

## מערך ולנטיינז – יום האהבה 2023

כתבה: מעין יהודה, איגוד מרכזי הסיוע

איגוד מרכזי הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית הוא ארגון הגג של תשעת מרכזי הסיוע הפרוסים ברחבי הארץ ומעניקים תמיכה וליווי לנפגעות/ים ולמעגלים הסובבים אותם/ן. מחלקות החינוך במרכזים מתמחות בעבודת מניעה עם נוער, הורים וצוותים חינוכיים באמצעות הרצאות, סדנאות פסיכו-חינוכיות והכשרות מקיפות וכן מציעות מערך תמיכה ויעוץ זמין 24/7.

### הקדמה

מקור הולנטיינז מגיע אמנם מהדת הנוצרית, אך בעשרות השנים האחרונות הפך למועד רומנטי פופולרי הזוכה להתייחסויות רבות בתרבות, בקולנוע ובטלוויזיה האמריקאיים שכולנו מכירים/ות. עבור חלקנו הוא מהווה תירוץ לחגוג או להעניק מתנה, עבור חלקנו הנוסף הוא תזכורת מרגיזה לרווקותנו ועבור חלקנו האחר הוא סתם כיתוב ביומן. עבורנו, כמחנכות ומחנכים – זו הזדמנות נפלאה לשוחח עם הילדים/ות על אהבה!

ננסה במפגש החינוכי הזה לדייק את מאפייניה הבריאים של אהבה, מה בכוחה לגרום לנו להרגיש וכיצד אפשר לנהל קשר זוגי אוהב וחיובי?

### דגשים להנחייה

- ♥ בכיתה/בקבוצה יש מגוון רב של רגשות סביב השיח על אהבה. פחד, רתיעה, התרגשות, מבוכה, בהלה, ציפייה, אכזבה... נחזיק בראש את המגוון הזה ואת העובדה שלא כולן/ם חוו את אותן החוויות. חלק כבר התנשקו לראשונה, יצאו לדייטים, היו במערכות יחסים, קיימו יחסי מין ופגשו את המשפחות של בני/ות הזוג – וחלק רק חולמים על קירבה לאחר... כמו למבוגרים, גם לצעירים/ות הולנטיינז' הוא לפעמים סיבה למסיבה ולפעמים מראה מכאיבה.
- ♥ עוד מגוון שנוכח בכיתה הוא סביב הנטייה המינית. זכור שיש אצלנו בקבוצה, ולו באופן סטטיסטי, זהויות שונות, גם אם מחוץ לארון וגם אם עוד בתוכו. לסביות, הומואים, בי-סקסואלים, טרנסים/ותו א-מיניים (כאלו שאינם/ן חווים או מעוניינים במשיכה מינית). נקפיד לתת מקום לכל הנטיות, ההזדהויות והבחירות.
- ♥ לאיש אין מונופול על האהבה. נרצה לא לסמן בצורה חד משמעית "מה הוא קשר מדהים" אלא לחזק ולעודד מאפיינים מהותיים ובונים באהבה בריאה. לדוגמה, יש כאלה שמתאהבים/ות 'ממבט ראשון' ויש מי שלוקח לו/ה יותר זמן, יש בנים ביישניים הנבוכים באינטראקציה עם פרטנר/ית ויש מי שמרגישים יותר בטחון... להכלל יש מקום ואין "דרך אחת נכונה".
- ♥ המערך בנוי כהמלצה – הרגישו חופשי לשנות, להזיז, לקצר, להאריך, להוסיף ולשחק עם המתודות השונות. כפי שאתן יודעות/ים היטב, מערך מוצלח הוא כזה שמי שמעבירה אותו מאמין/ה בו, מחובר/ת אליו והתאים/ה אותו לקבוצה.

צ'אט "קול הקיץ" להתייעצות על מין ומיניות עם אנשי החינוך של מרכזי הסיוע

kolmila.org.il  
הקשבה. לקוי מילה כתובה

מרכזי סיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית

זה נורמלי לסיים את התיכונך בתולה?  
איך יודעים מתי לשכב בפעם הראשונה?

אם זה לא כמו בפורנו אז מה כן?  
איך יודעים מתי לשכב בפעם הראשונה?

אנחנו פה בשבילך, אפשר לדבר על זה באנונימיות.

איגוד מרכזי הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית  
اتحاد مراكز المساعدة لضحايا الاعتداءات الجنسية

קווי סיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית

גם אם זה קרה אתמול, גם אם עברה חצי שנה וגם אם חלפו 40 שנים אנחנו כאן, בשבילך.

סיוע לנשים דתיות וחרדיות *2511	סיוע על ידי נשים 1202
סיוע לגברים דתיים וחרדיים 02-5328000	סיוע על ידי גברים 1203
خط المساعدة للنساء العربيات 04-6566813	צ'אט סיוע אנונימי 1202kolmila.org.il
منصة الدردشة باللغة العربية chat.wavo.org	סיוע דרך ווטסאפ 052-8361202

## מערך השיעור/פעילות (45 דק')

### חלק א' – פתיחה ותאום ציפיות, 5 דק':

נאמר: לכבוד הולנטיינז, יום האהבה, ננסה להבין ביחד מה זה בעצם הדבר הזה 'אהבה'. מה המאפיינים שלה? איך היא יכולה להרגיש? מה הצדדים הנעימים שלה, ומה הם אלו שפחות... אני מזמינה/אתכן/ם לשיח פתוח וכנה, וכדי שהוא יוכל להיות נעים ובטוח לכולן/ם, חשוב לי ש: (נצלו את ההזדמנות לבטא דברים שחשובים לכן/ם)

- ♥ נשמור על סודיות, לא נחשוף סיפורים או שיתופים אישיים מהשיעור.
- ♥ נדבר בגוף ראשון בלבד, זו בחירה של כל אחת/ד האם לדבר ומה לומר.
- ♥ נשאף לא להתווכח ולהגיב, יש מקום למגוון רחב של חוויות, דעות ועמדות זו לצד זו.
- ♥ נקיים שיח בטוח ומכבד בקבוצה. ללא שיפוטיות, זלזול וציניות. לא תתקבל שום צורה של אלימות.
- ♥ במידה ועולים תכנים שמעוררים מחשבות או תחושות לגבי גבול שנחצה חשוב לזכור שאתן/ם לא לבד. אפשר לשוחח עם צוות בית הספר או לפנות לשירותי מרכז הסיוע: מענה נשי - 1202, מענה גברי - 1203, וואטסאפ - 052-8361202, מענה בצ'אט KOLMILA, התייעצויות סביב מין ומיניות בצ'אט "קול הקיץ" (מוזמנות/ים לכתוב על הלוח).

### חלק ב' – מאפייני האהבה, 15 דק':

נאמר ונשאל את הכיתה/קבוצה: המילה אהבה נאמרת המון ובהקשרים שונים ומשונים.

- ♥ למה הכוונה במילה הזו, מה היא אהבה?
- ♥ מה המאפיינים של אהבה רומנטית-זוגית, ממה היא מורכבת? (נרשום על הלוח את מה שעולה).
- ♥ בנק מאפיינים שנוכל להשלים מתוכו על להרחבת הפרספקטיבה והעשרת השיח:  
\* שימו 3 - חלק מהמאפיינים יותר "שליילים" או "צדדיים" וזה במכוון. מאוחר יותר נרצה שהקבוצה/כיתה תבחר את המאפיינים הכי מהותיים וחשובים בעינייה. בנספח ישנה התייחסות למאפיינים ה"טריקים" לשימושכם בדיון.

**כבוד, תקשורת, אמון, הדדיות, רצון בטובתו/ה, חברות, נאמנות, בטחון, היכרות אישית עמוקה, דאגה, אחריות, קנאה, דמיון, הומור, חום, חיבה, משיכה, ערכים זהים, אמונות זהות, סבלנות, יכולת לסלוח, יכולת לבקש סליחה, התפשרות, מסתדרים עם החברים/ות אחד/ת של השני/ה, נותנים/ות מענה על כל הצרכים הרגשיים, שותפות, מרחב אישי, חופש, לקיחת החלטות במשותף, פרטיות, פגיעות, עבודת צוות, כנות, פתיחות, יוזמה, קבלה, פרגון, תלות, רכושנות, תמיכה, הערכה, גיבוי, משא ומתן**

- ♥ ננסה לסמן יחד את **חמשת המאפיינים הכי חשובים ומהותיים** – אלה שבלעדיהם האהבה הזו פחות בריאה (דרכים אפשריות: דיון פתוח, לתת 5 דקות להגיע להכרעה על פי רוב, הצבעה, לחלק לשתי קבוצות ולתת לכל קבוצה לבחור ולהציג את הבחירות שלה...). בסיום כל אחת מהאפשרויות נרצה להגיע למצב בו מסומנים על הלוח המאפיינים שהכיתה/קבוצה הגדירה כמהותיים. נחזק אותם/ן על הבחירות והשיח, ונסמן גם את מה שאנחנו רואות לנכון כמבוגר/ת המשמעותי/ת והדמות החינוכית עבורם/ן.
- ♥ במידה ולא נבחרו, אנו במרכזי הסיוע רואות ערך רב במאפיינים הבאים: **תקשורת, אמון, כבוד, הדדיות ורצון בטובתו/ה.**

- ♥ **נתייחס גם למאפיינים המורכבים יותר** (למשל תלות, מענה על כל הצרכים הרגשיים, קנאה, רכושנות...) ונשאל:
  - ≠ יש על הלוח משהו שהוא פחות חיובי? שהוא צד קשה יותר של האהבה?
  - ≠ האם זו באמת אהבה – או שהתערבבה כאן כוחנות? אולי שליטה?
  - ≠ האם מתוך הרצון שאחר יהיה שלנו ורק שלנו – אנחנו עשויים/ות לפגוע בו/ה?
  - ≠ באילו מצבים או מקרים האהבה יכולה קצת להסתבך ו"להתלכלך"?

**חידוד למנחה:** לאהבה יש צורות ופרקטיקות רבות. כל מערכת יחסים והסגנון שלה. ישנם זוגות מוחצנים יותר וכאלה מופנמים, רועשים ושקטים, בלוינים וביתיים, קשקשנים ושקטים. למגוון הזה בהחלט יש מקום והוא הכרחי מטבע היותנו אנשים שונים זה מזה. המטרה בדיון הזה היא לזקק את ההבנה שאהבה אמורה להיות בריאה! כשהיא לא כזו, היא כנראה התערבבה עם דפוסים נוספים כמו שליטה, כוחנות, רכושנות או אובססיביות. כשנזהה פרקטיקות מהסוג הזה ביחסים, ננסה להתמודד איתם ולטפל בהם כדי להחזיר את האהבה למלוא הבמה. שליטה איננה אהבה. כוחנות איננה אהבה. פגיעה מכוונת איננה אהבה.

### חלק ג' – שירי אהבה, 10 דק':

בנספח מצורפת רשימת שירי אהבה, רובם מהעת האחרונה מאוד. נחלק את הקבוצה/כיתה לקבוצות קטנות יותר, מ2 קבוצות ועד עבודה בזוגות (תלוי במספר המשתתפות/ים, מידת שיתוף הפעולה והפתיחות לשיח). נחלק לכל קבוצת שיר מתוך מספר שירים **שתבחרו ותדפיסו מראש** לפי טעמכם/ האישי, סגנון הקבוצה/כיתה, המסרים וכו'. (ניתן כמובן לחשוב על שירים בשפות שונות). **נבקש מכל קבוצת לקרוא יחד את השיר, לחשוב ולשוחח על** (מצורף ככרטיסיה להדפסה בנספחים):

- ♥ אילו מאפייני אהבה יש בקשר המתואר בשיר?
- ♥ האם זה מרגיש לנו בקריאה בקשר חיובי או פחות? מדוע?
- ♥ מה אפשר ללמוד או לקחת מקשר כזה?

### חלק ד' – דיון במליאה, 10 דק':

**נחזור למליאה ונבקש מהקבוצות לשתף.** נוכל להמשיך להיעזר בלוח כעזר ויזואלי בולט ולסמן עליו את המאפיינים שהקבוצות מתייחסות אליהם. ניתן לסמן בצבעים שונים, למשל "מאפיינים שליליים יותר", "מאפיינים חיוביים" ... **נדון ביחד** בשאלות הבאות:

- ♥ האם כל הקשרים זהים? מה שונה מקשר לקשר?
- ♥ מה בכל זאת צריך להיות משותף לקשרים רומנטיים? האם יש בסיסים משותפים?
- ♥ מה אפשר לעשות אם מזהות/ים שחבר/ה בקשר פחות חיובי לפי מה ששוחחנו עליו היום?
- ♥ מה אפשר לזהות אם תוהות/ים האם אנחנו נמצאים/ות בקשר פחות חיובי לפי מה ששוחחנו עליו היום?
- ♥ מה אנחנו לוקחים איתנו מהמפגש שלנו היום? (אפשר לעשות סבב בו כל משתתף/ת אומר/ת מילה או משפט).

### חלק ה' – סיכום, 5 דק':

אהבה היא דבר נפלא וכוח חיובי וגדול בעולם ובשלל הקשרים האנושיים – משפחה, חברים, קהילה, זוגיות... אנחנו רוצים/ות לאחל לעצמנו אהבה ויחסים כמו שהיטבתם/ן להגדיר בשיעור/במפגש הזה. כזו שמכבדים בה זה את זה, שיש מקום להיות מי שאני, שאפשר לשוחח על הכל, שאפשר להרגיש בטחון, כשסומכים/ות על זה.

(זו הזדמנות טובה להזכיר אתכם/ן ואת קווי ומעני מרכזי הסיוע ככתובת למי שמרגיש/ה מוצפ/ת או רצון לשתף ולהתייעץ אחרי המפגש)

### עזרים

עזר	כמות
טושים ללוח	3-4
מילות שירים מודפסות	לבחירתך
כרטיסיות עבודה בקבוצות	לפי מספר הקבוצות

## נספחים

### רשימת השירים

שם השיר	ביצוע	שם השיר	ביצוע
באתי להציל אותך	אגם בוחבוט ושחר סאול	סהרה	טונה
אם הייתי צריכה	אודיה אזולאי	אהבה חולה	פאר טסי
אם אתה גבר	נועה קירל	עד שתבואי עד אליי	עדן חסון
אחותי כבר לא סובלת אותך	שירה מרגלית	משוגעת	נורוז וגל אדם
קופידון	אגם בוחבוט	רחוק מכולם	עומר אדם
כל הזמן הזה	רביד פלוטניק	צבעים	גיל וין
הייתי חוזרת	עדן בן זקן	מסיבה בחיפה	איתי לוי והאולטראס
ספרי להם הכל	אבי אבורומי	מה אתה רוצה	אלה לי להב
אם תרצי	חנן בן ארי	אם זו אהבה	מזי כהן
שלמים	עידן חביב	רואה לך בעיניים	אתי אנקרי
קירות	איתי לוי	כל דבר קט	אלון אולארצ'יק
עושה לי צרות	עדן חסון	אהבה ממבט ראשון	אריק איינשטיין
קרן שמש	בניה ברבי	ניגון עתיק	אריק לביא
לא להיות לבד	מרגי	זמר שלוש התשובות	רבקה זוהר

### הרחבת מאפייני האהבה

חשוב לומר שגם בזוגיות נפלאה ומכילה, יש רגעים מורכבים בהם התקשורת סבוכה והאמון עשוי להיפגע למשל. לא מדובר על מושלמות ו'תמונה ורודה ואידאלית', שהרי החיים הרבה יותר מורכבים מכך. אלא על יחסים המושתתים ומתאפיינים במרכיבים בריאים.

**כבוד** (חופש, מרחב אישי, פרטיות) – יחסים ללא כבוד אינם יחסי אהבה. הכבוד הבסיסי, עליו מדברות/ים איתנו כבר מהגן – הוא אכן תשתית קריטית ליחסים טובים בין אנשים. ללא ההכרה בגבולות הצד השני, מתן הכבוד למרחב שלו/ה, ההתייחסות הלא מתנשאת, לא שיפוטית ומכילה – אין זו אהבה, אלא יחסי כוח.

**תקשורת** (פגיעות) – תקשורת טובה, מלאה ופתוחה, כזו שאפשר לדבר בה גם על הדבש וגם על העוקץ, לחשוף את הפגיעות האנושית שלנו, את חלקנו הכואבים יותר והיפים פחות, לפתור קונפליקטים בשיח ולא בריב – היא בסיס קריטי והכרחי ליחסים בריאים בין שניים. שהרי כל אחד ואחת הם עולם ומלואו, והדרך העיקרית שיש לנו לתווך את עצמנו ולשתף מה אשר עובר עלינו – היא מילולית, בתקשורת. כדי להצליח לבטא את עצמנו מחד ולהבין את הצד האחר מאידך, עלינו לדעת לתקשר בצורה חיובית ופגיעה.

**אמון** (בטחון) – היכולת לסמוך, להישען ולהרגיש בטוחים/ות. פעמים רבות בני-נוער יחברו, בהיגיון רב, את סוגיית האמון לבטחון, הפיזי, הרגשי ואף הבטחון העצמי להיות מי שאני ביחסים. זו אינטואיציה חיובית שאנו מחזקות.

**הדדיות** – קשר מבוסס על טובת השניים. לא במובן של שווה בשווה תמיד, 50-50, אלא של התחשבות אחד בשנייה, רצון הדדי, חשיבות שווה והדדית לרצונות, העדפות, חלומות, תקוות, פחדים ותחושות של שני הצדדים.

**רצון בטובתו/ה** – ההבנה שאהבה היא בעומק שלה להיות שם עבור אדם אחר ולא רק למען עצמי. כלומר התעלות על האגו הפרטי שלכולנו יש. דוגמאות קלאסיות למשל הן: "אני מעדיפה שניפרד כי זה לא עושה לך טוב, למרות שאני אוהבת אותך מאוד", "אני מוכן שנעבור לגור במקום אחר כי יש לך שם הזדמנות עבודה נפלאה ואני רואה כמה חשוב לך". **היכולת להתרכז באדם אחר, לצאת מעצמי למענו וטובתו, היא בין היתר זו שתעזור לנו לזהות מה האחר חווה ומרגיש, אם אנחנו פוגעות/ים, מגזימות/ים, עוברות/ים את הגבול.**

**התפשרות** – ניתן להתייחס גם ליכולת להבין שבן/ת הזוג לא יהיו כל מה שחלמנו ולקבל זאת. או למובן ההתפשרות שביכולת לוותר לפעמים על מה שדחוף לנו לטובת אדם אחר (זווית שהנוער יוכל להתחבר אליה יותר). נאמנות – על פי רוב נחשב מאפיין הכרחי בזוגיות וקשר, אך כיום ישנן צורות חיים שונות כגון פוליאמוריה או פוליגימיה. נרצה להתייחס לנאמנות לא רק כ"היעדר בגידה מינית" אלא במובן העמוק של הדבקות והמסירות זו לזה.

דאגה, אחריות, לקיחת אחריות במשותף – כמו רוב הדברים בחיים, השאלה היא המינונים. כל אלה מאפיינים חיוביים על פניו, אך מסוכנים כשהם מוגזמים. נקודת בסיס בכל קשר אנושי היא שמדובר בשני אנשים שונים, בעלי זכויות שוות. לקחת 'חסות' על אדם אחר היא צורה של פטרונות, לא של אהבה.

קנאה, רכושנות – גם כאן שאלת המינונים חשובה. קנאה ורכושנות הן בהחלט תחושות אנושיות וטבעיות, אך כשהן הופכות להיות מניעים מרכזיים במערכת יחסים – הן הופכות מסוכנות. נערות ונערים רבים מבלבלים קנאה עם אהבה. רבים נוטים לפרש התנהגויות כמו התעסקות בהאם הבגדים של האישה חשופים ועם מי מותר לה לצאת לאן, או עם אילו ידידות הגבר מסתובב וכמה לייקים הוא נותן באינסטגרם, כאהבה. אבל אלו דרכים לבסס שליטה אחד על השנייה ולמעשה ביטויים של חוסר אמון עמוק בקשר.

תלות – בכל יחסים יש מידה מסוימת של תלות בריאה, הצורך זה בזה והחשיבות של אחד עבור השני לטובת איכות חייו ושמתו. אך תלות הופכת שלילית ולעיתים אף מסוכנת כשהיא באה על חשבון העצמאות של הפרט, כשבן/ת הזוג הופכים/ות תלויים/ות כלכלית ו/או רגשית זה בזה. אדם שתחושת העצמאות שלו נפגעת, עשוי/ה להרגיש גם ירידה בבטחון העצמי ובתחושת המסוגלות בעולם.

דמיון, ערכים זהים, אמונות זהות – לפעמים דמיון בין בני הזוג עשוי להקל, אבל אינו הכרחי. יש רבים/ות שיטענו מנגד שדווקא הפכים משלימים. אלה גישות שונות ומה שמסתדר לכל אחד/ת – זה אחלה! יש מי שיעדיפו אדם 'מוכר' שקל להם/ן להבין ויש מי שיעדיפו את האתגר שבלמוד 'טיפוס' חדש. לפעמים סתם נמשכים ולא חושבים כל כך הרבה... 😊

שאר המאפיינים המפורטים נחשבים חיוביים בדעה הרווחת. למרות זאת, הם לא בהכרח קיימים בכל מערכת יחסים. לפעמים כי מערכת היחסים לא אידאלית, לפעמים כי נבנו מטענים עם השנים, דפוסים, הרגלים ומבני אישיות של בן/ת הזוג. היעדרם יכול לאתגר ולהקשות על מערכת היחסים, אך אפשרי לקיים קשר גם במינונים נמוכים שלהם או בלעדיהם: הומור, חום, חיבה, סבלנות, יכולת לסלוח, יכולת לבקש סליחה, שותפות, חופש, תמיכה, גיבוי, הערכה, כנות, פתיחות, עבודת צוות, יוזמה, קבלה, פרגון, מסתדרים עם החברים/ות של בן/ת הזוג, משא ומתן, היכרות אישית.

## כרטיסיות לעבודה בקבוציות

### קבוצית יקרה,

לפניכם מילים של שיר ישראלי. קראו אותו יחד, חשבו ושוחחו:

♥ אילו מאפייני אהבה יש בקשר המתואר בשיר?

♥ האם זה מרגיש לנו בקריאה כקשר חיובי או פחות? מדוע?

♥ מה אפשר ללמוד או לקחת מקשר כזה?

### קבוצית יקרה,

לפניכם מילים של שיר ישראלי. קראו אותו יחד, חשבו ושוחחו:

♥ אילו מאפייני אהבה יש בקשר המתואר בשיר?

♥ האם זה מרגיש לנו בקריאה כקשר חיובי או פחות? מדוע?

♥ מה אפשר ללמוד או לקחת מקשר כזה?