

זוגיות בריאה ללא אלימות

איילת בן זקן¹

אוכלוסיית היעד: כיתות י"א-י"ב | מספר המשתתפים המומלץ: כ-20

זמן: ארבעה שיעורים (מומלץ לחלק לשני מפגשים. משך כל מפגש: שני שיעורים רצופים)

ציוד נדרש: מחשב, מקרן, מסך ורמקולים; ערכת תמונות (מצורפת לערכה), דפים ומכשירי כתיבה; בחלק השני יש צורך במחשבים להפעלת התלמידים.

רציונל

בשנים האחרונות אנו עדים לעלייה מצמררת במספר המקרים של אלימות בתוך המשפחה. לצערנו, רק כשהמידע מגיע אל תודעת הציבור אנו מזועזעים ונוקטים עמדה נחרצת של התנגדות לתופעה, אך עלינו לזכור כי יש אנשים החיים במציאות נוראה זו לאורך שנים וחווים את האימה בחיי היום-יום.

ביחידה שלפנינו ננסה לעסוק בנושא ונעלה את מודעות התלמידים לתופעה של אלימות במשפחה לסוגיה. ננסה ללמוד לזהות שהיא קיימת, ונברר כיצד להימנע ממערכת יחסים הרסנית המתאפיינת באלימות או כיצד להיחלץ ממנה (אם כבר נוצרה).

(הערה חשובה: סדנה זו בנויה מכמה חלקים של למידה והפעלה. ניתן להשתמש בכל חלק כיחידה עצמאית או כחלק ממועך שלם. אפשר לבחור מבין החומרים המוצעים את ההפעלות בהתאמה לתלמידים ולזמן).

מטרות

1. פיתוח אבחנה בזוגיות מסכנת לזוגיות מיטיבה.
2. הכרת מאפיינים של קשר אליים.
3. הכרת מאפייני זוגיות בריאה ובטוחה.

מהלך ההפעלה

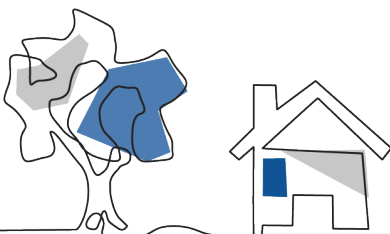
שלב ראשון

שלב זה ייוחד לניסיון להגדיר מהי זוגיות בריאה ולעומתה – זוגיות שאינה בריאה.

אפשרות א – תרגיל מפעיל: דימויים

נבקש מהתלמידים להתיישב במעגל, ונפזר על הרצפה תמונות של עצמים או חפצים.

1 מדריכה לספרות במחוז ירושלים, מורה ורכזת ספרות אולפנת חמ"ד "גילה", רמת בית שמש



המשימה: הגדירו מהן זוגיות בריאה וזוגיות שאינה בריאה, ולאחר מכן בחרו תמונה אחת מהתמונות המפורזות, ציינו איזו זוגיות היא מייצגת והסבירו.

למשל: זוגיות בריאה היא כמו (ערכת צבעים) כי היא מכניסה צבע לחיים; זוגיות שאינה בריאה היא כמו (משקולת) כי היא מכבידה על החיים ומקשה עליהם וכו'.

נשרטט על הלוח טבלה ובה שתי עמודות: עמודה לזוגיות בריאה, ועמודה לזוגיות שאינה בריאה. מתוך הדימויים (על פי התמונות). נחדר מאפיינים של אותה הזוגיות, ונכתוב אותם בטבלה, בעמודה המתאימה.

טבלה לדוגמה:

זוגיות בריאה	זוגיות שאינה בריאה
משמחת	מכבידה
ממלאת באנרגיה	ממלאת בחששות
מקרבת	מאיימת
מתאפיינת בפתוחות	כובלת

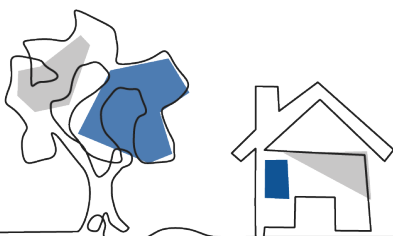
אפשרות ב – תרגיל מפעיל אינטראקטיבי

נציג לתלמידים מאגר של "היגדים" מחיי הזוגיות, ונבקש מהם למיינס ל-2 קבוצות: (א) אירועים טובים ומתאימים; (ב) אירועים שאסור שיקרו, ואם קרו – הם אמורים 'להדליק נורה אדומה'.

מומלץ לעשות פעילות זו יחד – להקרין את ההיגדים על הלוח, ולאפשר לתלמידים למיינס מתוך התייעצות ושיתוף במחשבות ובדעות.

היגדים לדוגמה (חלקם עובדו על בסיס השיר שבו נעסוק בשלב השני של הסדנה)

- לא רוצה שתוציאי רישיון נהיגה. מפחד שיקרה לך משהו.
- אני רוצה שתתלבשי בסגנון אחר – תחליפי בבקשה את מה שאת לובשת.
- תרגישי בנוח לצאת עם חברות.
- אני חולה עלייך.
- לא מרשה לך לדבר עם אימא שלך.
- את לא צריכה לחפש עבודה. אני אפרנס אותך.
- אני אוהב אותך.
- עם מי דיברת עכשיו? מי זה?
- השמלה החדשה שקנית יפה – תתחדשי!
- אם תדברי איתו שוב – אני אכעס מאוד.
- רק איתי יהיה לך טוב.
- אם תעזבי אותי – אני אשתגע.



הארה חשובה שיש להציג לפני התלמידים :

עד כה התמקדנו בעיקר באלמוות גברים כלפי נשים. עם זאת, עלינו לדעת שישנם מקרים שבהם גברים מוצאים עצמם קורבנות לאלמוות מצד בנות זוגם. אומנם מקרים לא מעטים כאלה מושתקים, ולעיתים אותם הגברים חווים יחס של לעג וגיחוך כלפיהם, אבל חשוב לדעת שגם תופעה זו קיימת. אלמוות נשים נגד גברים עשויה להתבטא באופנים שונים. בשנים האחרונות התפתחה ההבנה שאסור לנו להדחיק ולהשתיק סיפורים כאלה וגם מעשי אלמוות מסוג זה יש לגנות בכל תוקף ולהבהיר שאין להם מקום בחברה מתוקנת.

שלב שני

נקרין את הסרטון: "אסורה", סרטון הגמר שיצרו תלמידות מגמת התקשורת באולפנת נווה דקלים בשנת תשע"ג (אפשר למצוא את הסרטון במרשתת).

שאלות לדיון

- ← אילו 'נורות אדומות' היו צריכת 'להידלק' לרחלי בתחילת הקשר עם משה?
- ← אילו היינו פוגשים את רחלי, מה היינו מציעים לה? מה היינו מציעים למשה?
- ← מדוע לדעתכם נקרא הסרט "אסורה"?
- ← בחרו מהסרטון שתי סצנות ש'דיברו' אליכם במיוחד. מהי לדעתכם תרומתן המיוחדת למשמעות הסרט?
- ← ועדה חינוכית עומדת להתכנס ולדון בסרט "אסורה" ובחשיבותו. דמיינו שאתם יוצרי הסרט ואתם מוזמנים לדיון בוועדה. נסו לשכנע את חברי הוועדה שהסרט שיצרתם חשוב.

שאלות להרחבת הדיון

- ← מהי זוגיות אלימה?
- ← האם הרמת יד של אחד מבני הזוג על רעהו היא אמת המידה היחידה שבהתבסס עליה נקבע שהזוגיות שלפנינו אלימה?
- ← אילו סוגי אלמוות עשויים להיות במערכת זוגית?

שלב שלישי

"איני אלים! בחיים לא הרמתי יד!"

בשלב זה יובהר שיש כמה סוגים של אלמוות, והרמת יד היא רק סוג אחד.

נפרט את סוגי האלמוות:

אלמוות פיזית – הכאה או חבלה גופנית (העלולות להגיע אף לרצח).

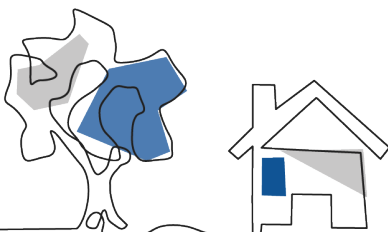
אלמוות מילולית – שימוש במילים פוגעות ומשפילות.

אלמוות נפשית – פגיעה בכבוד והפיכת בן הזוג לחסר ערך בכל דרך שהיא.

אלמוות כלכלית – שליטה בבן הזוג ע"י יצירת תלות כספית (בן הזוג השולט מחזיק בכספי המשפחה ומונע גישה אליהם מבן זוגו; בן הזוג השולט הוא היחיד הקובע איזו הוצאה כספית מוצדקת וכדומה).

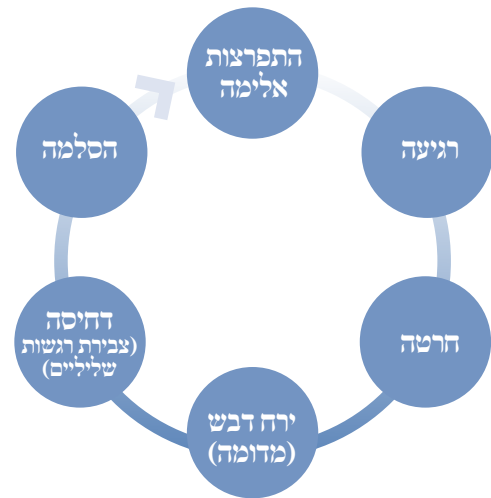
אלמוות חברתית – בידוד בן הזוג הנשלט ממשפחתו או מהחברה סביבו.

אלמוות מינית – קיום יחסי אישות בניגוד לרצון בן הזוג, התייחסות אליו כאל "אובייקט מיני".



שלב רביעי

לפניכם תרשים של מעגל האלימות.



שאלות לדיון

- ← הבחינו ב"גלים" שמהם המעגל מורכב. מה ניתן ללמוד מהם?
- ← האם לדעתכם אפשר להבריא מערכת יחסים כזו?
- ← אילו תחושות או התנהגויות שיופיעו בעולמם של בני הזוג יוכיחו שהמערכת אכן "הבריאה"?

שלב חמישי

עד כה עסקנו בדפוסי התנהגות המעידים שהמערכת הזוגית אלימה ואינה בריאה. נסכם אותם להלן: שליטה של אחד מבני הזוג בהחלטות ובבחירות האישיות של האחר והטלת מגבלות

בידוד חברתי

ביטוי רב של כעס

השפלה והעלבה

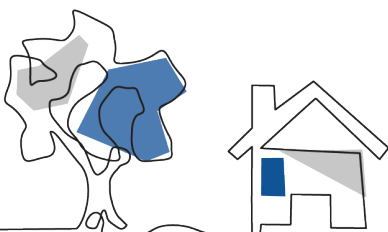
איום בפגיעה בבן הזוג הנשלט: ברכושו, במשפחתו ואפילו בו עצמו

סצנות קנאה

חשדנות ומעקב

הפגנת רכושנות, בעלות

אלימות מינית



שלב שישי

שלב זה ייוחד ללימוד כללים לזוגיות בריאה. העבודה תיעשה בקבוצות. לאחר כל מה שלמדנו עד כה, נבקש מהתלמידים לנסות לנסח כללים לזוגיות בריאה. חברי הקבוצה ידונו יחד וינסחו כללי "עשה" וכללי "לא תעשה". דוגמאות לעשה: פירגון, מחמאות, מתן מרחב, קבלת החלטות משותפת בעניינים זוגיים או הוריים ועוד, איפוק, הבלגה, שליטה בכעסים ועוד.

שלב שביעי

שלב זה הוא המשך ישיר של השלב השישי, והוא תרגיל יצירתי מפעיל המאפשר יישום תכנים שנלמדו בשלבים הקודמים. נבקש שכל קבוצה תבחר אחד מהכללים שניסחה ותעצב אותו באמצעות אפליקציה של כרזות דיגיטליות (במרחבי המרשתת יש כלים מגוונים ליצירת כרזות דיגיטליות ולעיצובן).

שלב שמיני

בשלב זה נקיים סבב שמטרתו להתמקד בהתבוננות פנימה. נזמין את כולם להתכנס במליאה ולשתף בסבב: מה הרגשתי? מה חשבת? מה לקחתי?

סיכום

בסדנה זו למדנו כי יש להבחין בין זוגיות בריאה לשאינה בריאה. ישנן מערכות זוגיות שיש בהן אלימות. ישנם סוגי אלימות שונים. המשותף לכל המערכות הללו – כולן מתאפיינות בשליטה של אחד מבני הזוג ברעהו. השליטה באה לידי ביטוי בהתפרצויות קנאה, בהטלת מגבלות ועוד. למדנו להכיר 'נורות אזהרה' שמעידות שיש ליקוי/תקלה במערכת, ולזהותן כשהן 'מהבהבות'. חשוב לשים לב אליהן ולא להתעלם מהן. המודעות חשובה מאוד, ולעיתים היא תעורר אותנו לסיים את הקשר (לפני שיהיה מאוחר מדי, חלילה). בסיום הסדנה ניסחנו כללים לזוגיות בריאה.

