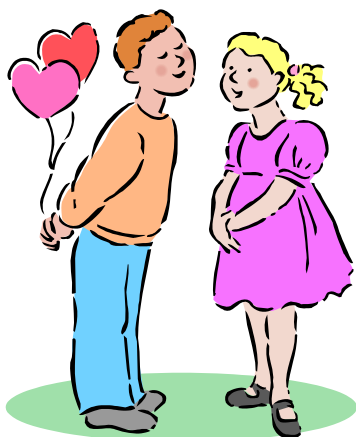


חגיגות לחיי משפחה
וחגיגות מיני



עיבוד ועריכה:
מורן לוסטמן



חינוך לחיי משפחה וחינוך מיני

הקדמה

בחוברת זו מובאת הצעה לתוכנית בנושא חינוך לחיי משפחה וחינוך מיני בחטיבת הביניים. החוברת מאורגנת על פי סדר להעברה בכיתות. חשוב לציין כי תוכנית זו היא בגדר הצעה, כל כיתה והדינאמיקה שלה, וכל מורה ואופייה. העברת התכנים והפעילויות יכולים להשתנות, על פי שיקול דעתך, בהתאם להכרות שלכן עם התלמידים, הזמן העומד לרשותכן. החשוב הוא לשים דגש על הצורך העולה בקרב תלמידי הכיתה והדגשת מסרים מכוונים למיניות בריאה ומניעת פגיעה. כל הערה תחשב בעיניי כהארה.

התכנים המופעים בחוברת:

- א. פתיחה לנושא.
- ב. ברור הנושאים המעסיקים את הכיתה – קבלת אוריינטציה לגבי הכיתה.
- ג. ראיון משפחתי – אנו לעומת הורינו.
- ד. התבגרות – תהליך.
- ה. להיות בן / להיות בת
1. השינויים בגיל ההתבגרות (בחלק זה יש אפשרות לשלב את אחות בית הספר).
2. אנו בעיני המין השני וסטריאוטיפים.
3. גברים ונשים בראי הפרסומת.
- ו. דימוי גוף.
- ז. מקורות מידע – מהיכן?
- ח. חיזור וחברות.
- ט. אהבה.
- י. פרידה.

- "קשר משפחתי" – סימולציות על ידי תלמידים. אפשרות לערב הורים בנושא.
- אפשר לסיים את הנושא עם קולאז'ים קבוצתיים שנושאים גיל ההתבגרות. במידה ולא נעשו במהלך התוכנית.
- אסתטיקה וניקיון – אפשר לחשוב אולי על הרצאה על ידי יועצת יופי.
- כל רעיון נוסף מבורך.

שלכן,

מורן ☺



א. פתיחה לנושא:

המטרה: להבהיר ש"חינוך מיני" אינו רק סקס, ולחינוך מיני יש היבטים מגוונים בחיינו.

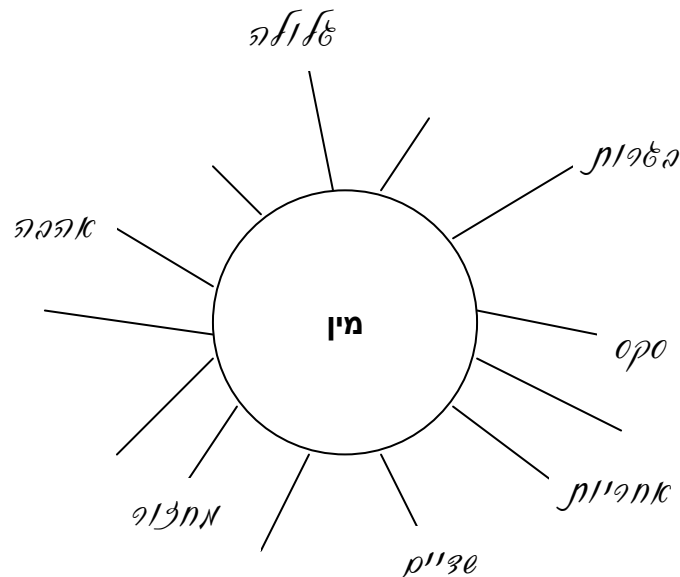
הפעילות:

הפתיחה לנושא יכולה להיעשות בכמה צורות. כל מורה תבחר את דרך הדין המתאימה לה.

1. העלאת נושאים לדין: חינוך מיני- כן או לא? באיזה גיל? על ידי מי?- בית הספר, בית, הרחוב, אמצעי התקשורת, חברים טובים, התייחסות שונה של משפחות שונות לנושא, גישות שונות בתקופות שונות וכו'.

2. איזה "מין" מילון

בשלב הראשון, המורה תרשום על הלוח את המילה, וייערך סיעור מוחין.



בתחילה התלמידים יהססו, אך תמיד ימצאו כאלו שישברו את הקרח, וישתמשו בכל המילים.

בשלב השני, נבקש למיין את המילים לקבוצות. ונראה כי המילה מין כוללת בתוכה היבטים שונים:

- גופני – פיזיולוגי
- חברתי – משפחתי
- רגשי – נפשי
- מוסרי – ערכי
- מדעי
- סלנג



3. שאלון עמדות – העוסק בסטריאוטיפים מיניים ומיתוסים (אמונות מקובלות)
א. המורה תרשום על הלוח את השאלון הבא, ותבקש מהתלמידים להעתיק למחברת ולענות.

ענה ליד כל משפט מסכים / לא מסכים

- יש בנות שהן "טרף קל".
- מי שלא מקיים הרבה יחסי מין הוא לא "גבר".
- בן מגורה לא יכול לעצור.
- כל הבנות רוצות מין אבל מתביישות לבקש.
- זו בושה שאישה תדבר על מין.
- אישה לא נשואה לא צריכה ללכת לרופא נשים.
- אם אישה מתלבשת חשוף – היא מזמינה אונס.
- אם אישה אומרת "לא", היא לא מתכוונת באמת.
- אם היא "ילדה טובה" לא יאנסו אותה.
- כולם היו איתה, גם לי מותר.
- כל הבנים רוצים בנות רק בשביל מין.
- אם החבר או הבעל רוצים מין בכוח, זה לא אונס.

ב. דיון במליאה:

מה הסכנות באמונה הזו?

**** לאחר סיום פעילות פתיחה לנושא חשוב מאוד ליצור עם התלמידים חוזה.
אפשר לשאול את התלמידים- אילו דברים אתם חושבים שחשוב שיהיו כדי שיהיה לנו נעים
ובטוח לדבר על נושאים הקשורים למיניות?

חשוב להתייחס למרכיבים הבאים:

- יש להתייחס לשפה מתאימה (בפעילות זו יש לאפשר להם להשתמש בכל מילה
העולה ברוחם, גם אם היא גסה. זאת על מנת לאפשר להם נוחות שאפשר לדבר על
הנושא, אך ביצירת החוזה חשוב לחדד כי אפשר לדבר על כך במילים מתאימות ולא
בכינויים או במילים גסות. למשל: להגיד איבר מין גברי היא שפה מתאימה ומכבדת).



- מותר לצחוק כי אנחנו נבוכים (לפעמים כשנבוכים משמיעים צחקוקים, אך חשוב שהצחוק לא יהיה אחד על השני).
- הקשבה זה לזה מבלי להתפרץ לדברי האחר.
- בחירה אישית מתי להשתתף בסבב ואם בכלל.
- קבלת דברי האחר כפי שהם, ללא התייחסות מזלזלת וללא ביקורת.
- מתן יחס של כבוד זה לזה ושמירה על הפרטיות של כל אחד ואחת.
- דברים שנאמרים בכיתה נשארים בכיתה ולא הולכים אחר כך לספר לחבר מכיתה אחרת למשל.



ב. ברור הנושאים המעסיקים את הכיתה – קבלת אוריינטציה לגבי הכיתה:

מטרות: לדעת את הלך הרוח בכיתה.

לתת אפשרות ביטוי לתלמידים שמתביישים לשאול.

הפעילות: התלמידים יתבקשו לכתוב על פתק, באופן אנונימי, נושאים ושאלות בתחום המיני וביחסים בין בנים ובנות.

חשוב מאוד להדגיש באופן אנונימי על מנת שהתלמידים ירגישו ביטחון לבטא את עצמם. כמו כן, חשוב מאוד לבקש שכל תלמיד יכתוב, גם אם אין לו שאלה, שיכתוב על הפתק, "אין לי שאלה". כך, אלו שרוצים לכתוב לא יתביישו.

המורה תקרא לעצמה את השאלות, ותבדוק מה רלוונטי לתלמידי כיתה.

נושאים הקשורים למשפחה.

נושאים הקשורים לחברה.

נושאים הקשורים לתחום הרגשי.

נושאים הקשורים לתחום הערכי – מוסרי.

במידה ועולה נושא שאינו מופיע בתוכנית המוצעת, או במידה ויש נושא מסוים שיש לתת לו יותר דגש, אשמח לחשוב איתכן בצוותא.

הערה: ראוי להוסיף כי טכניקה זו של שאילת שאלות, יכולה להיות פורייה מאוד, ואפשר לחזור עליה. מטרתה לעורר את התלמידים לשאול שאלות, מבלי להתבייש. וכן, לאפשר למורה לדעת את הלך רוח הכיתה.

ג. ראיון משפחתי:

מטרות: "לראות" כי שאלות המעסיקות אותנו העסיקו גם את הורינו.

"לראות" שזמנים משתנים ולעיתים גם ההתייחסות לנושאים משתנה.

הפעילות: המורה תחלק לתלמידים שאלונים בהם יראינו בני-משפחה שונים, והתלמידים יכתבו את התשובות.

כיתה התלמידים יקראו את התשובות ונתייחס למה שנאמר- לשוני ולדומה בין התשובות, בין הזמנים, בין מבוגרים ובין צעירים וכד'.



ראיון משפחתי

1. כיצד הכירו הוריק? (כל הורה בנפרד, הורה אחד, או שניהם יחד).
2. כיצד בילו הוריק כאשר היו חברים (מקומות, זמן וכו').
3. האם היו אירועים מיוחדים או יוצאי דופן בחברות שלהם? (לגבי התקופה).
4. כיצד הכירו סבך וסבתך? (מי שיכול לשאול).
5. אם תוכל לראיין את סבך או סבתך ולשאול אותם, מה הם חשבו על החבר/ה של הוריק? איך הרגישו עם החברות בין הוריק?
6. שאל את הוריק, ואם תוכל את סבך וסבתך, אם השתנה משהו באופן החברות מזמנם ועד עתה? האם יש דברים שלא השתנו? ומה דעתם על השינוי.
7. שאלה שאתה רוצה לשאול _____ ?
8. מה ניתן להסיק על היחסים בין בנים ובנות בתקופות השונות?



ד. התבגרות – תהליך:

מטרות: להבין שהתבגרות היא תהליך, ולכן לא ניתן להבחין מתי אנו עוברים שלב.

להבין את השונות בינינו בתהליך ההתבגרות.

להפחית חששות ביחס להתפתחות.

להביא למודעות כי בגרות מתבטאת לא רק בסימנים חיצוניים.

להיות מודעים לאחריות שלנו ביחס להתייחסות החברה אלינו.

הפעילות:

המורה תרשום על הלוח-

ילדים.....בוגרים

מתבגרים

מכאן, להתבגר זה תהליך. התוצאות אינן נראות כמעבר חד וחלק.

כאן המקום להדגיש - מהי בגרות?

שאלה: מה ההבדל בין מבוגר לבוגר?

מבוגר זה בשנים, בוגר זה בהתנהגות.

*** חשוב מאוד להדגיש כי היחס אלינו משתנה לא רק בהתאם לצורתנו החיצונית, אלא גם

בהתאם להתנהגותנו. אם אנו מגלים התנהגות בוגרת אנו זוכים ליחס של בוגרים. אנו

קובעים כיצד יתייחסו אלינו.



ה. להיות בן להיות בת:

בהמשך לשיחה הקודמת נתייחס לשינויים בין בנים ובין בנות.

1. שינויים בגיל ההתבגרות:

מטרה: מודעות לשינויים שחלים בגיל ההתבגרות.

הפעילות: השיעור מתקיים כשיחה, והנקודות המועלות על ידי התלמידים.

המורה תחלק את הלוח לשניים- בנים ובנות. תרשום את השינויים לכל מין (הדיון יערך לסירוגין).

בנות	בנים
* צמיחת שיער בבית השחי ובערווה.	* צמיחת שיער בבית השחי, בערווה, בגפיים, בפנים וכו'.
* התעגלות הגוף.	* צמיחה לגובה.
* התפתחות השדיים.	* גדילת איבר המין וכיס האשכים.
* מחזו הוסת.	* הופעת זרע וקרי לילה.
* פצעי בגרות.	* פצעי בגרות.
* צמיחה גופנית.	* התרחבות כתפיים והתחזקות השרירים.

נקודות לדיון:

- לכל אדם קצב גדילה אישי. קיימים הבדלים בין אישיים, וזה נורמאלי! יש המקדימים להתפתח, ויש המאחרים. אין זה אומר שמהו לא בסדר, כל אחד והקצב שלו.
- הבנות מקדימות את הבנים בשנה – שנה וחצי. רק בגיל 18 בערך ההבדל מטשטש. מכאן נובעת הרגשת הבנות כי הבנים ילדותיים.
- קיימת לעיתים אי שביעות רצון מן המראה החיצוני. אך יש לזכור כי זהו גיל ההתבגרות בו חלים שינויים (כמו פצעי בגרות).
- לעיתים יש מצבי רוח מתחלפים, והרגשה ש"אין מבינים אותי" (תהליך ההתבגרות מתקשר גם לפן הרגשי ולא רק הגופני. השינויים הגופניים בעקבות השינויים ההורמונאליים משפיעים גם על מצבי הרוח).
- חוסר פרופורציה בין גפיים וגוף, בעיקר בראשית ההתבגרות אצל בנים.
- החשיבות בשמירה על היגיינה. גם בנים וגם בנות.
- אברי הגוף הזוגיים שלנו אינם שווים. כמו שיש לנו יד אחת חזקה יותר, כך ייתכן השדדים לא יהיו בהכרח שווים בגודלם (הבדל מינורי).

*** חשוב להדגיש את מקומם של הורי התלמידים.

*** אם תבחינו במצוקה או בבעיה יוצאת דופן, נחשוב על סיוע נקודתי.



2. אנו בעיני המין השני וסטריאוטיפים:

מטרה: מודעות לסטריאוטיפים על גבריות ונשיות.

חומרים: בריסטולים, מספריים, דבק, טושים, ז'ורנלים, ספרי שירה, פתגמים ועוד.
הפעילות: מחלקים את הכיתה לקבוצות. כל קבוצה מקבלת בריסטול + שאר האביזרים.

המטלה- לחלק את הבריסטול לשניים. בחלק אחד הנושא הוא "אישה", בחלק השני הנושא הוא "גבר". על כל קבוצה למצוא תמונות/ מילים, לגזור ולהדביק מה מאפיין בעיניהם בנות ומה מאפיין בעיניהם בנים (תכונות, תפקידים, מראה...).

במליאה- כל קבוצה מציגה את עבודתה ומסבירה את כל הפרטים שעל הבריסטול, תשובות הקבוצות ירוכזו על גבי הלוח בשני טורים: האחד- מה שמאפיין בנות / נשים, והשני- מה שמאפיין בנים / גברים. ניתן לסמן בעזרת צבעים מאפיינים זהים / דומים ומאפיינים שונים.

דיון:

לנסות לסכם את המשותף והשונה שבתפיסות הקבוצות את מאפייני הגבריות והנשיות.

- האם אתם מסכימים בהכללה שדברים אלו מאפיינים בנים, מאפיינים בנות, האם כל הבנים הם כאלה? האם כל הבנות הם כאלה? (יש להתייחס למראה, תכונות, תפקידים וכד').
- מה דעתכם על שונות? איך מקבלת חברת הילדים שונות? וכד'.
- עד כמה תפיסות אלו סטריאוטיפיות? מהו סטריאוטיפ?
- כיצד נוצרו התפיסות? מאין למדנו אותן?
- האם יש קונצנזוס אחד – ממדיות בתפיסות?
- אילו מחירים משלמים אלו הדבקים בקונצנזוס? ואלו החורגים ממנו?
- איזו תכונה הייתי רוצה לקחת מבן המין השני?

לאחר דיון זה, המורה תוציא מגוון תמונות שמטרתן לשבור את הסטיגמות. כגון: אימא משחקת כדורסל, אבא מבשל, בנות קבוצת כדורגל וכד'.

הערה: זו פעילות ארוכה לכשעתיים.

3. גברים ונשים בראי הפרסומת:

מטרות: מודעות לגורם המין בפרסומת, והבחנה בין פרסום לנשים וגברים.

זיהוי מסרים ישירים ועקיפים בפרסומת, הן בתמונה והן בכיתוב.

הפעילות: התלמידים מתבקשים להביא לכיתה תמונות של נשים וגברים בפרסומות. הכיתה תחולק לקבוצות מעורבות, והתלמידים יתבקשו להשיב על השאלות המופיעות בדף הבא.
הפעילות מתקיימת בשני נושאים: א. קריאת פרסומת. ב. יצירת פרסומת.



קריאת פרסומת

1. תאר את הדמויות והעצמים בפרסומת (מין, צבע, גודל, אווירה ומקום ההתרחשות).
2. איזה רגש מעוררת בך הפרסומת? (אדישות, משיכה וכו').
3. אילו תכונות גבריות או נשיות מודגשות?
4. באיזה חלק מן הגוף משתמשת הפרסומת, או איזה חלק מודגש?
5. מה, לדעתך, מנסה הפרסומת למכור?
6. הכיתוב- מה משמעותו הגלויה והסמויה?
7. מי, לדעתך, קהל היעד למוצר שמפורסם בתמונה?
8. האם, לדעתך, יש קשר בין המוצר המפורסם לבין הפרסומת?
9. האם הפרסומת שכנעה אותך?

יצירת פרסומת

מטרה: התנסות ב"פרסום", מתוך מטרה להגביר את מודעות הילדים לשיווק הסמוי. הפעילות: כל קבוצה תתבקש לפרסם מוצר מסוים, פעם לגברים ופעם לנשים. או שני מוצרים שונים המוצעים לגברים ולנשים. במליאה יציגו את הפרסומות. התלמידים ינסו לזהות מה המוצר ומה הפרסום. אפשר להשתמש בז'ורנלים.



1. דימוי גופי:

להלן 3 אלטרנטיבות להעברת הנושא.

אלטרנטיבה ראשונה:

כל אחד רושם על פתק אנונימי שלושה דברים שהוא מרוצה מהופעתו החיצונית ושלושה דברים שאינו מרוצה.
(יש להדגיש את האנונימיות על מנת שהתלמידים ירגישו ביטחון. כמו כן, חשוב להדגיש את החוקים שלא מנחשים מי כתב מה ולא צוחקים על שום דבר שנכתב- כבוד ופרטיות).
בשלב הבא, אוספים את הפתקים (המורה קורא כדי לשמור על אנונימיות) ורושמים על הלוח בשתי עמודות:

לא מרוצה	מרוצה

דיון:

- מה אנחנו לומדים ממה שרשום על הלוח?
- איך אנחנו קובעים מה יפה ומה לא יפה?
- מי קובע את הנורמות ליופי גברי ונשי?
- האם הנורמות מוחלטות? משתנות?
- מה הרווחים והמחירים של היפה והיפה? של המוער והמכוערת?
- האם היופי החיצוני חשוב בכל גיל? בכל סיטואציה?
- עד כמה שווה להשקיע כדי להיות לפי הנורמה?

אלטרנטיבה שנייה:

מחלקים את הכיתה לקבוצות קטנות. כל קבוצה מקבלת "אירוע" (או יותר), על הקבוצה לבדוק אם יש בעיה ומציעים לו / לה מה לעשות.

האירועים: דני נמוך מכפי גילו.

לדינה חזה שטוח.

לזאב יש אוזניים גדולות מאוד.

לשרה רגליים שמנות מאוד.

לאחר מכן שומעים דיווח מהקבוצות.

מנהלים דיון בדומה לווריאציה הראשונה.



אלטרנטיבה שלישית:

בשלב הראשון:

המורה תביא לכיתה תמונות שונות של אנשים וילדים בלתי מוכרים, למשל: שמן, ממושקף, בלונדינית, אדם זקן עם קמטים וכדומה. מפזרים את התמונות על הרצפה, כל אחד יבחר תמונה של בן/ בת/ אדם שהוא היה רוצה להכיר. כל אחד יציין 3 תכונות שלדעתו מאפיינות את הבן/ בת/ אדם שבחר. ניתן לאפשר לתלמיד לחוות את דעתו על הדמות שבחר.

דיון:

- עד כמה המראה החיצוני השפיע על הבחירה שלנו, ועל מה שכתבנו?
- האם יש קשר בין מראה חיצוני לאופי.
- האם להיות יפה = להיות מקובל?
- האם ילדים שלא נראים טוב יכולים להיות מקובלים? במה זה תלוי?
- מהן הסכנות הטמונות בהסקת מסקנות על פי המראה החיצוני?

הערה למורה: אנו נוטים להסיק על תכונות אופי ואישיות על פי המראה החיצוני. אנשים יפים חיצונית מעוררים בנו תגובות חיוביות כלפיהם.

שלב שני: דמויות להערצה

המורה תביא לכיתה תמונות שונות כמו: שחקני קולנוע, זמרי פופ, שחקנים מעולם הספורט וכדומה. התלמידים יבחרו דמויות שהם מעריצים ויתחלקו לקבוצות על פי הדמויות שבחרו. כל קבוצה תעסוק בשאלות המופיעות מטה:

- הגדירו בצורה ברורה ומדויקת דברים שמוצאים חן בעיניכם אצל אותו אדם מפורסם? (מראה חיצוני/ כישורי משחק/ שירה/ ריקוד/ תפקידים שמגלם בטלוויזיה ו/ או בקולנוע/ כישורים ספורטיביים/ יכולת התמודדות עם קשיים/ כוח רצון וכדומה).
- מה מבין כל הדברים שמניתם עד כה הוא המשמעותי ביותר בעיניכם? ציינו 3-4 דברים כאלה. מהו מקומו של המראה החיצוני? מדוע?
- האם לדעתכם "חסר לאנשים אלו משהו בחייהם"? האם לפעמים קשה גם להם? אם כן, מה? לו הייתם יכולים לפגוש דמות זו, מה הייתם אומרים לו/ לה?
- לפי כל מה שעלה עד כה, האם חיינו של אותו אדם מאושרים לדעתכם? אם כן- בזכות מה? אם לא- מדוע אתם חושבים כך? האם ייתכן שאותו אדם למרות מראהו החיצוני המושך מאוד, איננו מאושר? הסבירו זאת.



הערה למורה: כדאי להכין את השאלות מראש בכתב ולבקש מהילדים לענות על השאלות בכתב. לחילופין אפשר לרשום את השאלות על הלוח, כל קבוצה עונה על השאלות בקבוצתה. בשני המקרים חשוב אחר כך לדון במליאה.

*** מסרים חשובים להעברה בכיתה:

- הופעה חיצונית נאה מרשימה אותנו מאוד במבט ראשון, אך התרשמות חיצונית יכולה גם להטעות.
- תכונות אופי פנימיות המאפשרות לנו לחוש ביטחון, שייכות ואהבה חשובות בטווח הארוך.
- כאשר אנו אוהבים אדם, מראהו החיצוני פחות חשוב בעינינו, ואנו אוהבים אותו על מכלול אישיותו. לדוגמה: הורים, סבים וסבתות, ובני משפחה נוספים.
- יופי פיזי אינו בהכרח יופי פנימי.
- קיים פער מטעה, לעיתים, בין המראה החיצוני האטרקטיבי לבין מה שמתרחש בעולמו הפנימי.
- קיים גם פער בתפקיד הטלוויזיוני לבין הדמות האמיתית ולבין מה שקורה במציאות.
- אנשים מפורסמים ויפים אינם בהכרח מאושרים.



ז. מקורות המידע:

מטרה: מודעות ליתרונות והחסרונות של מקורות המידע השונים:
בעידן זה כשמקורות מידע רבים זמינים לילדים, חשוב שידעו את היתרונות והחסרונות של מקורות המידע. חשוב שידעו לפנות ל"מקור" המתאים בעת הצורך.

הפעילות:

המורה שואלת: למי אתם יכולים לפנות כדי לקבל מידע בנושא ההתבגרות?
כל תלמיד יכתוב לעצמו רשימה, ולאחר מכן יעשה דיון במליאה.
במליאה, המורה מחלקת את הלוח לשניים, ומתוך רשימת התלמידים היא כותבת את דבריהם, מוסיפה משלה במידת הצורך, ונותנים כותרות לכל רשימה.

מקורות מידע

תקשורת (גם כתובה)	בני אדם
עיתונים	אבא, אמא
ספרים	אח, אחות גדולים
טלוויזיה, סרטים	חבר, חברה
קווי טלפון	מורה
חברות פורנוגרפיות ו/או סרטים	מדריך
אינטרנט	יועץ
	רופא / אחות

בשלב הבא, כל תלמיד כותב לעצמו את היתרונות והחסרונות של כל מקור.

מקורות המידע יתרונות חסרונות

בשיחה חשוב להתייחס ליתרונות בעיני התלמיד, ולא לשלול גם תמונות פורנוגרפיות, אך יש להדגיש כי חוץ מהעניין, ההתרגשות והסקרנות, תמונות אלו מעוותות את המציאות. ומה שרואים בהן זה עיוות המציאות, ולא מודל לחיקוי או לשאיפה.



ה. חיזור וחברות:

מטרות: להציג את נושא החיזור והבעייתיות סביבו.

יצירת מודעות לתקשורת לא מילולית.

הפעילות:

שלב ראשון- פתיחה: הצגת סיפור ראשוני של נער ונערה אשר מוצאים חן האחד בעיני

השני.... או נער ונערה אשר מיוודים זה עם זה....

מבקשים מהתלמידים לכתוב את הסיפור כפי שכל תלמיד היה רוצה לראותו.

סיפור לדוגמא:

"אורטל וטל לומדים באותה הכיתה. אורטל התרשמה מכישוריו של טל בספורט ומפעילותו החברתית בכיתה. גם מראהו החיצוני מצא חן בעיניה. טל חושב על אורטל זה זמן רב, מוצא חן בעיניו שאורטל יודעת לרקוד יפה, והיא חביבה על ילדי הכיתה, הוא גם אוהב את שיערה האדמוני. יום אחד"..... השלימו את המשך וסוף הסיפור.

שלב שני- חיזור ותפקידים בין המינים:

המורה תשאל בכיתה- כמה תלמידים כתבו שאורטל היא זו שהתחילה עם טל? כמה רשמו

שטל יזם את הקשר עם אורטל? וכמה תלמידים כתבו ששניהם התחילו האחד עם השני?

(ניתן להציג את הנתונים על הלוח לאחר הצבעה).

לאחר מכן יערך דיון על תפקידי המיגדר. הדיון יכלול את השאלות הבאות:

- מי אמור ליצור קשר הבן או הבת, או שניהם?
- האם במציאות כמו באגדה, תמיד הדברים מסתדרים ושני בני הזוג מתחילים באותו התזמון?



- האם לבנים אין חששות ליצור קשר ראשוני? (במידה ותעלה הצעה כי הבנים אמורים להתחיל עם הבת).
- כיצד בת שמתחילה עם בן נתפסת בעיני החברה?
- כיצד בן שמחזר אחרי בת נתפס בעיני החברה?
- כיצד נבנתה התפיסה על פיה הבן הוא זה שאמור ליצור קשר עם הבת?

*** לתשומת לב המורה: התפיסה הרווחת בעיני החברה היא כי הבן הוא זה שאמור ליצור את הקשר הראשוני, וכי זה תפקידו. הבת לעומת זאת, אמורה להישאר פסיבית ולהיענות לו. כיום, למרות המודרניזציה, עדיין אנשים שבויים בתפיסה זו. מעבר למסרים המועברים על ידי ההורים, התפקידים הללו מונצחים בטלנובלות ובסרטים קלאסיים המציגים זוגיות שאינה שוויונית. סרטים כגון: אישה יפה, בובה פראית. בדיון סביב הפעילות, קרוב לוודאי שישמעו כמה קולות. רצוי להתייחס לקולות, להשמיע את הקושי של הבנים בבואם לחזר, להשמיע את קולן של הבנות המחליטות ליזום קשר, וכמובן להפריך את המיתוס על פיו, קשר בהכרח מתחיל ומתקיים כמו באגדות: יחד, בבת אחת, בהצלחה, ללא קשיים וחששות.

שלב שלישי- החששות המלווים ביצירת הקשר הראשוני:

מדוע כל כך קשה לחזר?

המורה תחלק את הלוח לשניים ותכתוב את הכותרות "תחושות המחזר/ת" "תחושות המחזר/ת" לפני יצירת קשר, יחד עם הכיתה תשלים את הטבלה.

תחושות המחזר/ת	תחושות המחזר/ת
שמחה, גאווה פחד או חשש מתגובות החברה בושה התנגדות	פחד מדחייה, מסירוב שמחה וחווית הצלחה ביישנות

מדוע אנשים חוששים לחזר? בירור החששות...



שלב רביעי- אופן יצירת הקשר...

המורה תבקש מהתלמידים לחזור לסיפורים שכתבו ומשם תוציא רשימה של אופנים שונים ליצירת קשר כפי שנכתבו על ידי התלמידים. ניתן להוסיף אפשרויות נוספות אשר אינן כתובות בסיפורי התלמידים.

דוגמאות לסגנונות חיזור:

- אינטרנט – בקשת חברות בפייסבוק, צ'ט.
- מכתב.
- טלפון – להתקשר, סמס, וואטסאפ.
- חיזור ישיר.
- הדרגתי המתחיל בידידות.
- בירור עם החברים לפני יצירת הקשר.
- וכו'....

בכיתה יתנהל דיון על היתרונות והחסרונות של כל אחד מאופני הקשר.

*** חשוב להדגיש את השונות בסגנון של כל אחד, ולתת לגיטימציה לכל ניסיון של יצירת קשר אם הוא מכבד. ניתן לראות האם קיימים הבדלים בהצעות לחיזור בין בנים לבנות.

הצעה נוספת לפעילות בנושא החיזור:

להשתמש בקטע המציג חיזור מתוך סרט קולנוע / טלנובלה / תמונות של בעלי חיים וכד'. לבקש מהתלמידים להגיב על הקטע ממקום של מחזרת, ממקום של מחוזרת. לערוך משחק תפקידים- איך היית משנה את החיזור שראית בקטע? להתעכב על המקומות שפחות נוח לשוחח עליהם- מה מרגיש המחזרת/ת כשאיננו נענה? לשוחח על כך שחיזור היא התנהגות שמופיעה בעוד מקומות- בווריאציות שונות, למשל: כשרוצים להתקבל ל..... וקיימת תחרות, כשרוצים להשיג משהו שמותנה באדם אחר, כשמגיעים למקום חדש וצריך לרכוש חברים חדשים. להתעכב על השורש ח.ז.ר- שמורה על הצורך לנסות שוב ושוב גם אם נכשלים.



שלב חמישי- תקשורת בלתי מילולית בין המינים:

מבקשים מספר מתנדבים, כל אחד מקבל (ללא ידיעה מה קבלו האחרים) תפקיד באמצעות כרטיס.

התפקידים: הנותנת, המאצ'ו, בעל ניסיון, בעלת הניסיון, הבתול, הבתולה, הקשה להשגה, הפריחה וכו'...

כל אחד מבעלי התפקידים צריך להציג בפנטומימה את הדמות. הקבוצה צריכה לנחש מהו התפקיד.

שואלים כל דמות: מה רצה לשדר למין השני?
מה היא רצתה שיחשבו עליה?
מה רצתה להשיג או למנוע?

דיון:

מהן הדוגמאות למסרים לא מילוליים שמעבירים בנים ובנות ביניהם (טון דיבור, קשר עין, תנוחת גוף, בגד, תסרוקת ועוד....).



ט. אהבה וקשר:

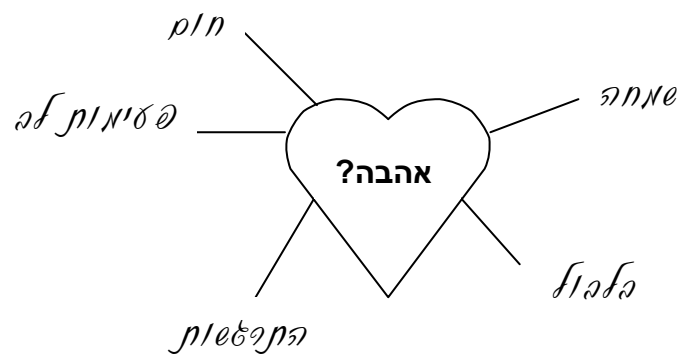
מטרות:

- מפגש זה יתמקד בקשר בין בני הזוג במשמעות הקשר ובאהבה.
מסרים חשובים להדגשה:
- זיהוי *נורות ירוקות בחברות ולחילופין **נורות אדומות בחברות.
 - חשוב להתייחס להבדל בין אהבה להתאהבות.
 - חשוב לשמור על אמון בקשר. כמו כן, לדבר על חוסר אמון ומשמעותו של הגורם השלישי הנכנס לקשר.
 - על זוגיות יש לעבוד. בראש ובראשונה בתקשורת ישירה.
 - לבני זוג צרכים שונים בקשר וראייה שונה של כיצד קשר צריך להראות.
 - אהבה אינה מותנית בקיום יחסי מין.
 - טבעי ונורמאלי שיש הבוחרים שלא להתחיל במערכות יחסים בשלב זה.
 - מוקד המשיכה המינית אינו חייב להיות בן המין השני, יש הנמשכים לבני מינם. זו אינה סטייה או מחלה!!!

הפעילות:

המורה תבקש מהתלמידים לחזור לסיפור של אורטל וטל ולברר (מנושא קודם- חיזור וחברות):

1. מה מאפיין את החברות אותה הציעו בין השניים..... (המצאות רבה יחד, סיפור אהבה ללא קושי- בגידה וחוסר אמון, חוסר כבוד... ועוד).
2. מה הייתם רוצים שיהיה בחברות אותה בניתם לבני הזוג אורטל וטל?



* נורות ירוקות בחברות: מחויבות, כבוד הדדי, תקשורת, הסכמה, אחריות אהבה, קשר, נתינת מקום, עצמאות וכד'.



3. מה לא הייתם רוצים שיהיה בחברות אותה בניתם לבני הזוג?
מה בחברות לא נראה לכם?

**** נורות אדומות בחברות:** קנאה קיצונית, השפלה של בן הזוג, ניתוק ובידוד חברתי של בן הזוג, שליטה על לבוש ועל אורח חיים, אלימות מילולית, אלימות פיזית (ניתן להיעזר בסרט "הוא מת עליי").

במידה ויעלה נושא הבגידה, יש לבחון את הנושא תוך העלאת שאלות כמו: למה בוגדים? מה הסיבה שמישהו צריך יותר מבן זוג אחד? (ראה הרחבה בעניין זה בשאלות בדף הבא, נקודה שיטית).

רצוי להעביר את המסר של אינטגרציה בין חברות למין ולא של פיצול הקשר והמין (ניתן להיעזר בשיר "אל תשחק איתי").

4. אם הייתה ניתנת לכם אפשרות, אילו חלקים בסיפור שלכם הייתם משנים? ומדוע?
המורה תרשום יחד עם התלמידים מאפיינים שאינם רצויים בקשר.
5. אילו חלקים בסיפור שלכם הייתם משמרים ומדוע?
המורה תרשום יחד עם התלמידים מאפיינים רצויים בקשר. במידה ויעלו מאפיינים רצויים בעייתיים, ניתן להיעזר בנקודות הרשומות בדף הבא ועליהם לעבוד תוך כדי דיון עם הכיתה.
- שאלות מנחות:
- "כולם מסכימים עם המאפיין.....?"
"יש מישהו החושב אחרת.....?"
"האם המאפיין מזכיר לכם סיפור ששמעתם? סרט שראיתם? שיר שקראתם?....."

הצעה נוספת לפעילות לאחר חידוד הנורות הירוקות והאדומות:
כל אחד מכין ציור או קולאז' המבטא מהי בשבילי חברות טובה.
לאחר מכן מציגים את העבודות בסבב במעגל.



שאלות נוספות לדיון ולחידוד בכיתה, ביחס לסיפורים שנכתבו ובכלל בהקשר לנושא

- האם יש הבדל בין התאהבות ואהבה? כאשר התאהבות מאפיינת את תחילת הקשר, ומקורה בעיקר בבניית מודל רומנטי אותו אנו בונים לעצמנו. המודל נמצא בראש ומתעלם מחלקים אשר אינם תואמים לסכימה הנוצרת. בהתאהבות חלקים עיוורים, היא נעימה, סוערת, חולפת.... אהבה הינה שלב שלם יותר בו כל החלקים מוכלים. קיימת שונות באופן שבו בני אדם מביעים אהבה אחד לשני.
 - האם בחברות צריך להשקיע? האם היא נוצרת מאליה? מהי מידת ההשקעה? לעיתים החשיבה הדיכוטומית המאופיינת בגיל זה, יוצרת בחירה באחד מהקצוות, מצד אחד התנהגות של טוטאליות בקשר ובהשקעה. קנייה מוגזמת של מתנות על מנת להביע אהבה, רצון להיות האחד עם השני, או לחילופין התעלמות מוחלטת הנובעת מחשש מפני יצירת קשר אינטימי ואמיתי. במידה וההתנהגות אינה תואמת ומסוכרנת, הדבר מתפרש כדחייה, כאי אהבה. חשוב להדגיש את שלב האמצע, את השונות שבין בני הזוג, את החשיבות של ה"ביחד" אך גם של ה"לחוד", ואת התקשורת הישירה המאפשרת לדבר על הציפיות.
 - תקשורת ישירה או רמזים ו"קריאת מחשבות"? בעת יצירת קשר, פעמים רבות קיימת נטייה לדבר ברמזים, לצפות שבן הזוג יודע מה אני רוצה כי הוא או היא אוהב/ת אותי. ציפייה זו אינה נענית במרבית המקרים. חשוב לחדד את חשיבות התקשורת הישירה בתוך מערכת יחסים.
 - מה בין יחסי מין לאהבה? לעיתים קיימת נטייה במערכת יחסים שאינה בשלה, לחשוב כי יחסי מין הינם ביטוי לאהבה. כלומר: אם נערה או נער מסרבים לקיים יחסי מין, משמע אינם אוהבים. חשוב להדגיש כי יחסי מין הינם אכן ביטוי לאהבה, אך אינם מוכיחים אהבה! בקיום יחסי מין, יש לקחת בחשבון גורמים נוספים, כגון: אחריות, בגרות, בשלות, רצון, הדדיות, יכולת להבין את ההשלכות, אמצעי זהירות ועוד.
 - כאשר באחד הסיפורים נמצא אונס בפגישה (date rape): ננסה להבין מה קרה. ציפייה של אחד מבני הזוג ליחסי מין לעומת מסר לא ברור או ברור של השני. ניסיון לקחת דבר מה בכוח לאור סיטואציה מקרבת. יש להדגיש כי במונחים חוקיים התנהגות כזו מוגדרת כאונס לכל דבר עם כל המשמעויות שלו. יש לדבר על תקשורת ישירה ואסרטיבית במידה של סיטואציה דומה. ה"לא" שנאמר הוא "לא!" שתיקה אינה אומרת הסכמה! הסכמה מתוך לחץ או איום אינה אומרת הסכמה מתוך רצון! וכד'.
- *** אם סיפור האונס בפגישה יעלה מכמה ילדים, מומלץ להיוועץ איתי ומומלץ גם להזמין לפעילות את מסל"ן (מרכז סיוע לנפגעות אונס).



- כאשר באחד הסיפורים מופיעה בגידה או גורם שלישי: פעמים רבות, גם בלי שנהיה מודעים לכך, נכנס גורם שלישי, אשר מסייע לאלה החוששים מיצירת קשר, אינם בטוחים בו, או מתקשים להיפרד מהתחושה הנוחה של להיות מחוזר ואהוב. משולש זה לרוב גורם לקושי ביחסי החברות, ואינו מאפשר לקיים קשר מצמיח לאור העובדה שהיחסים רעועים מלכתחילה. ניתן להתגבר על מכשול זה כאשר מבררים בתקשורת גלויה, מהם הרווחים מגורם שלישי??? בטלנובלות הגורם השלישי נמצא בתוך הקשר על מנת ליצור עניין ומתח. ניתן לשאול את השאלה- "האם החיים הם טלנובלה?".
- אם לאחד מבני הזוג לא טוב בקשר: כשלא טוב בקשר מטעמים רבים, יש להפסיקו ולא לסחוב את הקשר בשל חוסר נעימות או משיקולי נוחיות או מחשש.

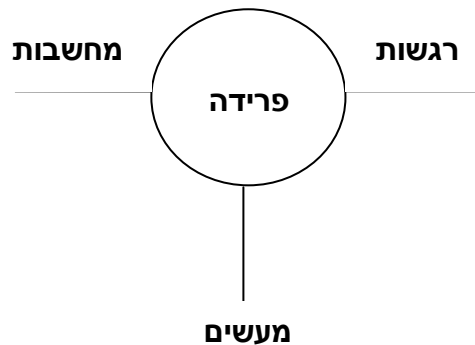


י. פרידה:

מטרות: להבין שבמערכת יחסים יש עליות ומורדות, לעיתים מצליחים להתגבר על הבעיה או הקושי, ולעיתים נפרדים.

להבין כי בפרידה רגשות מעורבים: כאב, צער, אכזבה, בדידות. יחד עם זאת פרידה מאפשרת צמיחה, חיזוק וסיכוי ליצירת קשרים חדשים.

הפעילות: המורה רושמת על הלוח את המילה פרידה, והתלמידים מתבקשים לכתוב רגשות, מחשבות ומעשים.



שאלות לדיון:

- אילו סיבות יש לסיום של חברות? (לעיתים גורם חיצוני).
- מה קורה כאשר חברות מסתיימת בהחלטתך?
- מה קורה כאשר חברות מסתיימת בהחלטת החבר/ה?
- מהם רגשות זוללי אנרגיה – זוללי כוח? (כאשר אנו שקועים ב"מרה שחורה", בעצב זמן רב).
- אילו מחשבות מפריעות להתמודד עם פרידה?
- אילו מחשבות מסייעות להתמודד עם פרידה?
- סיום הוא סיכוי להתחלה חדשה בשיר ובצבע.

הצעה נוספת לפעילות בנושא פרידה:

לבקש מהתלמידים לספר על פרידה משמעותית שעברו מאדם / חיה / מקום. ולשאל: מה היו הרגשות שנלוו לכך? (זו יכולה להיות פרידה שהם יזמו או חוו).

בהסתכלות לאחור, איך הם חשים היום לגבי הפרידה?

מה עזר להם להתמודד עם הפרידה?

מי עזר להם להתמודד עם הפרידה?

מה תרמה להם הפרידה- מה קרה אחריה?



דף משוב

דף המשוב מאפשר לבחון את התוכנית ועל ידי המשוב שלכם תינתן אפשרות להעריך את התוכנית ולשפרה בהתאם.

1. אילו פעילויות העברתן?

2. הערות לחיזוק:

3. הערות לשיפור:

תודה,

מורן ☺