



קו חירום נשים: 1202 קו חירום גברים: 1203 קו סיוע לגברים דתיים: 02-5328000

מערך שיעור - יום האהבה

כתבה: אריאלה פרטיג, רכזת חינוך במרכז סיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית ת"א

יום האהבה (ולנטיין'ס די) הוא הזדמנות מעולה לדבר עם בני הנוער על הנושא הכי מרגש, מעסיק ומבלבל בעולם... אהבה. בשיעור ננסה להבין מהי אהבה, מהי אלימות בתחפושת של אהבה ואיך להבדיל בין השתיים.

למה חשוב להתייחס לנושא בכיתות?

אין כמו אהבות ראשונות. הכל סוער, מרגש, חדש, מדהים ומפחיד, טירוף של הגוף והנפש. בני נוער שמתנסים בקשרים רומנטיים עלולים למצוא עצמם בסיטואציות אלימות או לא רצויות, בעיקר בשל דימויים מטעים שיש לנו על מהי אהבה ואיך מביעים אותה.

מעבר לעובדה שתמיד כיוף לדבר על אהבה, חשוב ללמד את בני הנוער להיות ביקורתיים כלפי מודלים של זוגיות ואהבה שהם נחשפים אליהם במדיות השונות, וכן ללמד אותם לזהות אם הקשר שבו הם נמצאים הוא אלים או מסוכן.

מסרים מרכזיים:

- ❖ אהבה היא סוחפת, מסעירה, מבלבלת ולפעמים גם מפחידה. היא דורשת שניתן אמון מלא באדם שמולנו, ושנרשה לעצמנו להיחשף ולהיות פגיעים.
- ❖ עם האדם הנכון, החיבור הזה יכול להיות מעצים, מחזק, ממלא, מרגש, משמח ומצמיח עבור בני הזוג.
- ❖ כשמדובר בקשר אלים, יהיו שם תחושות שליליות, שליטה, קנאה, הקטנה, השפלה, הגבלת החופש ואף אלימות. כל אלו במסווה של "דאגה" ו"אהבה". **זו לא אהבה.**
- ❖ אלימות היא לעולם לא רומנטית, רומנטיקה היא לעולם לא אלימה.
- ❖ מותר, מותר לאהוב.

דגשים למחנכת:

- ♥ שיחה בכיתה בנושא אהבה יכולה לעורר הרבה מבוכה ולהוביל לסוגים שונים של התנגדות. חשוב לתת מקום למבוכה ולעזור להתגבר עליה, ויחד עם זאת לייצר אווירה של שיח פתוח ובטוח, שגם המורה לוקח/ת בו חלק.
- ♥ חלק מבני הנוער נמצאים בקשרים רומנטיים, וחשוב שלא נזלזל באהבות הראשונות הללו. גם אם כמבוגרים הן נראות כמו אהבות בוסר, עבור הנערות והנערים התחושות והחוויית מאוד אמיתיות, וחשוב לכבד את איך שהן/ם מרגישים, בלי להקטין או להפחית מעוצמת הרגשות.
- ♥ מנגד חשוב לזכור שרוב התלמידות/ים לא היו עדיין בקשר זוגי משמעותי, וחשוב לנרמל את זה, להגיד שכל דבר בזמנו ולא להפעיל לחץ להיות בזוגיות.



קו חירום נשים: 1202 קו חירום גברים: 1203 קו סיוע לגברים דתיים: 02-5328000

- ♥ חשוב להיזהר משיפוטיות ומהטלת אשמה על נערות ונערים שהיו או עדיין לכודים בתוך קשרים אלימים. לא פשוט לזהות שאת/ה בתוך קשר כזה, ועוד יותר מסובך לצאת ממנו.
- ♥ במיוחד בשיח על אהבה, חשוב לתת מקום לכל האהבות, של כל המינים והמגדרים והצירופים האפשריים. מומלץ למשל לתת דוגמאות על זוגות מאותו מין, או לפחות להציע את זה כאפשרות לגיטימית בפתח הדברים.
- ♥ חשוב להגיד בתחילת המפגש ובסיומו שהנושא יכול להיות גם מציף וקשה, ושם משהו/י מרגיש/ה צורך לדבר על דברים עם מישהו מחוץ לביה"ס תמיד אפשר לפנות למרכזי הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית. לפעמים גם אם לא קרה לנו משהו, אלא "רק" היינו עדים לפגיעה, זה משפיע עלינו ויכול להיות קשה ומעיק – חשוב לדבר על זה. להזכיר שהפניה למרכזי הסיוע היא אנונימית, ושיש קו לנשים – 1202 וקו לגברים – 1203 (לכתוב על הלוח). להזכיר כמובן גם גורמים בתוך ביה"ס שאפשר לפנות אליהם, ולהדגיש שאם יש משהו שמעיק – חשוב לא להישאר עם זה לבד ולקבל תמיכה.

מהלך:

פתיחה:

נגיד לתלמידים: היום יהיה לנו שיעור מיוחד לכבוד ולנטיינ'ס די, ונדבר על... אהבה. זה נושא שבעיני ממש כייף לדבר עליו אבל אני יודעת/ת שזה גם יכול להיות מביך או לא נעים, אז חשוב שנשמור על אווירה נעימה ומכבדת, בלי ירידות ובלי לזלזל, שכולנו נרגיש נוח לדבר ולהקשיב אחד לשני/ה.

חלק ראשון: מה זאת אהבה?

1. נבקש מהתלמידים לתת דוגמאות לייצוגים בתרבות שמסמלים את האהבה האידיאלית. זה יכול להיות זוג מתוקשר, שיר, זוג בתכנית או סרט, סצנה ספציפית או אפילו משפט – משהו שהוא מודל עבורם לאהבה.
- נבקש מכל תלמיד/ה שעונה להסביר למה בחר/ה דווקא בדוגמה הזו, ונכתוב את המאפיינים של האהבה (שעולים מהתשובות שלהם) על הלוח. חשוב לכתוב הכל, גם מאפיינים שלדעתנו הם שליליים או אלימים.
2. נבחן יחד עם התלמידים את המאפיינים שעלו, וננהל דיון:
 - איזה דימוי של אהבה מצטייר (אהבה כמשהו חיובי/שלילי/ רצוי/אפשרי/נעים/מפחיד)?
 - האם הדימוי הזה באמת מייצג את איך שאתם תופסים אהבה?
 - האם יש מאפיינים נוספים של אהבה שחסרים להם על הלוח והייתם רוצים להוסיף?
 - האם הדימוי הזה מתחבר למה שאתם מכירים מהחיים שלהם?
 - האם יש פער בין הדימויים של אהבה בתרבות לבין מה שקורה בחיים האמיתיים?



קו חירום נשים: **1202** קו חירום גברים: **1203** קו סיוע לגברים דתיים: **02-5328000**

דגשים לסיכום הדיון:

- ✓ אנשים שונים חווים אהבה בדרכים שונות ונותנים לה משמעויות שונות
- ✓ התרבות משפיעה מאוד על מה שנראה לנו שזאת אהבה ואיך "אהבה אמיתית" אמורה להרגיש, להיראות ולהתנהג. בפועל, יכול להיות שהאהבה נראית אחרת.
- ✓ אהבה יכולה להיות משהו מקסים, רצוי ונעים, ולצד זאת גם מפחיד, מאיים או מבלבל. הכל בסדר, כל עוד אין בה אלימות.

חלק שני: נורות אדומות בקשר

נחלק לתלמידים כרטיסיות עם התנהגויות שאפשר למצוא בזוגיות (נספח 1). כל אחד/ת (או כל זוג) יניחו את הפתק לפי שלוש קטגוריות: **התנהגות לגיטימית / התנהגות לא לגיטימית / לא בטוחים**

במקרה של מחלוקת נקיים דיון קצר, וכן נקיים דיון על כל הכרטיסיות שהונחו ב"לא בטוחים" (בשאיפה להעביר אותם לאחת מהקטגוריות האחרות).

לקראת סיכום, נשאל את התלמידים אם יש להם עוד דוגמאות להתנהגות לא לגיטימית שאמורה להדליק נורה אדומה בקשר.

לבסוף, נחזור על רשימת ההתנהגויות שמהוות נורות אזהרה לקשר לא בריא, אלים ופוגעני, שרצוי שיסתיים:

- פגיעה חוזרת באחד מבני הזוג ובקשת סליחה שוב ושוב
- חוסר הערכה קבוע לבן/ת הזוג
- האשמה תמידית של בן/ת הזוג, בנוגע לכל מה שקורה
- הגבלה של פעילויות ותחומי עיסוק שאחד מבני הזוג עושה לבדו
- הרחקה מחברים ובני משפחה ובידוד חברתי
- ניסיון חוזר לשנות את אחד מבני הזוג
- חשדנות, רכושנות וקנאה המפורשת כאהבה ותשומת לב
- התפרצויות זעם, עד כדי אלימות מילולית או פיזית
- התבטלות מתמדת בפני בן/ת הזוג
- איומים והפעלת לחץ מאחד מבני הזוג, כולל איומים בפגיעה עצמית או התאבדות

נשאל את התלמידים: איך אפשר לסיים קשר? איך אפשר לסיים קשר פוגעני? למה כל כך קשה לצאת מקשר כזה?



קו חירום נשים: **1202** קו חירום גברים: **1203** קו סיוע לגברים דתיים: **02-5328000**

תשובות אפשריות: בדרך כלל האלימות מגיעה אחרי בידוד חברתי ואחרי שכבר התרחקו מהחברים והמשפחה, יש הרבה בוושה ואשמה, פחד מבן/בת הזוג האלימה, פחד שבן/בת הזוג יפגעו בעצמם.

להדגיש לסיכום שצריך עזרה בשביל לסיים קשר פוגעני. יש פה הרבה אחריות על החברות/ים לא להתעלם ולא לוותר על מי שנמצא בקשר כזה, להיות שם כשצריך, לא להפנות את הגב, לא להאשים ולא להיות שיפוטיים גם אם נורא ברור לנו מהצד שהמצב לא טוב. חשוב לפנות לעזרת מבוגר/ת אם דואגים לחבר או לחברה במצב כזה.

חלק שלישי: סבב סיכום בנימה חיובית

נבקש מהתלמידים לענות בסבב (בלי להגיב ובלי לנהל דיון) על אחת מהשאלות הבאות:

- תכונה שאני אוהב/ת בעצמי
- תכונה שחשוב לי שתהיה לבן/בת הזוג שלי
- האהבה הכי גדולה שלי היא -

סיכום: למי אפשר לפנות?

אם מישהי או מישהו נמצאים בקשר פוגעני חשוב לפנות לעזרה, כי לרוב המצב רק יסלים ולא ישתפר מעצמו. אפשר לפנות למחנכת, ליועצת, לדלת פתוחה או לקווי הסיוע 1202 (נשים) / 1203 (גברים).

לכל אחת ולכל אחד מגיעה זוגיות טובה, מעצימה, מחזקת, נעימה ואוהבת. לא צריך ולא כדאי להסתפק בפחות מזה.

ניתן לקרוא בהרחבה על עקרונות הסיוע [כאן](#).

מידע נוסף על הסדנאות החינוכיות של מרכז הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית [כאן](#).

בכל שאלה ניתן לפנות אל רכזות החינוך במרכזי הסיוע בטלפון 1202



קו חירום נשים: 1202 קו חירום גברים: 1203 קו סיוע לגברים דתיים: 02-5328000

נספח 1: התנהגויות בזוגיות

לקנות מתנות לבן/בת זוג

להחמיא על הלבוש

להחמיא על המראה

להחמיא על האופי

לבקש מבן/בת הזוג להפסיק להיות בקשר עם ידיד/ה

לקרוא הודעות בטלפון של בן/בת הזוג

להגיד לבן/בת הזוג איך להתלבש

להתחבק

להתנשק

להתחבק מול אנשים אחרים

להתנשק מול אנשים אחרים

לרדת על בן/בת הזוג מול אנשים אחרים



קו חירום נשים: 1202 קו חירום גברים: 1203 קו סיוע לגברים דתיים: 02-5328000

לא להסכים להיפרד כשבן/בת הזוג רוצים להיפרד

לא להרשות לבן/בת הזוג ללכת למקומות

להיות כל הזמן ביחד

לאיים להיפרד כל פעם שיש ריב

לאיים לפגוע בעצמי כל פעם שיש ריב

לאיים לפגוע בבן/בת הזוג בזמן ריב

להעיר לבן/בת הזוג על ההתנהגות שלה/שלו

להעיר לבן/בת הזוג על המראה שלה/שלו

לבקש מבן/בת הזוג להוכיח את האהבה במעשה כלשהו

להיפרד ולחזור הרבה פעמים