

”חברות בין המינים”

רציונל

יחד עם ההתפתחות הפיזית והסערות הרגשיות המתעוררות עולה גם רמת ההתעניינות והמשיכה כלפי בני המין השני. ניסיונות הגישוש ההתחלתיים ליצירת קשר של זוגיות מתרחשים בהקשר חברתי. מסרים שונים מועברים בנושא זה באמצעי התקשורת – תוכניות טלוויזיה (סרטים, סדרות וטלנובלות), בסרטי הקולנוע ובפרסומות. מצד אחד מדגישים המסרים את דבר חשיבותו של הקשר בין המינים כמחזק את הפרט וכמעלה את הסטטוס החברתי שלו בעיני אחרים, ומצד אחר מועברים מסרים בדבר חשיבותם של האינדיבידואליות והמימוש העצמי של הדחפים, כפי שהם באים לידי ביטוי בסיפורי בגידות רבים, המעידים על רמת מחויבות ונאמנות זוגית נמוכה. כדאי, אם כן, לעסוק בנושא זה, לחשוב על המסרים ועל המידע שעמם מגיעים התלמידים לשיעורים אלו בניסיון לתת מענה לשאלותיהם ולבסס את חשיבותו של הקשר הזוגי בכלל כחלק מהכנה לקראת חיי משפחה בעתיד.

השיעורים הבאים עוסקים בשלושה שלבים של קשר בין המינים: החיזור – תחילת הקשר, ההתמודדות עם עליות ומורדות בקשר – שלב הביניים, ושלב הפרידה – סיומו של הקשר.

נושא התקשורת הבין-אישית שולב כחלק אינטגרלי מנושא הקשר, ומוצג לאחר השיעורים העוסקים בהתמודדות עם הקונפליקטים בזוגיות.

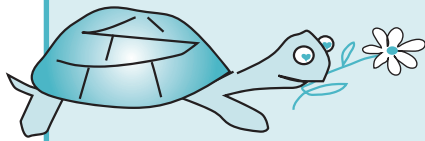
מטרות

התלמידים:

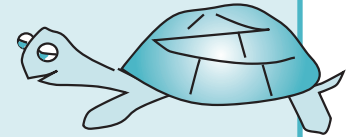
1. יתנו ביטוי למחשבות ולרגשות בנושא חיזור, אהבה ובניית קשר זוגי בגיל זה.
2. יבדקו ציפיות ותפיסות מוטעות בנושא, כחלק מהשפעתם של כלי התקשורת למיניהם.
3. יפתחו מיומנויות תקשורת בין-אישית, במטרה לבסס דרכים שאינן אלימות של תקשורת מכבדת.



מפגש מס' 15 "כל ההתחלות קשות"



מפגש זה מתמקד
באהבה, בחיזור וביצירת קשר



מהלך:

1. פתיחה - בכיתה תתנהל שיחה סביב השאלות הבאות:
 - מהי אהבה בשבילי?
 - כיצד מרגישים כאשר אוהבים?
 - האם יש הבדלים בין המינים ביחס לאופן שבו כל אחד מהם מבטא את אהבתו? אם כן, מדוע קיימים הבדלים כאלה?
2. להלן מוצעות שלוש אפשרויות לשיחה על התחלת הקשר.

אפשרות ראשונה:

עבודה בעזרת חומר או כלי ציור:

1. לכיתה יובאו שירים שונים המבטאים קשר אהבה וחומרי יצירה שונים.
2. התלמידים יזמנו ליצור יצירה אישית או קבוצתית (בקבוצות קטנות) המבטאת את אחד השירים (או שירי אהבה נוספים). היצירה תבטא את **השפעת השיר** על התלמידים ואת **האסוציאציות** שהתעוררו בעקבות קריאתו.
3. בשיחה במליאה יציג כל אחד מהתלמידים או מנציגי הקבוצות את **העבודה כ"מדברת"** **בשם השיר**. לדוגמה: "אני לב... לפעמים שלם... לפעמים מרוסק... לפעמים פועם בחוזקה...".

אפשרות שנייה:

1. שיחה בכיתה על אהבה, על חיזור ועל יצירת קשר בעקבות שירים. להלן מובאים שירים אחדים ושאלות מנחות לשיח.
2. ניתן לבחור חלק מהשירים. ניתן לחלק את הכיתה לקבוצות, כשכל קבוצה תעבוד על שיר אחד.



אהבה*

יורם טהר לב



אהבה זהו רגש מאד לא ברור
 לפעמים זה מגע, לפעמים זה דבור
 לפעמים רק מבט, לפעמים מחשבה
 לפעמים זה רחוק, לפעמים זו קרבה
 אבל אם מרגישים בלב איזה קליק
 אין צורך להבהל, זה איננו מדיק
 דפיקות לב סהירות, נשיקה לא קצובה
 זו אינה סחלה, זה פשוט אהבה.

שאלות לדין:

- כיצד מתואר רגש האהבה בשיר?
- מדוע אנו נבהלים לפעמים?
- מדוע אהבה מתוארת כ"רגש לא ברור"?



סימנים**

יורם טהר לב

כשעברה בפרוזדור היא הסמיקה
 היא חיכה אל כלם מלבדי,
 ואתמול היא השפילה עיניה
 בזמן שחלפה לידי.

שאלות לדין:

רענון השאלות שבספר:

- מדוע נקרא השיר בשם "סימנים"?
- מדוע סימנים מסייעים בתחילת קשר כחלק מתהליך החיזור?
- אילו סימנים מזהה הבן בשיר?
- אילו סימנים נותנות בנות בדרך-כלל? מדוע?
- אילו סימנים נותנים בנים בדרך-כלל? מדוע?
- כיצד לומד כל צד לזהות את הסימנים שנותן הצד השני?

* טהר לב " (1991)
 ** טהר לב " (תשי"מ)

- איך אפשר לבדוק שהפענוח שלנו נכון או מוטעה?
- מה הייתם ממליצים ל"משרד/ת" לעשות אם סימנים אלו אינם "נקלטים"?
- הציגו משחק תפקידים שבו באים לידי ביטוי "סימנים".



מכתב אהבה *

יורם טהר לב

לו הייתי פותב לך מכתב אהבה
 לו הייתי בטוח שהיא לא תצחק מסני
 לו הייתי בטוח שלא תראה את המכתב לאף אחד אחר
 לו הייתי בטוח שאין לה כרגע חבר
 לו הייתי בטוח שלא יפירו את כתב ידי על הסעטפה
 לו הייתי בטוח שהיא תסכים
 לו הייתי יודע מה לכתב בפנים...

שאלות לדין:

- אילו **חששות** מביע הבן בשיר?
- האם גם **לבנות** חששות דומים?
- השיר מתאר את תפקידו של **הבן כמחזר**. האם גם בנות יכולות לעשות זאת?
- האם המצב מוכר לכם **באופן אישי**?
- אילו **הצעות** אפשר להציע לבן בשיר? מה אפשר להציע **לבנות**? (כתיבת מכתב, שיחת טלפון, שליחת מייל או הודעת טקסט, שליחת שליח, פנייה ישירה וכו'). חשבו על **היתרונות והחסרונות** של כל אחת מההצעות שהצעתם.
- מה כדאי **"לכתוב בפנים"**? אילו מסרים אנו רוצים להעביר למישהו שאנו רוצים בקרבתו ובאהבתו? האם כדאי לדבר על עצמנו? באיזו מידה? מה לא כדאי לומר?
- אפשר להיעזר **במשחק תפקידים הכולל כתיבת שיר/מכתב**.

הערה: בשיעור כזה יינתן ביטוי למגוון רחב של אפשרויות חיזור של שני הצדדים.

המסר העיקרי כאן הוא: ש"אין דרך אחת נכונה ויחידה לחזר, אך תמיד יש להקפיד על כבוד כלפי הצד השני". משמעו של מסר זה הוא, שכל אחד ינהג על-פי טעמו כל עוד הדברים נעשים **בהסכמה, ללא כפייה וללא פגיעה**.

* טהר לב י (תשי"ח)

בחירת חברה/ (בן/בת זוג) וציפיות מקשר

שיעור בעקבות הסיפור "עוד סיפור על הנסיכה על העדשה" / כתבה מחדש: **דליה דינגוט**
(מתוך: "אל תנשקי את הצפרדע - סיפורים פמיניסטיים לילדים ולהורים", עורכת: ד"ר סירי ברוך)

הערה: יש לברר לפני שיעור זה אם כל התלמידים מכירים את האגדה "הנסיכה על העדשה".

תקציר הסיפור:

סיפור זה מתבסס על אגדת הילדים הידועה – "הנסיכה על העדשה" – ובמרכזו הנסיך עדינול המחפש לו נסיכה "עדינה", "חלשה" ו"מנומסת" שאותה יוכל לשאת לאישה. הגורל מזמן לנסיך נסיכה "אחרת" – עצמאית ונחושה המחפשת את דרכה בחיים. למרות "פגמיה" מחליט הנסיך עדינול לשאת אותה לאישה, כשבכוונתו "לתקן אותה" לאחר הנישואים, אך היא מסרבת. אולם את הצעתו של הנסיך אתגר היא סוכנה לשקול...

תהליך העבודה עם הסיפור:

1. המורה תקריא את הסיפור בכיתה תוך כדי הסבת תשומת הלב של התלמידים לשמות הגיבורים: (הנסיך עדינול, הנסיך אתגר).
2. תוך כדי הקריאה תעצור המורה במקומות מסוימים בסיפור כדי לשאול את התלמידים על מחשבה שעלתה בהם במהלך הקריאה, או כדי לערוך משחק תפקידים.
3. כך לדוגמה: הנסיך מציע הצעת נישואים לנסיכה (ע"ס 28). אפשר לביים את הצעת הנישואין ולתת לנסיכה לענות לפני שקוראים את המשך הסיפור. ניתן לדון בתשובותיה האפשריות כחלק מהדיון בכיתה.

מסרים מרכזיים:

- פיתוח מודעות עצמית ביחס לדרכים שבהן אנו בוחרים את מי שאנו רוצים להיות עמו בקשר.
- התבוננות בציפיות מנשים בתוך קשר של זוגיות במציאות החברתית העכשווית.
- הבנת המשמעות של זוגיות שוויונית: (מה מציע הנסיך אתגר לנסיכה? ומה היא עונה לו? מדוע?)
- מתן ביטוי לקול הנשי הבוגר (מה הייתה אומרת המלכה אילו היו שואלים את דעתה? האם היא מסכימה עם בנה עדינול?).

אפשרות רביעית: משחק "אמת או חובה"

לשחק עם הילדים משחק שנגזר מהמשחק האהוב עליהם: "אמת או חובה". הילדים ישבו במעגל ויסובבו בקבוק במרכז החדר. הילד שפיית הבקבוק תופנה אליו יתבקש להוציא פתק מקופסה שבתוכה שאלות בנושא: "אהבה" ו"תחילת קשר", ויענה על השאלה. כדאי לאפשר לילדים נוספים, כמובן, לענות על השאלה כדי לעורר שיח קצר בנושא. להלן הצעה לרשימת השאלות:

- מה מעדיפות בנות לעשות בפגישה הראשונה.
- איך הייתם מציעים חברות לבת? איך הייתם מציעים חברות לבן?
- איך אפשר בגילכם לחזר אחרי בן הסין השני?
- האם חיזור יכול להפוך למטרד?
- מה מעדיפים בנים לעשות בפגישה הראשונה?
- על מה מדברים בפגישה הראשונה?
- האם נוצרים קשרי ידידות כבר בגיל שלכם?
- האם בת ובן יכולים להיות ידידים בלי שתיווצר ביניהם משיכה?
- הצע דרך טובה להתחיל קשר עם בן ובת?
- כיצד נענים בסירוב להצעת חברות מבלי לפגוע?
- באיזה גיל כדאי להתחיל קשר חברות?
- האם אפשר לאהוב כבר בגיל שלכם?
- מה כדאי לעשות עם חבר בגילכם?
- מתי יודעים ש"הקשר לא טוב בשבילי?"
- האם חובה לעדכן את הוריי בדבר החברה/ה החדש/ה?
- מה לעשות כשההורים מתנגדים לקשר שלי עם בן / בת זוג..?

ביחסי חברות בין שני המינים, כמו במכלול יחסים בין-אישיים, ישנן עליות ומורדות, והיחסים מלווים ברגשות עזים שיכולים לנוע בין אהבה ורצון לקרבה לבין כעס ורצון לפרידה. לעיתים מלווים יחסי החברות במריבות ובקונפליקטים, כשכל אחד מהצדדים איננו יודע כיצד לפתורם וכיצד לגשר עליהם. הכנה לקראת יצירת קשר ובניית מערכת יחסים כוללת התמודדות עם שאלות על מאבקי כוח וניגוד רצונות וצרכים. שימורו של קשר ארוך טווח דורש יכולת לוותר ולהתפשר, היכולת לומר מה אוהבים ומה כואב, במטרה ליצור תקשורת בין-אישית פתוחה ובונה.

השיעורים הבאים יציעו מערכי הפעלה בנושאים אלו, עם התייחסות לנושא תקשורת בקשר.

מהלך:

1. העבודה תעשה בקבוצות קטנות. בכל קבוצה יהיו גם בנים וגם בנות. כל קבוצה תקרא את הסיפור "חברים".

"חברים"

מתן ודנה תלמידי כיתה ו', מכירים זה את זה מאז תקופת הגן. במשך השנים לא היה ביניהם קשר קרוב, וכל אחד היה עסוק בקשריו עם החברים, החוגים ושאר פעילויות מגוונות. למעשה, חלה התקרבות מסוימת מאז כיתה ד'; שבה החלו בפעילות בתנועת 'הצופים', אך הם הסתפקו בלומר "היי" מרחוק ולחייך זה לזה.

באחד הימים חלה מתן, והמורה ביקשה מדנה להביא לו שיעורי-בית. דנה התקשרה למתן דרך המסנג'ר, אך הוא היה חייב להעתיק את תרגילי החשבון מחברתה, ולכן ביקש אותה לבוא אליו לזמן קצר. דנה אמנם הגיעה, ולאחר העתקת התרגילים התפתחה ביניהם שיחה נעימה שבה גילו ששניהם אוהבים את אותם משחקי מחשב, תוכניות טלוויזיה מסוימות ופעילות ספורטיבית.

לאחר שדנה הלכה לביתה גילה מתן שהוא ממשיך לחשוב עליה, ואף דנה לא הפסיקה לחשוב על מתן. שניהם חשבו שהשניה נחמד, כיף לשוחח אתו/ה ונראה לא רע...

דנה ומתן יצרו הזדמנויות שונות נוספות כדי להיפגש, כמו הכנת שיעורי-בית משותפת, התכוננות לבחינות, משחקים במחשב וצפייה משותפת בתוכניות טלוויזיה שאהובות על שניהם.

יום אחד, דרך התכתבות במסנג'ר, שאלה דנה את מתן אם הם נחשבים כ"חברים" (בטענה שחברותיה שאלו אותה...) והוא ענה שכן. הם התחילו אף ללכת לסרטים ולמסיבות כיתה יחד ונהנו מאוד זה מחברתו של זה.

לאחר כמה חודשים שהיו בקשר קבוע וכמעט יומיומי, חיכה מתן לדנה שתגיע לביתו, כמו שקבעו, אך היא לא הגיעה. הוא צלצל אליה לטלפון הסלולרי אך היא לא ענתה. מודאג וכועס הוא התקשר לביתה, ואז אמרה לו אימה שהיא הלכה עם חברות לאכול פיצה. למחרת אמרה לו דנה שהיא פשוט שכחה שקבעו והתנצלה. אולם עם הזמן החל הדבר לחזור על עצמו... ומתן מצא את עצמו כועס מאוד ואפילו מאוכזב מדנה...

לדנה עצמה היו טענות אחדות אל מתן, ובין היתר, שהוא מנתק אותה מחברותיה ורוצה שיהיו תמיד רק שניהם יחד...

2. הנחיות לתלמידים:

■ חברו המשך לסיפור - כתבו **קולות ומילים** למחשבות, לרגשות ולהתנהגות של מתן:

איך הוא מבין את התנהגותה של דנה? מה הוא מרגיש כשהוא מפרש כך את התנהגותה? מה הוא בוחר לעשות כתגובה? כתבו גם איך דנה מבינה את התנהגותו של מתן: מה היא מרגישה לנוכח הפרשנות שלה על אודות התנהגותו, ומה היא בוחרת לעשות? החליטו בהמשך הסיפור אם הם **משתפים** מישהו במה שקורה להם, ואיזה **ייעוץ** הם מקבלים?

■ הכינו **משחק תפקידים** מתאים הכולל אפשרות של שיחה ישירה בין השניים על מה שקורה ביניהם במטרה לפתור את הקשיים יחד.

■ ציינו את **מערכת היחסים** בין מתן ודנה על-פי גרף (לקוח מעמוד 323, "כישורי חיים").

■ חשבו על **סיפור מוכר** לכם על חברות, אולי שלכם, ותארו אותה בגרף. אם תרצו, שתפו את הכיתה. הציגו את **הדילמות** שהיו בו, אך גם את **הפתרונות** שנמצאו.

אפשר לחלק משימות אלה לקבוצות. כל קבוצה תעבוד על משימה אחרת שאותה תציג בפני הכיתה.

3. שיחה במליאה

שאלות לדין:

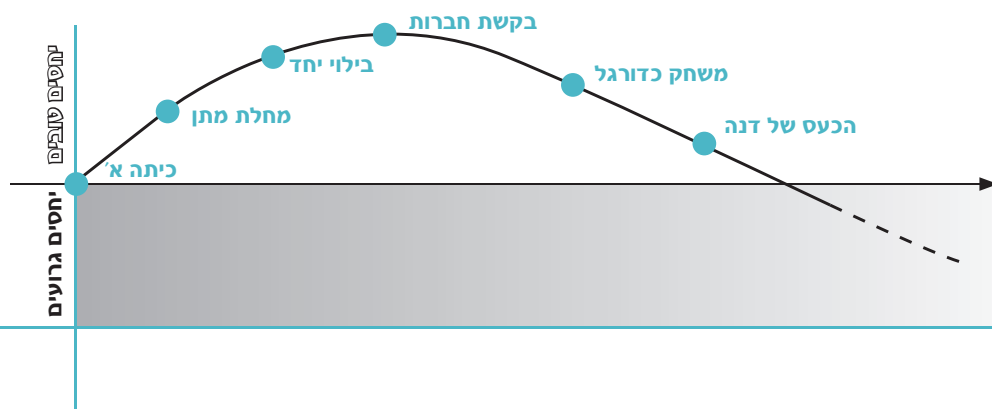
■ מהם **הקשיים** שעומדים בפני דנה ומתן?

■ האם העובדה שהם **אוהבים** זה את זה **מספיקה** כדי להתגבר על קשיים אלו?

■ איך ניתן **להתמודד** עם הקשיים אם ברצונם לשמור על הקשר? הציגו הצעות שונות.

■ חשבו על **המסרים המרכזיים** שאתם נושאים עמכם לחייכם הפרטיים (או שעלו מסיפור אישי שסופר בכיתה).

הערה: מומלץ לאפשר שיעור כפול בנושא זה.





מפגש מס' 17 תקשורת בקשר

במפגש זה יתודעו התלמידים למושגי יסוד בתחום התקשורת הבין-אישית: "משדר", "קולט", מסר "אני", מסר "אתה", הקשבה פעילה, מתן משוב ממוקד ולא מאשים. התלמידים יתרגלו את מושגי היסוד בכיתה – הן במליאה והן בזוגות ו/או בקבוצות קטנות, על סנת לרכוש דרכי תקשורת יעילה ל"ארגז הכלים" שלהם. הכרת מושגי יסוד בתקשורת זוגית חיובית ויעילה מבוססת על התוכנית "חברות בשלט קרוב" – Peers של ד"ר לורי גורדון, www.pairs.org/israel/peers:

מהלך:

1. במליאה תתקיים שיחת פתיחה.

שאלות מנחות לשיחה:

- מהי תקשורת טובה בעיניכם?
- חשבו על דוגמה של שיחה שנוצרה בה תקשורת טובה שלכם עם מישהו, ואכן הגדרתם אותה כך. מה הפך את התקשורת לכוז?
- דוגמאות לתשובות אפשריות: האם הייתה שם הקשבה? פתיחות? רצון לתקשר? הדדיות? תחושת אמפתיה? היעדר ביקורת והאשמות? היכן התקיימה השיחה? באיזה עיתוי?
- בעזרת השיחה ייערך מיקוד על רכישת מושגים חשובים:

"מדריך לדיאלוג"

בכל שיחה מתקיימים שני תפקידים מרכזיים: זה של "המשדר" (הדובר) וזה של "הקולט" (המקשיב).

כדי שתיווצר תקשורת טובה צריכים שני השותפים לשאת באחריות לכך. המספר/משדר צריך להעביר את המסר בצורה טובה, והמקשיב/קולט צריך להקשיב ולהפגין אמפתיה.

"המשדר/ת": בתקשורת טובה הדובר/ת חייב/ת ללמוד לארגן את המסר באופן ברור וממוקד. השידור מחייב ריכוז ומחשבה מוקדמת ביחס למה שרוצים להעביר **לאחר** דהיינו, התארגנות מחשבתית ורגשית בטרם הדיבור עצמו. מסר מעורפל, בלתי ישיר ומאשים חוסם את התקשורת. **מומלץ** להעביר את המסרים בעזרת "מסרי אני", שמשמעותם דיבור על רגשותי, על מחשבותי, באופן שמעביר את החוויה הפרטית של ה"משדר" ביחס לאירועים. **לא מומלץ** להשתמש ב"מסרי אתה", שבהם אנו שופטים את האדם שעומד מולנו במקום לומר לו מה אנו מרגישים.

במקום לומר "אתה מעצבן אותי" נאמר: "אני כועס (רגש) עליך כי... (הסבר)".

במקום לומר "אתה סתם נטפל אלי מותר לי ללכת לאכול פיצה עם חברות" אפשר

לומר "חשוב לי שיהיה לי זמן פנוי לבלות גם עם חברות". כשאנו משתמשים במסר אני אנו יוצרים תקשורת טובה.

"הקולט/ת": בתקשורת טובה על המקשיב/ה ללמוד להאזין קודם, להבין את הנאמר ורק אחר-כך לענות. הקשבה פעילה משמעותה ריכוז טוב המכוון לדברי האחר, "ראש פתוח", שידור אמפתיה ומתן כבוד לדבריו. כדי להיות אמפתי לחבר עלינו להקשיב בדריכות לדבריו, לנסות לזהות מה הוא מרגיש, ולומר לו זאת.

כדאי לזכור: בשפת הסימנים הסינית הסימן של "לשמוע" הוא סימן של אוזן, ואילו זה של "להקשיב" - סימן של לב. שוחחו על כך ודונו בהבדלים.

הן "המשדר" והן "הקולט" מחויבים לתקשר סתור עמדת מוצא של **אמינות**, **כנות** ו**זהירות** שלא לפגוע באחר.

בתקשורת בריאה וחיובית יש להתייחס **לשפת הגוף** של כל אחד מהדוברים, **קשר עין** ושאר סימנים **לא מילוליים** כמקורות נוספים למידע ולהתייחסות.

2. תרגול שיחה המשדרת אמפתיה:

כיצד מקשיבים ומשדרים אמפתיה?

התחלקו לזוגות. כל זוג יקבל את המשימה הבאה:

ספרו זה לזה על בילוי שחוויתם עם אדם קרוב.

■ בן הזוג צריך להקשיב ולחזור באוזני בן הזוג האחר בדיוק על הדברים ששמע, ולהתייחס לרגשות שהעלה הדובר.

■ דיון: איך הרגשתם בכל תפקיד (מקשיב, מספר)? מה מצריך כל תפקיד?

3. תרגול שיחה במסר אני

עם אותם בני זוג שעבדתם בשלב הקודם, תרגלו עתה שיחה באמצעות מסר "אני". כיצד תעשו זאת במקרים הבאים?

1. אחיך מסרב לתת לך לראות את התוכנית שאת/ה אוהב/ת, ובכל פעם

שאת/ה רוצה לצפות בטלוויזיה הוא תופס את המקום לפניך. מה תאמרי/ לוג?

2. אסך לא מאפשרת לך להשתתף במסיבת פיג'מות שמארגנים חבריך.

היא טוענת שאת/ה קטן/ה מדי. מה תאמרי/ לה?

3. חברים שלך יוצאים לסרט ושוכחים להזמין אותך. מה תאמרי/ להם?

4. תרגול שיחה של תקשורת טובה

הכיתה תתחלק לקבוצות בנות 3 תלמידים: המשדר, הקולט והצופה בתהליך.

הנחייה לתלמידים המקיימים את הדיאלוג:

■ נסו לשוחח ביניכם, בתור **דנה ומתן**, על מה שאירע (בעקבות הסיפור "חברים"), בעזרת מה שכתבתם בשיעור הקודם, תוך כדי יישום של כללי תקשורת מ"המדריך לדיאלוג". החליטו מי מתחיל "**לשדר**" **ראשון**, באיזה שלב אתם **מתחלפים** ביניכם (המשדר/ת הופך/ת לקולט/ת), ומה מחייב אתכם תפקידכם **"קולטים"**.

- יש להקפיד **שלא להתפרץ** לדברי האחר תוך כדי שמירה ברורה על תפקידי המשדרת והקולט/ת.
- הפנו קשב לתפקידכם כמשדרים וכקולטים. מה קל יותר, ומה קשה יותר עבורכם?
- הנחייה לתלמידים הצופים:
- מהתבוננות במשחקה של דנה כמשדרת – האם הצליחה להעביר את המסר שרצתה? כיצד פעלה כקולטת? האם השתמשה במסר "אני" או במסר "אתה"?
- מהתבוננות במשחקו של מתן – הן כמשדר והן כקולט – האם הצליח למלא תפקידים אלו? האם השתמש במסר "אני" או במסר "אתה"?
- האם מצאתם **הבדלים בין המינים** ביחס להקשבה ולהעברת מסר?

היבט המגדרי בתקשורת זוגית בא לידי ביטוי בהבדלים כגון: התקשורת הנשית היא פעמים רבות עקיפה ומרומזת, בעוד שזו הגברית ישירה ותקיפה. נשים לומדות לזהות גבול בשיחה ואילו גברים לסמנו. בנוסף לכך, ניתנת לבנות הרשאה חברתית להביע בשיחה רגשות ותחושות, בעוד שבנים יעדיפו להסתירם ולהתמקד במטרות, במציאת פתרונות ובתיאור עובדות.

5. נקודות לדיון בכיתה:

לשחקנים:

- מה הרגשתם **כשחקנים** בשני התפקידים? האם אחד מהם היה קל יותר? מה היה קשה יותר? מדוע?
- האם הרגשתם שהצלחתם להתמודד עם הקונפליקטים? האם הושגו המטרות שרציתם? באיזו מידה?
- באיזו מידה התייחסתם בתקשורת ביניכם לשפת גוף ולמסרים שאינם סילוליים?

לצופים:

- מה ראיתם בתצפית על השיחה שהתנהלה?
- האם ברצונכם להוסיף משהו שהשחקנים לא העלו?

פרידה מקשר היא תהליך קשה - בכל גיל. מדובר בתהליך שיכול להתבטא בחוסר שינה, חוסר תיאבון, עצבנות ועייפות. כמו כן, יכולים הקשיים להתבטא בתחושות של זכדוך, עצב ואפילו דיכאון. לפרידה יכולות להתלוות מחשבות שליליות, פסימיות, הקשורות לירידה בערך העצמי, לאובדן האמון ביכולת החברתית ולמחשבה בלתי רציונלית שלא ימצא עוד מישהו שירצה אותי. לרגשות ולמחשבות אלו יכולה להיות השפעה על התפקוד בחיי היומיום: ירידה בלימודים, הסתגרות וקושי להגיע באופן סדיר לבית-הספר והימנעות מפעילויות חברתיות שונות. סיום קשר חברות תוך הבנה והידברות הוא אפשרי, וחשוב שיילמד. פיתוח היכולת להיפרד תעזור למנוע תופעות קשות כמו חרם חברתי ואלימות פיזית ומילולית לסוגיה.

מהלך:

1. הכיתה תתחלק לזוגות. כל תלמיד ייזכר בפרידה שחווה בחייו, וישתף את בן זוגו.
2. בהמשך יתקיים דיון בכיתה. להלן שאלות לדיון:
 - אילו סוגי פרידות עברו עליכם? (פרידה מילדות, מתקופה, מחפצים, מבני אדם, מחיית מחמד).
 - מהן התחושות, הרגשות שהתעוררו? (ניתן להעלות את התחושות באופן אסוציאטיבי ובהמשך להתייחס לרצף של רגשות).
 - האם לרגשות ולמחשבות התלוו ביטויים גופניים? מהם?
 - איך התנהגתם בזמן הפרידה? מה עזר לכם? מי עזר וכיצד?
 - במבט לאחור על אירוע הפרידה שבו נזכרתם, כיצד אתם חשים ביחס אליו היום?
 - ישנן דרכים שונות להיפרד, אילו דרכים מוכרות לכם? (ניתוק מגע, הודעה בכתב או בטלפון על ניתוק קשר, שיחה, הסבר ועוד).

מסרים שחשוב שיעלו בדיון

- הדברים נראים אחרת ממרחק של זמן - בעת פרידה הרגשות סוערים ומציפים, ובמשך הזמן הם בדרך-כלל שוככים, ומתגבשת תפיסה מאוזנת יותר של מה שקרה.
- הפרידה מקבלת משקל שונה כשבדקים אותה יחסית לאירועים אחרים בחיינו.
- האירועים נתפסים פחות מאיימים כאשר חושבים על מגוון דרכי התמודדות.