

חברות וזוגיות ללא אלימות

שני פרקים של התכנית – מעובדים ומעודכנים לקראת היום הבינלאומי לציון

המאבק באלימות כנגד נשים

היחידה למיניות ומניעת פגיעה

מפגש בנושא חברות ואהבה

חברות וזוגיות הן נושאים מרכזיים המעסיקים מתבגרים. רובם התנסו בחברויות מסוגים שונים, אך לא כל מתבגר התנסה עדיין ביחסי זוגיות, ויש להניח כי יתנסו בכך בעתיד. במסגרת התוכנית אנו עוסקים בהיכרות עם המורכבות בקשר החברי - זוגי ובהבנתה. למתבגרים, כמו גם למבוגרים, יש לעיתים תפיסות ועמדות לא מציאותיות על אודות אהבה, קשר וזוגיות. ידע על היווצרות קונפליקטים כחלק מן החיים, בדיקת עמדות, הגמשת מיתוסים בנושא אהבה וקשר, ופיתוח דפוסי התמודדות - ירחיבו את רפרטואר ההתנהגויות בקשר הזוגי.

מהלך הפעילות מדגיש את המשותף ואת השונה בין בני הזוג, את הערך של כל אחד כאדם ואת ההדדיות והאחריות המשותפת במסגרת הקשר.

מטרות הפעילות:

1. המשתתפים יגדירו את ציפיותיהם מקשר של חברות.
2. המשתתפים יכירו בצרכים השונים של כל אחד מהשותפים לקשר החברי.
3. המשתתפים יבהירו מאפיינים הכרחיים התורמים לקשר החברי.
4. המשתתפים יכירו ויבחנו דפוסי שונים של קשר במערכות יחסים.
5. המשתתפים יבחינו בין התאהבות ואהבה.

למנחה:

הפרק מורכב משני נושאים עיקריים: חברות ואהבה. מומלץ - להתחיל בנושא חברות. העיסוק בנושא זה, כנושא ראשון, מאפשר כניסה הדרגתית לנושא. במפגש זה יש להגיע לדיון גם בנושא האהבה. בסוף המפגש יש לעשות אינטגרציה בין שני הנושאים ולהתייחס לקשר בין חברות לבין אהבה. כשאלת אינטגרציה ניתן להעלות את השאלה הבאה:

"האם חברות ואהבה כרוכים תמיד זה בזה?" ניתן להרחיב את הדיון גם לאהבה כלפי בני משפחה וכו'.

מומלץ לבחור הפעלה אחת מתוך חמש המוצעות בפרק החברות, וכן להעביר את ההפעלה "שנינו ביחד וכל אחד לחוד". לאחר מכן, יש לבחור הפעלה אחת בפרק האהבה.

- * **חשוב לזכור**, כי לא כל המתבגרים חוו קשרים זוגיים. על המנחה לתת לגיטימציה לכך ולציין, כי זאת חוויה שיתנסו בה בעתיד.
- * יחד עם זאת, רוב התלמידים התנסו ומתנסים בפועל בקשרי חברות בכלל, שהם בעלי מאפיינים דומים לקשר הזוגי ומהווים תשתית לבנייתו. מכיוון שכך, **ניתן ורצוי להרחיב את הדיון גם לקשרי חברות שאינם בעלי גוון זוגי אינטימי**.
- * בנוסף, יש לתת את הדעת לקיומם או לתכונם של קשרים זוגיים בין בני ובנות אותו המין.

א. חברות

1. מוצעות להלן מספר אפשרויות להפעלה בנושא החברות. יש לבחור בהפעלה אחת, וכן יש להוסיף את ההפעלה "שנינו ביחד וכל אחד לחוד".

אפשרות א: היגדים על חברות
משך הפעילות: 45 דק'.

**פעילות זו מתאימה לדיון גם ביחסי
חברות שאינם רומנטיים**

ניתן להשתמש באתר KAHOOT על מנת לאפשר לתלמידים להגיב על ההיגדים באופן דיגיטלי או לחילופין לפזר בחדר כרטיסים עם המשפטים הבאים, משפט על כל כרטיס.

בחברות מבינים אותי בלי שאדבר.

בחברות עושים הכל ביחד.

גם כשאני בקשר זוגי, חשוב לי לבלות עם
החברים/ות שלי.

החברה שלי תמיד צריכה לדעת
מה אני רוצה ומרגיש/ה.

אין מצב שלא נסכים על משהו.
אנחנו תמיד באותו ראש.

מותר לי לפעמים להיות לבדי.

אם אנחנו ביחד, חשוב שנהיה כל הזמן
ביחד.

יש לי זוגיות אבל חשוב לי גם לשמור
על הזמן הפרטי שלי

אם נערכה פעילות מתוקשבת - יש להצביע בסיכום על ההיגדים שעוררו הסכמה מרובה והיגדים שהייתה לגביהם מחלוקת. בדיון יתייחסו המשתתפים לרגשות ולעמדות שמעוררים בהם ההיגדים.
על המנחה להציג בפני המליאה את עיקרי הדיון ואת נקודות ההסכמה או אי-ההסכמה.

שאלות לדיון:

- * אילו מחשבות, דעות ורגשות על חברות עלו בדיונים?
- * האם ניתן לזהות מצבים, מחשבות ורגשות בלי לדבר על כך?
- * האם חברות טובה משמעה להיות כל הזמן יחד?

אפשרות ב': מהו קשר טוב

משך הפעילות: 45 דק'

יש להקריא את הקטע הבא:

יורם וטלי חברים כבר שנה ואוהבים. במערכת היחסים ביניהם ישנן "עליות ומורדות". לפעמים "הכול הולך חלק וטוב", ולפעמים הם רבים, צועקים וכועסים. לאחרונה החליטו להיפרד באופן זמני כדי לחשוב על מערכת היחסים ביניהם, ולראות אם יש טעם ורצון להמשיך בה.

נסו לעזור ליורם ולטלי.

- א. אילו שאלות הייתם שואלים אותם כדי לעזור להם לבחון את הקשר ביניהם?
- ב. אילו תשובות יסייעו לקבוע שכדאי להמשיך את הקשר הזוגי?
- ג. אילו תשובות יסייעו לקבוע שאין טעם להמשיך בקשר?
- ד. סיום - מה מאפיין קשר זוגי טוב, ומה מאפיין קשר זוגי שרצוי לסיימו? כדאי לרשום את התובנות והסימנים.

אפשרות ג' - בן זוג טוב, בת זוג טובה

משך הפעילות: 60 דק'

יש להיכנס לתכנת **sms-hit** (על המנחה להיכנס ולהירשם אליה מראש).
המשתתפים יתבקשו לרשום בטלפון הנייד שלהם תכונה אחת אשר חשובה להם מאוד
בחברות עם בן זוג או או בת זוג.
התכונות תופענה על המסך.
יש להבחין בין תכונות הקשורות באדם (חכם/ה, מצחיק/ה, יפה וכו'), ותכונות הקשורות
בהתייחסות לבן/בת הזוג (מקשיב/ה לי, מפנק/ת אותי וכו').

אפשרות א': ברביעיות, יבחרו המשתתפים 5 תכונות החשובות להן ביותר וידרגו את
חשיבותן, מ-1 החשוב ביותר, ל-5, הכי פחות חשוב. כל רביעייה תציג את הדירוג שלה, והוא
ירשם לצד התכונות המרוכזות על הלוח. לבסוף תדרג הכתה את 5 התכונות החשובות
ביותר על פי התכונות שנבחרו.

אפשרות ב': כל משתתף יבחר את 5 התכונות החשובות ביותר עבורו. המנחה יבקש בכל
שלב "להיפרד" מתכונה אחת מתוך ה-5 שהיא הפחות חשובה מכולן. לבסוף יישאר כל
משתתף עם התכונה האחת החשובה לו ביותר. יערך דיון.

שאלות לדיון:

1. מה ניתן ללמוד ממגוון התכונות שנרשם על הלוח?
2. האם אתם מכירים מישהו או מישהי שהוא בעלי כל התכונות הנ"ל?
3. אין אוכל לזהות מה הציפיות של בן/בת הזוג שלי ממני? איך יבינו את הציפיות שלי?
4. האם ניתן לענות על כל הציפיות שיש לבן/בת הזוג מאתנו?
5. מה עושים במקרים בהם הציפיות שלנו לא מתממשות או מתנגשות עם הציפיות של
בן/בת הזוג?

רקע: שלבים בקשר – על נורות ירוקות ונורות אדומות.

יחסים זוגיים מתאפיינים בדינמיקה של קרבה וריחוק, המשתנים תדיר. על ציר קרבה – מרחק, ישנם מצבים בהם חברים/בני או בנות זוג נמצאים ביחד כל הזמן, בפעילויות משותפות ובמיקוד ממושך זה בזה, וישנם מצבים בהם בני הזוג מרוחקים, נמצאים כל אחד במרחב הפרטי שלו ועוסקים כל אחד בענייניו שלו. בקשר חברי או זוגי תקין נעים בני הזוג על הרצף של קרבה וריחוק, וחווים מידות שונות שלהן. ניתנת לגיטימציה לזמן הפרטי והוא נחשב ומכובד לפחות כמו הזמן בו מבליים בני הזוג יחדיו. כל אחד מבני הזוג מכבד את רצונותיו ותכניותיו של האחר. אלו ה"נורות הירוקות" בקשר הזוגי.

ה"נורות הירוקות" מסמנות תנאים בסיסיים ליחסים טובים, מאפשרים צמיחה והתפתחות אישית וזוגית כאחד. מהן ניתן למנות:

- שני בני הזוג חשים מחויבים לקיום הקשר המשותף.
- שני בני הזוג חשים אחריות לרווחתו האישית של בן/בת זוגם.
- שני בני הזוג מכבדים גם את הזמן הפרטי של כל אחד מהם, לרבות פעילויות פנאי, לימודים, אירועים חברתיים וכו'.
- ניתן מרחב לקיומם של קשרים משפחתיים וחברתיים ולהשקעת זמן בהם.
- מתקיימת תקשורת פתוחה, בה מובעים רצונות ומתוכננות תכניות ביחד.

לעומת זאת, כשמתקיימות בקשר הזוגי ההתנהגויות הבאות:

- חוסר התחשבות קבוע ברצונות, תכניות ודיעות בן/בת הזוג.
- הגבלה של פעילויות ותחומי עיסוק שיש לאחד מבני הזוג לבדו.
- התעקשות על בילוי זמן משותף על חשבון זמן פרטי.
- מניעת קשר של אחד מבני הזוג עם המעגלים המשפחתיים והחברתיים שלו.
- שימוש באיומים והפחדות של בן/בת הזוג כדי למנוע התרחקות, עזיבה או פרידה.

נאמר שישנן "נורות אדומות" בקשר הזוגי, המצביעות על מערכת יחסים מגבילה ומונעת צמיחה והתפתחות אישית וזוגית תקינה. על הנורות האדומות יפורט בהרחבה בפרק הבא.

למנחה: בני זוג המצויים בקשר בו מידות הקרבה והשקעת הזמן המשותף, על חשבון הזמן הפרטי, גבוהות מאד, עשויים להיות בשלב חיובי של **התאהבות** (עליו יפורט בפרק הבא), או לחילופין להימצא במערכת יחסים "חונקת", מגבילה ומונעת מרחב אישי. יש לתת את הדעת כי למרות יתרונות של קרבה ואינטימיות, קרבת יתר, בייחוד אם נכפית על ידי אחד הצדדים, מרמזת על יחסים עם פוטנציאל לפגיעה והגבלת בן/בת הזוג. יש להכיר את המודלים השונים של קרבה וריחוק בקשר הזוגי וללמוד לזהותם במפגש עם תלמידים המשתפים בקשר החברי או הזוגי שהם מצויים בו. חשוב להתיעץ עם דמות מקצועית כשעולה רושם למערכת יחסים שיש בה הגבלת חופש, כפייה וצמצום.

"שנינו ביחד וכל אחד לחוד"

פעילות זו תועבר **בנוסף** לכל פעילות שנבחרה בחלק הקודם.
הפעילות נוגעת לסוגיית המרחב הזוגי ולדיאלוג המתבקש בין קרבה לבין מרחק בחברות בכלל ובזוגיות בפרט.
משך הפעילות: 90 דק'

להפעלה זו יש להצטייד בשני עיגולים מפלסטיק שקוף קשיח, בשני צבעי יסוד. לחילופין, אפשר להיעזר במצגת המצורפת.

בעזרת העיגולים המופיעים כאן ניתן להדגים מצבים שונים בחברות ובקשר זוגי. יש להדגים שה"ביחד", שטח החפיפה של העיגולים, יוצר צבע נוסף - יצירה חדשה. השטח המשותף הוא השטח הזוגי – ביטוי לקרבה ולבילוי זמן משותף של בני הזוג. השטח הנפרד של כל עיגול מייצג את התחום הפרטי והאישי של כל אחד מבני הזוג: תחומי עניין ועיסוק הבלעדיים לו.

במידה ובמפגש נעשה שימוש בשקפים, יש לבקש ממספר תלמידים להדגים באמצעות שני השקפים - קשר נשאף, אידיאלי, של חברות וזוגיות כפי שהם מאמינים בו.

בשקפים או במצגת, יש להציג בפני הכיתה את המצבים השונים הנ"ל, ולבקש מהתלמידים התייחסויות והסברים לכל אחד מהמצבים. בדיון רצוי להתייחס גם למצבים אותם התלמידים הציגו בעצמם.

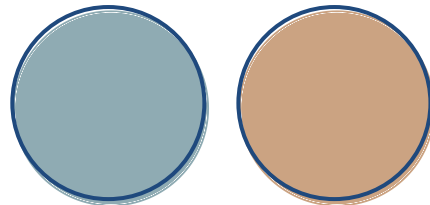
יש לפתח דיון במצבים השונים שנוצרים במצגת העיגולים.

נקודות לדיון:

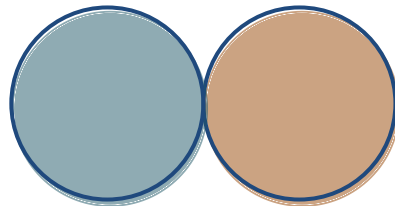
1. יש להצביע על המצבים השונים בחברות ולקשר אותם לשלבים בחברות (מאי היכרות לחיבור עמוק).
2. כיצד מאפיין כל שלב את הקשר הזוגי? מה ניתן לאמר על זוג המצוי בשלב זה?
3. מהם ההבדלים בין המצבים השונים?
4. מהם היתרונות והחסרונות בכל מצב?
5. מהו המצב המתאים לך ביותר?
6. מהו המצב אשר אינו מתאים לך?
7. כיצד ניתן להגיע למצב רצוי בקשר?
8. יש לדון בהשלכות של "מצבי הקצה": נתק מול היבלעות, על המצב הזוגי.

להלן המצבים האפשריים בקשר:

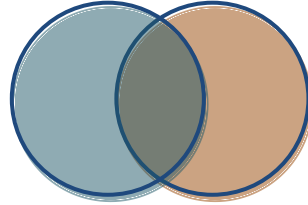
1. כל אחד לחוד תוך שמירת מרחק



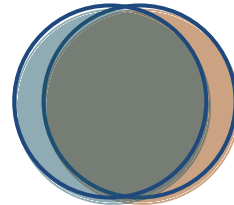
2. כל אחד לחוד במגע



3. איזון בין ה"לחוד" לבין ה"ביחד"



4. איבוד הזהות בתוך ה"ביחד"



ב. אהבה

התאהבות ואהבה - שני שלבים בקשר:

מטרה:

להבחין בין השלב הראשון, האידיאלי, הקסום – ההתאהבות, לבין השלב השני שבו האידיאליזציה של בן הזוג מתקופת ההתאהבות מתחלפת בהכרה מציאותית שלו.

רקע: מה בין אהבה להתאהבות

התאהבות היא שלב ראשוני בקשר זוגי רומנטי. יש הנוהגים לראות בה שלב של "אי שפיות זמנית". בשלב זה כל האנרגיה הנפשית מושקעת בבן/בת הזוג ובקשר הזוגי. לא סתם נאמר "האהבה מעוורת את העיניים מראות חסרונות" (משה בן עזרא). בשלב זה מתבצעת אידיאליזציה של בן/בת הזוג. הוא/היא מצטיירים כמושלמים ומופלאים, חסרי מגרעות לחלוטין. הגוף גם הוא מגיב בעוצמה בשלב זה, ומרובים ביטויי ההתרגשות של "פרפרים בבטן", "הלב יוצא", דפיקות לב ורעד בגוף, וכו'. שלב ההתאהבות חיוני בדרך לביסוס קשר של אהבה, והוא חולף לאחר מספר חודשים או שנים בודדות.

אהבה היא השלב העוקב להתאהבות. הוא מבטא קשר בוגר יותר, מווסת ומאוזן. יש בו תפיסה מציאותית וראייה שלמה יותר של בן/בת הזוג. בשלב זה ניתן להכיר בקיומם של מגרעות וחטרונות, לצד היתרונות, בבן/בת הזוג. האנרגיה הרבה שהושקעה בקשר הזוגי מועברת ומחולקת גם לאובייקטים נוספים – לימודים, עבודה, חוג חברתי ומשפחתי, פנאי ותחביבים. בשלב האהבה מבססים בני הזוג מערכת יחסים יציבה.

להלן מוצעות אפשרויות הפעלה בנושא, מתוכן יש לבחור הפעלה אחת.

"אהבה בשבילי היא..."

משך הפעילות: 45-60 דק'

חלופה 1 - יש לבקש מהתלמידים להשלים את המשפט "**אהבה בשבילי היא...**" או להעלות אסוציאציות או מחשבות הקשורות במשפט זה. יש לכתוב את התשובות על הלוח.

לחילופין, ניתן לקיים את הפעילות באמצעות תוכנת **sms-hit**, ובה יכתבו התלמידים את תשובותיהם בטלפונים הניידים שלהם והן יוקרנו על מסך. התשובה שנבחרה על ידי תלמידים רבים תוצג בגדול.

יש לקיים דיון בתכנים שהועלו על-ידי התלמידים ולמקד את הדיון סביב:

- ההבדל בין אהבה לבין התאהבות.
- מהי אהבה (רגש קיומי, לא תמיד תלוי רק בנו, הדדיות בקבלה ונתינה וכו')?
- הקשר בין חברות לבין התאהבות ואהבה.
- * ניתן לקיים פעילות זו גם בקבוצות קטנות.

חלופה 2 - יש להביא לפעילות תמונות, עיתונים, שירים שאפשר גם להקרין (דוגמאות לשירים: "לכל אחד יש" – שלומי שבת וליאור נרקיס, "יש לי חברה" – טיפקס, "אני לא יכולה בלעדיך" – דנה אינטרשיונל, "היחידה שלי" – דודו אהרון, "חושב עליה" – עידן יניב, "מי אוהב אותך יותר ממני" – ארקדי דוכין, ועוד).

חלופה 3 - ניתן לבקש מהתלמידים להביא תמונות, שירים, סיפורים וקטעי עיתונות ומדיה על אהבה שברשותם או שאיתרו באינטרנט ולהציג אותם במליאה.

לדיון:

- המאפיינים השונים של אהבה והתאהבות.
- מקומם וחשיבותם של המרכיבים השונים.
- מהם המרכיבים החיוניים לקיום האהבה.
- האם ישנם בקטעים שהוצגו מרכיבים שאינם בהלימה לאהבה? מהם?

לאחר סקירת המקורות שהובאו, ימיינו התלמידים אמירות ומילים ותיאורי חוויות למצבים השונים של התאהבות ואהבה. המיון יוצג על הלוח.

אהבה

התאהבות

1. התבוננות על ההליך עצמו: האם היו פערים, מחלוקות, הסכמה או אי הסכמה בין התלמידים לגבי הסיווג שלהם?
2. ייערך דיון על בסיס הכתוב על הלוח במגמה להגיע להגדרה של שני המושגים: התאהבות ואהבה.

מפגש בנושא סימני אזהרה מוקדמים - "נורות אדומות"

בכל מערכת יחסים מסתמנות עליות וירידות ומתגלעים קונפליקטים והתנגשויות אשר לרוב ניתנים לפתרון. אולם, במקרים מסוימים מתפתחים בין בני זוג דפוסי התנהגות פוגעת ואלימה שאין להשלים עמם. דפוסים אלה ניתנים לזיהוי מוקדם באמצעות סימני אזהרה - "נורות אדומות".

"נורות אדומות" הן אותות אזהרה, המעידים שבמערכת היחסים הזוגית קיימים דפוסים שאינם בריאים. דפוסים אלה עלולים לחבל בקשר ולהשפיע לרעה על הרווחה הנפשית של כל אחד מבני הזוג. זיהוי הנורות האדומות מאפשר לכל אחד מבני הזוג לבחון את טיב הקשר, להכיר את מאפייניו ולנסות לשפר אותו או לסיימו. איתור וזיהוי "נורות אדומות" עשוי למנוע הסלמה לביטויי אלימות ופגיעה בקשר, ולהביא לפנייה לעזרה במקרה הצורך.

מטרת הפעילות:

1. ללמד את בני הנוער לזהות דפוסי התנהגות המחבלים במערכות יחסים ומנבאים התנהגות אלימה.
2. להציג לבני הנוער דרכים שונות לתגובה לאחר זיהוי הנורות האדומות במערכת היחסים.
3. לתרגל דפוסי תקשורת אסרטיבית במצבים אלה.
4. לעודד לפנייה לעזרה בעת הצורך.

למנחה:

"נורות אדומות" יכולות להופיע בכל שלב של הקשר הזוגי. בשלב החיזור וההתאהבות יש קושי לזהות את הנורות האדומות, מאחר שהתנהגויות מסוימות יכולות להתפרש כמחמיאות. יש לזכור כי להתנהגויות אלו, אף אם לא ניתנת להן בתחילה הפרשנות המתאימה, יש נטייה להסלים. בפרק זה מוצעות 2 פעילויות. הפעילות הראשונה תאפשר דיון באמצעות משפטים הלקוחים מהווי החיים של מתבגרים. דיון זה מאפשר הכרות עם נושא ה"נורות האדומות" והפרדה בין יחסים זוגיים תקינים לבין יחסים זוגיים שיש בהם סיכון לפגיעה ולאלימות. מומלץ לבחור תמיד בפעילות זו להצגת נושא הנורות האדומות.

הפעילות השניה: הסיפור הקצר "גילוח צחצוח" של אתגר קרת, המתאר מערכת יחסים זוגית בה הגבר האוהב מתאים את עצמו לרצונותיה ודרישותיה של בת זוגו.

אפשרות א': היגדים למיון

משך הפעילות: 90 דק'

פתיחה - יש להציג בפני הכיתה את המושג "נורות אדומות" בקשר זוגי, ולהזמין את התלמידים לפרש את המטפורה "נורות אדומות", ולתת דוגמאות לנורות אדומות מתחומי חיים שונים בכלל, ומיחסים זוגיים בפרט. המשתתפים יקבלו כרטיסים ובהם משפטים שאומרים במהלך קשר זוגי, כל משתתף מקבל כרטיס אחד ובו משפט. המשתתפים ידונו במשפטים אלו ויחלקו אותם ל-2 קבוצות משפטים: אלו המדגימים "נורות אדומות" בקשר הזוגי, שיסומנו על ידי לב אדום שבור, ולמשפטים המדגימים "נורות ירוקות", כלומר קשר זוגי תקין ויסומנו על ידי לב שלם.

ניתן לסדר את הכרטיסיות על הלוח או על רצפת החדר.

שאלות מנחות לדין במשפטים:

1. מה מאפיין את מערכת היחסים המתוארת בין בני הזוג, לפי המשפט?
2. כיצד לדעתכם מרגיש כל אחד מבני הזוג במצב זה בו נאמר המשפט?
3. מה לדעתכם חושב כל אחד מבני הזוג במצב זה בו נאמר המשפט?
4. על מה הייתם משוחחים עם כל אחד מבני הזוג?
5. מה הייתם מציעים לכל אחד מבני הזוג לעשות?
6. מהי הנורה האדומה העולה מן האירוע?

מומלץ לרשום במהלך הדין את ה"נורות האדומות" על הלוח. חשוב לציין: כאשר אירועים שקרו בעבר במפגש אינטימי בין בני הזוג בלבד מתחילים להתרחש גם בפני זרים - כגון סצנות של קנאה, כעס וכד', הדבר מעיד על החמרה במצב.

חשוב לפתח דיון בשאלה כיצד לנהוג כאשר מאתרים "נורות אדומות":

- לשתף איש מקצוע או אדם משמעותי אחר בקושי
- לבחון מחדש את מערכת היחסים,
- לנהוג באסרטיביות וליזום שיחה כנה בדבר ההתנהגויות המגבילות או הפוגעות.
האם לתלמידים יש הצעות נוספות?

"נורות אדומות" -
קשר פוגעני



"נורות ירוקות" -
קשר תקין



מדינת ישראל
משרד החינוך
מינהל פדגוגי
אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי

להלן משפטים שאומרים כשנמצאים בקשר זוגי, ויש למיינם כמייצגים קשר תקין או קשר פוגעני:

היום אני נפגש עם החברים שלי והיא הולכת ליום הולדת משפחתי.	תעזבי את החברות שלך אף אחד לא מבין אותך כמוני.
אני כל הזמן מוותר על אימון כדורסל כי היא רוצה שנהיה ביחד.	אני לא מרשה שתספרי למשפחה שלך על מה שקרה בינינו.
הוא לא מסכים שאצא בלעדיו למסיבות.	אני לא יוצא איתך ככה עם הבגדים החושפניים האלה. תחליפי מיד.
הוא החמיא לי על האיפור והמיני, אמר שהוא גאה שיש לו חברה יפה שעושה ספורט ונראית מעולה.	איזו הפתעה! הוא הגיע לטיול השנתי ואמר שכל היום לא עניתי לו לטלפון. הוא לא מבין שבמסלול אין קליטה?
אני מתה להסתפר והוא לא מרשה לי, כי הוא אוהב שהשיער שלי ארוך.	הבאתי לך פרחים, כי אני אוהב אותך.
מהרגע שנפרדנו היא מתקשרת כל עשר דקות.	סיכמנו שהיום לא ניפגש כי מחר יש לי מבחן
פתחתי את הנייד אחרי השיעור, היו לי איזה 20 הודעות ממנו.	עוד פעם הוא התעצבן עלי ועכשיו הוא גם שבר לי את הטלפון. מה זה עוזר שהוא מבקש אחר כך סליחה?
הוא לא מוכן שאלך לעבוד אחרי ביה"ס. הוא אומר שיקנה לי כל מה שאני צריכה.	תמיד יש לה ביקורת עלי. כל מה שאני עושה לא בסדר בעיניה.
יצאנו שלשום פעם ראשונה, והיום לא יכולתי להיכנס לחדר שלי, הוא מילא אותו בבלונים.	הוא השתיק אותי ליד חברים שלו ואמר שאני לא מספיק מבינה בעניינים שלהם.

מדינת ישראל
משרד החינוך
מינהל פדגוגי
אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי

יש מצב שהיום אני הולך עם חברים והיא עם החברות שלה.	אף אחד לא יאהב אותך כמוני.
אמרתי לה שהיום לא ניפגש כי יש משחק כדורגל.	אהבה כמו שלנו אין לאף אחד. כולם מקנאים בנו ורוצים להפריד בינינו.
מהרגע שהתחיל המשחק היא כל הזמן מתקשרת לשאול מתי אני בא.	אם את אוהבת אותי אז את לא יכולה ללכת להכין איתו את העבודה.
לא יודע מה קרה לי שנתתי לך מכה, אני מצטער זה לא יקרה שוב.	נכשלתי במבחן, הכל בגללך.
קניתי לך מתנה בגלל שאתמול צעקתי עליך ליד החברים.	נכשלתי במבחן ולכן השבוע לא ניפגש כדי שאוכל ללמוד למועד ב'.
היום לא התאפרתי. הוא אמר לי שהאודם הזה לא צנוע.	מה נבהלת ממני? איימתי עליך בצחוק. את יודעת שאני לא מתכוון.
הבנתי אותה שהיא רוצה קצת ספייס. אחכה בסבלנות.	כל מה שהוא מבקש אני עושה, אחרת הוא מתעצבן וזה מפחיד.
אני רוצה שנהיה כל הזמן ביחד, ואם לא מתאים לך אז ניפרד.	אני מעדיפה שלא תבוא איתי. אתה לא מתאים לחבורה הזאת.
גם אם לא נצליח להיפגש השבוע, העיקר שאבא שלך יהיה בריא.	לא הייתי צריכה לעצבן אותו ככה שיעיף לי סטירה.
כל אחד רצה ללכת לסרט אחר אז התפצלנו.	אני מחכה שתסתיים תקופת המבחנים ואז נמשיך להיפגש. אין לחץ.

קווים מנחים לדין במשפטים:

- ☒ הגבלה של בן/בת הזוג בפעולות ובתחומי עיסוק מקורם לא באהבה, בדאגה או באכפתיות, אלא בצורך של האחד לשלוט ולפקח על האחר. הדיון בנושא מזמן נגיעה חוזרת בנושאים כמו **מרחב אישי, חופש וגבולות** בתוך מערכת יחסים.
- ☒ הגבלות, הערות ושליטה של בן/בת זוג בלבוש ובהתנהגות של בן/בת הזוג האחר מרמזות על תלות בין שני בני הזוג. עד כמה בן זוג אחד יכול לקבוע ולהחליט עבור בן הזוג האחר? **מדובר בנושא של שליטה לעומת קבלה**. מה בין התחשבות לבין השתלטות? מהו ההבדל בין הבעת דעה לבין שליטה וכפייה? ומי קובע את הגבולות?
- ☒ ההתעקשות על **מעקב מתמיד** אחר בן/בת הזוג אינה דווקא ביטוי לדאגה ולאכפתיות. פעמים רבות זהו ביטוי ל**רצון לשלוט** בכל צעד ומהלך של בן/בת הזוג, והוא מבטא קנאה ופחד מפני דחייה והיעזבות. **הרצף שבין האמון לבין התלותיות** בין בני זוג, הוא נושא שחשוב להעלותו לדין. כמו כן, יש להעלות את נושא השתלטנות לעומת מתן מרחב בחירה ומחיה - **לחוד וביחד**: מתי עזרה ואיכפתיות הופכות לשליטה?
- ☒ התפרצות ראשונה או עבר אליים הנם סימן כמעט ודאי להתפרצויות הבאות!. פעמים רבות בן או בת הזוג מאמינים כי הם שיביאו לתפנית בהתנהגות בן הזוג ולשיפור איכות היחסים ביניהם, אך בדרך כלל אין הוא או היא מצליחים לשנותם. בדרך כלל זהו סימן מבשר לבאות שרק הולך ומחמיר, במיוחד עם מיסוד רשמי של הקשר המעניק תחושת ביטחון – "עכשיו כבר מותר להרביץ".
- לכן, **התפרצות בתקופת החברות הינה סמן מדאיג מאוד**.

למנחה: על הדיון בהתנהגויות שיש בהן התפרצות כעס או אלימות, מילולית או פיזית, כלפי בן/בת הזוג, להתמקד בעובדה שרגשות כעס, אכזבה ותסכול הם לגיטימיים, אך אופן הבעתם, ובכלל ניהול קונפליקטים במערכת הזוגית הוא שיקבע האם זו מערכת יחסים אלימה.

יש להנחות את התלמידים לראות בהתנהגות אלימה כלפי חפצים או התנהגות אלימה אחרת, נורה אדומה משמעותית. כמו כן מצופה כי התלמידים יכירו את **מעגל האלימות**.

- ☒ האשמה הדדית, **העברת האשמה לבן/בת הזוג באירועים ובמצבים שונים** מנוגדות לרעיון של נשיאה באחריות אישית למעשי ולגורלי, ונקיטה בהאשמה מתמדת של הזולת במה שמתרחש.

☒ פגיעה מילולית ונפשית בבן/בת הזוג מהווה גם היא נורה אדומה משמעותית. מהם הגבולות של פגיעה זו? מה משמעות הפגיעה בנוכחות זרים? האם התנצלות היא פתרון הבעיה?

☒ קנאה במערכת יחסים היא לכאורה מחמיאה ומלמדת על אהבה ואיכפתיות, אך חשוב להעלות לדיון את הנושא שעודף קנאה אינו נובע מאהבה אלא מרכושנות וצורך בשליטה בבן/בת הזוג. יש לראות בכך סימן מבשר רעות ולא לפרשו כרומנטיקה בהתגלמותה.

חשוב לציין, שקנאה היא רגש שיכול להתעורר אצל בן או בת הזוג. אין קנאה טובה או רעה. קנאה היא רגש קיים וחשוב לדעת כיצד להתמודד עמו וכיצד לנהל אותו. יש להעלות לדיון את מידת החופש ואת מערכת האמון הבסיסית במערכת יחסים זוגית. כשהקנאה גורמת להגבלות, כעס וביטויי שתלטנות, היא חורגת ממידתה ופוגעת במערכת היחסים.

☒ רכישה מוגברת ומתן מתנות עשויה להיראות כביטוי מחמיא של אהבה ונתינה. יש לבדוק האם שלב הקשר מתאים למתן מתנות גדולות ורבות. במיוחד כשניתנות מתנות לאחר אירועי התפרצות ופגיעה, מדובר בחלק ממעגל אלימות ושליטה.

סיכום סימני הנורות האדומות במערכת יחסים זוגית:

- הגבלה של בן/בת הזוג בפעולות ובתחומי עיסוק.
- האשמה תמידית של בן/בת הזוג במתרחש.
- פגיעה חוזרת ובקשת סליחה שוב ושוב.
- רכושנות וקנאה המוצגות כתשומת לב וכאהבה.
- התפרצויות זעם עד כדי הריסת חפצים.
- חוסר הערכה קבוע לבן/בת הזוג.
- איומים, הפעלת לחץ ובידוד חברתי.
- התבטלות מתמדת מול בן/בת הזוג.
- הטרדה מאיימת: מעקב אחר פעולות בן/בת הזוג, שיחות טלפון רבות, פלישה לאינטרנט, מעקבים פיסיים וכד'.

סימנים המעידים על מערכת יחסים זוגית המאופיינת ב"נורות ירוקות":

- יחסים של כבוד הדדי
- תקשורת פתוחה, אפשר לדבר על מה שרוצים ומרגישים
- לקיחת אחריות על הקשר הזוגי ועל ההתנהגות האישית
- מתן מרחב לזמן פרטי ולפעילויות שמקיימים בנפרד
- איזון מוסכם בין לחוד וביחד
- שמירה על מעגלי קרבה נוספים – משפחה וחברים
- אמון הדדי ובטחון בקשר הזוגי
- הערכת בן/בת הזוג
- רצון בהצלחה וברוחה הנפשית של בן/בת הזוג

אפשרות ב': סיפור

משך הפעילות: 60-90 דק'

סיפורו של אתגר קרת מופיע במקראה "בסוד מתבגרים",
משרד החינוך – המנהל הפדגוגי, שפ"י אגף תכניות סיוע ומניעה וג'וינט אשלים, 2011



גילוח צחצוח / אתגר קרת

היא אמרה שהרבה יותר יפה לו מגולח, אז הוא התגלח, במיוחד בשבילה. העור של הפנים שלו בהק ממש בחלקותו כשבא לאסוף אותה בערב וגם הריח מהאפטרשייב היה טוב. והם ראו סרט ושתו קפה באיזשהו מקום, ואחר-כך הוא הסיע אותה הביתה. זאת הייתה בסך הכול פגישה שנייה, אז הוא לא ניסה כלום, אפילו לא ביקש לעלות אליה לדירה. והיא, לפני שיצאה מהאוטו, נישקה אותו נשיקה קטנה ועדינה על הלחי האדמומית שלו. והוא חייך חיוך מבויש, ולא נישק בחזרה.

היא הייתה בחורה ששווה לחכות בשבילה בסבלנות..

יעבור יום, יעבור עוד יום, בסוף זה יבוא. סרט, קפה, ועוד סרט. שקיעה אחת, פעמיים באולינג, בסוף היא תהיה שלו.

היא אמרה שיותר נעים שהוא מגולח, הזיפים פשוט דוקרים לה בגוף. ועכשיו, כשהם ביחד, איפה ישים את פניו אם לא על גופה. הוא לא הצליח לחשוב אפילו על מקום אחד יותר טוב. הוא התגלח יום יום, פעמיים ביום אפילו. חתך את הזיפים עוד לפני שהספיקו לצמוח, נתן לעור המגורה לקדוח במין אדמומיות חמימה. גם את השיניים צחצח כל הזמן: שלוש פעמים, ארבע, חמש. מעלה ומוריד את המברשת וגם יורק לכיור, ושוטף אחר-כך במים, שלא יישאר קצף לבן של משחה. אחרי זה הרגיש הרבה יותר נעים, יותר אסתטי, ופעם בשבוע אפילו העביר בשיניים חוט. לא היה אכפת לה לנשק אותו גם בלי זה, כי היא אוהבת, אבל אי אפשר לצפות ממנה שתשים את הלשון שלה במקום שמריח רע או מלוכלך.

היא אמרה שגם הגבות מפריעות; קשה להחליק ככה עם השפתיים במורד המצח ולנשק את עיניו. הלהב הוא הרי אותו להב ואם הוא כבר ממילא מתגלח, אז מה זה משנה לו? פעם ביום, פעמיים, לפעמים אפילו שלוש. וגם את החוט הדנטאלי העביר קצת יותר, קנה גליל שלם, לא יותר גדול מקופסת סיגריות, אבל באורך שבעה-עשר מטר. גלגלו אותו דק-דק, כמו שקי שינה שמקטינים אותם עד לגודל של באגט. ובאותה ההזדמנות גם קנה אפטר-שייב, בבקבוק של ליטר, כי הישן כבר נגמר.

הרבה זמן עבר, גרו כבר חודשיים ביחד; הוא רק מקפיד על היגיינה אישית, והיא על כל היתר. אפילו פוס לא ביקשה שישטוף. על החזה ומטה לא היתה צריכה לומר אפילו, הוא קלט במבט. ואם ממילא הוא מתגלח עם כל ארוחה, אפילו יותר, אז אפשר כבר הכול. אפילו ריסים שדוקרים בלשון של מישהי שאוהבת, אוהבת אותו חלק, בלי פינות ובלי שפיצים. כמו כל האחרים שפגש על הרצפה בסלון, נורא נחמדים ונוחים. בהתחלה חשב שהם כורסאות פוף ורודות, הרי הרבה פעמים ראה אותה יושבת עליהם מאושרת, גם הוא ישב. זה היה כל-

כך נעים וחלק. איך הם עושים את זה? שאל, והם גילו לו הכול. השפיצים זה מהעצמות. ויש אחד בראש-פינה, מוציא אותם בקלי-קלות, כולל עמוד שדרה וגולגולת. זה אפילו לא כואב, ולה יהיה הרבה יותר נעים, והרי זה מה שחשוב בעצם. רק החיוך שלה כשהיא מתיישבת עליו שווה את הכול..

בסיפור מתוארת מערכת יחסים של התבטלות עצמית בקשר הזוגי, המתבססת על רצון עז להיות נאהב ועל חשש מדחייה ומנטישה.
תהליך ההתבטלות העצמית הולך ומסלים.

מטרה: להכיר מצבים בהם אחד מבני הזוג מבטל את עצמו בפני רצונותיו של האחר, משנה את עצמו ומאבד את השליטה והאוטונומיה בקשר.

דיון בסיפור:

1. מה מאפיין את מערכת היחסים שבין הבחור לבחורה? האם אתם מכירים מערכות יחסים כאלו?
2. כיצד נוהגת הבחורה? כיצד נוהג הבחור? מה לדעתכם מרגיש כל אחד מהם?
3. שם הסיפור מזכיר את הצבא. מה הקשר של הצבא לסיפור?
4. כיצד מתקשר הביטוי "חסר חוט שדרה" להתנהגותו של הבחור, וכיצד זה מקבל משמעות בסיום הסיפור?
5. האם ניתן היה לזהות נורות אדומות בקשר הזה? באיזה שלב?
6. הבחור עובר שינוי משמעותי במהלך הסיפור. האם השינוי מחויב המציאות? האם יכול היה להיות אחרת?
7. אילו תובנות יש לכם מהסיפור לגבי קשרים זוגיים בכלל?