



רציונל

בגיל ההתבגרות מתחלפת הסקרנות הילדותית כלפי סיניות במשיכה למצוא בן/בת זוג. זהו דחף שמקורו בשינויים ההורמונליים. יחד עם הדחפים רבי העצמה הללו, חשים המתבגרים צורך לבחון את עצמם בעיני מוקד המשיכה שלהם המשמש מעין מראה ובבואה ל"עצמי". הדימויים הראשוניים של זוגיות נבנים מן המודלים הראשוניים שאליהם הילד נחשף - ההורים. הדימויים הראשוניים של חיזור, יצירת קשר ותפקידים סיניים בתוך הקשר, נבנים, בין היתר, ממסרים חברתיים ותרבותיים המועברים באמצעות המדיה, וממודלים ישירים שאליהם נחשף המתבגר במהלך חייו.

החשיבה הדיכוטומית מאפיינת את גיל ההתבגרות המוקדם ומועצמת על-ידי המודלים השטחיים המוצגים במדיה, בטלנובלות וכו', התורמים גם לתפיסות השגויות של בני הנוער בהתעסקותם במוקד המשיכה.

כאשר מוקד המשיכה הנו בן אותו סין (הומו, או לסבית או כל נטייה אחרת) הבלבול כפול ומכופל, והמתבגר חש עצמו חריג, אשם ותחושות מורכבות נוספות הנלוות לגילוי. מתבגרים אינם נוטים לרוב לשוחח על הפנים הרגשיים והפגיעים יותר של עצמם, במיוחד לא עם מבוגרים. חוויות של חיזור, פחדים מדחייה, מבוכה, פערים בין פנטזיות למציאות, חוויות של פרידה, כל אלה יכולים ליצור מטען רגשי שאינו בא לידי ביטוי באופן חילולי, היות שהלחץ החברתי והרצון להשתייך דוחפים להצגת הפן הקליל והמצליח, ולהסתרת מטענים אלה, **בפרט בשלב ההתפתחותי שבו הם נמצאים.**

מטרת הפרק הנוכחי ליצור שיח רלוונטי עם מתבגרים על תכנים אלה, **להוסיף גוונים, להבהיר מורכבות ולפתוח ערוצי חשיבה** נוספים לכל סכמת חשיבה שקיימת אצל המתבגרים, החל משלב החיזור וכלה בשלב הפרידה, שעשוי להיות שלב קריטי ולעיתים מסוכן (הכוונה לפגיעה בעצמי או באחר). כמו כן, קיימות מטרות משניות כ"נרמול" רגשות וחוויות, האטה, פיתוח חשיבה ביקורתית וקבלה עצמית.

בעזרת הפעילויות המוצעות ניתן לבחון את הדימויים הקיימים, הסטריאוטיפים והדילמות שבהם עסוקים המתבגרים במסגרת הכיתתית, ועל-פיהם לעבוד. חשוב שהמנחה לא יחשוש להביע את דעתו האישית בנושאים של זוגיות, חיזור ופרידה, ויעביר מסרים אשר יהיו שתולים בזרימה טבעית לאורך כל הפרק בהתאם לנושא העולה.

מטרות

1. הבנת ההסכמות והנרטיב (סיפור החיים) של התלמידים באשר לזוגיות ולקשר.
2. עיבוד הסיפורים תוך הפניית תשומת הלב לנקודות המפתח.
3. העלאה למודעות של נושאים הקשורים למגדר בתוך מערכת יחסים זוגית.
4. פירוק הפעילות לתת-נושאים כגון: חיזור, חברות ופרידה, ועיבודם.

המפגש יעסוק ביצירת קשרים בין המינים ויתמקד בשלב החיזור. מסרים שחשוב להדגיש בנושא החיזור: יש לשים דגש על התהליך (לחיזור ולא לתוצאותיו). החיזור הוא קשה לשני הצדדים. החיזור אינו שלב התחלתי בלבד, אלא חשוב שימשיך להתקיים לאורך כל הקשר. החיזור אינו תפקידו הבלעדי של הבן או של הבת. על שלב החיזור אין לדלג - הוא תורם בהמשך לאינטימיות הנוצרת.

מהלך:

1. פתיחה

הצגת סיפור ראשוני של נער ושל נערה אשר מוצאים חן האחד בעיני האחר... או נער ונערה אשר מיוודים זה עם זה....

לבקש מהכיתה לכתוב את הסיפור כפי שכל תלמיד היה רוצה לראותו.

סיפור לדוגמה:

"אורטל וטל לומדים באותה הכיתה. אורטל התרשמה מכישוריו של טל בספורט ומפעילותו החברתית בכיתה. גם מראהו החיצוני מצא חן בעיניה. טל חושב על אורטל זה זמן רב. מוצא חן בעיניו שאורטל יודעת לרקוד יפה, והיא חביבה על ילדי הכיתה, הוא גם אוהב את שיערה האדמוני. יום אחד..."

השלימו את סוף הסיפור:

2. חיזור ותפקידים מיניים:

המורה תשאל בכיתה:

■ כמה תלמידים כתבו שאורטל היא זו שהתחילה עם טל?

■ כמה רשמו שטל יזם את הקשר עם אורטל?

- כמה תלמידים כתבו ששניהם התחילו האחד עם האחר? (ניתן להציג את הנתונים על הלוח לאחר הצבעה).

בכיתה ייערך דיון על תפקידי המגדר. הדיון יכלול את השאלות הבאות:

- מי אמור ליצור קשר - הבן או הבת, או שניהם?
- האם במציאות כמו באגדה הדברים מסתדרים תמיד, ושני בני הזוג מתחילים זה עם זה באותו זמן?
- האם לבנים אין חששות ליצור קשר ראשוני? (אם תעלה הצעה שבנים אמורים להתחיל עם בנות).
- כיצד נתפסת בעיני החברה בת שמתחילה עם בן?
- כיצד נתפס בעיני החברה בן שמחזר אחרי בת?
- כיצד נבנתה התפיסה שעל-פיה הבן הוא זה שאמור ליצור קשר עם הבת?

למורה,

התפיסה הרווחת בחברה היא שהבן הוא הראשון שאמור ליצור קשר, וכי זה תפקידו. הבת, לעומת זאת, אמורה להישאר פסיבית ולהיענות לו. כיום, למרות המודרניזציה, עדיין שבויים אנשים בתפיסה זו. מעבר למסרים המועברים על-ידי ההורים, התפקידים הללו מונצחים בטלנובלות ובסרטים קלאסיים המציגים זוגיות שאינה שוויונית, סרטים כגון: אישה יפה ובובה פראית. בדיון סביב הפעילות, קרוב לוודאי שישמעו כמה קולות. רצוי להתייחס לקולות, להשמיע את הקושי של הבנים בבואם לחזר, להשמיע את קולן של הבנות המחליטות לזיום קשר, וכמובן להפריך את המיתוס שעל-פיו, קשר מתחיל כמו באגדות: יחד, בבת אחת, בהצלחה, ללא קשיים וחששות.

3. החששות המלווים את יצירת הקשר הראשוני:

מדוע כל כך קשה לחזר?

המורה תרשום על הלוח את תחושות המחזר ואת תחושות המחוזר לפני יצירת הקשר.

תחושות המחוזר/ת	תחושות המחזר/ת
שמחה, גאווה	פחד מדחייה, מסירוב
פחד או חשש מתגובות החברה	שמחה וחווית הצלחה
בושה	ביישנות
התנגדות	

מדוע אנשים חוששים לחזר? בירור החששות.

למורה,

סוגי חששות שיכולים להתעורר: חשש מדחייה, חשש מכישלון, חשש מתגובות חברתיות, חשש מפגיעה בדימוי העצמי וחוסר ביטחון, הבדלים בסטטוס החברתי (בן מכיתה בוגרת עם בת מכיתה נמוכה יותר...), החשש לאבד ידיד/ה אם ייחשפו הרגשות בקשר שהתחיל כידידות, חוסר ניסיון או חוסר ביטחון במיומנויות של חיזור.

רצוי להעביר מסר כי החיזור הוא הדרגתי, ההצלחה היא עצם הניסיון ליצור קשר ולא תגובת המחוזר. יש להביא בחשבון תגובות חיוביות ושליליות, החיזור איננו קל לשני הצדדים - למחוזר ולמחזר.

שלב זה חשוב מאוד בעת יצירת הקשר, ואין לוותר עליו. אנשים רבים נוטים לדלג על שלב זה ולגשת לשלב המעין אינטימי כיחסי מין.. זרזים למיניהם כאלכוהול או כסמים אינם מסייעים ליצירת קשר, אלא עשויים לגרום לחוויה בלתי נעימה ואף טראומטית המלווה בתחושה של אי-שליטה על המעשים ושל שטוש כתוצאה משכרות.

4. אופן יצירת הקשר.

המורה תבקש מהתלמידים לחזור לסיפורים שהם כתבו, ומשם תדלה רשימה של דרכים שונות ליצירת קשר. ניתן להוסיף אפשרויות אשר לא נסקרו בסיפורים.

דוגמאות לסגנונות חיזור:

- אינטרנט - צ'ט
- מכתב
- טלפון
- חיזור ישיר
- הדרגתי המתחיל בידידות
- בירור עם החברים לפני יצירת הקשר... ועוד...

בכיתה יתנהל דיון על היתרונות ועל החסרונות של כל אחד מאופני יצירת הקשר.

למורה,

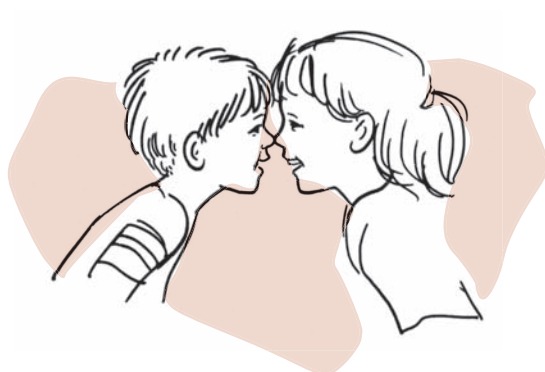
חשוב להדגיש את השונות בסגנון של כל אחד, ולתת לגיטימציה לכל ניסיון ליצירת קשר אם הוא מכבד. ניתן לבחון אם קיימים הבדלים בהצעות לחיזור בין בנים לבין בנות?

בני נוער רבים אינם יודעים כיצד ליצור קשר עם בן/בת המין השני. כדאי ליצור חלופות רבות ולברר את יתרונותיה ואת חסרונותיה של כל חלופה. שליחת שליח, למשל, גובה מחיר, כי המסר עלול לעבור בצורה מעוותת ובלתי מדויקת, ולא תמיד לטובת המחזר. מצד אחר, היא מסייעת לביישנים ועשויה לחסוך את חוויית הסירוב פנים אל פנים. האינטרנט זמין כמעט בכל בית, ולעיתים ניתן ליצור קשרים בעזרתו. יחד עם זאת, אין לשכוח כי הקשר הוא וירטואלי. לעיתים קרובות אין אנו רואים את בן השיח, זהותו איננה ודאית, ולעיתים זו עלולה להיות דמות מסוכנת. קשר ישיר מאפשר ניסיון אמיתי ללא הונאה, אלא שהוא כרוך בסיכוי להיתקל בסירוב. יחד עם זאת, חשוב להדגיש את ההצלחה ואת האומץ שבניסיון, ולא את התוצאה. כמו כן, חשוב לשים דגש על התהליך.

הצעה נוספת לפעילות בנושא החיזור:

להשתמש בקטע המציג חיזור סתוך סרט קולנוע/טלנובלה/תמונות של בעלי חיים וכיו"ב (ניתן למשל להיעזר בסרט "50 דייטים ראשונים").

- לבקש מהתלמידים להגיב על הקטע מעמדת המחזר/ת ומעמדת המחוזר/ת.
- לערוך משחק תפקידים - כיצד היית משנה את גיבוני החיזור שראית בקטע?
- להתעכב בנקודות שאינן דווקא נוחות לשיחה: מה מרגישה הדמות המחזרת כאשר איננה נענית?
- לשוחח על חיזור כהתנהגות טבעית הנושאת גוונים שונים בהזדמנויות שונות, למשל, כשמנסים להתקבל למקום כלשהו וקיימת תחרות; כשרוצים להשיג משהו שמותנה באדם אחר; כשמגיעים למקום חדש ומצויינים לרכוש חברים חדשים.
- להתעכב על השורש חז"ר - שמורה על הצורך לנסות שוב ושוב גם אם נכשלים.



מפגש זה יתמקד בקשר בין בני הזוג, במשמעות הקשר ובאהבה.

המסרים שחשוב להדגיש:

- זיהוי 😊 נורות ירוקות בחברות, ולחלופין 😞 נורות אדומות בחברות.
- חשוב להתייחס להבדל בין אהבה להתאהבות.
- חשוב לשמור על אמון בקשר. כמו כן, לדבר על חוסר אמון ומשמעותו של הגורם השלישי הנכנס לקשר.
- בזוגיות יש ליצור בראש ובראשונה תקשורת ישירה.
- לבני זוג צרכים שונים בקשר וראייה שונה של מהות הקשר.
- אהבה אינה מותנית בקיום יחסי מין.
- טבעי ונורמלי שיש הבוחרים שלא להתחיל במערכות יחסים בשלב זה.
- מוקד המשיכה המינית אינו חייב להיות בן המין השני, יש הנמשכים לבני מינם. זו אינה סטייה או מחלה!!

מהלך:

1. הסורה תבקש מהתלמידים לחזור לסיפור של אורטל וטל ולברר:

- מה מאפיין את החברות בין השניים... (הימצאות תמידית יחד, סיפור אהבה ללא כל קושי... בגידה וחוסר אמון, חוסר כבוד... ועוד...).
- מה הייתם רוצים שיתרחש בחברות שבניתם לבני הזוג אורטל וטל?

😊 נורות ירוקות בחברות:

מחויבות, כבוד הדדי, תקשורת, הסכמה, אחריות, אהבה, קשר, נתינת מקום, עצמאות.

2. מה לא הייתם רוצים שיתרחש בחברות שבניתם לבני הזוג? אילו מאפיינים אינם לרוחכם?

😞 נורות אדומות בחברות:

קנאה קיצונית, השפלה של בן הזוג, ניתוק ובידוד חברתי של בן הזוג, שליטה על לבוש ועל אורח החיים, אלימות מילולית, אלימות פיזית (ניתן להיעזר בסרט "הוא מת עלי").

אם יעלה נושא הבגידה, יש לבחון אותו באמצעות שאלות כמו: למה בוגדים?
מדוע נזקקים לבן זוג נוסף?
רצוי להעביר מסר של אחדות בין חברות למין, ולא של הפרדה ביניהם..
ניתן להיעזר בשיר "אל תשחק אתי"...

3. לו הייתה ניתנת לכם אפשרות, אילו חלקים בסיפור שלכם הייתם משנים? ומדוע?
המורה תרשום עם התלמידים מאפיינים שאינם רצויים בקשר.

4. אילו חלקים בסיפור שלכם הייתם משמרים, ומדוע?
המורה תרשום עם התלמידים מאפיינים רצויים בקשר... אם יעלו מאפיינים רצויים בעייתיים,
ניתן להיעזר בדיון בכיתה בנקודות הרשומות מטה.

שאלות מנחות:

- כולם מסכימים עם המאפיין...?
- יש מישהו החושב אחרת?
- האם המאפיין מזכיר לכם סיפור ששמעתם? סרט שראיתם? שיר שקראתם?

הצעה נוספת לאחר חידוד הנורות הירוקות והאדומות 😊 😞

פעילות מסכמת:

1. כל אחד יבטא את מה שהפנים באמצעות ציור או קולאז' מעיתונים - מהי עבורו חברות טובה.
2. העבודות תוצגנה בסבב במעגל.
3. ניתן להמשיך ולדון בשאלות הללו בכיתה ביחס לסיפורים שנכתבו:

■ האם יש הבדל בין התאהבות לבין אהבה?

התאהבות מאפיינת את תחילת הקשר, ומקורה בעיקר במודל רומנטי שאנו בונים לעצמנו, על האהוב, על אהבה וכו'. המודל הוא יציר המחשבה ומתעלם לעיתים מחלקים, הקיימים במושאי ההתאהבות, ואינם תואמים את הסכימה שנוצרה במודל. להתאהבות חלקים עיוורים, היא נעימה, סוערת, וחולפת... אהבה היא שלב שלם יותר, שבו כל החלקים מוכלים. קיימת שונות באופן שבו בני אדם מביעים אהבה האחד לרעהו.

■ האם בחברות צריך להשקיע? האם היא נוצרת מאליה? מה מידת ההשקעה?

לעיתים החשיבה הדיכוטומית המאפיינת גיל זה יוצרת בחירה באחד מן הקצוות. מצד אחד התנהגות של טוטליות בקשר ובהשקעה שמתבטאת בקנייה מוגזמת של מתנות על מנת להביע אהבה וברצון להיות זה עם זה. מצד אחר יכולה לבוא לידי ביטוי התעלמות מוחלטת, הנובעת מחשש מפני יצירת קשר אינטימי ואמיתי. אם ההתנהגות אינה תואמת

ומסונכרנת, הדבר מתפרש כדחייה, כאי-אהבה. חשוב להדגיש את השלב האמצעי, את השונות שבין בני הזוג, את החשיבות של ההימצאות "יחד" אך גם "לחוד", ואת התקשורת הישירה המאפשרת לדבר על הציפיות.

■ תקשורת ישירה או רמזים ו"קריאת מחשבות".

בעת יצירת קשר קיימת פעמים רבות הנטייה לדבר ברמזים. אחד מבני הזוג מצפה מחברו שיבין או ינחש את רצונו. הציפייה נובעת מן האהבה שרוחש החבר לבן זוגו. צפייה זו אינה נענית במרבית המקרים. חשוב לחדד את חשיבות התקשורת הישירה בתוך מערכת יחסים.

■ מה בין יחסי מין לאהבה?

לעיתים, קיימת נטייה במערכת יחסים שאינה בשלה לחשוב, כי יחסי מין הם ביטוי לאהבה. כלומר, אם נערה או נער מסרבים לקיים יחסי מין משמע שאינם אוהבים. חשוב להדגיש, כי יחסי מין הם אכן ביטוי לאהבה, אך אינם מוכיחים אהבה. בקיום יחסי מין יש להביא בחשבון גורמים נוספים כגון: אחריות, בגרות, בשלות, רצון, הדדיות, יכולת להבין את ההשלכות, אמצעי זהירות ועוד.....

■ כאשר באחד הסיפורים נמצא אונס בפגישה (date rape)

ננסה להבין כיצד קרה הדבר. האם זו צפייה של אחד מבני הזוג ליחסי מין, לעומת מסר בלתי ברור או ברור של בן הזוג השני. חשוב - אונס הוא ניסיון לקבל דבר-מה בכוח בסיטואציה מקרבת. יש להדגיש, כי במונחים חוקיים התנהגות כזו מוגדרת כאונס לכל דבר, על כל המשמעויות שלו. התקשורת בסיטואציה דומה צריכה להיות ישירה ואסרטיבית. "הלא" שנאמר הוא "לא!!!!!!" ** אם סיפור האונס בפגישה יעלה על-ידי ילדים, מומלץ להזמין לפעילות את מסל"ן (מרכז סיוע לנפגעות אונס - ראה רשימת סיוע בסוף הפרק).

■ כאשר באחד הסיפורים מעורבים בגידה או גורם שלישי -

פעמים רבות, גם מבלי שנהיה מודעים לכך, מתערב גורם שלישי, אשר מסייע לאלה החוששים מיצירת קשר, אינם בטוחים בו, או מתקשים להיפרד מהתחושה הנוחה של להיות מחוזר ואהוב. משולש זה גורם לרוב לקושי ביחסי החברות, ואינו מאפשר קשר מצמית, לנוכח העובדה שהיחסים רצוצים מלכתחילה. ניתן להתגבר על מכשול כזה כאשר מבררים בהידברות גלויה מהו הרווח שמסב הגורם השלישי?.. בטלנובלות מעורב הגורם השלישי בקשר על מנת ליצור עניין ומתח. ניתן גם לשאול את השאלה "האם החיים הם טלנובלה?" מדוע צריך יותר מבן/ת זוג אחד?

■ אם אחד מבני הזוג חש שהקשר איננו לרוחו מטעמים רבים -

יש להפסיקו ולא לגרור אותו בשל חוסר נעימות, משיקולי נוחיות או מחשש.

מפגש זה יעסוק בסיום הקשר ובתהליך העובר על בני הזוג בפרידה חשוב להדגיש בנושא פרידה את המסרים הבאים:

- פרידה היא חלק מהחיים, היא קשה אך פותחת אפשרויות חדשות.
- החברות בגיל ההתבגרות לרוב "התנסותית", סוג של למידה דרך ניסוי וטעייה, וסביר להניח שבני הנוער יחוו מערכות יחסים נוספות לאורך חייהם.
- במקרה של קושי רב לסיים קשר, רצוי להציע חלופות לעזרה כגון טיפול פסיכולוגי, ייעוץ, גופים מסייעים ועוד.

מהלך:

1. המורה תפנה את התלמידים שוב לסיפורים על אורטל וטל, על מנת לברר אם נכתבו סיפורים שבסופם פרידה.
2. בכיתה תתנהל שיחה שתעסוק בשאלות ובסוגיות הבאות:
 - למה נפרדים?
 - איך נפרדים?
 - כללים לפרידה מכובדת.
 - תחושות שמתעוררות אצל כל אחד מבני הזוג בעקבות הפרידה... תגובות החברה
 - הפרכת מיתוסים (מי שעוזב... הוא הפוגע, לעומת הנעזב - שהוא תמיד מוגדר כקורבן)
 - האם פרידה היא "סוף העולם"?

למורה,

פרידה היא תהליך קשה לרוב האנשים. הרגש הראשוני שמתעורר הוא "חרדת הנטישה", שעליה מדברת רבות הגישה הפסיכואנליטית (זוהי חרדה הראשונית מפני נטישת ההורה, שנותרת כחותם לכל החיים). כל אחד חווה פרידה בעוצמה שונה המלווה כמעט תמיד בקושי רב. הפרידה היא חלק מהחיים, אנחנו נפרדים ממסגרות שבהם שהינו: בית-ספר יסודי, חטיבת ביניים, חברים העוזבים עיר, ועוד... נערה/אשר חוו פרידה קשה בעברם (גירושין של הורים, מוות של אדם קרוב וכיו"ב), או אלה שנוטים להגיב בהקצנה לשינויים בחייהם, עשויים להגיב באופן שעלול להיות מסוכן (סכנה של פגיעה בעצמם או באחר). אי לכך, חשוב:

- להדגיש שפרידה היא חלק מהחיים.
- להדגיש שחברות היא חלק מהתנסות, אשר קרוב לוודאי תוביל להתנסויות רבות במערכות קשרים.
- לתת לגיטימציה לתחושות שמתעוררות בעקבות הפרידה.
- לדבר על הצדדים החיוביים בפרידה: ניתוק מקשר בעייתי, פתח לקשרים נוספים אולי טובים יותר.
- יש להעביר מסר של פנייה לעזרה במקרה של תגובה קשה וכואבת במיוחד לפרידה.

כיצד נפרדים?

פעמים רבות נתקלים בני הנוער בשאלה כיצד לסיים את הקשר. חשוב להדגיש, כי שאלה זו נובעת מקושי אמיתי המלווה את התלמידים גם בקשרים אחרים. חשוב להאזין לעצות מכל הכיתה כדי לתת לגיטימציה לכל הסגנונות המביעים דרך פרידה מכבדת.

מהלך:

1. המורה תזמין את התלמידים לתאר פרידה של חברים מתוך סיפורים שהם מכירים.
 - האם הם מרוצים מהאופן שבו סיפרו על הפרידה?
 - האם אתה מרוצה מהאופן שבו נפרדו בסיפור?
 - אם לא, איזו פרידה הייתם מציעים?
2. לו הייתם חברים של הנעזב/ת, כיצד הייתם מסייעים לו/ה בתקופה קשה זז? מה הייתם אומרים? מה הייתם מציעים?
3. לו היית נפגש עם כל אחד מבני הזוג שנפרדו (זה שהחליט להיפרד וזה שנפרדו ממנו) מה הייתם אומרים להם, מה הייתם מציעים?

פעילות נוספת אפשרית לנושא הפרידה: 😊 😞

- לבקש מהתלמידים לספר על פרידה משמעותית שעברו מאדם/חיה/ מקום
- מה היו הרגשות שנלוו לכך? (זו יכולה להיות פרידה שהם יזמו או שחוו)
 - בהסתכלות לאחור איך הם חשים היום לגבי הפרידה?
 - מה עזר להם להתמודד עם הפרידה?
 - מי עזר להם להתמודד עם הפרידה?
 - מה תרסה להם הפרידה-מה קרה אחריה?