי, לדוגמה, אימון ריצה. בפעילויות אלה יש לנהוג בהתאם למקובל במרחב ציבורי, על אף שהפעילות מתקיימת לבד.
- במעגל זה ייתכן עיסוק בנושא האוננות/עינוג עצמי וכדומה. יש לשייך עיסוק זה למעגל הפרטי של כל אחד עם עצמו.



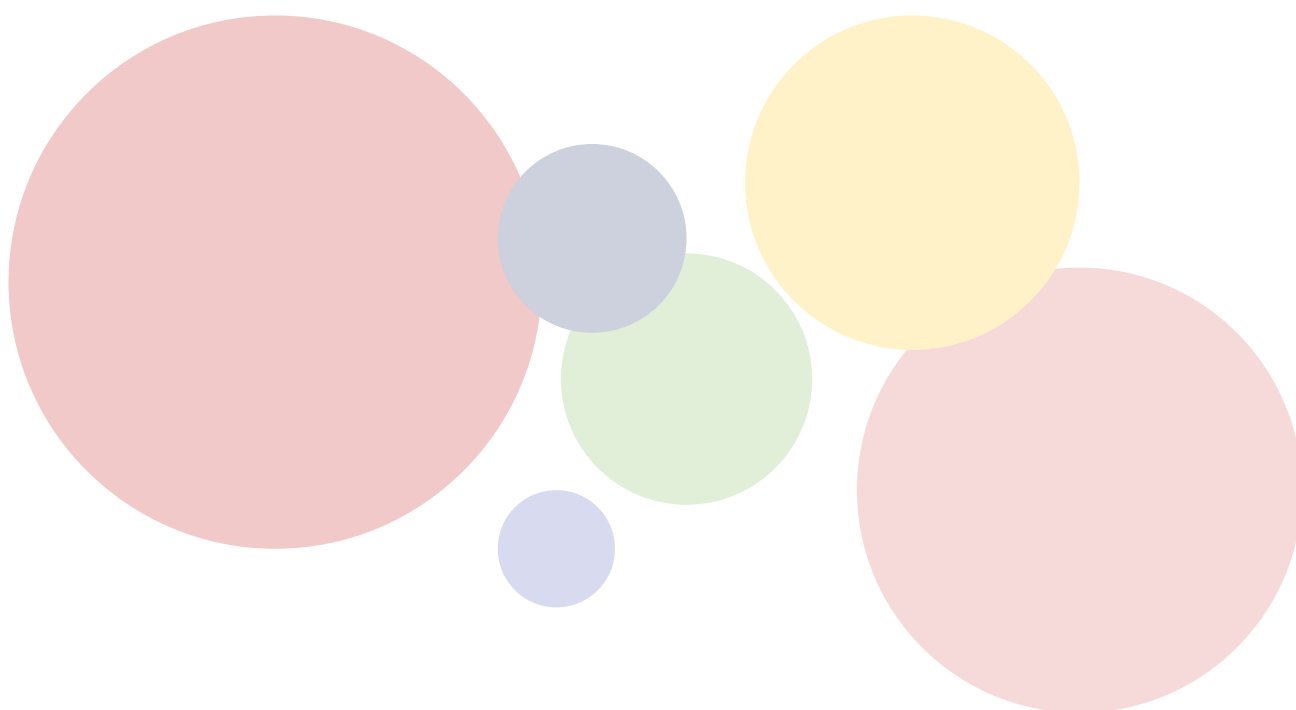


מעגלים





מגל	אנשים השייכים למעגל	מרחב אישי של האחר	תוכני השיח	מגע מותאם	שיח על מיניות	וירטואלי	סודות





מעגל	אנשים השייכים למעגל	מרחב אישי של האחר	תוכני השיח	מגע מותאם	שיח על מיניות	וירטואלי	סודות
סגול	אני	אין צורך לשמור על מרחב אישי של האחר מכיוון שלמעגל זה לא שייכים אנשים נוספים.	לא רלוונטי	כל מה שנעים לי (ללא גרימת כאב או פציעה עצמית).	מותר לפנטז, אך חשוב לשים לב להבדל בין פנטזיה להתנהגות במציאות ולכך שלא כל פנטזיה אפשר או מותר לממש.	מותר לי לצלם את עצמי. מומלץ להימנע מצילום ללא בגדים מכיוון שאנשים יכולים לעשות בזה שימוש ברעה אם צילומים אלה יפלו לידיהם.	מותר שיהיו לי סודות מכולם כל עוד הסודות אינם עוסקים בפגיעה או בניצול שנגרם לי או שגרמתי לאחר. במקרה כזה, מומלץ לפנות להורים או לאיש צוות חינוכי שסומכים עליו.

12. מודל המעגלים: מרחבי פעולה 2

חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

1. "מעגלים" / אתר משרד החינוך
https://meyda.education.gov.il/files/shefi/miniutumeniatpgia/Yeda_Tieoreti_Mehcari/Tochnit_Magalim_Reka.pdf
(שקופיות 7-15).
2. מודל המעגלים / סיכום של גבו וייס
<https://meyda.education.gov.il/files/special/pedagogy/model1.pdf>

מטרות המפגש

1. **ידע:** העמקת הידע על אודות מאפייני הקשרים השונים בחייהם של המשתתפים.
2. **מיומנויות:** הפעלת שיקול דעת בעת יחסי גומלין עם האחר בהתאם לסוג הקשר שמתקיים עמו. קיום מגע מותאם.
3. **ערכים:** אחריות ושמירה על מרחב אישי, בטיחות וביטחון, התחשבות.

נספחים לשימוש ביחידה זו

- נספח 11.2.4. טבלה (ריקה) של פירוט מאפייני הקשר
- נספח 12.2.1. טבלה (מלאה) של פירוט מאפייני הקשר - המעגל הכחול

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה (5 דקות).
2. מליאה: הצגת המעגל הכחול ופעילות בקבוצות (15 דקות).
3. מליאה: דיון (20 דקות).
4. המשגה וסיכום (5 דקות).

מהלך המפגש

1. פתיחה (5 דקות)

יצירת קשר עם נושאי המפגש הקודם ובדיקה אם יש למשתתפים שאלות בנושא. ניתן להיעזר בנספח 11.2.1. שרטוט מודל המעגלים.

הצגת נושא המפגש הנוכחי: עיסוק במעגל השני - הכחול: החיבוק האינטימי, שעוסק ביחסים עם בני המשפחה הגרעינית ועם פרטנר/ית מיני/ית.

יש לציין בפני המשתתפים, כי מכיוון שמגע מיני הוא נושא רחב ומקיף נתייחס אליו עתה בעת עיסוק במעגל הנוכחי, אך נעמיק בו כאשר נדבר על אוננות, על מגע מותאם ומגע מיני. בינתיים, מומלץ לחדד ולהבהיר כי מגע מיני מתקיים רק מתוך רצון הדדי, וכי סוג המגע תלוי בשלב הקשר ובאופי הקשר.

2. הצגת המעגל הכחול ופעילות בקבוצות (15 דקות)

הסבר: המעגל הנוכחי הוא היחיד שבו יש חלוקה פנימית - משפחה גרעינית ופרטנר/ית מיני/ית. ניתן להרחיב על המעגל באמצעות פירוט מודל המעגלים / סיכום של גבו וייס. <https://meyda.education.gov.il/files/special/pedagogy/model1.pdf>

משימה בקבוצות: זוגות/שלושות. כל זוג/שלישייה יקבל טבלה למילוי (ראו נספח 11.2.4), על המשתתפים למלא את הטבלה פעמיים - פעם אחת עבור בני משפחה ופעם אחת עבור פרטנר/ית מיני או בן/בת זוג.

3. דיון (20 דקות)

השלמת כל אחת מהטבלאות (בכתיבה על הלוח או בהקרנת המסמך). בעבודה על הטבלה מוצע להתייחס לדברים שעולים מהמשתתפים. בסיום מילוי כל עמודה אפשר, בהתאם לצורך, להוסיף מידע (ראו [נספח 12.1](#). טבלה (מלאה) של פירוט מאפייני הקשר - מעגל 2).

4. המשגה וסיכום (5 דקות)

המשתתפים יסכמו את המפגש בהתייחס ללמידה.

סיכום מוצע למנחה: מהמעגל הכחול אנו למדים, כי למגע יש שני תפקידים: הבעת אהבה וחיבה ומגע מיני. הבעת חיבה מתאימה לכל האנשים המשתייכים למעגל זה, אך מגע מיני משתייך אך ורק לפרטנר/ית המיני/ית או לבן/בת הזוג שלנו. במעגל זה מצויים האנשים הקרובים אלינו ביותר - פיזית ונפשית - ועל כן אלה המערכות האינטימיות ביותר שלנו. באמצעות מעגל זה אנו מתבוננים בהבדל שבין אהבה להתאהבות ומי הם האנשים בחיינו שמתאימים לכל אחת מהגדרות הנ"ל.

דגשים למנחה



- ההתייחסות במעגל הכחול היא למערכות האינטימיות ביותר שלנו. חשוב לשים לב שהמשתתפים עושים את ההבחנה בין שני החלקים של המעגל. כמו כן, ניתן להתייחס לכך, שמגע מיני עם האנשים במעגל זה, שאינם בן/בת זוג או פרטנר/ית מיני/ת, הם גילוי עריות שהוא מעשה לא טבעי, פסול, אסור ואינו חוקי. במקרה של יחסים מסוג זה יש לפנות למישהו שסומכים עליו כדי שיוכל לסייע, כדוגמת יועץ או יועצת המוסד הלימודי או **למרכז סיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית: טלפון 1202 (נשים) / 1203 (גברים)**.
- במעגל זה ייתכן עיסוק במגע מותאם בתוך קשר מיני. אם עולות שאלות נוספות הדורשות הרחבה יש לתת לכך התייחסות ממוקדת וקצרה ולבקש מהמשתתפים לכתוב את השאלות במחברת. נושא זה יקבל מענה והתייחסות כשנעסוק במגע מיני בתוך קשר.



מעגל	אנשים השייכים למעגל	מרחב אישי של האחר	תוכני השיח	מגע מותאם	שיח על מיניות	וירטואלי	סודות
כחול - חיבוק אינטימי	משפחה גרעינית ובן/בת זוג או פרטנר/ית מיני/ת.	ניתן לשוחח ולשבת קרוב אחד לשני. עם אנשים מחוץ למעגל זה ועם אנשים מהמעגל הירוק נקפיד לרוב על מרחק מינימלי של יד (כשזו במאונך לגוף - מהכתף עד לכף היד. זה המרחק המינימלי המומלץ בין שני אנשים).	מותר לדבר על הכול, אך לא חייבים לספר הכול, לדוגמה, לא מספרים על פנטזיות.	משפחה גרעינית: הבעת חיבה: נשיקה על הלחי, חיבוק, ליטוף. פרטנר/ית מיני/ית: יחסי מין מלאים רק ברצון שני הצדדים.	משפחה גרעינית: שאילת שאלות והכוונה בנוגע לתחום המיניות. פרטנר/ית מיני/ת: כנ"ל ושיתוף בפנטזיות, העדפות ורצונות בעת מגע מיני.	משפחה גרעינית: שיח עם המשפחה בלבוש מלא ושלחת תמונות בלבוש מלא, אלא אם נמצאים בים/בריכה וכדומה. פרטנר/ית מיני/ת: מותר לי לצלם את עצמי ולשלוח מומלץ להימנע מצילום ללא בגדים מכיוון שאנשים יכולים לעשות בזה שימוש לרעה.	מותר שיהיו לי סודות מכולם כל עוד הסודות אינם עוסקים בפגיעה או בניצול שנגרם לי או שגרמתי לאחר. במקרה כזה, מומלץ לפנות להורים או לאיש צוות חינוכי שסומכים עליו.

13. מודל המעגלים: מרחבי פעולה 3

חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

1. "מעגלים" / אתר משרד החינוך
https://meyda.education.gov.il/files/shefi/miniutumeniatpgia/Yeda_Tieoreti_Mehcari/Tochnit_Magalim_Reka.pdf
 (שקופיות 7-15).
2. מודל המעגלים / סיכום של גבו וייס
<https://meyda.education.gov.il/files/special/pedagogy/model1.pdf>

מטרות המפגש

1. ידע: העמקת הידע על אודות מאפייני הקשרים השונים בחייהם של המשתתפים.
2. מיומנויות: הפעלת שיקול דעת בעת יחסי גומלין עם האחר בהתאם לסוג הקשר שמתקיים עמו. קיום מגע מותאם.
3. ערכים: אחריות ושמירה על מרחב אישי, ביטחון ובטיחות.

נספחים לשימוש ביחידה זו

- נספח 11.2.4. טבלה (ריקה) של פירוט מאפייני הקשר
- נספח 13.2.1. טבלה (מלאה) של פירוט מאפייני הקשר - המעגל הירוק

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה (5 דקות).
2. מליאה: המשך דיון - המעגל הכחול (15 דקות).
3. מליאה ופעילות אישית: המעגל הירוק - חברים טובים (20 דקות).

מהלך המפגש

1. פתיחה (5 דקות)

יצירת קשר עם נושאי המפגש הקודם ובידיקה אם יש למשתתפים שאלות בנוגע למעגלים הקודמים. ניתן להיעזר בנספח 11.2.1. שרטוט מודל המעגלים. במפגש הנוכחי נמשיך לעסוק במעגל הכחול, שהיכרנו במפגש הקודם, וכמו כן נעסוק במעגל הירוק - החיבוק החברי.

2. המשך דיון על המעגל הכחול (15 דקות)

המעגל הכחול מכיל שני סוגי אינטימיות - משפחתית וזוגית/מינית. שני סוגי אינטימיות אלה מרכזיים מאוד בחיינו ושונים בתכלית מבחינת אופי המגע המצופה בכל אחד מהם.

משימה פרטנית: כל אחד מהמשתתפים יכתוב באופן פרטני במחברת את ההבדלים בין שני סוגי המגע (5 דקות).

המשתתפים יציגו את ההבדלים שחשבו עליהם וירשמו אותם על הלוח. אם לא עלו הבדלים, מומלץ להדגיש את הנקודות הבאות:

- במשפחה המגע פוחת והולך ככל שגדלים, בעוד שבתחום הזוגיות המגע מתפתח ככל שמתבגרים (ינקות אל מול הבשלה מינית).
- מגע באיברי המין במשפחה הוא רק למטרת טיפול (היגיינה) בגיל הרך וכאשר האדם אינו יכול לבצעו באופן עצמאי.
- במקרה כזה חשוב שהאדם שזקוק לטיפול ירגיש בנוח ויהיה מודע למה נעים ומתאים לו ומה לא, ויביע זאת, כגון: העדפה לגבי מין המטפל ובמידת האפשר דמות המטפל, המקום שהטיפול יתבצע, ועוד.

דגשים: יש לציין כי קיים איסור על גילוי עריות. מהו גילוי עריות? קיום יחסי מין בין קרובי משפחה, דהיינו יחסים מיניים בין אב לבתו או בנו, בין אם לבתה או בנה, בין אח לאחות וכדומה.¹⁴ איסור זה הורחב גם לקרובי משפחה רחוקים יותר, כמו סבתא, נכדה, נינה, דודה, אח חורגת, חמות, ועוד.¹⁵

2. מליאה ופעילות אישית: המעגל הירוק - חברים טובים (20 דקות)

- שיחה: המשתתפים יצינו מהי, לדעתם, ההגדרה לחבר טוב. סיכום הנאמר ייכתב על הלוח וכן ההגדרה: היכולת להיעזר, לבטוח ולחלוק עם האחר את הדברים שמעסיקים אותי (התרגשויות, פחדים, חוויות, ועוד). זהו תהליך הדדי, דינמי וככל שעובר הזמן ההיכרות מעמיקה יותר.
- משימה אישית: כל אחד מהמשתתפים ימלא באופן אישי את המעגל הירוק. ראו **נספח ז.11.4**. טבלה (ריקה) של פירוט מאפייני הקשר.
- הזמנת המשתתפים לשתף במה שכתבו ולמלא יחד את הטבלה, בהתאם ל**נספח ז.13.1**. טבלה (מלאה) של פירוט מאפייני הקשר - המעגל הירוק.

4. המשגה וסיכום (5 דקות)

המשתתפים יסכמו את הנלמד וישתפו בתחושותיהם.

סיכום מוצע למנחה: עד כה עסקנו בשלושה מעגלים - מעגל ה־אני, מעגל אינטימי ומעגל חברי והתייחסנו לשוני הקיים בין מעגל למעגל. בהמשך נלמד כיצד ניתן להכיר בני זוג או פרטנרים מיניים.

חשוב לציין, כי ההזדמנות העיקרית להכיר אנשים חדשים וליצור חברויות במעגל הירוק היא במסגרות שבהן אנו מבליים את מרבית שעות היום ובמקרה שלנו, במסגרת הלימודים ובעתיד במקום העבודה. הזמנת המשתתפים ליצור קשרים חברתיים חדשים עם חברים להכירה ולהיעזר בצוות החינוכי בעת הצורך.

דגשים למנחה



- גילוי עריות: ניתנה התייחסות לנושא זה, אך יש הזדמנות להתייחס לנושא גם במפגש הנוכחי לאור חשיבותו וחשיבות העלאתו למודעות. מחקרים מראים, שאנשים עם מוגבלויות חשופים יותר לפגיעות מיניות עקב היכרות חלקית עם הנושא של גבולות בתחום המיניות.
- התייחסות להבדל בין פרטנר מהמעגל הכחול אל מול חבר/ה מהמעגל הירוק: אהבה מול התאהבות, ללא מגע מיני וכדומה.
- בעת עיסוק במעגל הירוק ניתן להתייחס גם לכך, שמחסור בקשרים מסוג זה הוא גורם משמעותי בתחושת הבדידות. חשוב להאיר, כי מסגרת הלימודים היא הזדמנות טובה ליצירת קשרים חדשים. כמו כן, ניתן להתייחס למסגרות נוספות שבהן אפשר להכיר אנשים חדשים (כמו מסגרות פנאי).

14. מתוך מילוג

15. מתוך ויקיפדיה



מעגל	אנשים השייכים למעגל	מרחב אישי של האחר	תוכני השיח	מגע מותאם	שיח על מיניות	וירטואלי	סודות
ירוק - חיבוק חברי.	חברים וחברות קרובים (שלא מתקיים איתם מגע מיני).	ניתן לשוחח ולשבת קרוב אחד לשני. עם אנשים מחוץ למעגל זה נקפיד לרוב על מרחק מינימלי של יד (כשזו במצב אנכי לגוף - מהכתף עד לכף היד זהו המרחק המינימלי המומלץ בין שני אנשים).	מותר לדבר על הכול, אך לא חייבים לספר הכול.	הבעת חיבה: נשיקה על הלחי, חיבוק.	שיתוף בחוויות בצורה מכבדת ופרטית, שאילת שאלות והכוונה בנוגע לתחום המיניות.	שיח וירטואלי בלבוש מלא. שליחת תמונות בלבוש מלא אלא אם נמצאים ביים/בריכה.	מותר שיהיו לי סודות.

14. מודל המעגלים: מרחבי פעולה 4

חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

1. "מעגלים" / אתר משרד החינוך
https://meyda.education.gov.il/files/shefi/miniutumeniatpgia/Yeda_Tieoreti_Mehcari/Tochnit_Magalim_Reka.pdf
 (שקופיות 7-15).
2. מודל המעגלים / סיכום של גבו וייס
<https://meyda.education.gov.il/files/special/pedagogy/model1.pdf>

מטרות המפגש

1. ידע: העמקת הלמידה על אודות מאפייני הקשרים השונים בחייהם של המשתתפים.
2. מיומנויות: הפעלת שיקול דעת בעת יחסי גומלין עם האחר בהתאם לסוג הקשר שמתקיים עמו. קיום מגע מותאם.
3. ערכים: אחריות ושמירה על מרחב אישי, בטיחות וביטחון.

נספחים לשימוש ביחידה זו

- נספח 11.ז. 4. טבלה (ריקה) של פירוט מאפייני הקשר
- נספח 14.ז. 1. טבלה (מלאה) של פירוט מאפייני הקשר - המעגל הצהוב

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה (5 דקות).
2. מליאה: המשך דיון במעגל הירוק (10 דקות).
3. מליאה: דיון - המעגל הצהוב (25 דקות).
4. המשגה וסיכום (5 דקות).

מהלך המפגש

1. פתיחה (5 דקות)

יצירת קשר עם נושאי המפגש הקודם ובדיקה האם יש למשתתפים שאלות בנוגע למעגלים הקודמים. ניתן להיעזר בנספח 11.ז. 1. שרטוט מודל המעגלים.

במפגש הנוכחי נמשיך לעסוק במעגל הירוק, שהיכרנו במפגש הקודם (החיבוק החברי), וכמו כן נעסוק במעגל הצהוב.

2. מליאה: המשך דיון על המעגל הירוק (10 דקות)

מאפייני הקשר הירוק - החיבוק החברי.

- מהן הפעולות האופייניות לקשר זה? המשתתפים יביעו את דעתם. מומלץ לחדד ולהבהיר, כי זהו קשר רציף, הכולל שיחות טלפון, התכתבויות ומפגשים, לרוב על בסיס שבועי. מפגשים אלה יכולים להתקיים בבית או בבילוי בחוץ - בבית קפה, בסרט, במסעדה, בים, בפעילות ספורט, ועוד.
- מהם המאפיינים הרגשיים השכיחים של קשר זה? המשתתפים יצינו את המאפיינים. ניתן להוסיף: אמון, תמיכה, אהבה, אכפתיות ושיתוף.

3. המעגל הצהוב: דיון (25 דקות)

הצגת המעגל הבא: מעגל צהוב - לחיצת יד. מעגל זה מתאר את הקשר שלנו עם מכרים. שאלה מנחה: מה ההבדל בין האנשים השייכים למעגל זה ביחס למעגל הירוק? יש להתייחס למאפייני המעגל הירוק וניתן לתת רמז, שכדאי להתייחס לשורש של המילה מכרים. לאחר שיעלו אפשרויות בקבוצה הצגת ההגדרה:

מכיר, ידיד לא קרוב ביותר (מילון אבן שושן).

מכרים הם אנשים שאנו רואים בשגרה ולרוב מכירים אותם רק בשמם ו/או בתפקידם. הזמנת המשתתפים לתת דוגמאות למכרים, למשל, תלמידים נוספים בבית הספר, חברים של המשפחה שפוגשים רק לעיתים רחוקות, נהג הסעות קבוע.

המשתתפים ישלימו את הטבלה בהתייחס למעגל הצהוב. ראו **נספח ז.11.4. טבלה (ריקה) של פירוט מאפייני הקשר**. המנחה תמלא יחד עם המשתתפים את הטבלה, בהתאם ל**נספח ז.14.1. טבלה (מלאה) של פירוט מאפייני הקשר - המעגל הצהוב**.

4. המשגה וסיכום (5 דקות)

המשתתפים יסכמו את הנלמד במפגש, תוך התייחסות למעגלים שדוברו עד כה, ולמעגל הירוק בהשוואה למעגל הצהוב.

סיכום מוצע למנחה: בכל מעגל הייתה משמעות רבה להיכרות ולקרבה (עם עצמי או עם אחרים), בעוד שבמעגל הצהוב מאפיין זה משתנה, ההיכרות שיש עם אנשים המשתייכים למעגל הזה היא שטחית. המגע מינימלי במעגל זה הוא, למשל, לחיצת יד והשיח קונקרטי, ענייני ונימוסי.

דגשים למנחה



- הבנת מעגל זה חשובה מאוד להתנהגות מותאמת מכיוון שהמשתתפים פוגשים במכרים ובמכרות רבים בשגרה. ההבדל בין ההתנהגות המותאמת מול מכרים שונה באופן מהותי מהאנשים עימם מקיימים תקשורת במעגלים שנדונו במפגשים הקודמים.
- חשוב שבמהלך המפגש המשתתפים ייחשפו לסוגים שונים של מכרים מכיוון שהם רבים, מגוונים ומשתייכים למסגרות רבות: מבית הספר, דרך התחבורה הציבורית ועד לחנויות בקרבת הבית, ובמיוחד בהקשר של חיי העבודה.



מעגל	אנשים השייכים למעגל	מרחב אישי של האחר	תוכני השיח	מגע מותאם	שיח על מיניות	וירטואלי	סודות
מעגל צהוב - לחיצת יד.	אנשים שמכירים בשמם ופוגשים אותם באופן קבוע ו/או אנשים שנערכת איתם היכרות לראשונה, כולל גם אנשי מקצוע (צוות חינוכי, צוות טיפולי וכו').	הקפדה על מרחק מינימלי של יד (כשזו במצב אנכי לגוף - הכתף עד לכף היד, זהו המרחק המינימלי המומלץ בין שני אנשים).	שיח נימוסי. אמירת שלום, להתראות, בבקשה, תודה. ניתן גם לשאול לשלומו של אדם ולקיים שיח תמציתי.	לחיצת יד. טפיחה על השכם לקבוצת השווים בלבד.	ללא שיח, אלא אם מתקיים עם איש מקצוע למטרת חינוך מיני.	יכול להתקיים עם קבוצת השווים וללא שליחת תמונות וחשיפת פרטים אינטימיים.	לא נהוג לחלוק עם אנשים מקבוצה זו סודות ודברים אינטימיים.

15. מודל המעגלים: מרחבי פעולה 5

חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

1. "מעגלים" / אתר משרד החינוך
https://meyda.education.gov.il/files/shefi/miniutumeniatpgia/Yeda_Tieoreti_Mehcari/Tochnit_Magalim_Reka.pdf
 (שקופיות 7-15).
2. מודל המעגלים / סיכום של גבו וייס
<https://meyda.education.gov.il/files/special/pedagogy/model1.pdf>

מטרות המפגש

1. **ידע:** העמקת הידע על אודות מאפייני הקשרים השונים בחייהם של המשתתפים.
2. **מיומנויות:** הפעלת שיקול דעת בעת יחסי גומלין עם האחר בהתאם לסוג הקשר שמתקיים עמו. קיום מגע מותאם.
3. **ערכים:** אחריות ושמירה על מרחב אישי, ביטחון, בטיחות.

נספחים לשימוש ביחידה זו

- נספח 15.ז. 1. טבלה (מלאה) של פירוט מאפייני הקשר - המעגל האדום.

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה (5 דקות).
2. מליאה: המעגל הכתום - נפנוף לשלום (10 דקות).
3. משימה בקבוצה ומליאה: מעגל אדום (25 דקות).
4. המשימה וסיכום (5 דקות).

מהלך המפגש

1. פתיחה (5 דקות)

יצירת קשר עם נושאי המפגש הקודם ובדיקה האם יש למשתתפים שאלות בנוגע למעגלים הקודמים. ניתן להיעזר בנספח 11.ז. 1. שרטוט מודל המעגלים.

במפגש הנוכחי נעסוק בשני המעגלים האחרונים - המעגל הכתום והמעגל האדום.

המעגל הכתום, בשונה מהמעגלים הקודמים, אינו מתייחס לקבוצת אנשים כזו או אחרת, אלא לשמירת מרחק מותאם כאשר אדם עסוק או רחוק מאיתנו. **המעגל האדום** יעסוק בהתנהלות מול זרים.

2. מליאה: המעגל הכתום - נפנוף לשלום (10 דקות)

מעגל זה אינו מתייחס לקבוצת אנשים מסוימת, אלא בעיקר לשמירת מרחק כאשר האדם שאותו אנו פוגשים או שאותו אנו רואים הוא רחוק מאיתנו ו/או עסוק.

שיחה: המשתתפים יחשבו על מצבים שבהם הם פוגשים אנשים שמכירים, ולמרות זאת לא יפתחו איתם שיחה או מגע קרוב באותו הרגע, אולי רק ינפנופו להם לשלום מרחוק ולא יתקרבו אליהם.

חשוב לציין, כי אנשים אלה יכולים להיות מכל המעגלים שנלמדו עד כה.

לסיכום מעגל זה, לאחר שהמשתתפים העלו אפשרויות שונות, המנחה יכולה להוסיף דגשים בנוגע למצבים נוספים וכיצד מגיבים בהם, כגון:

- אנשים מוכרים לי, שנמצאים רחוק ממני (בתוך רכב, בצד השני של הכביש וכו').

- אנשים מוכרים לי, שעסוקים בפעילות (שיחה אישית, עבודה, למידה וכו').
 - ילדים קטנים שמוכרים לי ואינם ממשפחתי (לא תמיד מרגישים נוח, או שההורה לא מעוניין).
- אם אין שאלות - ניתן לעבור למעגל הבא והאחרון.

3. משימה בקבוצה ומליאה: המעגל האדום/זרים (25 דקות)

משימה בקבוצות עבודה ומענה על השאלות הבאות (10 דקות)

- מהי ההגדרה לאדם זר?
- באילו מרחבים נפגוש אנשים זרים? (לציין גם בהקשר לחיי העבודה).
- האם אפשר לסמוך על אדם זר?
- האם נתקלתם במצב שבו התלבטתם לגבי אדם זה או אחר - האם הוא נחשב זר?

דיון כיתתי (15 דקות)

המשתתפים ישתפו במליאה את התשובות שעלו בקבוצות בנוגע לכל שאלה. המנחה תאסוף, תסכם ותוסיף על פי הצורך:

- לא מוכר: אדם שלא פגשנו בעבר וששמו אינו ידוע.
- בכל מרחב: אפילו בבית אנשים זרים יכולים לדפוק בדלת, למשל, תורמים או בעל מקצוע כמו טכנאי מזגנים, טכנאי אינטרנט וכן במרחב הווירטואלי.
- בדרך כלל אין צורך לדבר עם או לגעת בזר, אלא אם הוא במדי שוטר/כבאי/חייל/רופא וכדומה.
- שיתוף בדוגמאות והתייחסות לסיטואציה המתוארת והשלכות הזיהוי של אדם כזר או לא.

אם נותר זמן ניתן למלא יחד את הטבלה בהתאם ל**נספח 15.1**.

4. המשגה וסיכום (5 דקות)

הזמנת המשתתפים לסכם: מה הם לקחו מהמפגש?

סיכום מוצע למנחה:

התייחסות לייחודיותו של **המעגל הכתום**, העוסק במרחק מותאם כאשר אנשים המוכרים לנו עסוקים, ולא דווקא בקבוצת אנשים מסוימת, כמו במעגלים האחרים.

המעגל האדום, העוסק בזרים, הוא מורכב, מכיוון שמצד אחד אלה אנשים שיש איתם קשר מצומצם, ומצד אחר הם יכולים להופיע בעבודתנו, או בפתח ביתנו, כמו גם לסייע לנו בעת צרה (שוטרים וכו'). עם זאת, אף אחת מדמויות אלה אינה אמורה לגעת בנו ו/או לשוחח עימנו על דברים אינטימיים.

דגשים למנחה



- במעגל הכתום מומלץ לתת מספר רב של דוגמאות למצבים שבהם מקובל לומר שלום מרחוק וזאת בשל גיוון המצבים (כגון, אדם שאנחנו רואים עולה לאוטובוס, שיחה ששני אנשים מקיימים, ילדים קטנים, אדם שהולך בצד השני של הרחוב, ועוד).
- במציאות העכשווית, אנשים מבליים שעות רבות בתקשורת עם חברים/ות וירטואליים ברשתות ולכן, בעת שיח על המרחב הווירטואלי חשוב להתייחס להבדל בין תקשורת עם פרטנר/ית מינית לבין חבר/ה וירטואליים ואנשים זרים ברשת. בשיח וירטואלי לא תמיד נדע את זהותו האמיתית של השותף לשית, ולכן יש להיזהר מאוד בקשר מסוג זה. כמו כן, יש להתייחס למצבים ברשת שמישהו אנונימי יוזם פגישה בביתו או במקום מבודד ואמירה חד-משמעית לסרב לכך.
- התייחסות למגע עם ילדים קטנים שאינם שייכים למשפחה: חשוב להתייחס לכך שמגע של חיבה עם ילדים מהמשפחה הוא טבעי, אך כאשר אנו פוגשים בילדים קטנים שאינם ממשפחתנו הקרובה עלינו לנופף לשלום (מעגל כתום) ולא לגעת בהם כלל (מעגל אדום). הדבר מונע אי-נוחות אפשרית של הילדים ואי-הבנות עם הורי הילדים העדים להתרחשות ויכולים לפרשה באופן שגוי.



מעגל	אנשים השייכים למעגל	מרחב אישי של האחר	תוכני השיח	מגע מותאם	שיח על מיניות	וירטואלי	סודות
מעגל אדום - זרים.	אנשים שלא מכירים בשמם ולא פגשנו בהם בעבר..	הקפדה על מרחק מינימלי של יד (כשזו במצב אנכי לגוף - מהכתף עד לכף היד זהו המרחק המינימלי המומלץ בין שני אנשים).	ללא שיח, אלא אם זה איש מקצוע, ואז השיח יהיה רק בעניין זה (דוגמת טכנאי מזגנים). ניתן לפנות לעזרה לאנשים במדים - שוטרים, חיילים, רופאים וכבאים.	ללא מגע כלל.	ללא שיח.	כאשר אדם זר יוצר תקשורת ברשת יש לוודא שהוא בקבוצת השווים. אין לשלוח תמונות ולספק פרטים אינטימיים.	לא רלוונטי.

חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

1. סטיגמה עצמית, מתוך האתר של "קידום - פרויקטים שיקומיים"
http://www.kidumpro.co.il/html5/ARCLookup.taf?_function=details&_ID=28970&did=1143&G=1143&SM=
2. חיזור מותאם במציאות מורכבת (פוסטר) / מידע אמין על מין
<https://www.minamin.org/pik-up>

מטרות המפגש

1. ידע: העמקת הידע על אודות הדרכים ליצירת קשר עם אנשים פוטנציאליים לדייט.
2. מיומנויות: יצירת קשר.
3. ערכים: קירבה, אינטימיות.

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה (5 דקות).
2. מליאה: דיון - בני זוג פוטנציאליים וחשיפה (25 דקות).
3. מליאה: דיון - היכן מכירים? (10 דקות).
4. המשגה וסיכום (5 דקות).

מהלך המפגש

1. פתיחה (5 דקות)

יצירת קשר עם נושאי המפגש הקודם ובדיקה האם יש למשתתפים שאלות בנוגע אליו. המפגש הנוכחי יעסוק בפרטנרים פוטנציאליים לדייט וכיצד התמודדות עם מוגבלות כלשהי משפיעה/לא משפיעה על נושא זה.

2. דיון: בני זוג פוטנציאליים וחשיפה (25 דקות)

שאלות מוצעות לדיון:

• אחרי מי יחזר אדם עם מוגבלות?

חשוב שהמשתתפים ינמקו את תשובתם. יש להתייחס למגוון התשובות והמניעים ולשים לב לתשובות המרמזות על קיומה של סטיגמה עצמית, דימוי עצמי נמוך/שלילי.

• האם מדברים עם בן הזוג על התמודדות עם המגבלה או עם הקשיים? ואם כן, מתי?

גם כאן חשוב לתת מקום לשלל התשובות ויש להתייחס לנימוקים או לסיבות שבבסיס הבחירה האם לספר ומתי.

בדיון זה חשוב לתת מקום לחוסר הוודאות ולעובדה שאין לשאלה זו תשובה ברורה. כל אחד צריך להתנסות ולבדוק מה נכון לו באשר לחשיפת פרטים כאלה ואחרים על עצמו. מה שנכון לאחד לא בהכרח נכון לאחר. השיח האישי יכול להיווצר מוקדם בקשר או מאוחר, ודיבור על התמודדות עם קושי או מגבלה יכול להיות גם הצגת חלק חיובי, מסקרן, אחר וחזק שלי.

התמודדות עם מגבלה היא חלק מתוך מכלול רחב של מי אנחנו, ואת המכלול השלם ניתן להכיר לעומק רק במשך הזמן.

3. דיון: היכן מכירים? (10 דקות)

המנחה תציג למשתתפים את השאלה "היכן מכירים בני/בנות הזוג?" ולאחר מכן תציג את האפשרויות הבאות אם אלה לא הועלו על ידי המשתתפים: אתרי היכרויות, מפגשי "ספדייט", טיולי פנויים פנויות, מקום העבודה, מקום הלימודים, במרחב הציבורי, חברים, שידוך, מועדונים חברתיים, ועוד. חשוב להתייחס לכך, שיש אתרי היכרויות ומסגרות בילוי ופנאי ייעודיים לאוכלוסיות ולקהילות שונות.

4. המשגה וסיכום (5 דקות)

הזמנת המשתתפים לסכם: מה לקחו מהמפגש?

סיום מוצע למנחה: עסקנו היום בשאלות מורכבות הקשורות לדייטים, מוגבלות וחיפיה. נושא זה יכול לעורר בלבול וספקות והדבר טבעי מכיוון שאין תשובות ברורות נכונות ו/או לא נכונות וכל אחד צריך לבחון ולבדוק מה נכון לו. אם עולות דילמות בנושא זה ניתן להתייעץ עם איש צוות חינוכי או עם איש טיפול.

כמו כן, חשוב לשים לב עד כמה אנחנו נותנים למוגבלות להגדיר אותנו: האם היא כל מה שאנחנו מציגים לעולם החיצוני או שהיא חלק מסוים באישיות ואחד מתוך חלקים רבים.

דגשים למנחה



- מומלץ שמפגש זה יתקיים רק לאחר שהנושא של ייצוג עצמי, ובתוכו סטיגמה וסטיגמה עצמית, נדון ועובד בקבוצה.
- במפגש זה חשוב לתת מקום לכמה שיותר משתתפים להתבטא ולקחת חלק בדיונים. הנושאים במפגש מורכבים ואין בהם תשובות נכונות יותר/נכונות פחות ולכן חשוב לתת הזדמנות לכולם להשמיע את דעותיהם, חששותיהם ותקוותיהם. כמו כן, חשוב שהמשתתפים ייחשפו למגוון הדעות והתחושות בנושא זה.
- יצירת קשר עם אדם ללא מוגבלות הוא אחד הנושאים המורכבים לאנשים עם מוגבלויות וזאת בעקבות הסטיגמה החברתית ולעיתים אף הסטיגמה העצמית. במקביל למגוון הדעות שיעלו ומורכבות הנושא, שאינו מאפשר לקבל תשובות חד-משמעיות, חשוב לבדוק מה המניעים העומדים מאחורי החלטות כאלה ואחרות. לדוגמה: האם אני רוצה לצאת עם מישהו עם מוגבלות כי יש לי סטיגמה עצמית או כי אני חושב שהאדם הזה יבין אותי טוב יותר? האם ההחלטה מגיעה ממקום של בחירה חופשית או ממקום של דימוי עצמי נמוך או שלילי ותחושה של צמצום אפשרויות?

חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

חיזור מותאם במציאות מורכבת - דף מידע
למתבגרים/ות - מתוך מידע אמין על מין

מטרות המפגש

1. ידע: העמקת הידע והבנת ההתנהלות בדייטים.
2. מיומנויות: יצירת קשר, תכנון, יוזמה.
3. ערכים: רצון הדדי, הסכמה, אמפתיה והקשבה.

נספחים לשימוש ביחידה זו

נספח 17.ז.1. איך לנשק - מתוך ערוץ היוטיוב
"השיחה"

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה (5 דקות).
2. מליאה: דיון - דייט ומטרתו (15 דקות).
3. מליאה: שיחה - התנהגות מותאמת בדייט (20 דקות).
4. המשגה וסיכום (5 דקות).

מהלך המפגש

1. פתיחה (5 דקות)

יצירת קשר עם נושאי המפגש הקודם ובדיקה האם יש למשתתפים שאלות בנוגע אליו. המפגש הנוכחי יעסוק ביצירת קשר, חיזור ודייטים.

2. דיון במליאה: דייט ומטרתו (15 דקות)

- המשתתפים יביעו את דעותיהם בנושא: **מה זה דייט? כתיבת הרעיונות על הלוח.**
- **מה ההבדל בין דייט לכל פגישה אחרת?**
לסיכום הדיון כתיבת ההגדרה על הלוח:

דייט: מפגש של שני אנשים, שמטרתו לבחון האם יכולה להיות התאמה ליצירת זוגיות. ההיכרות היא הדדית ושוויונית.

- **מה בודקים בדייט? יש לשים לב שמתייחסים בדיון לקריטריונים חיצוניים ופנימיים ובודקים איזה מהדברים משתייכים למראה חיצוני ואיזה למאפיינים אישיותיים.**

הדגשים: יש להתייחס לכך שההתנהגות המקובלת בדייט תלויה, בראש ובראשונה, ברצון של שני האנשים אך היא מושפעת גם מתרבות, דת, אמונות, נורמות, ועוד.

נוסף על הרשימה שהמשתתפים מכינים, יש לוודא כי מופיעים בה הקריטריונים הבאים:

תחומי עניין משותפים, ערכים, כימיה ראשונית - נעים ונוח לנו לדבר זה עם זה, תחושת קבלה, ועוד. נציין שמשיכה מינית יכולה להופיע מיד עם ההיכרות והיא יכולה להתפתח לאורך ההיכרות. משך הזמן שתהליך זה לוקח שונה מאחד לאחר וממצבים שונים.

3. שיחה: התנהגות מותאמת בדייט (20 דקות)

- נושאי שיח: אילו נושאים מתאים להעלות בדייט ראשון? (המשתתפים מוזמנים לשתף מניסיונם אם הם רוצים), קיום דיון קצר בנוגע לנושאים אלה ואם אכן ניתן/מתאים להעלות אותם בדייט.

חשוב: להתייחס בדיון זה להבדל בין דייט עם מישהו שיש עמו היסטוריה משותפת והיכרות מוקדמת (דוגמת חבר/ה לעבודה שלאחר זמן יוצאים עמו/עמה לדייט), לבין מישהו שאין עמו היכרות מוקדמת. רמת ההיכרות משפיעה על נושאי השיחה גם מבחינת הדברים שכבר יודעים אחד על האחר וגם מבחינת רמת האינטימיות והקרבה.

כמו כן, חשוב להתייחס לכך, שנושאי השיחה נועדו גם כדי לסייע לנו לבדוק התאמה, כפי שדובר בחלק הקודם של המפגש.

• האם מותר לגעת וכיצד נוגעים בדייט ראשון?

המשתתפים יביעו את דעתם והמנחה תתייחס לכך, שבמפגשים הקרובים נלמד על מגע אינטימי ומגע מיני מותאם.

מה שונה בין מגע עם בן זוג קבוע לבין מגע בדייט ראשון? מכיוון שאין היכרות, ייתכן שנרצה ליזום מגע, אך לא נדע האם הצד השני מעוניין במגע והאם מעוניין במגע איתי כרגע, ואם כן, באיזה סוג של מגע? חשוב תמיד להיות קשוב לרצונות שלי ולרצונו של האחר, לשאול ולוודא שהרצון למגע הוא הדדי, ולקיים שיח על כך. בדייט ראשון הדבר חשוב אף יותר מכיוון שאין עדיין היכרות, לא ברור אם הצד השני מעוניין וגם לא ידוע עדיין האם ואיזה מגע האחר אוהב.

4. המשגה וסיכום (5 דקות)

הזמנת המשתתפים לסכם מה למדו בהתייחס לתוכן? מה למדו על עצמם? מה לקחו מהמפגש? אם נותר זמן אפשר לצפות בסרטון: איך לנשק, מתוך ערוץ היוטיוב "השיחה" (נספח 17.2.1). 2:27 דקות.

סיכום מוצע למנחה: כמו בכל מפגש עם האחר, גם בדייט ראשון חשוב להקפיד על התנהגות ומגע מותאמים. עם זאת, בדייט ראשון התקשורת וההדדיות דורשים התייחסות יתרה לאור חוסר ההיכרות וחוסר הידיעה האם יש עניין, רצון ומשיכה והאם הם הדדיים.

דגשים למנחה

לוודא שהמשתתפים מבינים כי בדייט בכלל ובדייט ראשון בפרט, התהליך הוא הדדי - כל אחד נותן הזדמנות ובוחן האם יש פוטנציאל לקשר. אין אחד שחשוב יותר, שדבריו קובעים יותר וכדומה. אצל שני הצדדים מתרחש תהליך בירור פנימי בשאלת ההתאמה ושיח משותף.



חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

1. אתר "דלת פתוחה" - זוגיות ואהבה
<https://www.opendoor.org.il/love>
2. אתר "על הספה" מאמר בנושא אינטימיות

מטרות המפגש

1. **ידע:** העמקת הידע בנושא מאפייניו של קשר אינטימי על סוגיו השונים.
2. **מיומנויות:** יכולת הבחנה בין סוגי קשרים מבחינת רמת האינטימיות.
3. **ערכים:** חברות, אמפתיה, תמיכה והקשבה, קשר, התחשבות.

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה (5 דקות).
2. מטלה עצמית/בקבוצות - קשרים אינטימיים (10 דקות).
3. דיון קבוצתי: מאפייני קשר אינטימי (25 דקות).
4. המשגה וסיכום (5 דקות).

מהלך המפגש

1. פתיחה (5 דקות)

יצירת קשר עם נושאי המפגש הקודם ובדיקה האם יש למשתתפים שאלות בנוגע אליו.

הצגת נושא השיעור הנוכחי: יחסים אינטימיים, מה המאפיינים שלהם ואיזה סוגי יחסים קיימים. ניתן לשאול האם המשתתפים זוכרים באיזה נושא נגענו כבר בסוגים של יחסים קרובים (מעגלים - המעגל הכחול והמעגל הירוק). במפגשים קודמים נגענו בנושא האינטימיות באופן קצר ומתומצת והיום נעמיק במאפיינים של קשרים אינטימיים ובסוגיהם השונים.

2. מטלה עצמית/בקבוצות: קשרים אינטימיים (10 דקות)

המשתתפים יחפשו הגדרה לקשר אינטימי ומאפייניו, או ישתפו באופן קבוצתי בהגדרה האישית שלהם למושג זה. כמו כן, הם ירשמו מהם הקשרים האינטימיים שיש להם בחייהם או שהם רוצים שיהיו להם.

3. דיון קבוצתי: מאפייני קשר אינטימי (25 דקות)

מאפייני הקשרים, מיומנויות נדרשות וסוגים של קשרים אינטימיים.

שיתוף וכתובה על הלוח של המאפיינים שהמשתתפים יעלו ואיזה קשרים בחייהם הם מגדירים כאינטימיים. כמו כן, הזמנה לחשיבה משותפת על המיומנויות והיכולות הנדרשות מאדם לקיום קשר אינטימי עם אדם אחר.

ניתן להיעזר בטבלה למילוי משותף

מיומנויות	מאפיינים	סוגי קשרים

א. התייחסות לסוגי הקשרים שהמשתתפים העלו, בהתאם לסוגי הקשרים הקיימים:

- משפחה גרעינית.
- חברים טובים.
- בן/בת זוג ו/או פרטנר מיני.

אם המשתתפים יעלו קשרים שאינם מוגדרים כקשרים אינטימיים ניתן לסמנם בעיגול מבלי לכתוב אותם בטבלה. לאחר שהמשתתפים ייחשפו למאפיינים ולמיומנויות אפשר לבחון איתם האם הם עדיין תופסים קשרים אלה כאינטימיים.

הצגת שאלה: מה דומה ומה שונה בין שלושת סוגי הקשרים הנ"ל? האם כולם אינטימיים?

הדומה: בכולם יכולים להיות מאפיינים של קשר אינטימי.

השוני:

- « אהבה מול התאהבות: רגשות אהבה וקרבה לעומת רגשות אהבה, קרבה ומשיכה.
- « מגע - בקשר לא מיני זהו מגע שמטרתו חיבה והוא כולל בדרך כלל חיבוק, נשיקה על הלחי וכדומה. בקשר אינטימי מיני המגע הוא של חיבה ושל משיכה מינית, שמטרתו עונג וסיפוק מיני. כמו כן, משיכה מינית ומגע גורמים לעוררות מינית, שאינה מתרחשת בקשרים האחרים.

שיתוף בהיגדים¹⁶

- להיות בקשר אינטימי משמעו להפוך את הפנימי ביותר של האדם לידוע, למוכר, לחלוק את גרעינו של האחר, את האמת שלו.
 - אינטימיות היא היכולת לחלוק את ה'עצמי', את ההתרגשויות, הכמיהה, הפחדים וההזדקקות, והיכולת לשמוע חלקים אלו של האחר.
 - אינטימיות היא תהליך שבו השותפים לומדים על יחסים עם האחר. ניתן לשאול: עם איזה מהמשפטים אתם מסכימים או לא, ומדוע? מה כל משפט מוסיף לקודמו?
 - ב. שיתוף במאפייני קשר אינטימי שהמשתתפים כתבו בקבוצות, והתייחסות אליהם בהתאם למאפיינים ולמיומנויות הבאים:
- אינטימיות כוללת מספר מרכיבים, ביניהם**
- קשר קרוב והימצאות מרובה ביחד.

16. תוכן בנושא אינטימיות במערך זה מבוסס על מאמר בנושא אינטימיות מתוך אתר "על הספה".

- שיתוף בידע מיוחד אחד על האחר.
 - אכפתיות והבנה רגשית.
 - אמון וביטחון, כי מי שניתן לו אמון זה לא יעשה שימוש רע בידע האינטימי.
- ניתן לבחון האם מרכיבים אלו דומים למאפייני הקשר האינטימי כפי שהציעו המשתתפים בטבלה. איזה מרכיב לא הוזכר? האם הוא מוסיף משהו להבנה מהו קשר אינטימי ומה מאפיין אותו?

ארבע יכולות נדרשות לפיתוח קשר אינטימי

- לחפש ולבקש דאגה וטיפול.
 - להעניק יחס דואג ומטפל.
 - להרגיש נוח עם עצמי כפי שאני.
 - מיומנויות לשיח עם האחר: הידברות בנוגע לקרבה ביחסים, יכולת להתמודד גם עם אי-הסכמות ואכזבות מבן הזוג באופן שלא ימנע התקרבות.
- ניתן לשאול: האם יש קשר בין מיומנויות ויכולות אלו לבין מאפייני הקשר האינטימי כפי שדוברו עד כה? אם כן, מהו? האם ניתן לקיים קשר אינטימי גם ללא אחת או יותר מהיכולות הללו? האם יש יכולות אחרות שירצו להוסיף? האם יכולות אלה ניתנות לשיפור/לאימון? כיצד?

4. המשגה וסיכום (5 דקות)

הזמנת המשתתפים לסכם את הנלמד במפגש ומה הם לקחו מהמפגש.

סיכום מוצע למנחה: היום העמקנו במאפייני הקשר האינטימי ובהבדלים הקיימים בתוך קשרים אינטימיים. במפגשים הקרובים נעמיק בקשרים אינטימיים מיניים, תוך התייחסות לאופן שבו יוצרים קשרים אלה וכיצד מתנהלים בהם. נלמד כיצד לומדים לגעת, מהו מגע מיני הנעים לי, וכיצד אדע מהו המגע הנעים לאחר.

חשוב לציין, כי בעוד שקשרים משפחתיים אינם מובילים מבחינת האופי שלהם לקשר אינטימי מיני, קשר חברי יכול להפוך לקשר מיני ו/או זוגי אם במהלך הקשר מתגלה משיכה ו/או התאהבות הדדית, שרצויה על ידי שני הצדדים.

דגשים למנחה

- חשוב להדגיש את המסר, כי בניגוד לקשרים משפחתיים שלתוכם נולדים, קשרים אינטימיים חבריים וקשרים אינטימיים מיניים ניתן לבנות לאורך כל מעגל החיים ובהמשך נלמד כיצד אפשר לבנות קשר זוגי ו/או מיני.
- חשוב להדגיש את ההבדל בין קשר אינטימי לקשר אינטימי מיני. פעמים רבות, הדבר משפיע על התנהגות מותאמת בקהילה.



חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

שיקולים לקיום יחסי מין, מתוך אתר "דלת פתוחה"
<https://www.opendoor.org.il/reasons>

מטרות המפגש

1. ידע: העמקת הידע בנושא סיבות המתאימות ליזום ולקיים מגע מיני.
2. מיומנויות: יוזמה, הערכת מצב, שיקול דעת.
3. ערכים: כבוד הדדי, הקשבה, הנאה, אמפתיה ומיניות בריאה.

נספחים לשימוש ביחידה זו

- נספח 19.ז. 1. טבלה מסכמת לעבודה בקבוצות
- נספח 19.ז. 2. מדריך מעשי - מה בין רצון והסכמה למגע - רחלי ראובני וד"ר דניאלה מזור
- נספח 19.ז. 3. סרטון בנושא אוננות מתוך עמוד היוטיוב "השיחה".
<https://www.youtube.com/watch?v=kqOd5lAbnYw>

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה (5 דקות).
2. משימה בקבוצות: סיבות ותנאים לקיום מגע מיני (15 דקות).
3. דיון כיתתי: קיום מגע מיני (20 דקות).
4. המשגה, סיכום ומתן מטלה לבית (5 דקות).

מהלך המפגש

1. פתיחה (5 דקות)

המנחה תזכיר את הקשר למפגש הקודם ותוודא האם יש למשתתפים שאלות בנוגע אליו. המפגש הנוכחי יעסוק בתנאים הכרחיים לקיום של מגע מיני מותאם והדדי - מהם המצבים שבהם קיום מגע מיני יהיה חוויה הדדית, טובה, רצויה, נעימה ומספקת ומהם המצבים שבהם לא נכון לקיים מגע מיני מכיוון שההדדיות בו מופרת. נתייחס לשני נושאים עיקריים בחקירה של נושא זה: הסיבות למגע מיני והתנאים שבהם מתקיים מגע מיני.

2. משימה בקבוצות: סיבות ותנאים לקיום מגע מיני (15 דקות)

חלוקת המשתתפים לשתי קבוצות:

קבוצה אחת תנסח את הסיבות הנכונות והשגויות לקיום יחסי מין.

הקבוצה השנייה תנסח את התנאים שבהם נכון לקיים מגע מיני ואת התנאים שבהם אין לקיים מגע מיני. בהתאם לצורך ניתן לתת לכל אחת מהקבוצות דוגמה/מספר דוגמאות כדי להנגיש את המטלה (ראו נספח 19.ז. 1. טבלה מסכמת לעבודה בקבוצות).

ניתן להיעזר בטלפון החכם ויש לכתוב את התשובות במחברת האישית.

4. דיון כיתתי: קיום מגע מיני (25 דקות)

השלמת הטבלה עם המשתתפים (ראו נספח 19.ז. 1. טבלה מסכמת לעבודה בקבוצות).

הטבלה המלאה מבוססת על מקורות המופיעים בחומר רקע/המלצות לקריאה נוספת במערך זה.

- שיתוף בסיבות לקיום יחסי מין - להוסיף מהטבלה לפי הצורך.
 - שיתוף בתנאים לקיום יחסי מין - להוסיף מהטבלה לפי הצורך.
- מומלץ להציג את הפוסטר: **נספח ז. 19.2. מדריך מעשי: מה בין רצון והסכמה למגע?**

4. המשגה, סיכום ומתן מטלה לבית (5 דקות)

המשתתפים יתייחסו לנושאים שנלמדו במפגש ויעלו שאלות.

סיכום מוצע למנחה: למדנו היום מהם התנאים והסיבות הנכונות לקיום מגע מיני. שמירה על כללים אלה תבטיח לנו לקחת חלק בפעילות מינית חיובית, הדדית ובטוחה לשני הצדדים.

שני תנאים שמומלץ להרחיב עליהם לסיכום:

- שותף/ה שסומכים עליו/ה והיכרות: מגע מיני יכול להתקיים שלא בקשר זוגי. עם זאת, חשוב לשים לב כי גם במקרה זה הפרטנר/ית עמו/ה המגע המיני מתקיים הוא כזה שניתן לסמוך עליו (למשל מבחינת יכולת התחשבות, היגיינה ומחלות, פרטיות), והוא אינו זר לנו. זאת, כדי שנוכל להבטיח את כל התנאים שאנו זקוקים להם לקיום מגע מיני הדדי, מהנה ובטוח.
 - רצון הדדי והסכמה מרצון: הסכמה למשהו אחד לא מחייבת הסכמה למשהו אחר. כמו כן, אם יש הסכמה פעם אחת, ייתכן שבפעם אחרת יהיה רצון אחר, כך שבכל פעם מחדש יש להגיע להסכמה מרצון על ידי שני הצדדים.
- חשוב להתייחס להבדל בין עוררות מינית לבין נקיטת הפעולה שנגרמת מכך: אפשר למשל לראות גבר/אישה שמעוררים אותנו מינית ולחשוב או להרגיש משהו בעקבות זאת, אך יש להבדיל בין המותר והמתאים לבין האסור/לא מתאים **לעשות** בסיטואציה כזאת.
- במפגש הבא נתרגל הקשבה לעצמינו ולבן/בת הזוג וביטוי עצמי בכל הנוגע לרצון בקרבה ובמגע.

מטלה לבית

המפגש עסק במגע מיני מותאם עם פרטנר. מטלת הבית תספק מידע רלוונטי בנושא מגע מיני לבדי, שגם אותו חשוב לקיים באופן מותאם.

צפייה באופן אישי בסרטון בנושא אוננות מתוך עמוד היוטיוב "השיחה" (**נספח ז. 19.3**).

רישום במחברת תובנות שעלו בעקבות הצפייה בסרטון, מה חשבו, מה הרגישו ואילו דברים חדשים נלמדו.

דגשים למנחה



- התוכן של מפגש זה חשוב מכיוון שהוא מסייע למשתתפים להבין מהם התנאים הנדרשים לקיום יחסים אינטימיים באופן מיטיב וכך הם יכולים לשמור על עצמם מפגיעה. כמו כן, הם לומדים כיצד לא לפגוע באחר.
- חשוב להתייחס לאורך המפגש להסכמה מרצון ולכך שמותר, אפשר וכדאי להגיד "לא". בכל פעם שהם אינם רוצים באקט מסוים או במעשה מסוים ובכל פעם שמזהים התרחשות שאינה הולמת מותר לומר "לא" ולעצור. אין לאף אחד זכות להחליט על גופם ועל האופן שבו הם מקיימים מגע מיני מלבד הם עצמם.
- דוגמאות לסיבות להתנהגות מינית בלתי-הולמת:
 1. חוסר ידע או הבנה של גבולות הולמים.
 2. שעמום או דיכאון.
 3. חוסר נוחות באיברי המין.
 4. חיפוש תשומת-לב, רצון להפריע, להרשים, למשוך, לקבל אישור והתייחסות.
 5. תגובה להתנסות מינית טראומטית (או לחשיפה לא מתאימה).
 6. חוסר יכולת להגיע לסיפוק מיני באופן יעיל/הולם הקשור בחוסר בפרטיות, בטכניקה רעועה, ברגש אשמה חזק, בהשפעת תרופות, ועוד.

מתוך: Walsh, A. B. (2000). *Sexuality & Disability*, 24(1), 27-39



סיבות הולמות לקיום מגע מיני	סיבות שאינן הולמות לקיום מגע מיני	תנאים הולמים לקיום מגע מיני	תנאים שאינם הולמים לקיום מגע מיני
עוררות מינית הבעת אהבה הנאה	שעמום דיכאון חיפוש תשומת-לב רצון להרשים לחץ חברתי סחיטה ואיומים אלימות שקרים	פרטיות פרטנר אחד הסכמה חופשית תקשורת פתוחה - מותר להגיד "לא". רצון הדדי פרטנר/ית שסומך/ת עליו/ה היכרות כבוד הדדי הקפדה על הבריאות ושלמות הגוף (שימוש באמצעי מניעה, בדיקה למחלות מין)	שימוש בסמים/אלכוהול צילום האקט חוסר פרטיות יותר מפרטנר אחד חוסר נוחות באיברי המין או מחלת מין אדם בעל סמכות מקום ציבורי אנשים שצופים באקט כפייה לאקטים מסוימים סירוב להשתמש באמצעי מניעה



מדריך מעשי - מה בין רצון והסכמה למגע?

רחלי ראובני, מטפלת מינית מוסמכת, ניהול וריכוז תכניות לימודים בטיפול מיני אוני' חיפה ואוני' תל אביב. מרצה וחוקרת מיניות האדם. **ד"ר דניאלה מזור**, מטפלת מינית מוסמכת, תכנית לימודים בטיפול וייעוץ מיני לאנשים עם מגבלה אוני' חיפה, מרצה וחוקרת מיניות האדם.

אז מה בין רצון והסכמה למגע לבין הסכמה למגע לבין אי הסכמה?
רק נשמע מסובך

נלמד ההבדל בין רצון להסכמה. האם מספיק שמישהי/מישהו רק יסכימו למגע?

נחנך ליחסים בעלי מרכיבים של הדדיות בהם רצון והסכמה אשר באים יחדיו, מובילים לקבלת החלטות הקשורות למגע אך לא רק, נעניק כלים ליחסים

נלמד את ילדנו את ההבדלים הבאים:
רצון והסכמה – מבטאים בחירה אישית ולא מתוך כפיה. "אני רוצה ולא רק מסכימה לגעת בך" – הדדיות קיימת ברצון ובהסכמה והמגע מתאפשר.
הסכמה – "לא באמת רוצה, אבל מסכימה כי אתה רוצה ואני חוששת ש..." – לא מספקת בכדי ליצור מגע, זו לא הדדיות! במצב כזה לא נכפה עצמנו ורצונותנו על האחרת.
אי הסכמה – "אני לא מסכימה, אולי רוצה אבל לא מסכימה" – בין אם נאמר מפורשות או לא. אנחנו יודעים ויודעות להבחין מתי הצד השניה שותפים פעילים. במצב כזה כל מגע יהיה כפיה על האחרת.

מאחלות לכולנו הדדיות, בה המגע מתאפשר מתוך מקום של רצון והסכמה. יש שיאמרו הסכמה נלהבת.

כמה דברים שחשוב לדעת או לעשות:

1. **אונס הוא מעשה כוחני של שליטה ותוקפנות.**

2. **שיח על אונס הינו שיח על יחסים בין א.נשים.**

3. **מרבית מקרי האונס מתרחשים ע"י אדם המוכר לנאנסת, אשר בניהם יחסים עם מאפיינים של אמון בסיסי.**
4. **באונס קבוצתי קיים לחץ קבוצתי, עלינו לצייד את ילדנו בכלים להתמודדות עם מצבים מסוג זה, כך שידעו שהבחירה הנכונה היא לא לשתף פעולה ולקרוא לעזרה עבור החלשה.**

5. **לימוד של ערכים ועמדות מבית** המגדירים חמלה, הגנה על חלשים וחלשות, מניעת כפיה על אחרת. זאת תוך דוגמה אישית, יסייעו לילדנו לקבל אחריות ולהימנע מסיטואציות פוגעניות באחרת.

6. **זה יכול לקרות לכל אחד ואחת שקיבלו לגיטימציה מספיק חזקה שעולה על החינוך בבית.** זאת מאחר ובמרבית הבתים בישראל אין חינוך יזום למיניות ויחסים.

לכן, נחנך או שנשאיר לסביבה ולמדיה לעשות את זה?

20. שמירת גבולות אישיים ומפגש קשוב עם האחר

חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

מרחב אישי: כמה קרוב זה קרוב מדי?
<https://www.behave.co.il/%D7%9E%D7%A8%D7%97%D7%91-%D7%90%D7%99%D7%A9%D7%99-%D7%9B%D7%9E%D7%94-%D7%A7%D7%A8%D7%95%D7%91-%D7%96%D7%94-%D7%A7%D7%A8%D7%95%D7%91-%D7%9E%D7%99%D7%93%D7%99/>

מטרות המפגש

1. ידע: העמקת הידע בנוגע למרחב אישי ולשמירה על גבולות אישיים.
2. מיומנויות: פיתוח מודעות עצמית להעדפות בנושא מגע, פיתוח מיומנויות תקשורת והקשבה (לעצמי ולאחר). כיצד לבטא רצונות אישיים מול אחרים, כיצד להגיד "לא".
3. ערכים: כבוד הדדי, הקשבה, אמפטיה, קבלה.

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה (5 דקות).
2. תרגיל בזוגות ודיון: שמירה על מרחב אישי (15 דקות).
3. תרגול בזוגות: "מה מתאים לי" (10 דקות).
4. דיון במליאה בעקבות התרגיל (10 דקות).
5. המשגה וסיכום (5 דקות).

מהלך המפגש

1. פתיחה (5 דקות)

במפגשים הקודמים דיברנו על מגע אינטימי ומגע מיני. כדי לקיים מגע באופן שיהיה לנו נעים ושישמור עלינו, חשוב לדעת להבחין מה מתאים לנו לעשות בכל רגע עם כל אדם בסביבה שלנו, ומה לא, וגם לדעת להגיד את זה.

היום נתרגל תקשורת אחד עם השני, בכלל זה:

- הצבת גבולות של מרחב אישי.
 - תשומת לב לסוג הקרבה והמגע שמתאימים לנו.
 - הבעת הסכמה ואי-הסכמה.
 - הבנה של הרצונות של בן הזוג שלי.
- התרגול בכיתה יתקיים עם אדם מאותו המין וכמובן לא יכלול מגע אינטימי כלל, אך ישמש לצורך הבנה של הנושא ולצורך יישום גם בעת מגע אינטימי וגם בכל מצב אחר עם עוד אנשים.

2. תרגיל בזוגות ודיון: שמירה על מרחב אישי (15 דקות)

בתרגיל זה יש לפנות את השטח ולדאוג למרחב גדול.

מומלץ להדגים את התרגיל לפני הביצוע בפועל.

מהלך התרגיל:

- חלוקת המשתתפים לזוגות.
- בני הזוג לתרגיל יעמדו במרחק המרבי זה מזה. לניצול של השטח ניתן לעמוד בשתי שורות,

כאשר בכל שורה עומד אחד מבני הזוג.

- בן זוג אחד נשאר במקומו ובן זוג שני מתקדם בהדרגה לעברו, עד הקירבה המרבית ששני הצדדים מסכימים לה. אחרי כל צעד, שני בני הזוג עוצרים למספר שניות כדי להרגיש איזו תחושה מעוררת הקירבה באותו הרגע וכן כדי לשים לב לשפת הגוף של בן הזוג.
 - ברגע שאחד מבני הזוג מרגיש שהוא לא מעוניין בקרבה נוספת, הוא מסמן "עצור" עם היד. במצב זה בן הזוג השני עוצר ולא ממשיך.
 - לאחר מכן מתחלפים.
 - אפשר לחזור על התרגיל פעם נוספת ולחוש אם קיים הבדל בין ההתנסות הראשונה לשנייה.
 - ניתן לחלק את המשתתפים לזוגות אחרים ולחזור על התרגיל פעם נוספת.
- שיח ושיתוף בקרב הזוגות או במליאה על סוגיות, כגון:

- א. **התרגיל עצמו:** איך היה לי להתקרב? איך היה לי להיות זה שמתקרבים אליו? באיזה מרחק הרגשתי נוח? האם אמרתי את מה שבאמת הרגשתי או שפעלתי גם מתוך רצון לרצות את בן הזוג או להצליח להתקרב כמה שיותר? האם זיהיתי כאשר בן הזוג שלי הרגיש נוח או לא?
- ב. **ההתנהלות בחיים:** עד כמה חשוב לי המרחב האישי שלי? עם איזה מרחק אני מרגיש נוח עם אנשים שונים? האם אני אומר או מתרחק כאשר אני מרגיש שנכנסים למרחב האישי שלי? האם אני שם לב כשאני נכנס למרחב אישי של מישהו אחר? האם בעת קיום יחסי מין יש מקום להגיד לבן הזוג מה וכמה נוח לי? מה יכול להקשות על כך ומה יכול לסייע?
- מנחה: סיכום נקודות עיקריות ועידוד המשתתפים ליישם את עקרונות השמירה על מרחב אישי; הקשבה לרצון האישי ולשפת הגוף של בן הזוג, גם עם שותף זוגי בקשר מיני וגם עם כל אחד אחר.

3. תרגול בזוגות: "מה מתאים לי" (10 דקות)

תרגיל זה יתקיים בזוגות בני אותו המין.

יש להדגיש מראש, שהתרגיל מיועד לצורך תרגול בלבד. מה שקורה בתרגיל לא משקף את היחסים בין המשתתפים או את מה שהאחד חושב על השני. כל רצון של אחד המשתתפים מתקבל בהבנה. מומלץ להדגים את התרגיל לפני ביצועו בפועל.

מהלך התרגיל:

- חלוקת המשתתפים לזוגות.
- בני הזוג לתרגיל יעמדו זה מול זה, וכל אחד יחשוב עם עצמו איזה סוג אינטראקציה מתאים לו לקיים באותו הרגע עם שותפו לתרגיל מבין האפשרויות הבאות:
 - א. אינו רוצה שום אינטראקציה.
 - ב. מבט בעיניים במשך מספר שניות.
 - ג. פִּיף - מחיאת כף בין שניים.
 - ד. לחיצת יד.
 - ה. חיבוק חברי.

- אחד מבני הזוג ישאל את בן הזוג השני בהתאם לבחירה האישית שלו: "אפשר להסתכל לך בעיניים?" / "אפשר לתת לך כיף?" / "אפשר ללחוץ את ידך?" / "אפשר לחבק אותך חיבוק חברי?". בן הזוג השני יענה בהתאם למה שננוח לו ומתאים עבורו.
- o אם מתאים לו - יענה "כן" - הפעולה תתבצע על ידי שני בני הזוג.
- o אם הוא אינו מעוניין באינטראקציה שהוצעה - יענה "לא מעוניין/ת תודה" - בן הזוג הראשון יגיד "תודה שאמרת מה מתאים לך".
- o אם הפעולה לא מתאימה לבן הזוג השני ויש לו העדפה אחרת - הוא יענה "לא, אבל אפשר להסתכל בעיניים / לתת כיף / ללחוץ יד / להתחבק. זה בסדר מבחינתך?" - בן הזוג השני יענה "כן" או "לא" בהתאם להעדפתו האישית באותו הרגע, ויוסיף "תודה שאת/ה שומר/ת על עצמך".
- רק כאשר שני בני הזוג יסכימו על אותו סוג אינטראקציה, הם יקיימו אותה.
- לאחר מכן החלפה בתפקידים בין בני הזוג - מי שענה יהיה כעת השואל.
- בהתאם לזמן, חזרה על התרגיל מספר פעמים בזוגות אחרים.

הערות למנחה:

אפשרות לחלוקה לזוגות: חלוקה על ידי המנחה לזוגות/הסתובבות המשתתפים בחדר ובחירת השותף הראשון שפוגשים כאשר המנחה מוחא כף/הסתובבות המשתתפים בחדר ובחירת שותף שמעוניינים לעבוד אתו, בכל פעם מחדש לאחר סיום התרגול עם השותף הקודם. ניתן לכתוב על הלוח את האפשרויות לאינטראקציה כדי שהמשתתפים יזכרו אותן. כמו כן, אפשר לפשט את התרגיל ולהוריד חלקים בהתאם לרמת המשתתפים.

4. דיון במליאה בעקבות התרגיל (10 דקות)

התייחסות לנקודות, כגון:

- איך הרגשתם בעת ביצוע התרגיל? מה חשבתם? מה למדתם ממנו?
- איך הרגשתם בעת הסירוב להצעה של מישהו אחר? איך הרגשתם כשמישהו לא הסכים להצעה שלכם?
- האם בחייכם האישיים קרה שאמרתם לאדם אחר שאתם לא מעוניינים לעשות אתו דבר מה (מגע או כל פעילות אחרת)?
- האם זה עוזר שמציעים חלופה להצעה של האחר?
- האם העובדה שמישהו יכול לסרב להצעתכם תגרום לכם להימנע מליזום אינטראקציות, או שמא תגרום לכם להרגיש יותר נוח להציע לו הצעות, כי אתם יודעים שתשובתו תהיה כנה? האם לתקשורת הזו יש מקום במסגרת אינטראקציה מינית? באיזה אופן?

ניתן לציין, כי גם עונג מיני והעדפת פעולות מסוימות על פני אחרות בעת קיום מגע מיני הם **אישיים**, ולאור זאת ההעדפות משתנות וייחודיות לכל אדם ואישה באשר הם. לשני אנשים שמקיימים ביניהם מפגש מיני יש צרכים שונים ולכן חשוב לקיים תקשורת פתוחה והקשבה לצרכים ולהעדפות של השותף או השותפה עמם מקיימים מגע מיני.

חשוב לציין, כי מגע מיני מיטיב לא כולל בשום אופן פגיעה עצמית, פגיעה באחר ופגיעה של איברי המין.

5. המשגה וסיכום (5 דקות)

הזמנת המשתתפים לסכם ולשתף בתחושות מהמפגש, תוך מתן תוקף לדברים שנאמרו ולתחושות שעלו.

סיכום מוצע למנחה:

- היום למדנו לשמור על עצמנו ולהרגיש מה הגבולות שמתאימים לנו, מבחינת מרחב אישי פיזי ומבחינת אינטראקציה ומגע. הגבנו בהתאם, באמצעות מחווה ("עצור") ובאמצעות מלל. למדנו גם להגיד מה לא מתאים לנו וגם להגיד מה כן מתאים לנו. למדנו להקשיב לפרטנר שלנו, לקבל את רצונו ולהתנהל רק על פי רצון הדדי. כל פעולה שביצענו בזוגות נועדה לקרות רק אם שני בני הזוג הסכימו לה.
- העדפת פעולות מסוימות על פני אחרות היא עניין אישי, ולאור זאת היא משתנה וייחודית לכל אדם. לשני אנשים שמקיימים ביניהם מפגש מיני יש צרכים שונים ולכן חשוב לקיים תקשורת פתוחה והקשבה לצרכים ולהעדפות של האחר.
- יש לזכור שהרצון יכול להיות שונה בזמנים שונים, גם עם אותו בן הזוג, ועל כן חשוב לבחון אותו בכל פעם מחדש ולהביע אותו בהתאם.
- בחיים בכלל, ובעת מגע אינטימי בפרט, חשוב ביותר לשים לב לתחושות ולרצונות האישיים ולהגיב בהתאם, כדי לשמור על עצמנו, לא להיפגע ולא לפגוע באחר. התנהלות כזו תשפר את התקשורת בין בני הזוג ועשויה להגביר את מידת ההנאה ותחושת הנוחות בקשר, מכיוון ששני הצדדים מקיימים רק פעולות וסוגי מגע שהם מעוניינים בהם באופן הדדי.

דגשים למנחה

התרגול בזוגות מורכב ולכן ניתן לצרף איש צוות נוסף שיסתובב בין המשתתפים בזמן התרגול כדי להדריך במקרה שהמשתתפים זקוקים להכוונה. כמו כן, אפשר לשקול חלוקה לקבוצות קטנות לפי רמות תפקוד ו/או לפי מין, כדי שהמשתתפים ירגישו נוח להביע את עצמם.



21. קיום יחסי מין בפעם הראשונה

חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

אתר "דלת פתוחה" - שיקולים לקיום יחסי מין והפעם הראשונה

<https://www.opendoor.org.il/reasons>

מטרות המפגש

1. ידע: העמקת הידע בנושא חוויית קיום יחסי מין בפעם הראשונה.
2. מיומנויות: זיהוי והבנה של סימנים מתי אני רוצה ונכון לקיים יחסי מין ועם מי.
3. ערכים: דימוי עצמי, תקשורת והדדיות.

נספחים לשימוש ביחידה זו

- נספח 21.ז. 1. סרטון מתוך עמוד היוטיוב "השיחה" - קרום הבתולין
- נספח 21.ז. 2. סרטון מתוך עמוד היוטיוב "השיחה" - מתי להתחיל לקיים יחסי מין

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה (5 דקות).
2. משחק אסוציאציות בנושא קיום יחסי מין בפעם הראשונה (10 דקות).
3. דיון: מתי מקיימים יחסי מין בפעם הראשונה, איך זה ייראה ועם מי (25 דקות).

מהלך המפגש

1. פתיחה (5 דקות)

יצירת קשר לנושאי המפגש הקודם ובדיקה האם יש למשתתפים שאלות בנוגע אליו. המפגש הנוכחי יעסוק בפעם הראשונה שבה מקיימים יחסי מין. עם ההגעה לבשלות מינית המוכנות לקיום יחסי מין כבר אינה תלויה רק בגיל, וייתכן שיש בקבוצה משתתפים שכבר קיימו יחסי מין, וכאלה שלא וייתכן שיעשו זאת בעתיד.

2. משחק אסוציאציות בנושא קיום יחסי מין בפעם הראשונה (10 דקות)

המנחה תצייר שמש על הלוח ובתוכה רשום: קיום יחסי מין בפעם הראשונה. בצד אחד של השמש כותבים את האסוציאציות שהמשתתפים יעלו ובצד השני שאלות שהמשתתפים מעלים, שמסקרנות אותם.

השרטוט יופיע בחלק מסוים של הלוח, כך שיוכל ללוות את מהלך המפגש וניתן יהיה להתייחס לאסוציאציות ולשאלות בהתאם לתכנים המדוברים.

3. מתי מקיימים יחסי מין פעם ראשונה, איך זה ייראה ועם מי (25 דקות)

הערה: בהתאם לאופי הקבוצה, מומלץ לשים דגש מיוחד בחלקים אלו על שמירת גבולות השיח, ובמידת הצורך להימנע משיתופים בחוויות אישיות אינטימיות, גם כדי לשמור על המשתתפים וגם כדי ליצור מידול (מודלינג) לגבולות השיח החינוכי בנושא במסגרת הסדנה.

מתי: הזמנת המשתתפים להיזכר אם נושא זה או דומה לו כבר עלה בשיח בקבוצה בהקשר של מיניות, ומה נאמר בהקשר זה. מתי לדעתם נכון לקיים יחסי מין?

חשוב להתייחס לכך, שלעיתים יש לחץ חברתי לאבד את הבתולין, אך לאחר שההתבגרות המינית מתרחשת אין גיל מתאים ונכון אלא נסיבות מתאימות. לכן חשוב לעשות זאת מהסיבות שכבר דוברו כאן בסדנה (ראו לדוגמה [נספח ז.19.1](#)), ולא רק כי אחרים כבר עשו זאת או מתוך תחושת לחץ כלשהי. לעשות זאת מתוך לחץ עלול לגרום לחוויה לא נעימה.

איך זה יהיה: הצגת שאלה למשתתפים: איך לדעתם זה יהיה או איך חשבו שיהיה לפני שהתנסו בכך? מה הציפיות והתקוות שהיו להם ומה החששות?

כדי לדון בסוגיות שיכולות לעלות בעקבות ההתנסות הראשונה במין ניתן להתייחס לנושאים הבאים: נשים: קרום הבתולין ומניעת היריון, תחושת אי־נוחות ומניעתה ודם.

להרחבה על קרום הבתולין, אם עולות שאלות בנושא, ניתן להיעזר ב**נספח ז.21.1**. סרטון מתוך עמוד היוטיוב "השיחה" - קרום הבתולין (2:31 דקות).

גברים: שפיכה מהירה, שפיכה מעוכבת וירידת זקפה.

ניתן להיעזר בחומר רקע והמלצות לקריאה נוספת.

עם מי: הצגת שאלה למשתתפים: עם מי נכון לעשות זאת? לאחר שעולות אפשרויות לדיון, ניתן גם להזכיר את ההתייחסות לנושא במפגשים קודמים. כמו כן, מומלץ להתייחס לנושא בהקשר הרגשי - יצירת תקשורת טובה ותחושת ביטחון זה בזו לפני שמקיימים יחסי מין.

לסיום חלק זה מומלץ להקרין את הסרטון מתוך עמוד היוטיוב "השיחה" - מתי להתחיל לקיים יחסי מין. ראו [נספח ז.21.2](#). (3:43 דקות).

4. המשגה וסיכום (5 דקות)

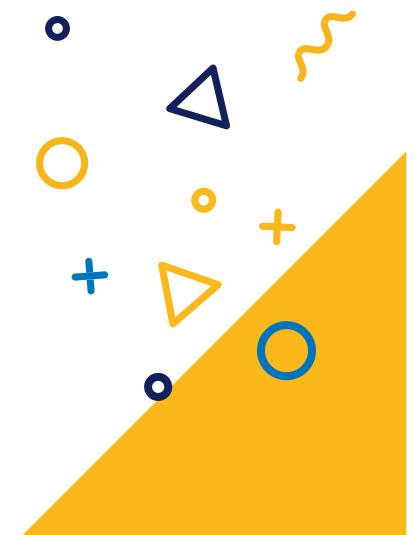
המשתתפים יסכמו את הנלמד וישתפו במחשבותיהם לאחר המפגש. מוצע שהסיכום יעשה על ידי חזרה לשמש האסוציאציות שנכתבה בתחילת המפגש ובדיקה עם המשתתפים האם השאלות קיבלו מענה. אם לא - יענו עליהן יחד כעת, ככל הניתן. כמו כן, ניתן להתייחס לאסוציאציות לאור השיחה שנערכה במפגש.

מומלץ להדגיש את החשיבות של שמירת הפרטיות, לשים לב למי אני מספר על קיום יחסי מין, לא להפיץ מידע שחבר שיתף. כמו כן, לספר למשתתפים על מוקד 105 "המטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת", שאליו ניתן לפנות במקרים של פגיעות מיניות ברשת.

דגשים למנחה



- לקיום יחסי מין בפעם הראשונה יש מאפיינים ייחודיים - התנסות חדשה, מרגשת ולעיתים אף מלחיצה. לאור זאת, ניתן במפגש זה לחזור על תכנים קודמים של הסדנה, כדי לוודא שהנושאים הרגשיים וחשיבות התקשרות, ההדדיות והאמפתיה הופנמו והובנו.
- חשוב להתייחס ללחץ חברתי, לחץ מחברים קרובים, ציפייה מהסביבה, מסרים וערכיות מגדרית, זוגית וחברתית, כגורם שיכול להשפיע על ההחלטה מתי לקיים יחסי מין בפעם הראשונה. חשוב להכיר גורמים אלה, למפות אותם ולמדוד את משקלם ביחס לקול הפנימי ולתחושת המוכנות האישית, וכך לקבל החלטה מושכלת ובוגרת, שתאפשר חוויה טובה.
- חשוב לשים לב אם מבחינים בחברים שמושפעים מלחץ חברתי בעניין קיום מגע מיני ולתמוך בהם כדי שלא יפעלו מתוך לחץ חברתי.



22. המחזור החודשי ומערכת הרבייה

חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

1. המחזור החודשי - מתוך אתר קופ"ח "מכבי"
https://www.maccabi4u.co.il/9722-he/Maccabi.aspx?TabId=9724_9725_9726
(לשים לב שיש מספר לשוניות).
2. ביוץ והפריה - מתוך אתר קופ"ח "מכבי"
<https://www.maccabi4u.co.il/1116-he/Maccabi.aspx>

מטרות המפגש

1. ידע: העמקת הידע בנושא המחזור החודשי ותהליך הכניסה להיריון.
2. ערכים: אחריות על הגוף שלי ושל האחר/ת.

נספחים לשימוש ביחידה זו

- נספח ז.22.1. סרטון על המחזור החודשי
<https://www.youtube.com/watch?v=ryZNVHdMH-g>
- נספח ז.22.2. - שרטוט מערכת הרבייה הנשית.
- נספח ז.22.3. מצגת על מערכת הרבייה הזכרית
<https://lo.cet.ac.il/player/?document=5b0f5183-943d-43bb-8f8c-53db9ed17a2e&language=he&sitekey=ebag>
- נספח ז.22.4. סרטון המתייחס למחזור ותפיסה חברתית
<https://www.youtube.com/watch?v=gCPOp84Rld4>

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה (5 דקות).
2. מליאה: כיצד באים ילדים לעולם (10 דקות).
3. למידה משותפת: מחזור חודשי ומערכת הרבייה (25 דקות).
4. המשגה וסיכום (5 דקות).

מהלך המפגש

1. פתיחה (5 דקות)

יצירת קשר עם נושאי המפגש הקודם ובדיקה האם יש למשתתפים שאלות בנוגע אליו. הנושא בשיעור זה: היכרות עם מערכות הרבייה הפיזיולוגיות, מחזור חודשי והיריון.

2. מליאה: כיצד באים ילדים לעולם (10 דקות)

המשתתפים ישתפו מידעוניהם כיצד באים ילדים לעולם. המנחה תתייחס לנושא בשני מישורים:

א. **אקט מיני:** יחסי מין - מגע מיני מלא שכולל חדירה של הפין לנרתיק ומתקיים בין גבר לאישה.

מומלץ להתייחס למקרים שבהם ההורים אינם בני זוג או כשהזוגיות איננה בין גבר ואישה (זוג נשים, זוג גברים, גבר ואישה בהורות משותפת, אם שמביאה ילדים באמצעות תרומת זרע ופונדקאות), ולציין את האפשרות ליצירת היריון ועובר ללא אקט מיני.

ב. **הליך פיזיולוגי:** יש צורך בביצית, זרע ורחם שבו העובר גדל. שלושת אלה הם הכרחיים להבאת ילדים לעולם. כאמור, קיימת אפשרות להתערבות שאיננה יחסי מין בין שני אנשים.

מפגש זה יתמקד בתהליך הפיזיולוגי.

3. למידה משותפת: מחזור חודשי ומערכת הרבייה (25 דקות)

מערכת הרבייה הנקבית והמחזור החודשי

שיחה: מתי מופיע המחזור החודשי? התייחסויות ייכתבו על הלוח. המחזור החודשי מופיע בגיל ההתבגרות עם תחילת תהליך ההבשלה המינית.

מבנה המחזור החודשי:

צפייה בסרטון על המחזור החודשי: [נספח ז.22.1](#). (4:30 דקות).

משימה אישית: כל משתתף יכתוב במחברת מהם שלבי המחזור החודשי.

דיון במליאה: כתיבת ארבעת השלבים של המחזור, מאפיינים עיקריים ומשך הזמן של כל אחד מהם.

ניתן להדגים את מסלול הביצית באמצעות השרטוט המוצג ב**נספח ז.22.2**.

חשוב לציין, שאורך המחזור אינו קבוע ומשתנה מאישה לאישה ולכן אין הכרח שיהיה 28 ימים בדיוק. כמו כן, המחזור מושפע מתהליכים נפשיים ופיזיולוגיים שהאישה חווה.

מערכת הרבייה הזכרית

הסבר על מבנה מערכת הרבייה הגברית בעזרת מצגת על מערכת הרבייה הזכרית, ראו **נספח ז.22.3**. ומענה משותף על השאלות במצגת.

4. המשגה וסיכום (5 דקות)

המשתתפים יסכמו את הנלמד וישתפו במחשבות שהתעוררו בהם לאחר המפגש. האם למדו דברים חדשים ו/או האם הלמידה גורמת להם להסתכל על הנושא באופן שונה. מומלץ להדגיש, כי תקופת הביוץ שעליה למדנו היא התקופה שבה ניתן להיכנס להיריון. קיום יחסי מין בתקופה זו עלול לגרום להיריון לא רצוי. בהמשך נלמד כיצד ניתן לקיים יחסי מין ולהימנע מכניסה להיריון כאשר זה אינו רצוי. לסיום ניתן לצפות בסרטון מחזור חודשי ותפיסה חברתית: **נספח ז.22.4**. (3 דקות).

דגשים למנחה



יש במפגש זה התייחסות למבנים פיזיולוגיים וחשוב שהמשתתפים יכירו אותם, אך אין צורך להעמיק בתהליך ההפריה יתר על המידה. הדברים העיקריים שחשוב שילמדו הם: נושא המחזור החודשי, שהוא טבעי ודורש היגיינה; תקופת הביוץ, שבמהלכה ניתן להיכנס להיריון.



חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

מחלות המועברות במגע מיני - אתר דלת פתוחה

מטרות המפגש

1. ידע: העמקת הידע בנושא מחלות המין השונות, סימפטומים ודרכי הדבקה.
2. מיומנויות: פיתוח מודעות לזהירות.
3. ערכים: אורח חיים בריא ומיניות בריאה, אחריות, ביטחון ובטיחות.

נספחים לשימוש ביחידה זו

- נספח 23.ז.1 קישורים למידע על מחלות מין: מידע על מחלות מין מתוך אתר דלת פתוחה <https://www.opendoor.org.il/sti>
- מידע על מחלות מין מתוך אתר הוועד למלחמה באידס <https://www.aidsisrael.org.il/%D7%9E%D7%97%D7%9C%D7%95%D7%AA-%D7%9E%D7%99%D7%9F>
- נספח 23.ז.2. טבלה למילוי משותף עזרים

טלפונים חכמים למשתתפים (אפשר אחד לכל זוג משתתפים) או נגישות למחשב עם אינטרנט.

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה (5 דקות).
2. משימה קבוצתית: איסוף מידע זמין על מחלות מין (15 דקות).
3. מליאה: דיון ומילוי טבלה (20 דקות).
4. המשגה וסיכום (5 דקות).

מהלך המפגש

1. פתיחה (5 דקות)

יצירת קשר עם נושאי המפגש הקודם ובדיקה האם יש למשתתפים שאלות בנוגע אליו. הצגת הנושא הנוכחי: מחלות מין. מחלות אלה מועברות באמצעות מגע מיני. יש לציין, כי מגע מיני אינו רק יחסי מין מלאים וכי אפשר להידבק במחלות אלה גם באקטים נוספים: מין אוראלי (שימוש בחלל הפה), אנאלי (גירוי של פי הטבעת או הרקטום).

יש לקחת בחשבון שמושגים אלו עלולים לעורר מבוכה וצחוק. חשוב לתת מקום למבוכה ויחד עם זאת לשמור על שיח ענייני וישיר.

2. משימה קבוצתית - איסוף מידע זמין על מחלות מין (15 דקות)

כל קבוצה תקבל את הקישורים המופיעים בנספח 23.ז.1:

מידע על מחלות מין מתוך אתר דלת פתוחה <https://www.opendoor.org.il/sti>

מידע על מחלות מין מתוך אתר הוועד למלחמה באידס:

<https://www.aidsisrael.org.il/%D7%9E%D7%97%D7%9C%D7%95%D7%AA-%D7%9E%D7%99%D7%9F>

המשתתפים יאספו מידע באמצעות כניסה לאתר דרך הטלפון החכם או המחשב בנוגע לשאלות הבאות: מהי ההגדרה למחלות מין, איזה מחלות מין קיימות וכיצד הן מועברות. ניתן להתייחס גם לסימפטומים של מחלות מין. יש לכתוב את הדברים במחברות האישיות.

3. דיון ומילוי טבלה (20 דקות)

ציור/הקרנת הטבלה על הלוח (נספח 23.2). הטבלה מחולקת לקטגוריות: שם, דרכי הידבקות, סימפטומים בקרב גברים וסימפטומים בקרב נשים.

הדיון יתייחס לשמונה מחלות נפוצות: קונדילומה וסרטן צוואר הרחם, כלמידיה, הרפס, עגבת, זיבה, HIV, צהבת B, טריכומוניאזיס. המידע בטבלה יושלם תוך קיום שיח ושיתוף במידע שנאסף קודם.

4. המשגה וסיכום (5 דקות)

המשתתפים יסכמו את הנלמד וישתפו במחשבות ובתובנות שהתעוררו בעקבותיו.

מומלץ להדגיש: מחלות מין מועברות באמצעות סוגים שונים של מגע מיני ולא רק ביחסי מין מלאים. לאור זאת, כאשר מקיימים מגע מיני מכל סוג שהוא חשוב להתייחס למידת ההיכרות שלנו עם השותף/ה, האם הוא קבוע והאם ניתן לסמוך עליו. מומלץ להזכיר את חשיבות השימוש בקונדום למניעת הדבקות במחלות מין. כמו כן, בעת קיום יחסי מין עם שותף/ה קבוע מומלץ **לעשות בדיקות** לגילוי מחלות מין לפני שמפסיקים להשתמש באמצעי מניעה זה. בדיקות אלה פשוטות וזמינות בכל קופת חולים. גברים פונים לרופא/ת עור ונשים פונות לרופא/ת נשים.

במפגשים האחרונים עסקנו במערכת הרבייה ומחלות מין ולאור זאת במפגש הבא נתייחס לאמצעי מניעה המתאימים לאלה הרוצים להימנע מהיריון בלתי רצוי ו/או מחלות מין.

דגשים למנחה



- חשוב לוודא שהנושא מגביר את המודעות לאחריות אישית ולא מעורר חרדה ופחד מקיום יחסי מין. הפעלת שיקול דעת ואחריות על עצמי ועל האחר תאפשר ליהנות ממיניות וממגע מיני בטוח. כמו כן, מומלץ להתייחס לכך שנוזלי הגוף האחרים - רוק (למעט הרפס), זיעה ודמעות, לרוב אינם מדבקים במחלות מסוג זה.
- היכרות עם שמות המחלות והסימפטומים היא חשובה, אך אינה העיקר. המסרים העיקריים שחשוב שיופנמו הם: האפשרות להישמר ממחלות, האפשרות להיבדק וההבנה כי כאשר יש מחלה כזו או אחרת לרוב תהיה תחושה בגוף שאינה מוכרת וזהו סימן חשוב לפנות לרופא.
- בדיון הכיתתי (סעיף 3) חשוב להתייחס לכך שאיסוף המידע באינטרנט הוא אמצעי זמין, אך יש לנהוג במידע בביקורתיות ולהשתמש באתרים אמינים ומוכרים של קופות החולים.



שם המחלה	דרכי העברה	סימפטומים - גבר	סימפטומים - אישה
קונדילומה וסרטן צוואר הרחם			
כלמידיה			
הרפס			
עגבת			
זיבה			
HIV			
צהבת B			
טריכומוניאזיס			

חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

שיקולים לבחירת אמצעי מניעה - מתוך האתר "לדעת" - לבחור נכון

<http://ladaat.org.il/%d7%a9%d7%99%d7%a7%d7%95%d7%9c%d7%99%d7%9d-%d7%91%d7%97%d7%99%d7%a8%d7%aa-%d7%90%d7%9e%d7%a6%d7%a2%d7%99-%d7%9e%d7%a0%d7%99%d7%a2%d7%94/>

מטרות המפגש

1. ידע: העמקת הידע בנושא אמצעי המניעה השונים.
2. ערכים: אורח חיים בריא, מיניות בריאה, אחריות על גופי, אחריות לאחר.

נספחים לשימוש ביחידה זו

- נספח 24.ז. 1. קישורים לאיסוף מידע על אמצעי מניעה
 - נספח 24.ז. 2. טבלה למילוי משותף
 - נספח 24.ז. 3. סרטון על אמצעי מניעה - מתוך האתר - נשים לגופן
- <https://www.wtb.org.il/contraception-for-young/>

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה (5 דקות).
2. משימה בקבוצות/זוגות: איתור מידע על אמצעי מניעה (15 דקות).
3. דיון כיתתי: היכרות עם אמצעי מניעה ומאפייניהם (20 דקות).
4. המשגה וסיכום (5 דקות).

מהלך המפגש

1. פתיחה (5 דקות)

המנחה תזכיר את הקשר למפגשים הקודמים, שבהם עסקנו במערכות הרבייה, היריון ומחלות מין, ותבדוק אם יש למשתתפים שאלות בנוגע לנושאים אלו.

המפגש הנוכחי יעסוק באמצעי מניעה שמסייעים למנוע היריון ומחלות מין - היכן רוכשים אותם, כיצד משתמשים בהם והאם הם מונעים היריון ו/או מחלות מין.

הצגת שאלה: האם אתם מכירים אמצעי מניעה ואם כן, אילו?

2. משימה בקבוצות/זוגות: איתור מידע על אמצעי מניעה (15 דקות)

כל קבוצה/זוג יקבלו את הקישורים המופיעים בנספח 24.ז. 1. ויאספו מידע בנוגע לאמצעי מניעה באמצעות כניסה לאחד מהקישורים דרך הטלפון החכם או המחשב:

- אילו סוגים קיימים?
- בחרו סוג אחד של אמצעי מניעה שאינו מוכר לכם ורשמו לגביו: למי נועד? (גבר/אישה), מה הוא מונע? (היריון/מחלות מין/שניהם), מתי ואיך משתמשים? היכן רוכשים ומה מידת היעילות? הממצאים יירשמו במחברת.

3. דיון כיתתי: היכרות עם אמצעי מניעה ומאפייניהם (20 דקות)

כתיבה/הקרנת טבלה על הלוח בהתאם לנספח 24.ז. 2. מילוי משותף של הטבלה בעזרת המידע שנאסף בקבוצות/זוגות. המנחה תשלים מידע חסר.

כאשר מדובר על קונדום כאמצעי מניעה מומלץ לצפות בסרטון: "איך לשים קונדום? הסבר פשוט וברור", מתוך ערוץ היוטיוב של "השיחה": **נספח ז.24.4**. (2:42 דקות).

במהלך מילוי הטבלה חשוב להתייחס גם לשיקול הדעת שיש להפעיל בעת בחירת אמצעי מניעה: יתרונות, חסרונות וכדומה (ראו חומר רקע לקריאה נוספת).

לסיכום, ניתן לצפות בסרטון "אמצעי מניעה לצעירות" מתוך אתר "נשם לגופן": **נספח ז.24.3**. (3:59 דקות).

4. המשגה וסיכום (חמש דקות).

המשתתפים יסכמו את הנלמד תוך התייחסות למגוון אמצעי המניעה. במידת הצורך יודגש כי רק אחד מהם מונע מחלות מין (קונדום) ויש לקחת זאת בחשבון כאשר מקיימים מגע מיני עם מישהו שלא מכירים או מישהו שלא נבדק.

ניתן להסיר את החשש מהידבקות במחלות מין על ידי שימוש בקונדום או כאשר השותף/ה הוא קבוע ושני הצדדים עושים בדיקה לגילוי מחלות מין. את הבדיקה אפשר לעשות באמצעות רופא/ת המשפחה.

לאחר לידה יש אפשרות להיכנס להיריון גם אם מתבצעת הנקה מלאה. לאור זאת, מומלץ להקפיד על אמצעי מניעה גם לאחר היריון אלא אם מעוניינים בהיריון נוסף.

דגשים למנחה



- אם הנושא מעורר לחץ וחרדה חשוב לתת מקום לחששות המשתתפים ולהדגיש, כי שימוש נכון באמצעי מניעה מאפשר ליהנות מיחסי מין תוך שמירה על בריאותנו והימנעות מכניסה להיריון לא רצוי.
- אם עולה צורך לפשט את הנושא, אפשר להסביר, כי כאשר יעלה הצורך בשימוש באמצעי מניעה מומלץ לפנות לרופאת נשים או למרפאת מתבגרים לייעוץ ולהכוונה.
- חשוב להתייחס לגלולת היום שאחרי, המתאימה לשימוש במקרים שבהם לא נעשה שימוש באמצעי מניעה או שהקונדום נקרע, אך להדגיש כי שימוש בגלולה כאמצעי מניעה קבוע אינו מומלץ ואינו בריא ולכן נועד רק למקרי חירום. לקריאה נוספת: גלולת היום שאחרי - מתוך האתר "נשים לגופן".



שיקולים לבחירת אמצעי מניעה, מתוך האתר "לדעת - לבחור נכון"

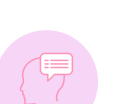
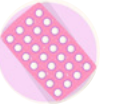
<http://ladaat.org.il/%d7%a9%d7%99%d7%a7%d7%95%d7%9c%d7%99%d7%9d-%d7%91%d7%91%d7%97%d7%99%d7%a8%d7%aa-%d7%90%d7%9e%d7%a6%d7%a2%d7%99-%d7%9e%d7%a0%d7%99%d7%a2%d7%94/>

אמצעי מניעה - מתוך האתר "דלת פתוחה"

<https://www.opendoor.org.il/contraception>



שם	למי נועד	מה מונע?	תדירות	אופן שימוש	רכישה	יעילות
קונדום	גבר	היריון ומחלות	בכל אקט מיני			97% בשימוש נכון
גלולות	אישה	היריון	יומיומי	בליעה	רפואת נשים	99%
מדבקה	אישה	היריון	שבוע	אזור חלק ונקי בגוף	מרשם רופא	99%-90% עלולה ליפול בגלל האקלים הלח
זריקה	אישה	היריון	שלושה חודשים		רפואת נשים	99%-84%
התקן תוך רחמי	אישה	היריון	אחת למספר חודשים ואף מעל לשנה	הכנסה והוצאה על ידי רופאת נשים	רפואת נשים	99%
טבעת	אישה	היריון	שלושה שבועות	הכנסה עצמית לנרתיק	מרשם רופא	99%-90%
דיאפרגמה + ספוגית עם נוזל זרע	אישה	היריון	בכל אקט מיני	הכנסה והוצאה מספר שעות לפני קיום יחסי מין	התאמה על ידי אחות או רופאה	90%-80%
שיטת המודעות לפוריות	אישה	היריון			קורס	אין נתונים. הכי מורכבת
גלולת היום שאחרי	אישה	היריון		בליעה, 120-24 שעות מהמגע המיני (תלוי בסוג הגלולה)	בית מרקחת	95%-85%



חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

1. פורנוגרפיה, סייבר סקס, טקסטינג ומיניות מקוונת בקרב ילדים ונוער - רונית ארגמן
<https://www.youtube.com/watch?v=jnfxQoUrOQ4&list=PLmh8ljo1WvFpzRSvNflZvtpLzRGk8yWXP&index=1>
2. איך לדבר עם ילדים ומתבגרים על מין בעידן המסכים: כלים מעשיים - שלומית הברון
<https://www.youtube.com/watch?v=jcMzDgkgec&list=PLmh8ljo1WvFpzRSvNflZvtpLzRGk8yWXP&index=7>
3. מרחבים פורנוגרפיים - גיא עינת
<https://www.youtube.com/watch?v=-KuAxixlh9c>
4. לימור ברן - פורנוגרפיה
https://www.youtube.com/watch?v=43TDZQ_Q-U4

מטרות המפגש

1. ידע: העמקת הידע על אודות ההיבטים השליליים של פורנוגרפיה.
2. מיומנויות: הבחנה בין פורנו לבין יחסי מין במציאות.
3. ערכים: שמירה על כבוד האדם.

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה (5 דקות).
2. שיחה: מהו פורנו (10 דקות).
3. צפייה בסרטון ודיון: ההבדל בין פורנו למין במציאות (25 דקות).
4. המשגה וסיכום (5 דקות).

נספחים לשימוש ביחידה זו

- נספח 25.ז.1. פורנוגרפיה - מתוך האתר "דלת פתוחה":
- נספח 25.ז.2. כתבה מחדשות ערוץ 2 על פורנו
- נספח 25.ז.3. "בואו נדבר על זה # פורנו" מתוך ערוץ היוטיוב של משרד החינוך
- מה הסיפור עם פורנוגרפיה - סיגל וינטור
<https://www.youtube.com/watch?v=urV8evaljs8&t=122s>

מהלך המפגש

1. פתיחה (5 דקות)

יצירת קשר לנושאי המפגש הקודם ובדיקה האם יש למשתתפים שאלות בנוגע אליו. המפגש הנוכחי יעסוק במיניות ובפורנוגרפיה.

ניתן להציג למשתתפים שאלה: **מדוע לדעתכם מתייחסים לנושא זה בסדנה?** במסגרת הדיון יש לציין, שכיום פורנו הוא נושא נפוץ מאוד וחשוב להתייחס לפער שבינו לבין יחסי מין במציאות.

2. שיחה: מהו פורנו (10 דקות)

המשתתפים ישתפו מה ידוע להם בנושא: מהו פורנו ומה מאפייניו. לאחר שהמשתתפים ענו ניתן להציג את ההגדרה והמאפיינים העיקריים (ראו נספח 25.ז.1).

המושג "פורנוגרפיה" מורכב מהמילים פורנה = זונה, גרפיה = לכתוב. פורנוגרפיה - זנות מתועדת. כלומר, פעילויות מיניות ללא הקשר רגשי ובעיקר ללא ראיית האחר כסובייקט.

3. צפייה בסרטון ודיון על ההבדל בין פורנו למין במציאות (25 דקות)

צפייה בסרטון: כתבה מחדשות ערוץ 2 על פורנו והשפעתו על המתבגרים ומתבגרות נספח 25.ז.2. (11 דקות).

המנחה תשאל את המשתתפים: לאור מה שלמדנו עד כה על יחסי מין ומפגש מיני ולאור המאפיינים של פורנו והכתבה שראיתם בנושא, האם יש הבדל בין פורנו לבין מין במציאות, ואם כן, מהם ההבדלים?

4. המשגה וסיכום (5 דקות)

המשתתפים יסכמו את המפגש וישתפו במחשבות, בתובנות ובשאלות המעסיקות אותם.

מומלץ להדגיש: פורנו הוא כלי נפוץ מאוד בתקופה הנוכחית כדי לחוות עוררות מינית. כמו כן, לאור זמינותו הוא משמש פעמים רבות כמקור למידע וללמידה כיצד מקיימים יחסי מין ואיך זה נראה. חשוב להכיר ולזכור את השוני בין האופן שבו מוצגת מיניות בסרטי פורנו, לבין האופן שבו מיניות בריאה מתרחשת בפועל.

לסיכום ניתן לצפות בסרטון "בואו נדבר על זה # פורנו" מתוך ערוץ היוטיוב של משרד החינוך: **נספח ז.25.3. (1:38 דקות).**

דגשים למנחה



- פורנו נפוץ מאוד ועם זאת, מזיק ופוגע בבריאות המינית של מתבגרים ומתבגרות. כמו כן, הוא מהווה לעיתים מקור עיקרי דרכו לומדים מהי מיניות וכיצד נראה מין. לאור זאת, ייתכן שלא מעט מהנוכחים צופים בפורנו וחשוב להתייחס לנושא בפתיחות ובאי-שיפוטיות כדי שהמשתתפים יחוו נוח להתבטא ושלא ירגישו שמבקרים את התנהלותם. הדבר החשוב ביותר הוא שהמשתתפים יפנימו את ההבדלים בין פורנו לבין מין במציאות.
- מומלץ להוסיף שאין אתרי פורנוגרפיה בטוחים ברשת ושמחקרים מראים שמתחת לגיל 25 חשיפה לפורנוגרפיה מזיקה. חשוב להדגיש את ההשלכות השליליות מצפייה בפורנוגרפיה (קצרות וארוכות טווח) על ציפיות ממין, הנאה ממין, ויסות רגשי, דימוי עצמי, תפקוד מיני והתמכרות.

חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

1. התנהלות מיטבית, מניעת פגיעה והתמודדות עם אירועי פגיעה ברשת - שפ"י, משרד החינוך
https://meyda.education.gov.il/files/shefi/Hitnahalut_Mitavit_Bareshet/Avoda_Im_Talimid/Tavla_Merakezet_Tichon.pdf
2. מחוון לזיהוי נורות אדומות - שפ"י, משרד החינוך
https://meyda.education.gov.il/files/shefi/miniutumeniatpgia/Shvua_Pgiot_Miniyot_2019/Mechvan.pdf

מטרות המפגש

1. ידע: העמקת הידע בנושאים: כללים לגלישה בטוחה ברשת ואתרים בטוחים למידע על מיניות, היכרות עם מוקד 105.
2. מיומנויות: הפעלת שיקול דעת בעת גלישה באינטרנט וקיום תקשורת וירטואלית.
3. ערכים: סובלנות, שמירה על כבוד האדם, אחריות.

נספחים לשימוש ביחידה זו

- נספח 26.1. פוסטר 'גלישה בטוחה לנוער בוגר' / מידע אמין על מין

עזרים

טלפונים חכמים או נגישות למחשב עם אינטרנט.

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה (5 דקות).
2. מליאה: שיחה על גלישה בטוחה ברשת (15 דקות).
3. משימה ודיון: אתרים בטוחים למידע על מיניות (20 דקות).
4. המשגה וסיכום (5 דקות).

מהלך המפגש

1. פתיחה (5 דקות)

יצירת קשר עם נושאי המפגש הקודם ובדיקה האם יש למשתתפים שאלות בנוגע אליו.

הצגת נושא המפגש הנוכחי: כללים לגלישה בטוחה ברשת ומציאת אתרים מהימנים העוסקים במיניות.

2. שיחה: גלישה בטוחה ברשת (15 דקות)

שאלות מוצעות:

- מהן לדעתכם הסכנות הכרוכות בגלישה ברשת בהקשר של מיניות? יש להתייחס להיבט של צריכת מידע לא אמין וכן להיבט של חשיפה לפגיעה מינית ברשת.
 - איזה התנהגויות והרגלים יסייעו לגלישה בטוחה ברשת?
- ניתן להציע למשתתפים לחזור לתחילת הסדנה, למודל המעגלים. בכל מעגל הייתה התייחסות גם לתקשורת וירטואלית. לאחר שהם יעלו אפשרויות, יש להוסיף את הכללים המופיעים בהרחבת הקריאה.

אפשר להיעזר בנספח 26.1. פוסטר 'גלישה בטוחה לנוער בוגר' / מידע אמין על מין.

3. משימה ודיון: אתרים בטוחים למידע על מיניות (20 דקות)

חיפוש בטלפון החכם/מחשב אחר אתרים שבהם ניתן למצוא מידע מהימן על מין ומיניות. לאחר מספר דקות שיתוף באתרים שמצאו.

חלוקת האתרים לפי קבוצות (אם ניתן): למשל, קופות חולים, עמותות וכדומה.

יש לציין אתרים שאינם בטוחים או מהימנים, אם יש כאלה, ולהציע מספר אתרים נוספים המתאימים לקבלת מידע אמין אם הם לא צוינו על ידי המשתתפים (דגש על בעלי האתר):

- אתרים של קופות חולים: מכבי, מאוחדת, כללית, לאומית.
- אתרים של בתי חולים: הדסה,
- אתרים של עמותות העוסקות במיניות, מיניות ומוגבלויות והיכרויות ומוגבלויות. לדוגמה: דלת פתוחה, מידע אמין על מין, עמותת הדס, מכון ארגמן, לאורך הדרך, נשים לגופן, לדעת לבחור נכון.
- אתרים של משרדי ממשלה: משרד החינוך, משרד הבריאות.

4. המשגה וסיכום (5 דקות)

המשתתפים יביעו את תחושותיהם על אודות הנלמד והמנחה תברר האם יש להם שאלות/מחשבות בנושא זה שהם רוצים לשתף בהן.

הדגשים לסיכום: עסקנו בשני נושאים: גלישה בטוחה וחיפוש אחר מידע מהימן ברשת בנושא מיניות. בגלישה בטוחה, מעבר לכללים שנלמדו קיימים גם הכללים שעליהם למדנו בהקשר של יחסים ומגע מותאם, שהם: להימנע מלפגוע באחר, לכבד את המרחב האישי, כבודו וגופו של האחר. בעת התנהגות פוגענית ברשת כלפיי או כאשר זר יוצר עמי קשר - חשוב מאוד לדווח לאדם מבוגר מוכר ואמין שעמו מעוניינים להתייעץ.

המפגש הבא הוא האחרון במפגשים על מיניות. לאור זאת ניתן לבקש מהמשתתפים לבחון עם עצמם את התהליך האישי שכל אחד ואחת עברו - מה למדו על מיניות? מה למדו על עצמם? האם הדבר השפיע על ההגדרה העצמית שלהם? מה מרגישים לגבי נושא המיניות, והאם עתה היא נתפסת בעיניהם כתחום עיסוק מקובל יותר מאשר לפני שלמדו את הנושא?

דגשים למנחה



- בגלישה בטוחה חשוב להזכיר, כי ההתנהלות ברשת עם זרים זהה להתנהלות מולם במציאות - ללא שיח מיני, ללא שליחת תמונות בעלות תוכן מיני. כאשר אדם זר מבקש ליצור קשר מיני אסור לענות לו ומומלץ לדווח למבוגר אחר שסומכים עליו.
- יש להתייחס לכך שמומלץ להימנע בכל מקרה משליחת תמונות בעירום חלקי/מלא בהודעות או ברשתות החברתיות, גם אם זה פרטנר מיני או בן זוג שסומכים עליו. זאת, משום שניתן להגיע לתמונות אלה במצבים שונים, למשל, כאשר הטלפון נגנב, אדם פורץ לרשת או אם בני הזוג ייפרדו.

27. סיכום תהליך, הגדרה עצמית ומחשבות להמשך

מטרות המפגש

1. **מיומנויות:** העלאת המודעות לתהליך האישי שהמשתתפים עברו בנוגע למיניות, שימוש ברפלקציה אישית וקבוצתית, חקירה ופיתוח זהות מינית לצורך מימוש המיניות בצורה מיטיבה.
2. **ערכים:** הגדרה עצמית ודימוי עצמי.

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה (5 דקות).
2. דיון: סיכום התהליך וחוויה אישית (35 דקות).
3. המשגה וסיכום (5 דקות).

מהלך המפגש

1. פתיחה (5 דקות)

יצירת קשר לנושאים שעלו במפגש הקודם וברור האם יש למשתתפים שאלות בנוגע אליו.

הצגת המפגש הנוכחי והאחרון בנושא מיניות בריאה: במפגש זה נבחן את התהליך שכל אחד ואחת עברו בנושא המיניות לאורך התקופה שבה עסקנו בנושא.

2. דיון: סיכום התהליך וחוויה אישית (35 דקות)

תליית הבריסטול או הצגת המסמך מהמפגש הראשון בנושא מיניות בריאה, ומתן מספר דקות למשתתפים להתבונן ולהיזכר בשאלות ובאסוציאציות שהעלו במפגש השני (פעילות 3).

הזמנה לשיתוף במחשבות וברגשות העולים בהם ביחס לכתוב על הלוח: איך הם רואים את הדברים עכשיו ואת התהליך האישי והקבוצתי שעברו.

מומלץ לעודד את כל המשתתפים לקחת חלק פעיל בשיח, תוך מתן אפשרות לכל אחד ואחת להתייחס ולדבר רק על הנושאים שהוא או היא מרגישים נוח לפתוח בפני הקבוצה.

אם מתעורר קושי בקיום שיח חופשי, ניתן להכין מבעוד מועד את רשימת נושאי המפגשים בנושא מיניות, להציגם בפני המשתתפים ולשאול: האם היה נושא שהם זוכרים במיוחד, מפגש שהיה משמעותי יותר או פחות מהשאר, נושאים חדשים שהם נחשפו אליהם בלמידה, נושאים נוספים שהיו רוצים לעסוק בהם, ועוד.

3. המשגה וסיכום (5 דקות)

הזמנת כל אחד ואחת מהמשתתפים לבחור מילת סיום שתתאר בצורה הטובה ביותר מבחינתם את המפגשים בנושא מיניות.

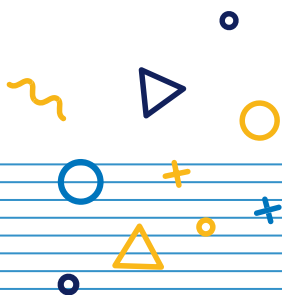
סיכום מוצע של המנחה: תהליך הגדרה עצמית בהקשר למיניות ומימוש המיניות נמשכים לאורך כל מעגל החיים. המפגשים שהתקיימו בנושא נועדו להכיר למשתתפים את הנושא ולאפשר להם לפתח זהות מינית, לעסוק במיניות ובמימושה באופן שיתרום לאיכות החיים ולשביעות הרצון של כל אחד ואחת מהם. תהליך זה אינו מסתיים היום, אלא ממשיך ללוות אותם לאורך חייהם. לאור זאת, חשוב להמשיך בתהליך על פי הכללים שנלמדו לאורך המפגשים - להיעזר באדם מבוגר שניתן לסמוך עליו

כשעולות דילמות/שאלות, לפנות לאנשי מקצוע במקרה הצורך, לאסוף מידע ממקורות מהימנים, להיות קשוב לרצונותיי ולצרכיי ולאלה של האחר ולקחת חלק בפעילות מינית רק כאשר מתקיימים בה רצון, תקשורת וכבוד הדדיים.

דגשים למנחה



- מומלץ שכל המשתתפים ישתפו בחוויה שלהם ולכן רצוי להזמין ולתת מקום לכל אחד ואחת לשתף באופן שנוח ומתאים להם. עם זאת, חשוב לשים לב אם יש כאלה שהדבר מעורר אצלם אי־נוחות ולאפשר להם להשתתף בהקשבה בלבד.
- מסר שחשוב שיעבור: תהליך ההיכרות עם המיניות העצמית ומימושה אינו מסתיים, אלא ממשיך וחשוב שהם יעשו זאת באופן נכון ומותאם להם.
- בדיון הקבוצתי מומלץ להתייחס לחופש שהמשתתפים חשים לעסוק בשיח על מיניות - האם בעקבות התוכנית חופש זה השתנה: רב יותר או פחות או שנותר ללא שינוי.





נספחים כלליים



מטרת שאלון זה היא לשמוע על החוויה שלכם מהסדנה, כדי שנוכל לשפר ולהתאים אותה אליכם בצורה המיטבית.

במהלך החודשים האחרונים עסקנו בנושאים הבאים (למילוי המחנכת):

בבקשה מלאו את השאלון ביחס לתכנים הללו שנלמדו בסמסטר האחרון.

שאלות	1 בכלל לא	2 לרוב לא	3 בערך	4 לרוב כן	5 תמיד
עד כמה הרגשת שהנושאים שדוברו היו רלוונטיים וחשובים לך בחיים האישיים?	1	2	3	4	5
תן/י דוגמה לנושא/ים שהיו חשובים מבחינתך:					
תן/י דוגמה לנושא/ים שהיו מיותרים מבחינתך:					
האם אהבת את הדרך שבה התקיימו הפעילויות בסדנה? (כלומר, סגנון המשחקים וההפעלות).	1	2	3	4	5
אם לא, מדוע?					
האם את/ה מרגיש שקיבלת כלים מעשיים לחיים האישיים שלך?	1	2	3	4	5
אם כן, תן/י דוגמה/ות:					
האם קיבלת מענה על שאלות שהיו לך בנושאים שנלמדו?	1	2	3	4	5
אם כן, תן/י דוגמה/ות:					
סמן/י מתוך האפשרויות הבאות את הנושאים שבהם תרצה/י לעסוק בסמסטר הבא בסדנה: (המחנכת תזין/תכתוב אפשרויות מתוך תוכנית העבודה שלה, כולל אפשרות פתוחה ל"אחר").					
הערות נוספות לשימור/לשיפור:					



שנה: _____

רבעון: _____

מטרות רבעוניות לסדנה

מס'	נושאים שנבחרו להוראה	מטרות לנושא

סיכום רבעוני

מספר מפגש	תאריך	תיאור מהלך המפגש ביחס לתכנון ולמטרות שהוצבו	סוגיות מרכזיות שעלו במפגש	דגשים ותובנות להמשך
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				

מספר מפגש	תאריך	תיאור מהלך המפגש ביחס לתכנון ולמטרות שהוצבו	סוגיות מרכזיות שעלו במפגש	דגשים ותובנות להמשך
10				
11				
12				
13				
14				
15				

נקודות מומלצות להתייחסות:

- עד כמה הרגשת שהנושא היה רלוונטי לקבוצה?
- תובנות לגבי תוכן: נושאים שהיו פשוטים מידי/מורכבים מידי/לא ממוצים.
- האם דרך ההעברה של הפעילויות התאימה לאופי הקבוצה?
- האם דרך ההעברה תרמה ללמידת הנושא?
- האם התעוררו שאלות שלא ניתן להן מענה במפגש? אילו סוגיות לא קיבלו מענה? באיזה אופן יקבלו מענה בהמשך?
- האם במהלך המפגש התעורר עניין בנושאים נוספים?
- האם עלו רגישויות בקבוצה או סוגיות הדורשות תשומת-לב בהמשך?
- מה הייתה האווירה הקבוצתית, מידת הקשב וכדומה?

מדריך לשימוש באפליקציות כאמצעי עזר להוראה בסדנה

לאורך הסדנה משובצים במערכי ההדרכה כלים/יישומים טכנולוגיים שונים. השימוש באמצעים הללו מומלץ לאור הרלוונטיות שלהם לקבוצת הגיל וכן הפוטנציאל שלהם ביצירת עניין והנאה בתהליך הלמידה. במסמך זה מובאים מספר רעיונות ליישומים שעשויים לתרום לחוויית הלמידה בשיעור, כשהם מסווגים לפי נושאים.

1. אמצעים לדיון אינטראקטיבי



Mentimeter, מנטימטר

- ישנה גרסה חינמית וגרסה בתשלום.
- סקרים: בונים את הסקר מראש ומציגים על מצגת, בעוד שהמשתתפים עונים באמצעות הסמארטפון. התשובות מוצגות על הלוח. ניתן להציג בגרפים.
- "ענן מילים": מאפשר להציג על הלוח את האסוציאציות של המשתתפים בנושא מסוים. מילים שחוזרות על עצמן יופיעו בגדול.
- דירוג על סקאלה: מאפשר למשתתפים לדרג את דעתם או תחושותיהם לגבי נושא מסוים ולהציג את התוצאות הכלליות על הלוח.
- שאלות פתוחות: במהלך דיון כל אחד יכול לכתוב את עמדתו באפליקציה והתשובות יוצגו על הלוח (בהתאם להגדרות המנחה).
- בחנים: מאפשר לבחון ידע בדרך תחרותית ומהנה.
- הצבעה.
- קישור לסרטון ההדרכה לשימוש בתוכנת Mentimeter



Padlet, פדלט

- ישנה גרסה חינמית וגרסה בתשלום.
- מאפשרת להקריין על הלוח תכנים משותפים של כל משתתפי הקבוצה (תמונות, קישורים, סרטונים, הערות), לפני או אפילו במהלך השיעור.
- לוח משותף כללי.
- לוח משותף מחולק לטורים.
- לוח טיימליין.
- קישור לסרטון הדרכה לשימוש בתוכנת פדלט

2. אמצעים לבחינת ידע ועמדות



Socrative, סוקראטיב

- אפליקציה חינמית.
- מאפשרת למשתתפים להשיב על שאלות בזמן אמת (סקרים/בחנים) ולהציג את התוצאות לקבוצה, או למנחה לראות אותן ובהתאם לכך להמשיך בדיון.
- יש ליצור מראש מאגר שאלות פתוחות/סגורות שעליהן המשתתפים יתבקשו לענות במהלך השיעור, בהתאם לקצב שהמנחה תכתיב או לקצב האישי של התקדמות עבודתם.
- קישור לסרטון הדרכה לשימוש בסוקראטיב



Kahoot, קאהוט

- אפליקציה חינמית.
- אמצעי משחקי לעריכת מבחן ידע תחרותי.
- בונים מבחן שאלות מסוג רב-ברירה מבעוד מועד. במהלך המפגש המשתתפים מתחברים למשחק ומתחרים זה בזה, כאשר תוצאות המשחק מוקרנות על הלוח.
- קישור לסרטון הדרכה לשימוש באפליקציית קאהוט



Google Forms

Google forms

- אפליקציה חינמית.
- מאפשרת איסוף מידע וניתוחו על ידי בנייה של סקרים מותאמים אישית ושליחתם דרך דוא"ל/וואצאפ למשתתפים.
- בבניית הסקר ניתן להשתמש במגוון סוגי שאלות (רב-ברירה, בחירה מרובה, שאלה פתוחה, ועוד).
- ניתן להגדיר שאלות חובה ושאלות רשות.
- לאחר שמספר משתתפים ענו על הסקר ניתן לנתח את המידע ולהציגו בגרפים.
- קישור לסרטון הדרכה לשימוש ב-Google forms

3. תוכנות לעריכת סרטונים



Inshot, אינשוט

- תוכנה חינמית.
- יצירת קולאז'ים ועריכת סרטונים.
- נחשבת פשוטה וידידותית למשתמש.
- קישור לסרטון הדרכה לשימוש ב-Inshot



Powtoon, פאוטון

- אפליקציה חינמית.
- מאפשרת בניית מצגות, סרטונים מצולמים וסרטוני אנימציה.
- ניתן להוסיף כתוביות.
- קישור לסרטון הדרכה לשימוש ב-Powtoon.



Biteable, בייטיבל

- ישנה גרסה חינמית וגרסה בתשלום.
- מאפשרת ליצור סרטוני אנימציה ומצגות בקלות ומהירות.
- קישור לסרטון הדרכה לשימוש ב-Biteable.



Mindomo, מיינדומו

- ישנה גרסה חינמית (מוגבל ל-3 מפות בחשבון החינמי).
- מאפשרת יצירת מפת חשיבה עתירת מדיה.
- מאפשרת שיתוף המפה לצפייה ולעריכה משותפת.
- נדרש חשבון מורה / תלמיד.
- קישור לסרטון הדרכה לשימוש ב-Mindomo

רעיונות לאמצעים טכנולוגיים נוספים שעשויים לתרום ללמידה, מתוך האתר "Learn Tech".



CANADIAN OCCUPATIONAL PERFORMANCE MEASURE

מחברים:

Mary Ann McColl, Helene Polatajko, Nancy Pollock,
Mary Law, Sue Baptiste, Anne Carswell.

תורגם לעברית ע"י:

ד"ר נעמי יוסמן
ד"ר טל ירוס
ד"ר נעמי הדס לידור

- תורגם באישור המחברות לצורכי הוראה בלבד
- ניתן להשתמש בעותק העברי עם קניית המבחן באנגלית מהארגון הקנדי של המרפאים בעיסוק

שם המטופל:		
גיל:	מין:	מס' ת.ז.:
גוף מממן (במידה ולא ע"ח המטופל):		
תאריך הערכה:	תאריך מתוכנן להערכה חוזרת:	תאריך ההערכה החוזרת:

שם המטפל:
מסגרת טיפולית:
תוכנית:

שלב 1: זיהוי נושאים הקשורים בביצוע עיסוקי. כדי לזהות בעיות, נושאים ותחומי עניין של ביצוע עיסוקי, ערוך/י ראיון עם המטופל, בו הוא ישאל על פעילויות יום יומיות הקשורות לטיפול עצמי, יצרנות ופנאי. בקש/י מהמטופל לזהות פעילויות יום יומיות שהיה רוצה לעשות, פעילויות אותן הוא צריך או מצופה ממנו לבצע, וזאת ע"י עידוד לחשוב על יום אופייני בחייו. אח"כ בקש/י מהמטופל לזהות אילו מהפעילויות הללו קשות עבורו לביצוע עכשיו לשביעות רצונו. רשום פעילויות בעייתיות אלו בשלבים 1א', 1ב', או 1ג'	שלב 2: דירוג החשיבות. תוך שימוש בכרטיסים, בקש/י מהמטופל לדרג על סקאלה של 1-10, את החשיבות של כל פעילות. רשום/י את הדרוג בריבועים המופיעים לצד שלב 1א', 1ב' או 1ג'
שלב 1א': טיפול עצמי טיפול אישי (לדוגמא: לבוש, רחצה אכילה, הגיינה) ניידות פונקציונלית (לדוגמא: מעברים, בתוך הבית, מחוץ לבית) עיסוקים בקהילה (לדוגמא: תחבורה, קניות, ניהול כספים)	
שלב 1ב': יצרנות עבודה בתשלום/שאינה בתשלום (לדוגמא: מציאת עבודה/התמדה, התנדבות) ניהול משק בית (לדוגמא: נקיון, כביסה, בישול) משחק/בית ספר (לדוגמא: מיומנויות משחק, שיעורי בית)	
שלב 1ג': פנאי פעילות שקטה (לדוגמא: תחביבים, עבודות יד, קריאה) פעילות אקטיבית (לדוגמא: ספורט, יציאה לבילוי, טיולים) פעילות חברתית (לדוגמא: ביקור, שיחות טלפון, מסיבות, התכתבות)	

צינון – הערכה ראשונית והערכה חוזרת.

בדוק/י ואמת/י עם המטופל מהן חמש הבעיות החשובות והמרכזיות ביותר וציין/י אותן ברשימה למטה. תוך שימוש בכרטיסים, בקש/י מהמטופל לתת ציון לכל בעיה מבחינת רמת ביצוע ורמת שביעות רצון מהביצוע; אח"כ חשב/י את הציון הכללי.

הציון הכללי מחושב ע"י חיבור הציונים של רמת הביצוע או רמת שביעות הרצון עבור כל הבעיות וחילוק למס' הבעיות.

בהערכה חוזרת, המטופל נותן ציון לכל אחת מהבעיות שוב תוך התייחסות לרמת ביצוע ורמת שביעות רצון. יש לחשב את הציון החדש ואת השינוי בציון.

הערכה ראשונית:				הערכה חוזרת:	
בעיות בביצוע עיסוקי		ביצוע 1	שביעות רצון 1	ביצוע 2	שביעות רצון 2
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
צינון: ציון כללי של רמת ביצוע או רמת שביעות רצון מס' הבעיות		ציון ביצוע 1 =	ציון שביעות רצון 1 =	ציון ביצוע 2 =	ציון שביעות רצון 2 =
צינון כללי =					

שינוי בביצוע = ציון רמת ביצוע 2 - - ציון ביצוע 1 =

שינוי ברמת שביעות רצון = ציון שביעות רצון 2 - ציון שביעות רצון 1 =

הערות נוספות ופרטי רקע:

הערכה ראשונית:

[illegible]

הערכה חוזרת:

[illegible]