

מפגש שני - חברות ואהבה¹

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. מידע 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 יבהירו את ציפיותיהם מקשר של חברות.
- 2) המשתתפים יבחנו את הצרכים 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 בעבר בקשרי חברות בכלל, שהם בעלי מאפיינים דומים לקשר הזוגי ומהווים תשתית לבנייתו. מכיוון שכך, ניתן להרחיב את הדיון גם לחברות בין בני אותו מין, שאיננה בעלת גוון זוגי, אינטימי.

¹ בכתיבת פרק זה השתתפה יעל הרמלין, מדריכה לחינוך מיני וחיי משפחה במחוז ירושלים.

א. חברות

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

אפשרות א':

יש לפזר בחדר כרטיסים עם המשפטים הבאים: (משפט על כל כרטיס, מהמשפטים הבאים):

הייתי רוצה שהחבר שלי יבין אותי בלי שאדבר.

הייתי רוצה שהחברה שלי תבין אותי בלי שאדבר.

בחברות עושים הכול ביחד.

חשוב לי לבלות עם החברים שלי.

הייתי רוצה שהחברה שלי תדע תמיד מה אני רוצה ומרגיש.

הייתי רוצה שהחבר שלי ידע תמיד מה אני רוצה ומרגישה.

אנחנו בראש אחד.

בא לי לפעמים להיות לבדי.

מעצבן אותי שהחבר שלי רוצה להיות אתי כל הזמן.

מעצבן אותי שהחברה שלי רוצה להיות אתי כל הזמן.

התלמידים יעמדו ליד ההיגד המדבר אליהם ביותר או המקומם אותם ביותר. בקבוצות שתיווצרנה יתייחסו המשתתפים לרגשות ולעמדות שמעורר בהם ההיגד. נציג הקבוצה יציג בפני המליאה את עיקרי הדיון ואת נקודות ההסכמה או אי-ההסכמה.

שאלות לדיון:

- * אילו מחשבות, דעות ורגשות על אודות חברות עלו בדיונים?
- * כיצד מזהה כל אחד מבני הזוג את צרכיו ואת צורכי בן/בת הזוג?
- * האם ניתן לזהות מצבים, מחשבות ורגשות בלי לדבר על כך?
- * האם חברות טובה משמעה להיות כל הזמן יחד?

אפשרות ב':

המנחה יבקש מכל משתתף להשלים בכתב את המשפט: בשלב השני יקריאו המשתתפים את המשפטים שכתבו, המנחה יסכם על הלוח את המושגים שעלו ויפתח בדיון. הדיון יכוון את המשתתפים להבחין בין מאפייני חברות חיובית ומאפייני חברות בעייתית (כפייה, שליטה, היבלעות). השאלות לדיון תהיינה כמו באפשרויות ההפעלה א', ב' ו-ד', וכן נקודות נוספות לדיון המופיעות בסוף פרק זה.

הדיון יסכם את מאפייני החברות החיובית ויעלה את הנקודות הבאות: מחויבות לקשר, כבוד הדדי, תקשורת, אחריות, קבלת השונה, אמון ותמיכה, כנות ואמינות. בדיון יושם דגש על הדדיות ביחסים ועל הסכמה הדדית לאופי יחסים בלא כפייה. כמו כן, ניתן לעורר דיון

המושג "חברות"
בשבילי הוא.

על הדמיון ועל השוני בין סוגי חברות שונים.
ניתן להיעזר באוסף תמונות על חברות, אהבה וזוגיות, שאותן ניתן לאתר באמצעות מנועי חיפוש באינטרנט. על בסיס תמונות אלה ניתן לפתח הבחנה בין מאפייני חברות שונים.

אפשרות ג' - מהו קשר טוב

א. מאפייני החברות החיובית/שוויונית יירשמו על פלקטים וייתלו בפינות שונות בחדר, כגון:



ב. התלמידים ייגשו באופן חופשי לפלקט. וירשמו משפט/היגד המביע את דעתם על המאפיין.

ג. התלמידים יקראו את הכתוב על הפלקט ויחוו דעתם על הכתוב.

ד. הכיתה תחולק לקבוצות, וכל קבוצה תבחר את אחד ממאפייני החברות החיובית, ותדגים אותו במשחק תפקידים.

אפשרות ד':

המנחה יקריא את הקטע הבא:

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

כל אחד בנפרד, הרהר, חשב ונזכר באירועים שקרו להם בתקופת החברות. נסו לעזור ליורם ולטלי.

א. אילו שאלות הייתם שואלים אותם כדי לעזור להם לבחון את הקשר ביניהם?
ב. ערכו "משחק תפקידים" שבו תהיה הזדמנות ליורם ולטלי להתמודד עם השאלות שהוצגו.

ג. מה למדתם על הקשר ביניהם?

אפשרות ה' - בן זוג טוב, בת זוג טובה.

המשתתפים יתבקשו לרשום תכונה אחת אשר חשובה להם מאוד אצל בן הזוג או אצל בת הזוג. הפתק שעליו תירשם התכונה יודבק על גבי דמות שצוירה על הלוח או על בריסטול/פוליגל. המנחה ירשום את כל התכונות שנכתבו. ייערך דיון. שאלות לדיון:

1. מה ניתן ללמוד ממגוון התכונות שנרשם על הלוח?
2. האם אתם מכירים מישהו שהוא בעל כל התכונות הנ"ל?
3. כיצד ניתן לזהות את הצרכים והציפיות של בן הזוג או בת הזוג?
4. האם ניתן לענות על כל הציפיות שיש לבן/בת הזוג מאתנו?

"שנינו ביחד וכל אחד לחוד"

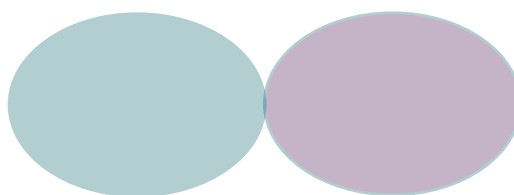
הפעלה זו תועבר בנוסף לכל הפעלה שנבחרה.

הפעלה זו נוגעת לסוגיית המרחב הזוגי ולדיאלוג המתבקש בין קרבה לבין מרחק בזוגיות. למנחה: להפעלה זו יש להצטייד בשני עיגולים מפלסטיק, שקוף קשיח (על גבי שקפים), בשני צבעי יסוד. בעזרת העיגולים הנ"ל ניתן להדגים מצבים שונים בחברות. חשוב בעיקר להדגים שה"ביחד" (שטח החפיפה של העיגולים) יוצר צבע נוסף - יצירה חדשה.

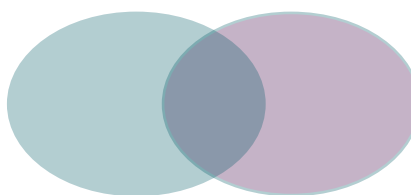
כל אחד לחוד תוך שמירת מרחק



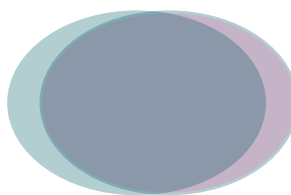
כל אחד לחוד במגע



איזון בין ה"לחוד" לבין ה"ביחד"



איבוד הזהות בתוך ה"ביחד"



כל תלמיד יתבקש להדגים באמצעות שני השקפים - קשר נשאף, אידיאלי, של חברות וזוגיות כפי שהוא מאמין בו.
המנחה יציג בפני הכיתה את המצבים השונים שהוצגו על ידי התלמידים, ויבקש מהם התייחסויות והסברים לכל אחד מהמצבים.
יש לפתח דיון במצבים השונים שנוצרים במצגת העיגולים.

נקודות לדיון:

1. מהם ההבדלים בין המצבים השונים?
2. מהו המצב המתאים לך ביותר?
3. מהו המצב אשר אינו מתאים לך?
4. מהם היתרונות והחסרונות בכל מצב?
5. כיצד ניתן להגיע למצב רצוי בקשר?
6. שלבים שונים ומצבים שונים בזוגיות, שבהם מופיע כל אחד מהמצבים.
7. השלכות מצבי "הקצה" (נתק - סימביוזה) על המצב הזוגי.

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.

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

אפשרות א':

א. לבקש מהתלמידים היגדים ומטבעות לשון על אהבה ולרושםם על הלוח, או לתת להם רשימת היגדים כגון:

אהבה בוגרת	האהבה היא עיוורת
אהבת אמת	"הוא אביר חלומותיי"
"יש בה כל שאני מחפש"	אהבה לנצח
אהבה נותנת טעם לחיים	

ב. בזוגות למיין את ההיגדים להתאהבות ולאהבה:

אהבה

התאהבות

ג. הזוגות ידווחו על ההליך עצמו: קיום פערים, מחלוקות, הסכמה או אי הסכמה על הסיווג שלהם.

ד. ייערך דיון על בסיס הכתוב על הלוח במגמה להגיע להגדרה של שני המושגים:

התאהבות ואהבה.

אפשרות ב':

לבקש מהתלמידים להעלות אסוציאציות או מחשבות סביב המשפט: "אהבה בשבילי היא..." (לכתוב על הלוח).

- 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 אהבה.

אפשרות ג':

האהבה - פנים רבות לה:

א. בפעילות זו ירכיב כל אחד את "עוגת האהבה" שלו על מרכיבי השונים, המשקפים עבורו את המושג "אהבה". בפעילות זו תבוא לידי ביטוי התפיסה האישית על מהות האהבה, ויכללו "בעוגה" המרכיבים השונים של אהבה תוך התייחסות לגודל החלק שתופס כל מרכיב ב"עוגת האהבה".

* ניתן לקיים פעילות זו גם בקבוצות קטנות.

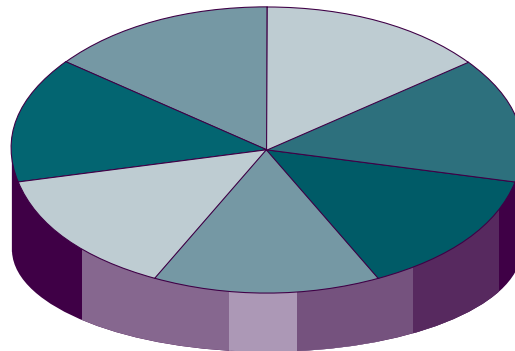
ב. המנחה יביא עמו תמונות, עיתונים, שירים (דוגמאות לשירים: "אדבר אתך", "זמר שלוש התשובות", קטעים מה"נביא" וכד').

ג. ניתן לבקש מהתלמידים להביא תמונות, שירים, סיפורים וקטעי עיתונות על אהבה שברשותם או שאיתרו באינטרנט באמצעות מנועי חיפוש בכותר הנ"ל. כמו כן, ניתן לבקש מהתלמידים להביא חומרי יצירה: צבעים, פלסטלינה ורבעים/שמיניות בריסטולים.

התלמידים יתבקשו לבנות את "עוגת האהבה" שלהם כמובהר לעיל.

(משך הפעילות כ-20 דקות).

התלמידים יציגו את "עוגת האהבה" שלהם במליאה.



לדיון:

- המרכיבים השונים של אהבה.
- מקומם וחשיבותם של המרכיבים השונים.
- מהם המרכיבים החיוניים לקיום האהבה.
- מהם המרכיבים שאינם בהלימה לאהבה?