

הנחיות להוראת המצגת: **קשר זוגי – קנאה ורכושנות**
מתוך סדרת המצגות **FREEZE2**

קהל יעד: חטיבת ביניים

מטרות:

- להכיר את המאפיינים הייחודיים של קשר זוגי בגיל ההתבגרות.
- לדון בדרכים שבהן ניתן לשמור על עצמאות בתוך מערכת זוגית.
- לדון בדרכי התמודדות עם מצבים של קנאה, תלות באחר ויחס מזלזל בקשר זוגי.
- לתרגל תקשורת אסרטיבית בקשר זוגי.
- לזהות "נורות אדומות" בקשר זוגי.

רקע:

המצגת שלפניכם מלווה את הפרק "קשר זוגי" מתוך סדרת הרשת Freeze2. בסדרה זו (העונה השנייה) שישה פרקים העוסקים במצבים חברתיים מגוונים. כל אחד מפרקי הסדרה מלווה במצגת, שמסייעת לארגן את השיעור, להעלות שאלות חשובות ולתת לתלמידים כלים להתמודדות בעזרת התיווך של המורה.

בפרק זה תמרה מגלה שבן הזוג שלה, דניאל, שנשאר בבית בזמן שהיא יצאה לטיול שנתי, עוקב אחריה. הפרק עוסק בזוגיות ואהבה בגיל ההתבגרות.

בני נוער רבים מבליים זמן רב במחשבות ובדיבורים על זוגיות ואהבה. מערכות יחסים רומנטיות בגיל ההתבגרות הן אבן דרך התפתחותית חשובה מאוד בחיי מתבגרים; בדרך זו הם מגבשים את הזהות שלהם ולומדים כיצד ליצור אינטימיות.

מערכות יחסים רומנטיות יכולות להציף ולטלטל מבחינה רגשית, וצריך להדריך את המתבגרים להיות קשובים לעצמם ולצרכים שלהם.

המדיה הדיגיטלית חושפת את בני הנוער לדפוסים של מערכות יחסים מורכבות ולעיתים אף פוגעניות ואלימות, ולכן אין זה מפתיע כי במחקר על יחסים רומנטיים בקרב מתבגרים, 15%-25% מהם דיווחו על צורות שונות של אלימות בקשר הזוגי שלהם.

התפקיד שלנו כאנשי חינוך שבאים במגע עם בני נוער הוא לחשוף אותם לדפוסים של זוגיות טובה, המושתתת על תקשורת, כבוד הדדי, תחושת ביטחון, הנאה, התחשבות ואהבה.

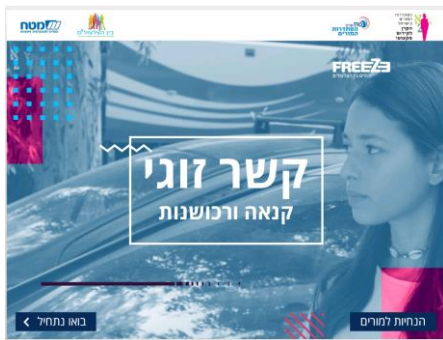
בפעילות זו נעלה את המודעות של בני הנוער לדפוסים שונים של מערכות יחסים, ניתן להם כלים לזיהוי מערכות יחסים פוגעניות ונציע דרכים להתמודד עימן.

(מבוסס על: [עמותת גושן - מערכות יחסים בגיל ההתבגרות: רומנטיקה ואינטימיות](#), זיו רז - תהליכים דינאמיים בהתפתחות יחסים בעלי גוון של שליטה וכוחנות בגיל ההתבגרות, [נורות אזהרה - שפ"י](#))

משך השיעור: 1-3 שיעורים, בהתאם לבחירת המורה.

הסרטון מזמן דיון על מגוון רחב של היבטים: תקשורת אסרטיבית, קנאה, תלותיות, שמירה על עצמאות בתוך זוגיות, זיהוי נורות אדומות בקשר זוגי ודרכים להתמודדות עם מצבים מסוכנים

בזוגיות. כיוון שאי אפשר לגעת בכל אלו במהלך שיעור אחד, אנחנו מציעים מצגת הכוללת שלוש נקודות מבט, שכל אחת מהן נוגעת בנושא אחר. תוכלו לבחור אם לדון עם התלמידים בכל הנושאים, או לבחור נושאים מהמצגת ולדון בהם בכיתה.



שקופית פתיחה: קשר זוגי

שקופית זו מציגה את שם המצגת. אפשר לבקש מהתלמידים לשער במה תעסוק המצגת.



שקופית 1: לפני שמתחילים

בשקופית זו נשאל את התלמידים מה מאפיין קשרים זוגיים שהם מכירים. הנחו את התלמידים ללחוץ על בחירתם ולהסביר אותה.



שקופית 2: צפייה בסרטון "קשר זוגי"

לאחר הצפייה בסרטון שאלו את התלמידים מה הם מרגישים בעקבות הצפייה.



שקופית 3: זוג 1+1 =

הסרטון נותן לנו הצצה למערכת היחסים המורכבת בין תמרה לדניאל. יש ביניהם קרבה ואכפתיות אך גם קנאה ורכושנות. כיוון שכל אחד מהצדדים בקשר זוגי הוא גם אינדיבידואל – נתייחס במצגת לכל אחד מבני הזוג בנפרד, ורק לאחר מכן לקשר הזוגי שלהם.

אנחנו ממליצים להתקדם לפי הסדר, אך אם תרצו תוכלו לבחור במה להתמקד, ולהתקדם בהתאם לבחירתכם.



שקופית 4: תמרה

בשקופית זו נשאל את התלמידים איך לדעתם ההודעות שדניאל שולח לתמרה משפיעות על תמרה.

מטרת הדיון היא לדבר על כך שבתחילת הסרטון ההודעות של דניאל משמחות ומצחיקות את תמרה, אך בהמשך ההודעות גורמות לה לעשות משהו שלא רצתה לעשות, מקלקלות את מצב הרוח שלה וגורמות

לה לבקש טובות מתומר. היא אפילו מבקשת עזרה מרוני, שאינה חברה שלה, ובסוף רבה עם החברים שלה.



שקופית 5: תמרה

מטרת השקופית הזו - להעביר את המסר שאחד המאפיינים של זוגיות טובה הוא תקשורת. התלמידים יתבקשו לשחק משחק תפקידים שמטרתו לתרגל תקשורת. השקופית תסתיים באמירה שלעיתים אנחנו צריכים לנקוט תקשורת אסרטיבית – לדעת לזהות את הצרכים ואת הרצונות שלנו בנחישות, בלי להיות תוקפניים או לפגוע בצד השני.

חשוב להדגיש שאדם צריך קודם כול לזהות מה הוא מרגיש, מה הוא צריך, ממה הוא חושש. רק אחרי שהוא מזהה בתקשורת בינו לבין עצמו מה מפעיל אותו (דבר לא פשוט בפני עצמו), הוא יכול להתחיל לתקשר עם אחרים באופן ישיר ואסרטיבי. אלו שני שלבים שחשוב להבחין ביניהם, רצוי מאוד לא להגיע לשלב השיחה עם אחרים לפני שמזהים את הרצונות, הצרכים והרגשות שלנו עצמנו. הצרכים של האדם יכולים להיות גם סותרים. לדוגמה, אנחנו מרגישים צורך להיות עם בן הזוג או בת הזוג, אבל גם רוצים לבלות עם החברים שלנו.

לחצו על 'שאלות לדיון' כדי לדון עם התלמידים בסימולציה:

1. לאן התגלגל השיח ביניכם?

2. האם הצלחתם להגיע להבנה?

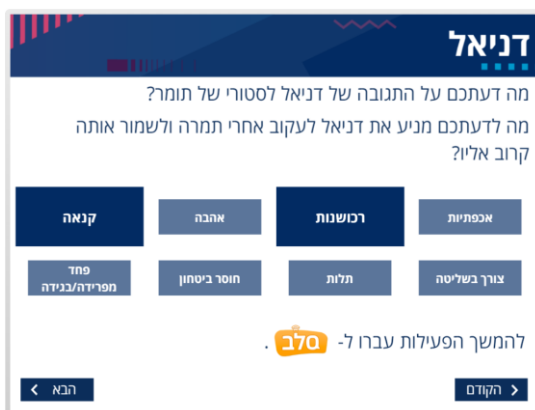
3. איך אפשר להתמודד עם קנאה ועם יחס מזלזל בקשר זוגי?

לאחר מכן לחצו על 'הידעתם?' וקראו את המידע: תקשורת אסרטיבית היא לדעת להביע את הרצונות שלך בנחישות ובלי לוותר, אך באופן שאינו תוקפני.



שקופית 6: זוג = 1+1

כעת, לאחר שדיברנו עם התלמידים על כעת, לאחר שדיברנו עם התלמידים על תמרה – על ההתנהגות שלה ועל הדרך שבה היא מתקשרת עם בן הזוג שלה - נכיר גם את עולמו של דניאל, מתוך עמדה של אמפתיה לתחושות ולרגשות שלו. לחצו על התמונה של דניאל כדי להתקדם.



שקופית 7: דניאל

מטרתה של שקופית זו היא לפתח אמפתיה לדניאל. התגובות של דניאל לסטורי של תומר היו מוגזמות, אך חשוב לנסות להבין גם את המצב שלו, ולחשוב איך אפשר לווסת את הרגשות העזים והמטלטלים שמאפיינים לעיתים קרובות קשרים זוגיים בגיל ההתבגרות.

דונו עם התלמידים בשאלות המופיעות בשקופית. הנחו את התלמידים ללחוץ על בחירתם ולהסביר אותה.

לאחר מכן תוכלו לעבור לסלב ולבקש מהתלמידים לכתוב איך לדעתם דניאל היה צריך להתנהג.

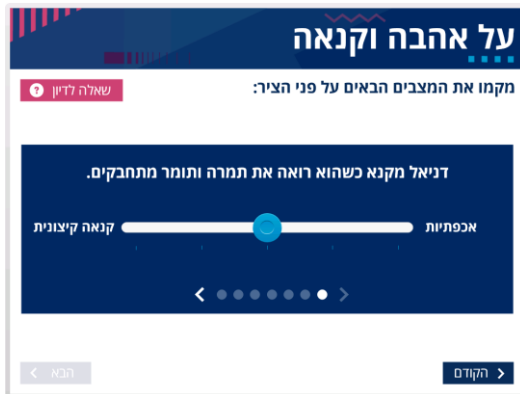


שקופית 8: על אהבה וקנאה

מטרת שקופית זו לעמוד על הזיקה בין אהבה לקנאה. ככל שמתקרבים למישהו ואוהבים אותו, כך רוצים יציבות, ביטחון ותחושת ערך מהזוגיות איתו. יש חשש לאבד אותו, תחושת הפגיעות גוברת - שמא יעדיף מישהו אחר - ולכן מתפתחת קנאה.

העבודה הזוגית היא על עוצמת הקנאה ועל ההבדל המשמעותי בין קנאה מידתית לצרות עין הרסנית.

המידע הוא הקדמה לפעילות שבשקף הבא.



שקופית 9: על אהבה וקנאה
 התלמידים יבחנו את ההתנהגויות של דניאל, ויקבעו מתי ההתנהגות שלו מבטאת אהבה וקנאה לגיטימית ומתי הקנאה מוגזמת והופכת לרכושנות. המטרה היא שהתלמידים יבינו שקנאה היא רגש אנושי, ואז יוכלו לקבל באמפתיה את הקושי של דניאל עם החיבוק של תמרה ותומר.

עם זאת, הם יזהו שתגובתו הפוגענית כלפי תמרה אינה לגיטימית, וילמדו שיש דרכים אחרות להביע רגשות ולבטא אי נוחות מהתנהגותו של בן הזוג.



שקופית 10: זוג = 1+1
 כעת, לאחר שדיברנו עם התלמידים על תמרה ועל דניאל, נעבור לדבר על הקשר הזוגי שלהם.



שקופית 11: ביחד ולחוד
 בשקופית הזאת נתעמק בעצמאות בתוך מערכת היחסים. נעשה זאת באמצעות פעילות שבה התלמידים יבחרו איך היו מתנהגים בכל אחד מהמצבים המתוארים: מוותרים, עומדים על שלהם או מתפשרים. הרעיון הוא לעורר דיון במצבים האלה.

חשוב להדגיש שיש אמביוולנטיות אצל מתבגרים בין הרצון "להתמזג" בקשר הזוגי (twinsip) - כלומר להרגיש את ה"יחד" במלואו - לבין הרצון לשמור על האינדיבידואליות שלהם בכלל ובתוך הזוגיות בפרט. מדובר בקונפליקט פנימי שפעמים רבות עושים לו השלכה החוצה והוא מתבטא במריבות עם בן הזוג שלוחץ לכיוון מסוים - רוצה יותר יחד או יותר לבד בקשר הזוגי, רכושני מדי או לא קרוב מספיק. זו דילמה שעולה לא רק ביחסים עם בני זוג רומנטיים אלא גם בקשרים חבריים. דילמה זו אופיינית מאוד לגיל ההתבגרות, שבו מגבשים את הזהות העצמית ואת המרחק המתאים לנו מאחרים.

לאחר הפעילות לחצו על "נקודה למחשבה" וקראו את המידע: מצד אחד, הרצון של בני זוג להיות יחד כל הזמן הוא טבעי ונורמלי. מצד אחר, לכל אחד מבני הזוג יש חיים משלו.

תוכלו לשאול את התלמידים איך ניתן, לדעתם, לנהל מערכת יחסים ולשמור על העצמאות וגם על הזוגיות?



שקופית 12: התגובות של החברה
בשקופית זו ננהל דיון על התפקיד של החברים שלנו - מה החברים צריכים לעשות כשהם מזהים נורות אדומות בקשר זוגי?
בלחיצה על סימן ה-PLAY תוכלו לצפות ברפלקציות של התלמידים. לאחר הצפייה בסרטונים, ערכו בכיתה סקר. לחצו על הסימן + כמספר התלמידים המסכימים לכל עמדה.

למורה: במהלך הדיון חשוב להדגיש שהחברים צריכים לחשוב היטב לפני שהם פונים לתמרה או לבנות אחרות במקרים דומים שבהם מזהים סימני אלימות – מקרים כאלה רגישים ונפיצים במיוחד.

אין להתקיף את תמרה בביקורת ובהאשמות, היא ממילא מרגישה מותקפת ומואשמת. אפשר לראות שתמרה מוצפת בספקות פנימיים, שאותם היא כמובן מכחישה בפני חבריה.

החברים אמורים לחזק את תמרה, לומר לה שהם בעדה, שאכפת להם. שהם רוצים את הטוב ביותר בשבילה. שהם סומכים עליה, אבל רואים דברים שמדאיגים אותם. שהיא חסרה להם. שהם רוצים להגיד לה מה הם רואים, ושהיא תחליט מה היא רוצה לעשות עם המידע. עליהם לעודד אותה שמגיע לה יחס טוב ומפרגן. לא ללחוץ עליה, לפחות לא בשלבים הראשונים. חשוב שכל נערה שנמצאת בקשר זוגי שיש בו אלימות, תדע שהחברים תומכים בה. כך גדל הסיכוי שהיא תבחר להתנתק מהקשר האלים מתוך אמונה בעצמה. לצערנו, פעמים רבות אי אפשר לכפות על נערות לעזוב קשרים אלימים ואי אפשר לזרז תהליכים.



שקופית 13: נורות אדומות
הרעיון של זיהוי נורות אדומות בקשר זוגי הוא חשוב מאוד, וכמעט לא מדברים עליו. זוגיות של בני נוער מאופיינת ברגשות עזים ועוצמתיים שעלולים להוביל למערכות יחסים לא מיטיבות, הכוללים ביטויים של רכושנות, השפלה, תוקפנות ובידוד.

התלמידים יתבקשו לכתוב בשקופית אילו נורות אדומות הם זיהו במקרה של תמרה ודניאל.

לסיום...

כשמזהים נורות אדומות – מה אפשר לעשות?

להציב נבול ברור – לומר: מספיק! אני לא מוכנה, אני לא רוצה שיתייחסו אליי כך.

לנתק את הקשר עם בן הזוג שנורם לנו להרגיש רע.

?

?

?

© רשימת זמיות יוצרים

לתחילת המצגת

הקודם >

שקופית 14: לסיום...

נסיים את השיעור במתן טיפים לתלמידים: מה אפשר לעשות כאשר מזהים נורות אדומות בקשר זוגי? לחצו על "?" כדי לראות את העצות.