

מפגש 2: Zoom על המרחב הזוגי

מסמך מלווה עבור המורה להנחיית המפגש

סקופית 1

2 קופה

כמו כן, במפגש הקודם בדקו התלמידים עם עצמם ועם חבריהם לכיתה אילו מאפיינים חשוב שיהיו בזוגיות בריאה ובקשר בריא. בלחיצה על התמונה העליונה בשקופית, נציג שוב את בנק המאפיינים. ניתן לשאול את התלמידים אם הם זוכרים אילו מאפיינים נבחרו בכיתה כמאפיינים חשובים.

המפגש היום יעסוק במרחב הזוגי. לפני שנכנס לעומק ונסביר את המושג, נערוך סקר כיתתי קטן, שמטרתו לעורר מחשבה סביב הנושא. נציג בפני התלמידים היגדים שונים ונבקש מהם לענות באיזו מידה הם מסכימים עם כל אחד מן ההיגדים. נחدد כי ההיגדים מתייחסים לתפיסות וציפיות שלנו יש מקשר זוגי.

למורה: את השאלון בשקופיות 9-3 ניתן להעביר במספר אפשרויות על מנת להעשיר את החוויה של התרגיל:

1. משרטטים קו דמיוני בכיתה מ-1-1, מבקשים מהתלמידים לעמוד במקום המתאים להם על מידת הסכמתם להיגד.
2. מקצים שלוש פינות בחלל הכיתה לפי המספרים 1-3, ומבקשים מהתלמידים לעמוד ליד הפינה בכיתה המתאימה לעמדתם.
3. שימוש באמצעי סקר דיגיטלי, כגון: קהוט, ווטסאפ כיתתי, צ'ט בזום וכו'.

בשלב זה, אנחנו לא מתייחסים לתוכן ההיגדים, והדיון עליהם יתקיים בחלק המסכם של השיעור במליאה.



שקופית 3

שקופית 4

היא 2

1 ממש לא מסכימ/ה
3 לא בטוח/ה
5 מסכימ/ה מאוד

בחברות עושים הכל ביחד

תכונות ודוגיות מיטיבה
התוכנית למניעת אלימות בזוגיות

נופא 2 | מסמך 56 פערחה פכזי

שקופית 5

היא 3

1 ממש לא מסכימ/ה
3 לא בטוח/ה
5 מסכימ/ה מאוד

חשוב לי לבלות עם החברים שלי ולא רק עם בן/בת הזוג שלי

תכונות ודוגיות מיטיבה
התוכנית למניעת אלימות בזוגיות

נופא 2 | מסמך 56 פערחה פכזי

שקופית 6

היכר 4

עדיף שתמיד אחד מבני הזוג יחליט, אחרת הם לא יסתדרו

הכרחי ודוגיות
מיטיבה

נופס 2 | 2008 סג פועלים פכזי

שקופית 7

היכר 5

בזוגיות טובה תמיד אחד מבני הזוג שולט יותר

הכרחי ודוגיות
מיטיבה

נופס 2 | 2008 סג פועלים פכזי

שקופית 8

היכר 6

אף פעם לא יכולה להיות שוויוניות מלאה בין בני הזוג

הכרחי ודוגיות
מיטיבה

נופס 2 | 2008 סג פועלים פכזי

שקופית 9

היצי 7

1 ממש לא מסכימ/ה

3 לא בטוח/ה

5 מסכימ/ה מאוד

אם אין תחושה של שוויון זה סימן שהזוגיות לא טובה

תכונות ודוגיות מיטיבה
התוכנית למניעת אלימות בזוגיות

נופסא 2 | אסמ 56 שערות פנאי

שקופית 10

בעקבות הסקר

מה מרגישים?

אילו מחשבות מתעוררות?

מה מפתיע?

מה מאכזב?

תכונות ודוגיות מיטיבה
התוכנית למניעת אלימות בזוגיות

נופסא 2 | אסמ 56 שערות פנאי

לאחר הסקר, נשאל את התלמידים מה הם מרגישים ביחס לתוצאות הסקר? מה הפתיע אותם? מה מאכזב אותם?

מטרת החלק הזה היא לעורר שאלות וחיבור לנושא. חשוב בחלק זה, לאפשר לשאלות שונות לצוף. בשלב זה, לא ניתן מענה על השאלות ונדגיש שעל חלק מהשאלות נענה במפגש זה ועל חלקן במהלך התוכנית, ואולי חלק מהשאלות יישארו פתוחות גם בהמשך.

נקודות להרחבה העולות מתוך היגדי הסקר:

1. הייתי רוצה שהחבר/ה שלי יבין אותי בלי שאדבר וידע מה אני רוצה ומרגיש/ה || לפעמים אנחנו מניחים בטעות שבן/ת הזוג שלנו

יכולים להבין מה אנחנו מרגישים וחושבים מבלי שנדבר. לפעמים אולי מצפים שזה מה שיקרה, אם ישנה אהבה בינינו. אבל זה לא בהכרח נכון. בתקשורת טובה, בזוגיות טובה, חשוב לבטא רצונות ומחשבות כדי למנוע אי הבנות.

2. **בחברות עושים הכל ביחד ||** בתקופת ההתאהבות יש רצון ותשוקה לחוות את העולם ביחד ולא להיפרד לרגע. זה מאוד טבעי ומובן. יחד עם זאת, חשוב לשמור על המרחב האישי הנפרד של כל אחד מבני הזוג ולא להיפגע כשבן או בת הזוג רוצים במרחב אישי זה שבו יוכלו לחוות חוויות נוספות שקשורות לעולמם. נדבר על זה בהמשך המפגש הנוכחי.

3. **חשוב לי לבלות עם החברים שלי ולא רק עם בן/ת הזוג שלי ||** לפעמים אחד מבני הזוג נפגעים כאשר בן/ת הזוג שלו/ה מביע/ה משאלה לבלות זמן יחד עם חבריו בנפרד, ומפרשים בטעות זו כפגיעה בקשר או כנטישה. נרצה לומר שזוגיות בריאה היא זוגיות שבה לכל אחד מבני הזוג יש זמן עם חבריו/ה חברותיו/ה בנפרד.

4. **עדיף שתמיד אחד מבני הזוג יחליט, אחרת הם אל יסתדרו ||** בזוגיות עולה לא פעם השאלה מי קובע? מי מחליט? זו שאלה לגיטימית וטבעית בקשר בין אנשים. חשוב לשמור על איזון ושקולו של כל אחד מבני הזוג יישמע.

5. **בזוגיות טובה תמיד אחד מבני הזוג שולט יותר ||** דומיננטיות של בן/ת זוג היא בעלת היבטים רבים. מה שקובע הוא הקשר והשיח בין בני הזוג ולא דווקא הדומיננטיות. בזוגיות טובה יכול כל אחד מבני הזוג להיות דומיננטי בתחום שהוא טוב בו.

6. **אף פעם לא יכולה להיות שוויוניות מלאה בין בני זוג ||** כל אחד מבני הזוג הוא אישיות בפני עצמה. יש ביניהם שוויון. לכל אחד יש זכות להביע את דעתו, רצונותיו, מחשבותיו והזכות שיתחשבו בו ויכבדו את דעתו.

7. **אם אין תחושה של שוויון זה סימן שהזוגיות לא טובה ||** כדאי שיהיה שוויון בין בני הזוג. אם אין, מומלץ לדבר על זה בתוך הזוגיות בצורה פתוחה ולברר מה מתאים ומה רצוי.

קופית 11



השאלות מראות את השונות בין אנשים, את המורכבות של הנושא ומדגישות את החשיבות של שיח על זוגיות. מגוון הדעות מחדד כי אנו אנשים שונים וכי יש לנו ציפיות והעדפות שונות מקשר זוגי, אך יש לנו גם קווים אדומים (כמו אי סבלנות לאלימות) שגם עליהם נרחיב בהמשך.

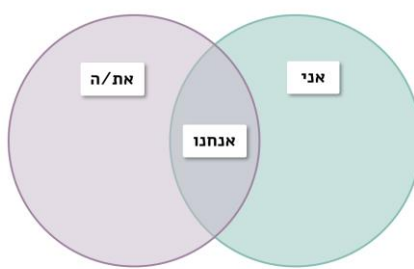
קופית 12



בתמונה אנו רואים את זוג הפרפרים, כל אחד בפני עצמו, פנים מול פנים, והשדה שביניהם – הוא המרחב הזוגי, כל מה שביניהם: מה שקורה, מה שנאמר, מה שמרגישים בני הזוג הוא המרחב הזוגי. היבטים של מרחק, קרבה, שוויון, כבוד, תקשורת – הם חלק מהמרחב הזוגי. ניתן להשתמש בתמונה כמדרש תמונה.

שקופית 13

מהו המרחב הזוגי?
לפניכם זוג עיגולים המייצג את בני הזוג.
כל עיגול מייצג את המרחב האישי, והשטח החופף מייצג את המרחב הזוגי.
בעזרת העיגולים נדגים מצבים שונים של קירבה ומרחק בקשר הזוגי.



את/ה אני
אנחנו

חברות וזוגיות
מיטיבה
התוכנית למניעת
אלימות בזוגיות

נופסא 2 | 56 שרחבה פלוצי

כל עיגול בשקופית מייצג את אחד מבני הזוג ואת עולמו האישי. האזור החופף, הצבע החדש שנוצר – מייצג את העולם המשותף – הזמן והפעילות יחד. **שאלה לכיתה:** מה ההבדל בין המרחב האישי למרחב הזוגי בקשר? המרחב האישי הוא העולם הפרטי של כל אחד מבני הזוג, והמרחב הזוגי כולל את העולם המשותף של בני הזוג.

שקופית 14

מהו המרחב הזוגי?
ציירו 2 עיגולים כמו בשקופית הקודמת.
כתבו בעיגולים:
מה כולל המרחב האישי
ומה כולל המרחב הזוגי?



חברות וזוגיות
מיטיבה
התוכנית למניעת
אלימות בזוגיות

נופסא 2 | 56 שרחבה פלוצי

משימה אישית: בקשו מהתלמידים לצייר במחברת עיגולים כמו בשקופיות הקודמות ולכתוב בתוכם מה כולל המרחב האישי ומה כולל המרחב הזוגי.

תשובות אפשריות:

- במרחב האישי: חוגים, תחביבים, בילוי עם חברים, מפגשים משפחתיים, זמן לעצמי, האזנה למוזיקה, קריאה וצפייה בתכנים שמעניינים אותי, תפקידים שונים שלי כתלמיד או כבן/ת משפחה.
- במרחב הזוגי: בילויים משותפים, שיחות עם בן/ת הזוג, אינטימיות, תחביב משותף, למידה משותפת, מפגשים עם חברים משותפים.

שיתוף במליאה: לאחר הכתיבה האישית, כדאי לתת למספר תלמידים לתאר מה כולל המרחב האישי והמרחב הזוגי שלהם.



שקופית 15

לאחר שהתלמידים הבינו מהו מרחב אישי ומהו מרחב זוגי, בואו ונבדוק איזה מקום נרצה לתת לכל אחד מהם. נבקש מהתלמידים לצייר ולהציג את המרחק והקרבה הרצויים בעיניהם בקשר זוגי.

נבקש מתנדב/ת להציג את המרחק והקרבה הרצויים מבחינתו/ה ולהסביר את הבחירה שלו/ה. אפשר לצייר על דף, על הלוח או בכל דרך אחרת שתבחרו.

שקופית 16



נבקש ממספר תלמידים להדגים ולהסביר את התרשים שלהם בהתאם לשאלות המנחות.

שקופית 17



לפניכם מספר דגמים שציירו מתבגרים ומתבגרות בגילכם. שאלו את התלמידים:

- מה ההבדלים בין המצבים השונים?
- מה המצב המתאים לכם ביותר?
- מה המצב שאינו מתאים לכם כלל?
- מה היתרונות והחסרונות בכל מצב?
- מבין הדגמים מהו לדעתכם המודל לקשר בריא? מדוע?

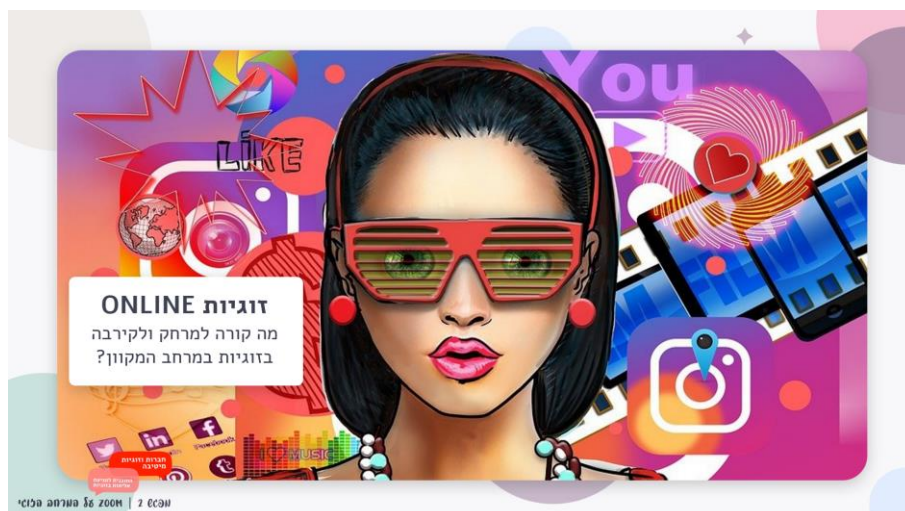
ישנם שלבים שונים בקשר שיכולים להיות מתאימים לדגמים המתוארים. לדוגמה: מצב מספר 1 הוא מצב של חוסר נפרדות, הוא קורה בשלבים הראשונים של ההתאהבות או כשקיים קשר לא בריא. מצב מספר 4 לעומתו, מתייחס לזוגיות לא בשלה (בגיל צעיר לרוב) או קשר שבדאי לבחון אותו ולשאול שאלות לגביו.

שקופית 18



חשוב להדגיש לתלמידים כי דגם מספר 3 הוא המודל הבריא, המאפשר גם להיות ביחד וגם לשמור על מרחבים פרטיים נוספים: לשמור על חברים, להמשיך לטפח תחביבים ופעילויות נוספות מחוץ לקשר.

שקופית 19



ראינו את היבטי הקרבה והמרחק במרחב הפיזי ועסקנו בכל מיני דגמים וקרבה בקשר זוגי. כעת נבדוק מה קורה לזוגיות ברשת, במרחב הדיגיטלי.

משימה לעבודה בזוגות: מה קורה בזוגיות ברשת?

- מה קורה למרחב הזוגי בזוגיות און-ליין, במרחב המקוון, ברשתות החברתיות?
- האם שאלת המרחב והקרבה באה לידי ביטוי גם בקשר מקוון? איך היא באה לידי ביטוי? שתפו בדוגמאות.
- מה היתרונות של זוגיות ברשת? מה החסרונות? האם יכולה להתקיים זוגיות רק ברשת?

לעבודה בזוגות מומלץ להקרין את השאלות בשקופית הבאה.

נקודה למחשבה: בלבול המרחבים – כשאנחנו בבית, לכאורה במרחב האישי שלנו, אם אנחנו כל הזמן מחוברים לבת/ן הזוג און-ליין, למעשה, אנחנו נמצאים במרחב זוגי.

שקופית 20

שאלות לדיון

האם עליי לתייג את בן/בת זוגי בכל סוסט?

האם עליי לתייג את בן/בת זוגי בכל חזק שאני נאלץ לרשת?

האם זוגיות יכולה להתקיים ברשת בלבד?

האם אנחנו חייבים להיות יחד בתאונות הסופה?

הציעו דילמות נוספות...

תכנית ודוגיות מיטיבה
החוכמה למניעת אלימות בזוגיות
נוסח 2 | 2008 | פורמט פלואי

שקופית שאלות לדיון עבור התלמידים בזמן העבודה בזוגות. הצעות להרחבה: ניתן לבקש מהתלמידים להציג את עמדתם באמצעות סרטון טיק טוק, דיבייט, פוסט, הייד פארק, TED וכו'.

שקופית 21

צפייה בסרטון המסכם – המרחב האישי והזוגי. לחצו כאן

תכנית ודוגיות מיטיבה
החוכמה למניעת אלימות בזוגיות
נוסח 2 | 2008 | פורמט פלואי

שקופית 22

פיתח האריק

קשר מיטבי – סוגיית המרחב האישי והזוגי

בקשר בריא שומרים לעצמם בני הזוג גם מרחב אישי נפרד וגם מטפחים מרחב זוגי המתאפיין בתחושת ביטחון, אמון, קרבה, יכולת בחירה, ותחושה של רצון חופשי.

במרחב האישי כל אחד שומר/ת על התחביבים האישיים, על חברים וחברות, פעילות בתנועת נוער, השתתפות בקבוצת ספורט וכיו"ב.

חוסר נפרדות – יכול לאפיין קשר בשלב ההתאהבות, והוא עלול להתקיים במצבים של קשר שאינו בריא. על כך נדבר בשיעורים הבאים.

חברות וזוגיות
מיטיבה
התוכנית למניעת
אלימות בזוגיות

נופס 2 | 2008 16 שרחב פנאי

מסרים מרכזיים לסיכום ההיבט של המרחב האישי בזוגיות.

שקופית 23

מסכמים שיעור

מחשבות שהתעוררו בי

משהו שריגש אותי

מה אני רוצה לקחת איתי / ליישם השבוע

משהו שהפתיע אותי

משהו חדש שלמדתי היום

חברות וזוגיות
מיטיבה
התוכנית למניעת
אלימות בזוגיות

נופס 2 | 2008 16 שרחב פנאי

נבקש מתלמידים המעוניינים בכך להתייחס לשאלה אחת או יותר מתוך השאלות המנחות המצויות בשקופית.

(מופיעות בקישורים בתחילת המצגת ולכן אין צורך להציגן שוב בסיום)

בנק האפיינים

- רגישות
- חברות
- סקרנות
- התחשבות
- חוכמה
- אמפתיה
- חיצוני מראה
- הומור
- יצירתיות
- כבוד
- פתיחות
- ספונטניות
- תחומי עניין משותפים
- חובות
- ערכים
- גמישות

הצטרפו לחדר השיעור שלנו

נוסף | 2 | 2008 & השרה פזאי

כללים לשיח מוגן

- ✓ הקשבה מכבדת
- ✓ הקשבה לאחר ללא לעג או שיפוטיות
- ✓ הקשבה לעמדות שונות ומגוונות
- ✓ שימוש בשפה מכבדת
- ✓ הקשבה לדברי האחר עד סוף דבריו
- ✓ התייחסות רגישה לדברי חברים
- ✓ שמירה על גבולות – נדבר על עצמנו ולא
- נחשוף חברים

הפרת כללי השיח תגרום למחיקת התוכן ו/או חסימת המשתתף

הפרת כללי השיח תגרום למחיקת התוכן ו/או חסימת המשתתף

הפרת כללי השיח תגרום למחיקת התוכן ו/או חסימת המשתתף

הפרת כללי השיח תגרום למחיקת התוכן ו/או חסימת המשתתף