

חברות וזוגיות מיטיבה – התכנית למניעת אלימות בזוגיות

מפגש 4: Zoom על נורות אדומות בקשר
מסמך מלווה עבור המורה להנחיית המפגש



קופית 1

הקדמה למורה:

"נורות אדומות" הן אותות אזהרה המעידות שבמערכת יחסים זוגית קיימים דפוסים שאינם בריאים. דפוסים אלה עלולים לחבל בקשר ופגוע ברווחה הנפשית של כל אחד מבני הזוג. איתור וזיהוי "נורות אדומות" ימנע הסלמה והידרדרות לאלימות.

אותות אזהרה יכולים להופיע בכל שלב של קשר זוגי. בשלב החיזור וההתאהבות יש קושי גדול יותר לזהות "נורות אדומות", מאחר והתנהגויות מסוימות יכולות להתפרש כחיזור או כאהבה.

מטרות המפגש:

- ידע: הכרת המושג "נורות אדומות" בקשר.
- מיומנויות: זיהוי דפוסי התנהגות וסימני אזהרה המנבאים התנהגות אלימה, הצעת דרכים שונות לתגובה במקרה של הופעות התנהגות פוגענית והצגת אפשרויות פנייה לעזרה בעת הצורך.
- ערכים: כבוד האדם ושמירה על החיים.

מאפיס 4 | zoom על נורות אצטות בקשר

מסמך | 4 | zoom על נורות אצטות בקשר

2 | עמוד

נאמר כי מערכת יחסים בריאה מעצימה ומפתחת כל אחד בתוך הקשר, ושני בני הזוג מרגישים טוב בה. גם בקשר בריא יכולים להיות רגעים פחות נעימים ומריבות, אבל קשר לא בריא הוא קשר שמתפתח בו לאט לאט דפוס שפוגע ברווחה הנפשית, באושר של בני הזוג והוא עלול להגיע עד לכדי אלימות. במפגש של היום נלמד **לזהות נורות אדומות** אשר מזהירות מפני קשר לא בריא.

קופית 4

אילו אסוציאציות עולות בכם כשאתם שומעים את המושג "נורות אדומות" בזוגיות?

תנו דוגמאות



תוכנית וזוגיות
מיטיבה
התוכנית למניעת
אלימות בזוגיות

מפגש 4 | 2004 | נורות אדומות בקשר

המושג לקוח מעולם הטכנולוגיה: נורת אדומה מצביעה על סכנה, בעיה ברכב וכדומה. בשלב זה, נקשיב רק לדוגמאות התלמידים.

קופית 5

"נורות אדומות" בקשר

01 "נורות אדומות" בקשר הן סימני אזהרה, המעידים שבמערכת יחסים זוגית קיימים דפוסים שאינם בריאים.

02 דפוסים אלה עלולים לחבל בקשר ולהשפיע לרעה על הרווחה הנפשית של כל אחד מבני הזוג.

03 זיהוי ה"נורות האדומות" מאפשר לבחון את טיב הקשר, לנסות לשפר אותו או לסיימו בעת הצורך. איתור זיהוי "נורות אדומות" ימנע מהקשר להידרדר עד לכדי אלימות.



תוכנית וזוגיות
מיטיבה
התוכנית למניעת
אלימות בזוגיות

מפגש 4 | 2004 | נורות אדומות בקשר

חשוב להסביר לתלמידים שנורות אזהרה יכולות להופיע בכל שלב של קשר זוגי. בשלב החיזור וההתאהבות יש קושי גדול יותר לזהות "נורות אדומות" מאחר שהתנהגויות מסוימות עלולות להתפרש כביטוי לאהבה, כשלמעשה הן נובעות ממניע אחר.

שקופית 6

שאלות לדיון

האם נדלקו לכם נורות אדומות בעקבות הצפייה?

כמה נורות אדומות זיהיתם?

אלו נורות אדומות זיהיתם?

מה דעתכם על הקשר בין נועה ודין?



קישור לסרטון

חברות וזוגיות
מיטיבה
התוכנית למניעת
אלימות בזוגיות

נוכח | 4 | אסס על נורות אדומות בקשר

בסרטון אנחנו פוגשים את דין ונועה, זוג מאוהב. לאחר כחודשיים מתחילים להתעורר סימנים ראשונים של זוגיות לא בריאה.

משימת צפייה לסרט: שימו לב לתחושות המתעוררות בכם במהלך הצפייה ונסו לזהות כמה שיותר נורות אדומות (נבקש מהתלמידים שיכתבו את ה"נורות" שהם מזהים).

לאחר הצפייה נשאל: מי מצא 4 נורות? מי מצא יותר מ-5 נורות? וכו'.

קופית 7

ה"נורות האדומות" מהסרטון

דיו מעיר לנועה שהיא עושה לייק לבנים אחרים - הגבלות והרחקה מחברים	אמירות כמו "אין דבר כזה יידך" - הגבלות והרחקה מחברים	התנצלויות חוזרות ונשנות - אין שינוי בהתנהגות הפוגעת
שינוי תמונת הפרופיל של נועה ללא רשותה - השתלטות	חסמת חברה בטלפון ללא רשותה - השתלטות	מכסה אותה במגבת כדי שלא תהיה חשופה - הגבלות
שואל שאלות לא הוגנות: "מי יותר חשוב לך החבר או החברה?" - הרחקה מחברים	דוחף אותה - אלימות	שבירת חפצים - אלימות

הנורות האדומות
הן סימנים

נו 4 | 2004 סג נורות אדומות בקטר

קופית 8

האם מה שראינו בסרטון יכול לקרות גם לבני גילכם?

הנורות האדומות
הן סימנים

נו 4 | 2004 סג נורות אדומות בקטר

התלמידים נמצאים בשלב התפתחותי של התחלת בניית קשרים זוגיים. ההתאהבות וההתרגשות גבוהים ואין להם עדיין ניסיון לזהות מצבי סיכון ולהבחין בין גילויי קנאה נורמטיביים לבין קנאה מוגזמת ופוגענית.

שקופית 9

נורות אדומות ונורות ירוקות בקשר

❌ חשש לדבר, "הליכה על ביצים"	✅ נוח לדבר, גילוי לב
❌ ביקורת, האשמה, חוסר הערכה	✅ פרגון, מחמאות
❌ חשדנות	✅ תחושת אמון, ניתן לסמוך
❌ הגבלות – לבוש, דרישה לבלעדיות מוחלטת, הרחקה מחברים	✅ חופש לבחור, להחליט עבור עצמי
❌ חיסוט בנייד, מעקבים	✅ כבוד לפרטיות
❌ רכשנות, אובססיות, קינאה כמסווה לאהבה	✅ תשומת לב ואהבה
❌ איומים והפעלת לחץ	✅ כבוד הדדי
❌ כעס ועצבנות	✅ צחוק משותף ושמחה
❌ חילוקי דעות מובילים לאלימות והתבטלות	✅ חילוקי דעות מסתיימים בוויכוח או הסכמה הדדית

הכרזה חיונית
מיטיבה
התוכנית למניעת
אלימות בזוגיות

נוכח | 4 עמוד | 2000 ש"ח נורות אדומות בקשר

נסכם כעת מה הן נורות אדומות בקשר. בשקופית מוצגות נורות ירוקות ואדומות זו מול זו על מנת לחדד מה צריך להיות בקשר וממה יש להיזהר. ניתן להציג לתלמידים את כל השקופית יחד או להיעזר בהנפשה. לטובת ההנפשה, יש לעבור למסך מלא, בלחיצה על כפתור ה-ENTER, תופיע נורה אדומה או ירוקה לסירוגין, ונבקש מהתלמידים להשלים בעל-פה את הנורה המקבילה באותו תחום/נושא, לדוגמה: פירגון לעומת ביקורת והאשמה.

שקופית 10

יוצאים לדרך

הפעילות מבוססת על פיתוח של יועצות אורט ביאליק, קריית ביאליק

הכרזה חיונית
מיטיבה
התוכנית למניעת
אלימות בזוגיות

נוכח | 4 עמוד | 2000 ש"ח נורות אדומות בקשר

לאחר שהיכרנו את הנורות האדומות בקשר, נבדוק מצבים שונים בזוגיות של מתבגרים ונחליט:

אדום – קשר לא בריא

ירוק – קשר בריא

צהוב – סימני שאלה שמתעוררים – עוצרים רגע ובודקים לפני שנוסעים

בשקפים הבאים יוצגו אירועים בזה אחר זה. מומלץ לא להציג את כל השקופית יחד, אלא להשתמש בהנפשות המציגות בכל פעם מידע נוסף על ידי לחיצה על מקש ה-ENTER. הפעילות תעבוד בצורה מיטבית בהצגת השקופיות במצב תצוגה של מסך מלא.

בכל שקופית מוצג אירוע ובו על התלמידים להחליט האם מדובר בקשר בריא (ירוק) או בקשר לא בריא (אדום). הצבע הצהוב מייצג שאלות שעשויות להתעורר בהקשר לקביעת סוג הקשר. מומלץ להתעכב על שאלות אלה ולשאול את התלמידים מה דעתם. בהמשך מסמן זה, תוכלו למצוא את השקופיות עם המצבים ומתחת לכל שקופית ישנה התייחסות לאירוע.

כדי לקבל את תשובות התלמידים לסוג הקשר (אדום, צהוב, ירוק) ניתן להשתמש בדרכים שונות: ניתן לבקש מהתלמידים להרים יד, לעמוד, לגשת לפינה בחדר, לעמוד על קו רצוף וכו'.

שקופית 11

האם צריכה להיזרק הנורה האדומה?

"אני מחכה שתסתיים תקופת המבחנים ואז נמשיך להיפגש".

מרחב אישי
החופש לבחור

קשר לא בריא
רגע בודקים!
קשר בריא

חברות וזוגיות מיטיבה
התוכנית למניעת אלימות בזוגיות

מסמך 2004 | 4 נורות אדומות בקשר

חברות וזוגיות
מיטיבה
התוכנית למניעת
אלימות בזוגיות

שקופית 12

האם צריכה להיזלזק הנורה האדומה?

"יש מצב שהיום אני הולך עם החברים שלי והיא עם החברות שלה"

מרחב אישי

קשר לא בריא
רגע בודקים!
קשר בריא

חברות וזוגיות
מיטיבה
התוכנית למניעת
אלימות בזוגיות

נוכח | 4 עמ' | 2004 ס' נורות אדומות בקשר

בזוגיות בריאה יש מקום למרחב אישי של כל אחד מבני הזוג. חשוב שכל אחד מבני הזוג ישמור לעצמו גם מרחב פרטי מעבר למרחב הזוגי.

שקופית 13

האם צריכה להיזלזק הנורה האדומה?

"בזמן שאני מבלה עם חברים שלי היא מתקשרת שוב ושוב ושואלת מתי אני חוזר"

אולי זו דאגה?
אובססיביות

קשר לא בריא
רגע בודקים!
קשר בריא

חברות וזוגיות
מיטיבה
התוכנית למניעת
אלימות בזוגיות

נוכח | 4 עמ' | 2004 ס' נורות אדומות בקשר

אולי זו דאגה? מעקב אחרי בן/ת הזוג אינו ביטוי לדאגה ואכפתיות. פעמים רבות זהו ביטוי של רצון לשלוט בכל צעד של בן/ת הזוג. הוא מבטא קנאה ופחד מפני דחייה.

שקופית 14

האם צריכה להיזלץ הנורה האדומה?

"היא תמיד מעירה לי
בהפסקות ליד החברים שלי"

אולי זה
צויות
והומור?

אולי זו
ביקורת
בונה?

פגיעה בערך
העצמי

קשר לא בריא

רגע בודקים!

קשר בריא

הכוחות והחיות
העצמי

מנכ"ל | 4 עכ"מ | 2004 | נגזרת | ארזות | בקשר

קשר בריא מאופיין בתקשורת שיש בה פירגון ומחמאות. הערות חוזרות
ובנוכחות אחרים לא מעידות על הומור, זהו ניסיון לפגוע בערך העצמי והם
מהווים נורה אדומה. יש כאן האדרה עצמית על חשבון בן/ת הזוג.

שקופית 15

האם צריכה להיזלץ הנורה האדומה?

"הוא ביקש ממני להוריד את
התמונה עם המכנסים
הצמודים, כי זה לא צנוע"

אולי זה
דאגה?

שתלטנות

הגבלה

קשר לא בריא

רגע בודקים!

קשר בריא

הכוחות והחיות
העצמי

מנכ"ל | 4 עכ"מ | 2004 | נגזרת | ארזות | בקשר

אולי זו דאגה? בני זוג לעיתים מביעים דעה והעדפות על סגנון לבוש של
בני הזוג. אבל כאן יש הטלת הגבלה: "הוא ביקש ממני לא ללכת עם..." ולא
רק הבעת דעה. עצם הטלת ההגבלה על בן/ת הזוג היא נורה אדומה מסוג
שתלטנות. זאת אינה דאגה בלבד. בקשר בריא מכבדים הבדלים בטעם
בלבוש ולא מגבילים את בן/ת הזוג.

שקופית 16

האם צריכה להיזקק הנורה האדומה?

"אני מת להסתפר והיא לא מרשה לי. היא אוהבת את השיער שלי ארוך"

הגבלות במסווה של אהבה

אולי זו מחמאה?

קשר לא בריא

רגע בודקים!

קשר בריא

חברות וזוגיות מיטיבה

התוכנית למניעת אלימות בזוגיות

נוכח 4 | 2004 סל נורות אדומות בקשר

אולי זאת מחמאה? זו אכן יכולה להיות מחמאה אם אין בה הגבלה. ברגע שבן/ת הזוג נדרשים לוותר על ההעדפות שלהם, יש כאן נורה אדומה. בזוגיות ישנם לפעמים ויתורים הדדיים אבל כאן מדובר במשהו שהוא מאוד רוצה והוא מאוד אישי, ולכן זו הגבלה במסווה של אהבה. זו נורה אדומה.

שקופית 17

האם צריכה להיזקק הנורה האדומה?

"היא לא מוכנה שאדבר עם ידידות שלי בביה"ס. אם זה קורה היא עושה לי סרט ומאיימת שתעזוב אותי."

אולי זו אהבה?

אולי זו מחמאה?

שתלטנות

איום

קשר לא בריא

רגע בודקים!

קשר בריא

חברות וזוגיות מיטיבה

התוכנית למניעת אלימות בזוגיות

נוכח 4 | 2004 סל נורות אדומות בקשר

לא כדאי להתבלבל, באהבה אמיתית אנו סומכים על בן/ת הזוג שלנו. יש לשני בני הזוג מרחב אישי להיפגש עם ידידים וידידות. יש כאן רצון להשתלט על כל העולם של בן הזוג.

"עושה לי סרט?" – אפשר לבקש מהתלמידים דוגמאות נוספות. חשוב להדגיש שהאמירה הזו מעידה על תחושת המצוקה של בן הזוג. בזוגיות בריאה לא צריך לחשוש כל הזמן מתגובת הצד השני. המתח שמורגש כאן

מראה גם על זוגיות לא בריאה. אפשר גן לראות שזו לא פעם ראשונה, אלא דפוס שחוזר על עצמו.

שקופית 18

האם צריכה להיזרק הנורה האדומה?

"אני כל הזמן מוותר על אימון כדורסל כי היא רוצה שנהיה ביחד"

אין מרחב אישי רק זוגי

קשר לא בריא
רגע בודקים!
קשר בריא

חברות וזוגיות מיטיבה
התוכנית למניעת אלימות בזוגיות

נוכס 4 | 2004 על נורות אדומות בקשר

מילות המפתח כאן הן "כל הזמן" – כאמור ישנם ויתורים במערכת של קשר זוגי, אך כאן אחד מבני הזוג נאלץ כל הזמן לוותר באופן קבוע על משהו שמאוד חשוב לו ונמצא במרחב האישי שלו לטובת המרחב הזוגי. ניתן להזכיר שוב את העיגולים משיעור מספר 2.

שקופית 19

האם צריכה להיזרק הנורה האדומה?

"איזו הפתעה! הוא הגיע לטיול השנתי ואמר שהוא מתגעגע. לא יכול לחכות עוד יום ככה בלי לדבר איתי כי אין קליטה"

אובססיות
שליטה, קנאה
ניתוק חברתי
אולי זה געגוע?

קשר לא בריא
רגע בודקים!
קשר בריא

חברות וזוגיות מיטיבה
התוכנית למניעת אלימות בזוגיות

נוכס 4 | 2004 על נורות אדומות בקשר

אולי זה געגוע? זה לגיטימי להתגעגע וגם מחמיא שמתגעגעים אלינו, אבל יש כאן התנהגות קיצונית, לא צפויה ומרחיקה חברתית. הטיול השנתי במקרה הזה הוא מרחב חברתי פרטי ולא זוגי. זה הזמן שלה להיות עם חברים וחברות אחרים מהשכבה. בזוגיות בני הזוג אמורים להיות מסוגלים להתנתק קצת, להתגעגע ולפרגן לפעילות מהנה נפרדת.

שקופית 20

האם צריכה להיזלזל הנורה האדומה?

"תמיד אחרי שהוא מתפרץ עליי, הוא מבקש סליחה ואז הוא הכי מהמם בעולם- מפנק במתנות"

הוא פיצה אותי

יש התנצלות אולי יהיה בסדר?

אלימות!

קשר לא בריא

רגע בודקים!

קשר בריא

מנכ"ל | 4 עמוד | 2000 ש"ח נורות אדומות בקשר

יש התנצלות, אז אולי יהיה בסדר? התפרצות בתקופת החברות הינה סימן מדאיג מאוד. כאן אנו רואים שישנן התפרצויות חוזרות ("תמיד אחרי שהוא מתפרץ עליי..."). בנוסף, ישנן בקשות סליחה חוזרות המראות שאין שינוי בהתנהגות אחרי ההתנצלות. זהו מודל מוכר שמוביל להסלמה של מעגל האלימות.

הפיצוי שמגיע לאחר מכן הוא לטווח קצר ולרגע זה נדמה שיש חרטה והבנה. לרגע נעים עם המתנה וההתפייסות. לטווח הארוך, התפייסות זו אינה מחזיקה מעמד ושוב חוזר מעגל ההתפרצות והאלימות.

שקופית 21

האם צריכה להיזקק הנורה האדומה?

"חברה שלי ביקשה שאסיר ידידה טובה שלי מהעוקבים באינסטגרם"

קיימה זו עדות לאהבה?

בלעדיות

חדשנות

חברות וזוגיות מיטיבה

התוכנית למניעת אלימות בזוגיות

קשר לא בריא

רגע בודקים!

קשר בריא

נו 4 | 2004 סל נורות אדומות בקשר

קנאה זו עדות לאהבה? קנאה היא רגש טבעי ולגיטימי בקשר. יחד עם זאת, קנאה יכולה להיות קיצונית ואובססיבית ואז נדלקת נורה אדומה. קנאה מוגזמת אינה נובעת מאהבה לבן הזוג, אלא מחוסר בטחון ורצון לשלוט באחר. זה לגיטימי בתוך קשר שלכל אחד מבני הזוג יהיו גם ידידים נוספים מחוץ לקשר הזוגי, הן במרחב הפיזי והן במרחב הדיגיטלי. בזוגיות בריאה יש חופש ומערכת אמון בסיסית ביים שני בני הזוג.

שקופית 22

האם צריכה להיזקק הנורה האדומה?

"אני לא מספרת לחברות שלי שלפעמים הוא 'קצת מאבד את זה'. אני מתביישת שידעו."

אלימות

סוד

חברות וזוגיות מיטיבה

התוכנית למניעת אלימות בזוגיות

קשר לא בריא

רגע בודקים!

קשר בריא

נו 4 | 2004 סל נורות אדומות בקשר

נשאל את התלמידים: למה היא התכוונה כשאמרה "מאבד את זה"? למשל: ייתכן שהוא מתפרץ באלימות מילולית (קללות ואיומים) או באלימות פיזית (דחיפות, זריקת חפצים)? אולי הוא מאיים לפגוע בעצמו או בה?

המשפט "קצת מאבד את זה" הוא ביטוי בעייתי המעיד על אובדן שליטה. בנוסף, וכשאומרים "קצת" יש כאן הקטנה. איבוד שליטה זה לא דבר קטן. הרבה פעמים מדובר באימות והיא עלולה להחמיר אם לא עוצרים אותה.

"אני מתביישת שידעו" – אין סיבה לחוש בושה בקשר. בקשר בריא מרגישים שמחה ונוחות. אם יש סוד מעיק שמעורר תחושות קשות של בושה, אשמה, הסתרה – זו נורת אזהרה שיש בה פגיעה ואז חשוב לקבל עזרה ולעצור אותה. אנשים שאכפת להם מאיתנו יכולים לעזור: חברות/ים, משפחה, מחנכת, יועצת ועוד. כדאי לשתף ולשמוע מה דעתם.

האם צריכה להיזלץ הנורה האדומה?

"אני רוצה להיפרד ממנו אבל אני פוחדת מהתגובה הקיצונית שלו"

אלימות

פחד

חברות וזוגיות מיטיבה

התוכנית למניעת אלימות בזוגיות



קשר לא בריא

רגע בודקים!

קשר בריא

נוכח | 4 | 2024 | על נורות אדומות בקשר

קופית 23

נשאל את התלמידים: מאילו תגובות קיצוניות לדעתכם היא פוחדת? איום בפגיעה עצמית, אלימות כלפיה, אלימות כלפי רכוש וכו'.

במצבים בהם קיים חשש לתגובה קיצונית, חובה לפנות לקבלת עזרה על מנת להיפרד בצורה בטוחה. אפשרת לפנות ליועצת בית הספר, להורים, למבוגר שסומכים עליו, להיעזר בחבר/ה טוב/ה כדי להגיע למקומות עזרה נוספים. לא נשארים בקשר בגלל פחד – נשארים בקשר כי מרגישים בו טוב ובטוח.

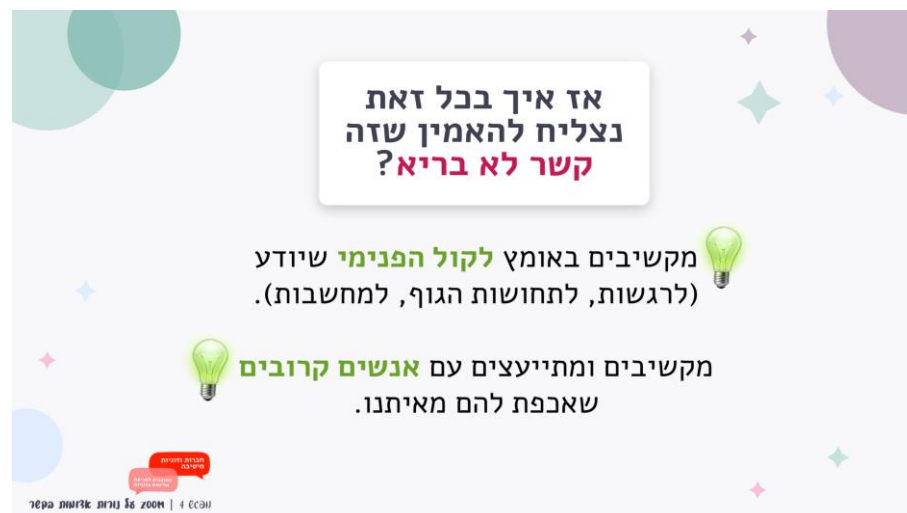
שקופית 24



נאמר לתלמידים כי ראינו מצבים שונים בהם גילינו נורות אדומות ועצרנו לבדוק את המקומות המבלבלים. קשה לזהות נורות אדומות כאשר נמצאים בתוך קשר כי יש גם דברים טובים בקשר, וכולם רוצים להיות אהובים ומחוזרים.

נשאל: אז איך בכל זאת נצליח לזהות את הנורות האדומות? נקשיב לתשובות התלמידים ונעבור לשקופית הבאה.

שקופית 25

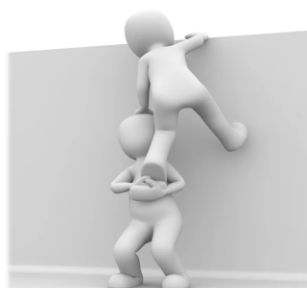


נסביר לתלמידים כי כשנמצאים בתוך קשר קשה להבחין בנורות אדומות וצריך מרחק פיזי ורגשי מסוים על מנת להבחין בהן. לכן חשוב להקשיב לאנשים קרובים ולהתייעץ איתם. כמו כן, אנחנו רוצים שהתלמידים יקשיבו באומץ לקול הפנימי שלהם ויאמינו לרגשות, למחשבות ולמה שקורה בגוף.

שקופית 26

יש קול ויש עונה

- 01 אם זיהיתם נורות אדומות בקשר אל תישארו לבד!
- 02 לפני נקיטת צעד כלשהו כדאי להתייעץ ולקבל הכוונה וליווי.
- 03 פנו לאדם שאתם סומכים עליו ושתפו אותו. זו לא בושה ולא כישלון.



נתייחס בביתה לכך ששקופית זו נכונה ורלוונטית גם למי שפוגע/ת וגם למי שנפגע/ת.

שקופית 27

מגלים אחריות

- 01 אם אתם רואים חבר או חברה שנמצאים בקשר זוגי לא בריא, זכרו שהם צריכים עזרה.
- 02 זו לא פלישה למרחב הפרטי שלהם אלא הצלה וחברות אמיתית.
- 03 פנו למבוגר משמעותי וקבלו הכוונה כיצד לסייע. צוות ביה"ס עומד לרשותכם.



בשקופית זו הזרקור מופנה לחברים העדים במטרה שיהפכו משומרי סוד לשומרי סף – זו חברות טובה (ניתן לראות בכותרת את המשמעות של גילוי אחריות כחברות טובה). החברים והחברות יכולים להפנות את מי שנמצא/ת במצוקה לעזרה או אפילו לפנות במקומו/ה.

שקופית 28



עם סיום המפגש, נשלח לתלמידים שאלון להתבוננות עצמית על איכות הקשר הזוגי תוך הדגשת היכולת לפנות אליה בהמשך (למי שזקוק/ה לכך).

שקופית 29

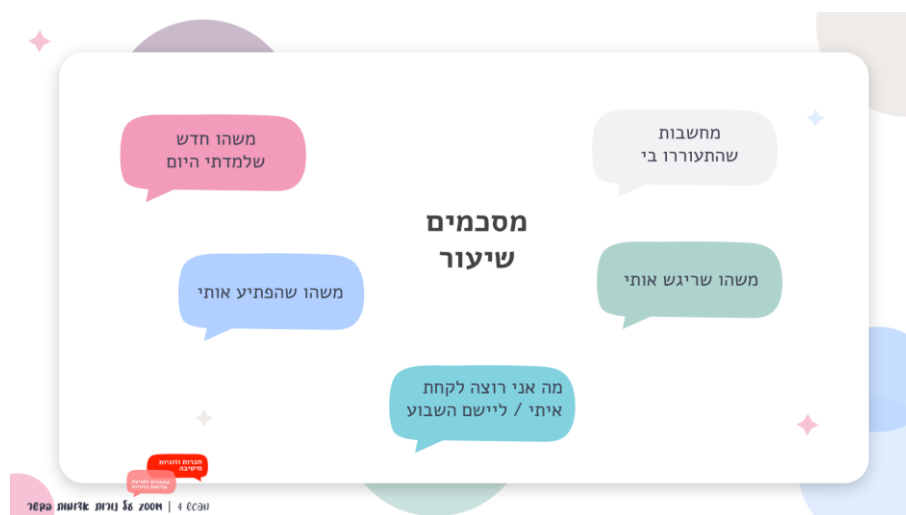


את השאלון בשקופית זו חשוב לשלוח לתלמידים למחשבה עם עצמם בהווה ובעתיד. ניתן להציג אותה בכיתה, אך לא לפתוח את הנושא בכיתה מול התלמידים ולייצר שיח משותף.



שקופית 30

לאחר שעסקנו בנוחות אדומות, חשוב לזכור כי קשר הוא דבר יפה. נבקש מהתלמידים הצעות לשירי אהבה (במידה ואין שירים שהם מעלים, ניתן להשמיע לסיום את "יש בי אהבה והיא תנצח" של אריק איינשטיין, את "אם תרצי" של חנן בן ארי, את "אחרי כל השנים" של עומר אדם ועוד).



שקופית 31

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

שקופיות בסיום המצגת המהוות תזכורת לשיעורים הקודמים

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

שקופית 32



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

שקופית 33

פנית הארקר תקשורת בקשר זוגי

- 01 יחסים בין בני זוג ובכלל מערכות יחסים, יכולים להיות מלווים בקונפליקטים.
- 02 רבים מהקונפליקטים הם תוצאה של קשיי תקשורת.
- 03 פער בציפיות, הימנעות ממצבים לא נוחים, קושי לומר "לא" ופרשנויות שגויות הם חלק מהגורמים המעכבים תקשורת בין בני זוג.
- 04 בעזרת תקשורת ישירה אפשר לפתור מתיחות, אי נעימויות, מריבות, כעסים ופגיעות בתוך קשר.

