

מפגש 3 - סימני אזהרה

מוקדמים - "נורות אדומות"²

בכל מערכת יחסים מסתמנים עליות וירידות, קונפליקטים והתנגשויות הניתנים לפתרון. אולם, במקרים מסוימים מתפתח דפוס פוגע ואלים שאין להשלים עמו. דפוסים אלה ניתנים לזיהוי מוקדם באמצעות סימני אזהרה - "נורות אדומות".

"נורות אדומות" הן אותות אזהרה, המעידים שבמערכת יחסים זוגית 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, לנסות לשפר אותו או לסיימו. איתור וזיהוי "נורות אדומות" ימנע הסלמה בקשר שעלולה להגיע עד לאלימות.

מטרת הפעילות:

1. ללמד את בני הנוער לזהות דפוסים התנהגות המחבלים במערכות יחסים ומנבאים התנהגות אלימה.
2. להציג לבני הנוער דרכים שונות לתגובה לאחר זיהוי מערכת היחסים המחבלת.
3. לתרגל דפוסים תקשורת אסרטיבית במצבים אלה.
4. לעודד לפנייה לעזרה מקצועית 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 כמחניפות.

בפרק זה מוצעות שתי פעילויות. הפעילות הראשונה תאפשר דיון באמצעות ארועים הלקוחים מהווי החיים של מתבגרים. דיון זה מאפשר הכרות עם נושא ה"נורות האדומות". הפעילות השנייה: הקרנת הסרט: "הוא מת עלי", מוצעת להפעלה במפגש נוסף לפעילות הראשונה. הצפייה בסרט ללא פעילות מקדימה, אינה מומלצת. הסרט קשה ויש חשיבות לקיים דיון בנושא, טרם הצפייה בו.

אפשרות א':

המנחה יציג בפני הכיתה את המושג "נורות אדומות", ויזמין את התלמידים לפרש את המטפורה "נורות אדומות", ולתת דוגמאות לנורות אדומות מתחומי חיים שונים. להלן סיפורי אירוע המדגימים "נורות אדומות". יש לחלק את הכיתה לקבוצות, ולתת לכל קבוצה אירוע לדיון.

כל קבוצה תקבל הנחיה לקיים משחק תפקידים המציג את האירוע. למשחק זה יוקצו כ-10 דקות להתנסות, ובתום ההתנסות יתקיים דיון במליאה על-פי קווים מנחים לדיון באירועים, המופיעים אחרי סיפורי האירוע.

²פיתוח על-פי המודל "לפני המכה", שנכתב על-ידי הגב' רונית לב-ארי, מנהלת הרשות למעמד האישה.

אירוע א':

- גדי ותמר חברים כבר 3 חודשים. גדי לומד בכיתה י"א/2 ותמר לומדת בכיתה י"א/1. גדי מתאמן פעמיים בשבוע בקבוצת כדורסל וגם מדריך בתנועה. לתמר זה **מאוד מפריע, מכיוון שהיא רוצה לבלות עמו בכל זמן פנוי**. תמר הציבה אולטימטום לגדי, שאם לא יפסיק את כל הפעילויות שיש לו אחרי הלימודים, היא פשוט תעזוב אותו...

הציגו דיאלוג ביניכם או משחק תפקידים.

אירוע ב':

- אורי וענבל חברים מאז תחילת השנה. הם מאוד אוהבים זה את זה, ומבלים שעות רבות יחד. **אורי מעיר לענבל על לבושה על טוען, שהחצאית קצרה מדי, המכנסים הדוקים מדי והוא אינו מוכן שתתלבש בצבעים זוהרים**. ככלל, אורי **מעיר לענבל כל הזמן על הופעתה החיצונית**.

הציגו דיאלוג ביניכם או משחק תפקידים.

אירוע ג':

- יש לי חבר שנורא אוהב אותי, **ולכל מקום שאני הולכת הוא מתקשר**, גם לבית-הספר. כשאני בבית אנחנו מדברים בטלפון כמה שעות כל יום. כשיצאנו לטיול הוא כל הזמן התקשר אלי לנייד, ושאל מה אני עושה ועם מי אני הולכת. החברות שלי קוראות לו "קרצייה", ולא מבינות איך אני סובלת מצב כזה. אני חושבת שהוא פשוט **"משוגע" עליי ודואג לי**.

הציגו דיאלוג ביניכם או משחק תפקידים.

אירוע ד':

- נמרוד וענת חברים זה עשרה חודשים. נמרוד מרעיף על ענת אהבה רבה **ומתעקש להסיע אותה לכל מקום שאליו היא הולכת** (בית-ספר, חברות ועוד), גם אם הדברים באים על חשבון מפגשים משפחתיים שלו. **הוא נוהג גם להתקשר לשאול לשלומה** כאשר היא נמצאת אצל חברות. נמרוד מדגיש כי הוא עושה זאת למען ביטחונה של ענת וכדי לסייע לה.

הציגו דיאלוג ביניכם או משחק תפקידים.

אירוע ה':

- ניר וגילה חברים זה זמן רב. ניר **נוטה להתרגז בקלות ולהתפרץ לעיתים קרובות**. ניר מתרגז מכך שגילה אינה מוכנה בזמן ליציאה לבילוי משותף. הוא מתחיל לצעוק, להעיף חפצים בחדר. הוא גם שבר שתי בובות חרסיה מתוך האוסף שלה. **אחרי שהוא נרגע הוא מבקש סליחה שוב ושוב**, ותמיד מביא לה מתנות ונשבע לה שהוא אוהב אותה ושהדבר לא יחזור שוב.

הציגו דיאלוג ביניכם או משחק תפקידים.

אירוע ו':

- יואב ולילך חברים זה כמה חודשים. יואב שם לב שכאשר משהו משתבש בבילויים המשותפים שלהם, לילך **תמיד מאשימה אותו**. כאשר הלכו לסרט והתברר שהוא לא מוצלח - אמרה לו לילך "זה אתה שבחרת את הסרט הדפוק הזה". כאשר נסעו למסיבה ואיחרו כי נתקלו בחפץ חשוד אמרה לילך "למה לא נסעת בכביש העוקף, בגללך הפסדנו את כל הכיף". בקיצור, **הכול בגלל יואב**.

הציגו דיאלוג ביניכם או משחק תפקידים.

אירוע ז':

- ללירון בכיתה י"א יש חבר, אודי, שהפסיק ללמוד. בני הזוג מרבים לבלות יחד עם חברים מכיתתה. כאשר אודי משתתף בשיחה, לירון **מרבה להעיר לו או להפסיק אותו**. מה שהוא אומר נראה לה "לא שווה", "לא לעניין" ו"לא ברמה". אודי נעלב מההתנהגות שלה, אבל מכיוון שהוא אוהב אותה כל כך, הוא לא מגיב להערותיה, **ומקווה שיום אחד זה ישתנה**.

הציגו דיאלוג ביניכם או משחק תפקידים.

אירוע ח':

- "אני לא מוכן לזה שתשמרי על הקשר עם אלון. את נמצאת אתו המון. אם את חברה שלי לא יכול להיות שתהיי עם בן אחר כל כך הרבה זמן". כך אמר עמית לתמר. תמר מנסה להסביר לעמית, שהיא אוהבת אותו ורוצה להיות חברה שלו, והקשר שלה עם אלון הוא קשר של ידידות ארוכה, שחשוב לה לשמור עליו. עמית טוען שהוא כל כך אוהב אותה, ולכן **מרגיש קנאה כאשר היא נמצאת עם מישהו אחר**. לדבריו, אם היא באמת אוהבת אותו היא צריכה להבין את הרגש הזה, ולנתק לחלוטין את הקשר שלה עם אלון.

הציגו דיאלוג ביניכם או משחק תפקידים.

שאלות מנחות לדיון באירועים

1. מה מאפיין את מערכת היחסים המתוארת בין בני הזוג?
2. כיצד לדעתכם הרגיש כל אחד מבני הזוג במצב זה?
3. מה לדעתכם חשב כל אחד מבני הזוג במצב זה?

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?

נורות אדומות

- הגבלה של בן/בת הזוג בפעולותיו ובתחומי עיסוקו.
- האשמה תמידית של בן/בת הזוג במתרחש.
- פגיעה חוזרת באחד מבני הזוג, 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.
- התבטלות מתמדת מול בן/בת הזוג.
- הטרדה מאיימת: מעקב אחר פעולות של בן/בת הזוג,
על ידי שיחות טלפון רבות, פלישה לאינטרנט, מעקבים
פיסיים, וכד'.

מומלץ לרשום במהלך הדיון את ה"נורות האדומות" על הלוח. חשוב לציין, שכאשר אירועים שקרו בעבר במפגש אינטימי בין בני הזוג בלבד, מתחילים להתרחש גם בפני זרים - כגון סצנות של קנאה 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).

קווים מנחים לדיון באירועים:

אירוע א': הגבלה של בן הזוג בפעולותיו ובתחומי עיסוקיו 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.

אירוע ב': מוקד האירוע הנו הגבולות, שליטה של בן זוג אחד בלבושו - בהתנהגותו של בן הזוג האחר. חשוב לדון במידת התלות ההדדית שבין שני בני הזוג. עד כמה בן זוג אחד יכול לקבוע ולהחליט עבור בן הזוג האחר. **שליטה לעומת קבלה.** מה בין התחשבות לבין השתלטות, מהו ההבדל בין הבעת דעה לבין שליטה וכפייה, ומי קובע את הגבולות?

אירועים ג' ו-ד': ההתעקשות על מעקב מתמיד אחר בן/בת הזוג אינה דווקא ביטוי לדאגה ולאכפתיות. פעמים רבות זהו ביטוי לרצון לשלוט בכל צעד ובמהלך 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 מחיה - **לחוד וביחד**: מתי עזרה הופכת לשליטה?

אירוע ה': התפרצות ראשונה או עבר אלים, 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 סממן מדאיג מאוד**.

מוקד הדיון הוא **אופן הבעת כעסים ותסכול ודרך ניהול קונפליקטים** במערכת הזוגית או בחברות, כיצד לפרש אלימות כלפי חפצים או התנהגות אלימה אחרת, היכרות עם **מעגל האלימות**.

אירוע ו': האשמה הדדית, **העברת האשמה על בן/בת הזוג**, הם מוקד הדיון בסיטואציה זו. יש להעלות לדין את הנושא של נשיאה **באחריות אישית למעשי ול"גורלי"**, לנוכח האשמה מתמדת של הזולת במה שמתרחש.

אירוע ז': **פגיעה מילולית ונפשית** בבן הזוג השני הוא מוקד האירוע. מה הם **הגבולות של פגיעה** זו? מה **משמעות הפגיעה** בנוכחות זרים? **האם התנצלות** היא פתרון הבעיה?

אירוע ח': מוקד האירוע הנו **קנאה במערכת יחסים**. חשוב להעלות לדין את הנושא **שעודף קנאה אינו נובע מאהבה אלא מרכושנות**. יש לראות בכך סימן מבשר רעות ולא לפרשו כרומנטיקה בהתגלמותה.

חשוב לציין, שקנאה יכולה 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 לדין את **מידת החופש ואת מערכת האמון** הבסיסית במערכת יחסים זוגית.

אפשרות ב':

הסרט: "הוא מת עליי"

הסרט "הוא מת עליי" הופק על-ידי ויצ"ו ישראל. ניתן לקיים פעילות נוספת בנושא "הנורות האדומות" על-ידי הקרנת הסרט. לא רצוי להקרין את הסרט מבלי לקיים את הפעילות הקודמת.

אין לצפות בסרט מבלי לדון בו לאחר מכן. את הדיון יש לקיים מיד לאחר הצפייה. משך הזמן שיש לייעד לצפייה בסרט ולדיון: 60 דקות לפחות.

אורך הסרט הוא 20 דקות, והוא מעורר דיון וממחיש את נושא ה"נורות האדומות". על מנת למקד את הצפייה בסרט, יש לחלק דף צפייה (נספח מס' 2) אשר ילווה את הדיון לאחר מכן.

כמו כן, ניתן לעצור את הסרט במהלך אחת מנקודות המפנה לאורכו (לדוגמה בתחילת אחת מנקודות המשבר בין בני הזוג), ולבקש מהמשתתפים לשער מה יהיה ההמשך. בכיתות גדולות מומלץ לחלק את הכיתה לקבוצות דיון. כל קבוצה תדון בסוגיות מתוך דף התצפית, ותציג את ה"נורות האדומות" שאיתרה במליאה.

נקודות לדיון לקראת צפייה:

- מה המשמעות של "נורה אדומה" - ניתן להתייחס ל"נורות אדומות" המוכרות מהחיים (כגון: רמזור אדום, נורה אדומה באוטו, וכד') המסמנות אזהרה. כך גם ב"נורות אדומות" במערכות יחסים: כשנדלקת נורה - יש לעצור ולבחון, כדי להמנע מִסְכָּנָה.

נקודות לדיון בתום הקרנת הסרט:

- התייחסות לרגשות המתעוררים בתלמידים לאחר הצפייה בסרט.
- מה מאפיין את הרגשות של הבנים, ומה מאפיין את הרגשות של הבנות?

- האם מה שנצפה בסרט הוא סיפור יוצא דופן וחריג? (האם מה שראיתם בסרט הזכיר לכם אירועים שנתקלתם בהם במציאות?).
- מערכות תמיכה - עם מי נמצאים בני הזוג בקשר? מה היה קורה לולא קרן, אחותה של מירב, הייתה מעורבת במערכת היחסים, ונמצאה בסביבה באחת ההתפרצויות? האם לאודי היו מערכות תמיכה, מהן?
- מתי ניתן לאתר את הקושי במערכת היחסים שבין אודי למירב? כיצד ניתן לדעת מתי מדובר באהבה לבן/בת הזוג ומתי בקנאה, המהווה איתות של נורה אדומה?
- לא כל אות אזהרה משמעו הכרח להיפרד. אות אזהרה מחייב עזירה ובדיקה. יש לבדוק את עוצמת ההתנהגות, התדירות שבה היא מופיעה, האם יש הסלמה וכד', האם שיחה בנושא הניבה שינוי משמעותי בהתנהגות וכד'.

רצוי לשים לב לנורות האדומות המופיעות בסרט:

הגעה במפתיע ולא תמיד בהזמנה (רכושנות וקנאה המוצגות כתשומת לב ואהבה), הערות והגבלה על לבוש, הגבלת מפגש עם ההורים, ניתוק של הטלפון במהלך שיחה, נעילה של מירב בתוך הבית (הגבלה של בן הזוג בפעולותיו ובתחומי עיסוקו), התפרצויות, העפה של הטלפון, לאחר כל אירוע מסוג זה התנצלות והבאת מתנות (התפרצויות זעם עד כדי הריסת חפצים, פגיעה חוזרת באחד מבני הזוג ובקשת סליחה שוב ושוב). הפעלת לחץ על מגורים משותפים על-אף בקשה למרווח זמן והתנגדות ההורים, איומים "אעשה לעצמי משהו", שריפה עצמית (איומים, הפעלת לחץ).

