מדינת ישראל
משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
השרות הפסיכולוגי ייעוצי
רח' דבורה הנביאה 2, ירושלים 91911
www.education.gov.il/shefi

חיזור ואהבה בגיל ההתבגרות

כתיבה: מיכל שביב ונטע ידיד, מדריכות ארציות ביחידה למיניות, זוגיות ומשפחה, שפ"י

הקשר: הפעילות מתאימה לנושא חברות בין המינים: כיתה ו' מפגשים 15 – 18
כיתה ח' מפגשים 7 - 10

רציונל:

חיזור, חברות, זוגיות ואהבה הנם נושאים מרכזיים המעסיקים מתבגרים. רובם התנסו בחברויות מסוגים שונים, אך לא כל מתבגר/מתבגרת התנסו עדיין ביחסי זוגיות ויש להניח כי יתנסו בכך בעתיד.

במסגרת התוכנית אנו עוסקים בהכרות עם המורכבות הקיימת בקשר החברי - זוגי ובהבנתה. למתבגרים, כמו גם למבוגרים, יש לעיתים תפיסות ועמדות לא מציאותיות אודות אהבה, קשר וזוגיות. מידע על קיום קונפליקטים כחלק מן החיים, בדיקת עמדות, הגמשת מיתוסים בנושא אהבה וקשר, ופיתוח דפוסי התמודדות - ירחיבו את רפרטואר ההתנהגויות בקשר הזוגי.

פעילות בנושא חיזור

מטרות:

1. להכיר מגוון רחב של דרכי חיזור אפשריות.
2. ללמוד להכיר בשוני שבהעדפות בין המשתתפים.
3. ללמוד להכיר בקושיים ובהתלבטויות שמלוות את תהליך החיזור.

מטלה אישית:

המשתתפים ינסו לדמיין את עצמם בסיטואציה בה הם אמורים ליצור קשרים אינטימיים חדשים. כל אחד מהמשתתפים יפליג בדמיונו ויציין מהן הדרכים המועדפות עליו ליצירת קשרים אינטימיים חדשים **בגילו הוא** וירשום אותם על פיסת נייר תוך התייחסות לנקודות הבאות:

1. כיצד הייתי רוצה שיחזרו אחרי? (3 דרכים)
2. כיצד הייתי מחזר/ת אחרי משהו אחר? (3 דרכים)

מטלה קבוצתית: כל משתתף יקריא בתורו את בחירותיו. (מומלץ שכל משתתף יציין בתחילה בחירה אחת ובהמשך יוסיף את שאר בחירותיו במידה ולא הוקראו. יש להתמקד קודם בדרך בה הייתי רוצה שיחזרו אחרי ולאחר מכן בדרך בה הייתי רוצה לחזר אחרי משהו אחר).

המנחה יאפשר לכל משתתף להסביר מדוע בחר בבחירה המסוימת. המנחה ישרטט על הלוח טבלה מחולקת לשניים, בכל צד של הטבלה ירשמו מגוון דרכי החיזור שצוינו על ידי המשתתפים.

מדינת ישראל
משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
השרות הפסיכולוגי ייעוצי
רח' דבורה הנביאה 2, ירושלים 91911
www.education.gov.il/shefi

המשתתפים ידונו במגוון דרכי החיזור שהועלו. המשתתפים יתייחסו לקווי הדמיון והשוני בדרכי החיזור השונים ויתייחסו לדפוסי החיזור האופייניים לגברים ולנשים כפי שהם רואים אותם.

יערך דיון סביב הנושאים הבאים:

- מגוון דרכי החיזור.
- מי מחזר אחרי מי?
- כיצד מרגישים כשמחזרים?
- כיצד בנות היו רוצות שיחזרו אחריהן?
- כיצד בנים היו רוצים שיחזרו אחריהם?
- האם יש הבדל בין בנים לבנות בדרכי חיזור?
- האם ישנן דרכים פופולאריות לחיזור, מהן?
- האם ישנן דרכי חיזור שאינן מקובלות על רוב המשתתפים, מהן?
- האם ישנם קשיים אופייניים בחיזור?
- האם ניתן לאמץ סגנון חיזור של אחר?...

המשתתפים יתחברו להתלהבות ולחדווה מחד ולקושיים ולחששות מאידך כאשר הם חושבים על עצמם כמחזרים חדשים בגילם. המשתתפים ינסו לחשוב מה המתבגרים יציינו בטבלה, מהם החששות שיעלו בקרב המתבגרים לדעתם. המשתתפים ינסו להגיע למסרים ומסקנות בעקבות הפעילות.

<u>למנחה:</u>

להלן מסקנות ומסרים שרצוי שיעלו בסיכום הנושא:

- אין דרך אחת של חיזור, לכל אחד סגנון אישי משלו.
- מה שגורם לאחד לתחושת נוחות יכול לגרום לאחר לתחושת אי נוחות ורתיעה.
- החיזור נמשך תקופה קצרה, או שיתפתח לקשר של חברות משמעותי או שיפסק.
- רצוי שצורת החיזור תהיה רגישה לדרכי תגובתו של האחר.
- בחיזור ישנן בד בבד ציפיות וגם חרדות, כגון פחד מדחייה.

מדינת ישראל
משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
השרות הפסיכולוגי ייעוצי
רח' דבורה הנביאה 2, ירושלים 91911
www.education.gov.il/shefi

פעילות בנושא אהבה

מטרה:

1. אבחנה בין המושגים : "אהבה ו"התאהבות".
2. להכיר בכך שהתאהבות נמשכת תקופת זמן קצרה .
3. להכיר ברגשות הקיצוניים והמסנוורים אשר מלווים את ההתאהבות בניגוד לאהבה.
4. להכיר בכך שישנן התאהבויות רבות קצרות וזמניות בגיל ההתבגרות.

פעילות:

כל אחד מהמשתתפים ינסה להיזכר בחווית ההתאהבות הראשונה שהייתה לו/ה. המשתתפים יתחלקו לזוגות וישתפו אחד את השני בסיפוריהם האישיים תוך התייחסות לנקודות הבאות:

- באיזה גיל זה היה? מי היא הדמות? האם נוצר קשר או שההתאהבות הייתה אפלטונית? כיצד החל הקשר? מה היו הרגשות שליוו את האדם המאוהב? מה היו הרגשות שליוו את הקשר בשלביו הראשונים? מה היו הרגשות והציפיות בהמשך? האם היו עוד התאהבויות? האם ניתן להבחין בין הרגשות שהיו בתחילת הקשר לרגשות שליוו את המשך הקשר (ניתן להתייחס במקרה זה לקשר אחר, קשר זוגי ממושך).
- אילו אכזבות עלו בקשר? באיזה שלב של החברות? למה זה גרם? מדוע הופסק הקשר בסופו של דבר? (במידה ונפסק).
- במידה והקשר נמשך במשך תקופה מושכת – האם המספר יכול להבחין בין שלב ההתאהבות לאהבה. באיזה שלב של הקשר זה קרה? כיצד הוא יכול היה להבחין בכך? מומלץ לחשוב על נקודות ציון לאורך הדרך.

במליאה:

המשתתפים ישתפו את הקבוצה בחוויות וברגשות שליוו אותם בעבר בשלבי ההתאהבות והאהבה. המשתתפים יתייחסו להבחנה בין המושגים התאהבות ואהבה בהמשך לסיפוריהם האישיים, כמו כן הם ישתפו את המשתתפים באכזבות שלהם מהקשר ומה עזר להם לנתק בסופו של דבר את הקשר במידה והוא התנתק.

מדינת ישראל
משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
השרות הפסיכולוגי ייעוצי
רח' דבורה הנביאה 2, ירושלים 91911
www.education.gov.il/shefi

<u>מסרים שחשוב שיעלו בדיון:</u>

1. התאהבות מכילה הרבה התרגשות, סערת רגשות וחושים רבים מלווים אותה. היא באה לידי ביטוי הן במישור הפיזי והן במישור הרוחני. החוויה של גילוי האחר כורכת בחובה גם חוויה של גילוי עצמי ו"צובעת" את המציאות בצבעים שונים, בדרך כלל "ורודים" יותר. האחר נראה מושלם, ישנה התעלמות כמעט מוחלטת מחסרונותיו של האחר.
בשלב ההתאהבות העולם נראה זוהר, האדם מחייך אל העולם ונראה לו שהעולם כולו מחייך אליו.
2. במקרים בהם ההתאהבות הובילה לקיומה ולביסוסה של מערכת יחסים הרי שהתהליך המתמשך "צובע" את הרגשות בצבעים שונים. ההכרות המעמיקה יותר מגלה צדדים שונים שנטינו להתכחש אליהם בתחילה. רגש האהבה המתפתח דורש התמודדות גם עם צדדים אלו, שאולי לא הכרנו או לא רצינו לראות בתחילה. אם בתחילת הקשר כל האורות דולקים באור ניצוצות הרי בהמשך הקשר הצבעים והניצוצות מתחלפים וצובעים את האחר במגוון צבעים, לא כולם זוהרים ונוצצים. בשלב הזה כשהאחר מתחיל להראות באור יותר מציאותי מגיע הרגע בו אנו מקבלים החלטה האם אנו רוצים להמשיך את הקשר למרות חסרונותיו של האחר או שהקשר המסוים הזה אינו מתאים לנו יותר.