

מה שבינינו - מערך בנושא מערכות יחסים מיטיבות בגיל ההתבגרות

מותאם למפגש פרונטלי ולמקוון - חטיבת ביניים ותיכון

משך פעילות: 45-60 דקות

מטרות:

1. המשתתפים ידעו לזהות ולהגדיר את הגבולות האישיים שלהם. בתוך מערכות יחסים.
2. המשתתפים יפתחו ראייה ביקורתית וחויבות על מערכות יחסים.
3. המשתתפים ילמדו לזהות קווים שעלולים להיות מדאיגים וילמדו להגיב עליהם בצורה מיטיבה.

מערכות יחסים הן חלק מרכזי בעולמם של בני נוער, והן מהוות זירה משמעותית להתפתחות רגשית, חברתית וזהותית. בגיל ההתבגרות, צעירים חווים את לראשונה התאהבויות, קשרים רומנטיים ומערכות יחסים אינטימיות. חוויות אלו, על אף היותן מרגשות ומשמעותיות, יכולות גם לעורר תחושות של בלבול, חוסר ביטחון וחרדה. כמחנכים, יש לנו הזדמנות ואחריות לסייע לבני הנוער לפתח כלים להתמודדות עם מורכבויות אלו ולהנחיל להם ערכים של כבוד הדדי, תקשורת בריאה והקשבה לעצמי.

המערך הנוכחי נבנה מתוך תפיסה חינוכית המדגישה את החיובי והמעצים במערכות יחסים, תוך התייחסות רגישה ואחראית גם לאתגרים. אנו מאמינים כי שיש חשיבות רבה ליצירת שיח פתוח ובטוח על מערכות יחסים, שיח המאפשר לבני הנוער להביע את עצמם בכנות, לשאת בחוויות ולשאל שאלות. המערך בנוי באופן שמעודד דיאלוג משמעותי, מפתח חשיבה ביקורתית, ומספק כלים מעשיים להתמודדות עם מצבים מורכבים בקשר.

חשוב לזכור שכמחנכים, תפקידנו אינו לשפוט או להכתיב, אלא לאפשר שיח פתוח ומכבד, להקשיב, ולהוות מודל לתקשורת מיטיבה. המערך משלב פעילויות חווייתיות, דיונים ותרגילים המאפשרים לבני הנוער לבחון את עמדותיהם, לזהות את גבולותיהם האישיים, ולפתח מודעות לסימני אזהרה בקשר. המטרה היא להעצים את בני הנוער להיות מודעים לעצמם, לצרכיהם ולזכותם למערכות יחסים מכבדות ומיטיבות.

לעוד הרחבה בנושא:

- **תיאורית משולש האהבה (סטרנברג)** - כלי נוסף שיכול לסייע לבני נוער בהעמקת קשרים, "תיאוריית משולש האהבה" של סטרנברג מסבירה את מרכיבי האהבה באמצעות שלושה רכיבים עיקריים: אינטימיות, תשוקה ומחויבות. שילובים שונים בין שלושת הרכיבים יוצרים סוגים שונים של מערכות יחסים, ומאפשרים להבין את המורכבויות והצרכים השונים בכל קשר זוגי. להעמקה: [תיאוריית משולש האהבה](#).
- **מאמר בנושא מערכות יחסים בקרב בני נוער** - בגיל ההתבגרות, מערכות יחסים רומנטיות ממלאות תפקיד מרכזי בהתפתחות האישית והחברתית של בני הנוער. להעמקה בנושא: [זוגיות בגיל ההתבגרות](#).

המערך:

1. סבב פתיחה - קשרים

סבב שיתופים - כל משתתף.ת. משתף.ת. בתורה על קשר משמעותי שיש לי בחיים.

2. סרטון ודיון על מערכות יחסים מיטיבות

סרטון מתוך הסדרה "עוצר נשימה" (עונה 2, פרק 4, דקה 23:43-24:35) - הסרטון  מערכות יחסים להראות את הסרטון ולפתוח דיון שעוסק בללמוד מה חשוב לנו במערכות יחסים.

- מה ראיתם. בסרטון?
- על מה אימוג'ן מתעצבנת?
- מה חסר לאימוג'ן בקשר?
- מה מבחינתכם. חשוב במערכות יחסים?
- מה זה אומר להיות בן\בת זוג של מישהו.?

3. סיטואציות בזוגיות.pdf סיטואציות - מערכות יחסים

הסיטואציות נמצאות בנספחים (או בקובץ נפרד) - קריאת סיטואציות הקשורות במערכות יחסים מיטיביות ודיון עליהן (5 סיטואציות). מחלקים.ות לכל זוג כרטיסייה עם סיטואציה הקשורה למערכות יחסים מיטיביות, כל זוג צריך לקרוא ולהציג את הסיטואציה לשאר הכיתה ולדבר עליה / **או** כל פעם מישהו.י עולה להקריא סיטואציה והכיתה מדברת עליה / **או** המנחה מקריאה סיטואציה ודנים עליה / **או** לחלק לקבוצות וכל קבוצה מדברת על הסיטואציה ובסוף מציגים אותה.

4. סיכום

סבב איך אנחנו מרגישים.ות ואיחול לחברה טובה. שהקשר של מערכות יחסים.

נספחים:

סיטואציה ראשונה -

"יובל ונועה מי"ב התחילו לצאת. בהתחלה היה נהדר - הם בילו המון זמן יחד והכל הרגיש טוב. אחרי חודש, יובל התחיל להתלונן כשנועה יצאה עם חברות. הוא ביקש שתבטל את המפגש שקבעה עם רותם חברה שלה כי 'זה מבזבז זמן שהיא יכולה להיות איתו'."

שאלות לדין

- מה דעתכם.ן על הבקשה של יובל?
- איך לדעתכם.ן נועה מרגישה במצב הזה?
- איפה עובר הגבול בין רצון להיות יחד לבין פגיעה במרחב האישי?
- מה ההבדל בין דאגה ואכפתיות לבין שליטה בקשר?

מסרים קשר זוגי מיטיב מאפשר לשני הצדדים לשמור על העצמאות והזהות האישית, כולל קשרים חברתיים ותחומי עניין. התנהגות שמנסה להגביל או לבודד את בן/בת הזוג היא סימן אזהרה שצריך להתייחס אליו. חשוב לזכור שאהבה מתבטאת בתמיכה, כבוד לרצונות של השני, ויכולת לתת מרחב - לא בשליטה ובהגבלה.

סיטואציה שנייה -

"איתי ועומר הכירו בתנועת נוער והתחברו מאוד. עומר, שמחוץ לארון, רוצה להציג את איתי בתור החבר שלו למשפחה וחברים. איתי, שעדיין בארון, מפחד לספר להורים שלו. עומר אומר שהוא מבין ומוכן לחכות, אבל איתי רואה שהוא מאוכזב."

שאלות לדין

- מה דעתכם.ן על הסיטואציה?
- איך אפשר לכבד גם את הרצון של עומר וגם את הקצב של איתי?
- למה לדעתכם.ן חשוב לעומר להציג את איתי כחבר שלו?
- מה עוזר לנו להרגיש בטוחים.ות לשותף אחרים.ות במי שאנחנו?

מסרים כל אחד.ת צריך.ה את הזמן שלו לשתף אחרים.ות בזוהר ובקשר שלו, וזה בסדר. בקשר מיטיב, מכבדים.ות את הקצב האישי של כל אחד.ת גם אם הוא/היא שונה משלנו. חשוב לתקשר בכנות על הצרכים והחששות שלנו.

סיטואציה שלישית -

"ליאת ויואב מדברים כבר חודשיים, נפגשים בהפסקות ומדברים המון בטלפון. כשליאת שאלה אם הם יכולים להיות ביחד, יואב אמר שהוא לא מוכן לקשר רציני. למרות זאת, הוא ממשיך להתנהג כאילו הם ביחד וליאת מרגישה מבולבלת מהמצב."

שאלות לדין

- מה דעתכם.ן על הסיטואציה?
- איך לדעתכם.ן ליאת מרגישה במצב הזה?
- איך אפשר או נכון לתקשר בסיטואציה כזו?

מסרים בקשר מיטיב, חשוב שיהיה תיאום ציפיות ותקשורת פתוחה בין שני הצדדים. זה אומר שכל אחד.ת אמור.ה להרגיש בנוח לדבר על מה שהוא רוצה מהקשר, מה הגבולות שלו/ה, ומה הוא/היא מוכן.ה או לא מוכן.ה לתת. מצבים של חוסר בהירות, כמו לשדר מסר אחד דרך התנהגות ומסר אחר במילים, יכולים להיות פוגעניים ולגרום לצד השני לתחושות של בלבול וחוסר ביטחון.

סיטואציה רביעית -

"מיכל ורון יצאו שלושה חודשים. מיכל מרגישה שרון מקדיש לה פחות זמן מאז שהתחילה העונה החדשה בכדורסל - הוא מתאמן 4 פעמים בשבוע ובסופ"ש יש משחקים. כשהיא מנסה לדבר איתו על זה, הוא אומר שהיא צריכה להבין שזה חשוב לו וזה חלק ממי שהוא."

שאלות לדין

- מה דעתכם? על הסיטואציה?
- איך אפשר למצוא איזון בין זוגיות לבין דברים אחרים שחשובים לנו?
- מתי זה הופך מ'לתת מרחב' ל'להרגיש לבד בקשר'?

מסרים בקשר מיטיב יש מקום גם לזוגיות וגם לדברים אחרים שחשובים לנו (חברים, תחביבים, לימודים). האתגר הוא למצוא את האיזון הנכון ולתקשר על זה בצורה פתוחה. חשוב לשאול ולדבר על איך משלבים את כל החלקים האלה בחיים שלנו בצורה שתהיה נעימה ובריאה. באמצעות תקשורת פתוחה וכנה, אפשר לדבר על מה חשוב לכל אחד. ת. מאיתנו, להקשיב אחד. ת. לשני. ה, ולמצוא יחד דרכים שיעבדו לשנינו.

סיטואציה חמישית -

"דניאל וליה ביחד חודשיים. הם מדברים המון בטלפון, אבל כשהם נפגשים בבית ספר ליה מתעלמת ממנו ומתנהגת כאילו הם בקושי מכירים. כשדניאל שאל אותה למה, היא אמרה שהיא לא רוצה שאנשים ידברו עליהם."

שאלות לדין

- מה אתם? חושבים. ו. על הסיטואציה הזו? שמעתם? על מקרה דומה?
- למה לפעמים קשה לנו להראות חיבה בפומבי?
- איך אפשר למצוא פתרון שטוב לשני הצדדים?

מסרים קשר מיטיב הוא כזה שבו שני הצדדים מרגישים בנוח להיות מי שהם ולהגיד מה מפריע להם. זה בסדר שלפעמים יש דברים שלא נוחים לנו - הדבר החשוב הוא איך אנחנו מתמודדים. ו. עם זה. במקום להתעלם או לפגוע, חשוב לדבר על זה בכנות ולהקשיב אחד לשני. ככה אפשר למצוא ביחד פתרונות שעובדים לשנינו. קשר טוב בנוי על תקשורת פתוחה והקשבה אמיתית.

סיטואציה שישית -

"דנה ושיר נמצאות בקשר כבר חודשיים והכל מרגיש ממש טוב וזורם. לאחרונה שיר התחילה לרמוז על רצון להתקדם במגע פיזי מעבר לנשיקות. דנה אוהבת את שיר ונמשכת אליה, אבל מרגיש לה שהיא צריכה יותר זמן. בתגובה שיר אמרה 'אני מרגישה שאת לא נמשכת אלי'."

שאלות לדין

- מה דעתכם? על הסיטואציה?
- למה לפעמים אנחנו מפרשים. ו. חוסר מוכנות כחוסר משיכה?
- איך אפשר לתקשר סיטואציה כזאת לצד השני?

מסרים אהבה ומשיכה מתבטאות בדרכים שונות, וזה בסדר גמור לרצות לקחת את הזמן בקשר. הקצב האישי שלנו לא קשור לעוצמת הרגשות שלנו - להפך, דווקא בקשר מיטיב ובטוח מכבדים. ו. את הקצב של כל אחד. ונותנים מקום לתקשורת פתוחה וכנה על הצרכים השונים שלנו. זה שאנחנו צריכים. ו. יותר זמן לא אומר שאנחנו פחות אוהבים. ו. או נמשכים. ו., אלא שאנחנו מקשיבים. ו. לעצמנו.