

משרד הרווחה
האגף לשירותים חברתיים ואישיים
השירות לרווחת הפרט והמשפחה



משרד החינוך
המנהל הפדגוגי
אגף א', שירות פסיכולוגי ייעוצי

חברות וזוגיות ללא אלימות



חוברת זו נכתבה
ביוזמתה של הגברת מלכה גניחובסקי
מנהלת המרכז לטיפול ומניעת אלימות במשפחה
ויצ"ו ירושלים

כתבו:

מלכה גניחובסקי
חווה ברנע
שוש צימרמן
אריה רוקח

עריכה לשונית:

יעל לביא - בלייויס

עריכה וליווי ההפקה:

אורנה המר ירדן

עיצוב גרפי:

פרסומי ישראל ושות'

הוצאה לאור:

גף פרסומים, משרד החינוך
gov.il

תש"ע-2010

מחקרים מעידים כי קשר בין אישי מהווה היבט משמעותי בהגדרת הרווחה הנפשית של בני אדם. זוגיות טובה, בה שורים יחסי אהבה ותמיכה, המאפשרת מרחב התפתחות אישי לכל אחד מהשותפים, מקדמת את הרווחה הנפשית שלהם ומוסיפה על חווית האושר.

מערכת החינוך לוקחת על עצמה לפתח בילדים ובבני הנוער כישורי חיים, שיאפשרו להם להתנהל במהלך חייהם באופן שיהיו מודעים לעצמם, יהיו מסוגלים לעשות בחירות נכונות להם, יידעו להתמודד במצבי לחץ וגם ליצור קשרים בין אישיים משמעותיים. קשרים משמעותיים כוללים יכולת לראות את האחר וצרכיו, לכבד את רצונותיו להעניק לו ולקבל ממנו.

התוכנית "חברות וזוגיות ללא אלימות" מכוונת בדיוק למטרה הנ"ל. היא מפתחת יכולת לחיות בזוגיות ובקשר תוך כיבוד הזולת, צרכיו ורצונותיו, ובמקביל מסמנת את הגבולות האדומים שחצייה שלהם הופכת זוגיות בריאה וטובה לזוגיות פוגעת ואלימה.

פיתוח התוכנית, הפעלתה והכשרת הצוותים החינוכיים להכרות עם התוכנית ולהטמעתה נעשית גם היא בזוגיות טובה בין משרד הרווחה לבין משרד החינוך. השרות לרווחת הפרט והמשפחה במשרד הרווחה מפעיל מרכזים למניעה וטיפול באלימות בזוגיות ובמשפחה ברחבי הארץ, מרכזים אלו אחראים על הכשרת הצוותים החינוכיים והייעוציים בנושאי התוכנית המתמקדים בזוגיות אלימה ופוגענית, מאפינייה ודרכי התמודדות עימה. במקרים מסוימים מופעלות סדנאות משותפות בתכני התוכנית לתלמידים בשיתוף מחנכי הכיתות ו/או עם היועצת בבית הספר, זאת בנושאים המתמקדים בנושא אלימות במשפחה. העבודה הבינמשרדית המשותפת מדגימה כיצד ניתן ליצור זוגיות בין שונים, ולתחזק אותה במהלך עשור. הדרך מציבה אתגרים לא קלים, אבל מוכיחה כי כאשר יש רצון ומחויבות של שני הצדדים המתמקדים בחזון ובמטרה משותפים, הזוגיות הזו אפשרית, מצמיחה ומפרה.

אנו מייחלות לכך שתוכנית זו תיושם במערכת החינוך ותתרום להצמחה של זוגיות טובה ובריאה בקרב בני הנוער.

יעל הרמל - מנהלת השרות לרווחת הפרט והמשפחה, משרד הרווחה והשירותים החברתיים

חנה שדמי - מנהלת אגף א', שפ"י, משרד החינוך

איילה מאיר - מפקחת ארצית לטיפול באלימות במשפחה, משרד הרווחה והשירותים החברתיים

שוש צמרמן - מנהלת אגף שוש, תוכניות סיוע ומניעה, שפ"י, משרד החינוך

אלימות במשפחה היא תופעה חברתית רחבת היקף וחוצה מעמדות. בשנים האחרונות חלו שינויים בהתייחסות החברתית לנושא וכיום מגויסות מערכות חברתיות רבות למלחמה בתופעה, מתוך הכרה בצורך בהרחבת הידע ובהתערבות מקצועית לסיוע לנפגעים, לפוגעים ולחשופים לאלימות במשפחה.

התכנית "חברות וזוגיות ללא אלימות" הינה מן הדברים הראשונים שפניתי לעסוק בהם עם מינויי למנהלת המרכז לטיפול ולמניעת אלימות במשפחה. באמצעות התכנית, בקשת להרחיב את תפיסת הפעולה של המרכז. הבנתי שלצד המשך המחויבות לטיפול בקרבנות האלימות ומחולליה, אנו חייבים להפעיל גם תכנית מניעה.

חשבתי שאנו מחויבים לצאת אל השטח, אל המקום והזמן בו נובטים זרעי הזוגיות האלימה, ולא להישאר ספונים בחדרי הטיפול המבודדים שלנו, בצפייה דרוכה לנפגעות ולפוגעים העתידיים. פעולת המניעה איננה רק יעילה יותר. היא מהווה ביטוי לתפיסה כי אלימות במשפחה אינה תופעה פרטית בלבד. הגישה האקולוגית רואה את תופעת האלימות במשפחה כנטועה בהקשרים חברתיים רחבים ומחייבת התערבות בכל התחומים, האישי, הבינאישי, המשפחתי, התרבותי והחברתי.

לפיכך, פעילות חינוכית, הכוללת יציאה אל הציבור הרחב, מחוץ לחדרי הטיפול, צריכה להיות חלק בלתי נפרד מפעילות מרכז לטיפול ומניעת אלימות במשפחה ומהווה ביטוי למחויבותו וזיקתו לחברה.

בעוד שלב הטיפול מאופיין בפרטיות וסודיות רבה, מאפשרת פעולת המניעה את שבירת אווירת הבושה והשתיקה הקיימת סביב תופעת האלימות במשפחה. בקשנו לבנות תכנית בה ניתן לדבר על הדברים בקול רם. היציאה מחדרי הטיפול, אל השדה החברתי הרחב, אפשרה לנו גם למקד את התכנית בזוגיות בכללותה, על צדדיה היפים והנורמטיביים, תוך בחינת הקשר בין הנורמה הרחבה לחריגה ממנה. לדוגמא, אנו מדגישים כי חיזור, להט ואפילו מאבקי כוח הנם חלק בלתי נפרד ממערכת יחסים זוגית. אולם, כאשר החיזור הופך למאיים, להט לאובססיה ומאבק הכוח לניסיונות שליטה והכרעה, המדובר במערכת העושה את דרכה אל מחוץ לטווח הרצוי.

נדבר מרכזי בפתוח התכנית והפעלתה היה לשיתוף הפעולה המלא בין שתי פרופסיות: עבודה סוציאלית וחינוך. שותפות זו נחוצה בהתמודדות עם התופעה המורכבת ורבת הפנים. לדעתי רק שיתוף פעולה בין פרופסיות מוביל לכיסוי קשת הצרכים הנעה מאיתור ומניעה ועד התערבות וטיפול; מהתייחסות להיבטים הנורמטיביים עד להתבוננות במצבים בעייתיים; מהעברת ידע ועד התערבויות רגשיות. השותפות בין הפרופסיות תוך שמירה על הזהות המקצועית של כל אחד ועל הערך המוסף והזוית הייחודית לכל תחום, נחוצה לשם התמודדות יעילה עם התופעה.

המפגש עם שותפי לכתיבה והדיאלוג במהלך תהליך הפיתוח היה מרתק, מפרה והתבסס על פיתוח הבנה, שפה משותפת וכבוד הדדי. במאפיינים אלו של תהליך העבודה המשותפת ניתן לראות ביטוי לתכנים בהם עוסקת התכנית: בניית זוגיות המבוססת על סבלנות, סובלנות, נפרדות ושיתוף פעולה.

כולי תקווה שהתוכנית מהווה עוד שלב להתמודדות עם התופעה ושביכולתה לצייד את בני הנוער בארגז כלים אשר יסייע להם בבניית זוגיות חפה מאלימות. עם זאת, כאנשי מקצוע בתחום העבודה הסוציאלית והחינוך אנו צריכים להמשיך ולפתח תוכניות לשכבות גיל רחבות יותר: לחטיבת הביניים ולבתי הספר היסודיים. תם ולא נשלם..

מלכה גנחובסקי

מנהלת המרכז למניעה וטיפול באלימות במשפחה,
של אגף הרווחה בעיריית ירושלים, המופעל ע"י ויצ"ו

ויצ"ו ישראל
סניף ירושלים



עיריית ירושלים
אגף הרווחה



תודות:

הפעלת תוכנית זו התאפשרה בזכות אנשים וגופים רבים שהאמינו בחשיבותה ולקחו חלק בביצועה:

- ועדת ההיגוי הבין-משרדית שהובילה ולוותה את הפעלת התוכנית, בכל שלבי הפיתוח והיישום.
 - הצוותים החינוכיים: היועצות החינוכיות והמחנכים שהשתלמו והפעילו את התוכנית.
 - העובדים סוציאליים במרכזים לטיפול ומניעת אלימות במשפחה ברחבי הארץ שחברו לצוותים החינוכיים בהעברת התוכנית
 - היועצות הבכירות שליוו את תהליך הטמעת התוכנית בבתי הספר.
 - צוות המרכז לטיפול ומניעת אלימות במשפחה, בניהול אגף הרווחה בעיריית ירושלים, האגף לקידום מעמד האישה בויצ"ו ישראל והשרות לפרט ולמשפחה במשרד הרווחה:
- העובדים הסוציאליים והסטודנטים לעו"ס אשר הפעילו את התוכנית בבתי הספר בשנתיים הראשונות, ועל פי ניסיונם בוצעו שינויים ראשוניים בתוכנית.
- מזכירות המרכז: שולה טולדנו וחנה פוסט, אשר הדפיסו את הגרסה הראשונית של התוכנית על השינויים שחלו בה בשנתיים הראשונות.

ועדת ההיגוי לדורותיה:

נציגי משרד החינוך:

- חנה שדמי** - מנהלת אגף א', שפ"י,
שוש צימרמן - ראש היחידה למניעת התעללות בילדים ובבני נוער, שפ"י
טלי טרגר - מנהלת היחידה למיניות, זוגיות ומשפחה, שפ"י
הילה סגל - מ"מ מנהלת היחידה למניעת התעללות בילדים ובבני נוער, שפ"י
אלה אלגרסי - הממונה על פיתוח כישורי חיים ומניעת אלימות, שפ"י
גליה שחם - מ"מ מנהלת אגף תוכניות סיוע ומניעה, שפ"י
חווה ברנע - מנהלת היחידה לחינוך מיני וחינוך לחיי משפחה, שפ"י
אריה רוקח - ראש היחידה למניעת אלימות, שפ"י
אורנה המר - רכזת התוכנית, שפ"י
חבצלת ארנון - רכזת התוכנית, שפ"י
עדיה כהן שקולניק - רכזת התוכנית, שפ"י

נציגי משרד הרווחה:

- מלכה גניחובסקי** - מנהלת מרכז לטיפול ומניעת אלימות במשפחה
איילה מאיר - ממונה על תחום טיפול ומניעת אלימות במשפחה - משרד הרווחה.
ציפי נחשון גליק - מפקחת ארצית - משרד הרווחה

מבוא

תעודת זהות:

התוכנית חברות וזוגיות ללא אלימות מיועדת לבני נוער בחטיבה העליונה, ועוסקת בזוגיות ובקשר ברצף מהנורמטיבי עד לפתולוגי. התוכנית כוללת 11 מפגשים חווייתיים. התוכנית נכתבה על-ידי צוות רב-מקצועי: מלכה גניחובסקי, עו"ס, מנהלת המרכז למניעה ולטיפול באלימות במשפחה בירושלים; חוה ברנע, ראש היחידה לחינוך מיני וחינוך לחיי משפחה בדימוס; אריה רוקח, ראש היחידה למניעת אלימות בבתי-הספר בדימוס, ושוש צימרמן, ראש היחידה למניעת התעללות בילדים, שפ"י. הוועדה הבין-משרדית לטיפול באלימות במשפחה, שמונתה על-ידי ממשלת ישראל ובראשות מנכ"ל משרד הרווחה, אישרה ותקצבה את התוכנית כאחת מתוכניות המניעה שיופעלו במערכת החינוך בארץ. העקרונות המרכזיים בטיפול באלימות אינטימית ובמשפחה המהווים נר לרגלי העוסקים בתחום זה: התערבות מערכתית-אקולוגית, רצף של שירותים ושיתוף פעולה ביניהם, חינוך ומניעה ושותפות בין-משרדית, על מנת להשיג שירות יעיל ומיטיב. לנוכח עקרונות אלה, התוכנית משותפת למשרד החינוך ולמשרד הרווחה ולשירותים החברתיים, ומופעלת באמצעות מערך הייעוץ החינוכי ומערך העובדים הסוציאליים מהמרכזים למניעה ולטיפול באלימות במשפחה ברשויות המקומיות ברחבי הארץ. התוכנית והפעלתה מלוות על-ידי ועדת היגוי ארצית בין-משרדית, ששותפים בה מפקחים בתחום אלימות במשפחה ממשרד הרווחה, מפקחים מאגף תוכניות סיוע ומניעה בשפ"י ורכזת ארצית.

סקר שבוצע לפני שנים אחדות העלה, כי רמת שביעות הרצון מהתוכנית ומאופן הפעלתה גבוהה ביותר בקרב התלמידים, המחנכים, היועצים והעובדים הסוציאליים.

רציונל

תופעת האלימות בחברה, במשפחה ובזוגיות מחייבת אותנו לחשיבה מעמיקה על תפקידה של מערכת החינוך בפיתוח כישורים לבניית מודל של זוגיות בונה. על-פי תפיסתנו, מערכת יחסים מכבדת ושוויונית בבית, במשפחה ובחברה, משפיעה על הפרט הגדל בה, ומעצבת במידה רבה את המודעות לאפיוני המגדר, את ההתייחסות לזולת בכלל ואל השותפים לקשר בפרט. יחסי כבוד במשפחה ומחוצה לה נלמדים, אם בדרך של מודל וחינוך ואם בדרך של למידה מכוונת. מערכת החינוך מחוייבת לשאת בתפקיד חינוך התלמיד להתייחסות אנושית ומכבדת כלפי הזולת, ולעבוד במשותף עם גורמים האמונים על טיפול במשפחה ובקהילה. מסגרת הכיתה, מספקת לתלמיד הזדמנויות להתנסות במצבים ובחוויות שיאפשרו לו לבחון דפוסים שונים של התנהלות בקשר זוגי, של פתרון קונפליקטים בזוגיות, וכן לעצב ערכים ועמדות ולהעשיר את רפרטואר התגובות שלו ואת כישוריו להתמודדות. תוכנית זו באה להפגיש את התלמיד עם מצבים שהוא עשוי להיתקל בהם במהלך חייו, ולאפשר לו להכין את עצמו להתמודדות בצורה בונה במצבים אלה בהווה ובעתיד.

מטרות

1. לקדם התייחסות של כבוד הדדי בין בני האדם בכלל ובמערכת הזוגית בפרט.
2. לפתח דפוסי תקשורת בונים, שיסייעו בבניית קשרים בין-אישיים וזוגיים.
3. לפתח מודעות לתופעת האלימות במשפחה ובזוגיות.
4. למנוע מצבי אלימות במסגרת החברה ובתוך המשפחה.
5. לטפח ערכים ונורמות של שוויון והדדיות בין המינים.

עקרונות הפעלת התוכנית

תוכנית התפתחותית

מרבית התלמידים חיים במשפחות נורמטיביות ועומדים לבנות בעצמם יחסי חברות וזוגיות נורמטיביים.

התוכנית מתמקדת בחברות ובזוגיות בגיל ההתבגרות - בחיזוק הפן הבריא והחיובי, ביצירת שוויוניות והזדמנויות לשונות מחד-גיסא, ובמניעת אלימות בזוגיות ובמשפחה מאידך-גיסא. במהלך התוכנית יגבשו התלמידים ערכים ותפיסות, וירכשו כלים ומיומנויות שיעזרו להם לבנות זוגיות מיטיבה בעתיד.

ייתכן שבחלק מהנושאים עסקו כבר התלמידים בעבר (חיזור, חברות, משפחה). אין זה מכשול, אלא הזדמנות לחזור על תכנים מזווית אחרת ובשלב התפתחותי אחר, ולהוסיף לתוכנית יחידות שאינן מופיעות בה.

רגישות הנושאים

הנושאים שבהם עוסקת התוכנית רגישים. בכונתנו להשפיע באמצעות התוכנית על שינוי עמדות ועל אימוץ כישורים שיאפשרו חברות וזוגיות בונות ומצמיחות. ייתכן מאוד שיהיו תלמידים שהדיון בנושאים אלה יעורר בהם חוויות אישיות, לעיתים קשות. חשוב, אם כן, להיות ערים לתגובות של התלמידים, לנאמר בגלוי ואף בסמוי. כאשר תלמידים מעלים דוגמאות אישיות, יש לסייע להם לדבר ברמה העקרונית על מנת שלא לחשוף עצמם, ובה בעת להציע להם להיוועץ עם אנשי מקצוע.

קושי נוסף, נעוץ בעובדה שמרבית מקרי האלימות בזוגיות, שהינם בעלי עוצמה רבה וגורמים לפגיעות פיזיות קשות, מתרחשים על-ידי גברים. עניין זה עלול לגרום לבנים בכיתה לחוש מאוימים ומואשמים, וכתוצאה מכך לגלות התנגדות לנושא ולתוכנית. יש להיזהר מהכללות, להביא דוגמאות שמתארות אלימות אצל שני המינים, אך לא להתעלם מן העובדות הסטטיסטיות.

מבנה התוכנית

התוכנית מאופיינת בתנועה על הרצף, בין הבריא והרצוי ועד לבעייתי ולפתולוגי. כל אחד מן הפרקים נוגע בשני קצוות הרצף. חשוב לעסוק בכל הפרקים על-פי הסדר המופיע בתוכנית, בשל העובדה שהם מציגים הדגשים שונים של התופעה בשני קצות הרצף. התוכנית מופעלת במשך 10 שיעורים כפולים. זאת, בשל הצורך לאפשר הטמעה של התכנים ונגיעה בכל ההיבטים שהנושא מעורר. כאשר מועלים נושאים נוספים על-ידי התלמידים (למשל: חיזור אליים, יחסי מין בחברות ועוד) יש להתייחס אליהם ולעסוק בהם במסגרת שעות נוספות שיתווספו לתוכנית. חשוב לציין, כי מחקרים מעידים שתוכניות מניעה שנמשכות פחות מ-10 מפגשים - אינן אפקטיביות.

תהליך העבודה

העבודה בכיתה מתמקדת הן בתהליכים קבוצתיים והן בתהליכים אישיים-רגשיים, תוך הארת כל תת-נושא מזוויות שונות. המנחה יכול לבחור הפעלות מתוך מגוון ההפעלות המוצע, או להוסיף הפעלות משלו המקדמות את הנושא. בחירת ההפעלה תתבסס על: התאמה לאוכלוסיית היעד; העדפה אישית של המנחה וגיוון מתודי.

חשוב לאפשר לתלמידים להביע את דעותיהם באופן חופשי ובאווירה מכבדת. סביר להניח כי בדיון על נושאים אלה, חלק מן התלמידים יבטאו עמדות המבינות או המצדיקות אלימות לסוגיה, המייצגות השקפות עולם שונות שנפוצות בחברה. חשוב לתת ביטוי לעמדות אלה, כי בפני עמדות אלה רוצה התוכנית להציב אתגר. תפקיד המנחה במצבים אלה לשאול שאלות מאתגרות, להזמין עמדות סותרות בקרב התלמידים, ואף להביע עמדה השוללת אלימות מכול וכול. בכל מקרה, חשוב להימנע מגינוי עמדה כלשהי, על מנת למנוע מצב שתלמידים יחסמו ולא יביעו עמדות שאינן מקובלות על המנחה. לא ניתן לעבד עמדות שאינן מבוטאות. יחד עם זאת, יש להבטיח שתגובת המנחה תבטא מסר ברור נגד אלימות.



חשוב שהתלמידים ישתתפו באופן פעיל בתוכנית, לדוגמה - יביאו לכיתה שירים, מוזיקה, תמונות, קטעי עיתונות הקשורים לנושא, ועוד.

מסרים

התוכנית מדגישה כמה מסרים ערכיים ברורים, אשר לאורם אנו רוצים לחנך את התלמידים, ואשר ביחס אליהם אנו נוקטים עמדה ברורה. זאת, אף שבמהלך הדיון יש לאפשר ביטוי של דעות מגוונות.

מסר נגד אלימות חייב לעבור במפורש: יש לעשות אבחנה בין הלגיטימציה להרגיש רגשות שונים, כולל רגשות קשים (תסכול, כאב, כעס, פחד ועוד) ולתת להם ביטוי מילולי, לבין שלילה מוחלטת של התנהגות אלימה כלפי הזולת.

חשוב שתהיה הלימה בין מסרי התוכנית לבין אופן העברתה. לדוגמה: אם התוכנית מטפחת יחסי אמפתיה, חשוב שגם הדיון בכיתה יתאפיין בהתייחסות אמפתית. כמו כן, חשוב שתהיה הלימה בין האקלים הבית-ספרי והדרך שבה מגיב הצוות החינוכי ומטפל באירועי אלימות לבין מסרי התוכנית.

שיתוף הצוות ויצירתיות בתהליך העבודה

חשוב שהדי הפעלת התוכנית לא יישארו רק בכיתה, אלא יבואו לידי ביטוי בחיי בית-הספר (במקצועות הלימוד, על עיתון הקיר, בחוג לדרמה ועוד). זאת, במטרה להטמיע את הנושא בשיח הבית-ספרי. שיתוף של כלל המורים בתכני התוכנית יאפשר גם להם לשלב את נושאי התוכנית במקצועות שאותם הם מלמדים. חזרה על תכני התוכנית בהקשרים שונים מסייעת להטמעה טובה יותר.

שיתוף עובדים סוציאליים מהמרכזים למניעה וטיפול באלימות במשפחה

במטרה להבטיח מבט כללי על נושא האלימות בקשר, מומלץ לשלב עובדים סוציאליים מהמרכזים למניעת אלימות במשפחה, המומחים בתחום הטיפולי - בתהליך ההכשרה של הצוות.

כמו כן, ניתן - על פי הצורך, לשלב אותם, בהנחיית התלמידים בכיתות, במיוחד בפרקים העוסקים באלימות בקשר: פרק 8, 9, ובפרק העוסק בניהול כעסים. שיתוף פעולה זה עשוי לאפשר הכרות מעמיקה עם מורכבות הנושא, וחשיפה לדרכי הפניה לקבלת סיוע במקרי הצורך. רשימת המרכזים למניעה וטיפול באלימות במשפחה מופיעה כנספח לחוברת זו.

המלצה לדרכים חלופיות להעברת התוכנית:

- מפגשים באורך 90 דקות, ברצף למשך כ- 2-3 חודשים, במהלך שנ"ל אחת.
- מפגשים באורך 45 דקות, ברצף למשך 4-5 חודשים במהלך שנ"ל אחת.
- מפגשים באורך 45 דקות, ברצף של כחודשיים וחצי, במהלך שנ"ל אחת, י' לדוגמא, ומספר מפגשים נוספים באורך של 45 ד' ברצף, במהלך שנ"ל הבאה: י"א לדוגמא.
- מפגשים בני 90 דקות ברצף במשך כחודש, בנושאים: זוגיות ואהבה, תקשורת, משפחה, וניהול כעסים ולאחריהם יום מרוכז בשיתוף עם מנחים מהמרכז למניעת אלימות במשפחה, שבו תובא בפני התלמידים הרצאה בנושא נורות אדומות ואלימות בקשר, יוצג סרט או הצגה בנושא זה ותערכנה סדנאות לעיבוד הנושאים הנ"ל שתכלולנה עבודה על מיתוסים והכרות עם החוק למניעת אלימות במשפחה. לאחר היום המרוכז יערכו עוד שני מפגשים: אחד בנושא פרידה מקשר והשני סיכום התוכנית.
- שני מפגשים בני 90 ד', ברצף אודות הנושא: פתיח של הנושא והתייחסות לתקשורת, ניהול כעסים ודפוסי יחסים במשפחה. מפגש ערב אודות זוגיות ואהבה, ניתן לערוך אתו בשיתוף הורים ותלמידים. ניתן להזמין לערב זה הרצאה או הצגה, ולערוך סדנאות לעיבוד הנושא. לאחר מכן עוד 4 מפגשים ברצף שיעסקו בנושאים: נורות אדומות בקשר, התמודדות עם פרידה ואלימות בזוגיות. במפגש האחרון ייוחד זמן ללמידת החוק, דרכי הטיפול באלימות וסיכום הנושא.

**ניתן להתייעץ עם כותבי התוכנית ועם מדריכים מהיחידה למיניות, זוגיות וחיי משפחה באגף תכניות סיוע ומניעה שפ"י.
לפרטים: 02-6551145, ו- 02-5603874**

מפגש ראשון - היכרות עם התוכנית

המפגש הראשון מכוון להציג את התוכנית לתלמידים, לעורר בהם סקרנות לנושאים שיידונו, וליצור מעורבות בהם.

מטרות:

- לעורר מוטיבציה לדון בתכני התוכנית.
- ליצור חוזה כיתתי לדיון בתוכנית.
- לדון במערכת הציפיות של התלמידים מהתוכנית.

המפגש מורכב משני חלקים: היכרות עם התוכנית ויצירת חוזה. בכל חלק מוצעות כמה אפשרויות להפעלה, מתוכן יש לבחור אחת לכל פרק.

אפשרות א': היכרות עם התוכנית.

המנחה יקרא בפני התלמידים קטע אקטואלי מן העיתון העוסק באלימות בזוגיות. (לא מומלץ להביא סיפור על רצח או קטע שבו פירוט-יתר של תיאור האלימות). לאחר קריאת הקטע ייערך דיון.

שאלות לדיון:

- מהם הרגשות והמחשבות המתעוררים בעקבות שמיעת הקטע?
- מה מתוך המאמר בעיתון נגע בכם בעיקר?
- האם היה ניתן למנוע מצב כזה?
- היכן היה אפשר להתערב על מנת לשנות את מהלך הדברים?
- מה אפשר לעשות במצבים כאלה?
- איך אפשר לחנך ולמנוע אלימות בזוגיות?
- האם הבנת אפיוני המגדר השונים תורמת להבנת האירוע?
- אילו הייתם בונים תוכנית למניעת אלימות בזוגיות, מה היו התכנים שהייתם משלבים בתוכנית?

אפשרות ב':

המנחה יביא לכיתה כותרות אחדות על אודות אלימות בזוגיות (רצוי שלא כולן יכילו סיפורי רצח).

התלמידים יתבקשו לבחור כותרת אחת ולהוסיף עוד 2 כותרות לפרקים הקודמים של הסיפור: הראשונה - כותרת לפרק ההיכרות בין בני הזוג, והשנייה - כותרת הפרק לאחר 5 שנות חיים משותפים.

לאחר הצגת 3 הכותרות של הסיפור (2 חדשות ואחת מהעיתון), יתקיים בכיתה דיון בשאלה: מה היה ניתן לעשות בשלב הפרק הראשון ואפילו השני, כדי לשנות את סוף הסיפור. ההנחה היא, שבמסגרת הדיון יעלה מכלול המושגים שבהם עוסקת התוכנית. זו ההזדמנות למנחה להציג את מגוון נושאי התוכנית, וכמו כן את הרציונל שלה, את מסגרת העבודה, את מספר המפגשים וכד'.

אפשרות ג':

המנחה יציג בפני התלמידים החלטה של הוועדה לקידום מעמד האישה בכנסת בזו הלשון:

מתוך פרוטוקולים של הוועדה לקידום מעמד האישה - כנסת

"יש מצב שבו אנשים במדינת ישראל חושבים שחלק בלתי נפרד מהחיים הנורמליים הוא שגבר מכה את בת זוגו. את זה חייבים לעצור. זהו מצב בלתי נסבל מבחינה חברתית, והפתרון שלו הוא בחינוך".

"בכל שנה נרצחות בין 8-10 נשים, ונפתחים בין 13,000 ל-15,000 תיקים במשטרה בגין אלימות בזוגיות".

"לפי מספרים רשמיים יש כ-150 אלף נשים הסובלות מאלימות בזוגיות, וכחצי מיליון ילדים הנמצאים במעגל האלימות והחשופים אליה".

"צריך לעורר את המודעות הציבורית ולטפל בשורש הבעיה".

התלמידים יתבקשו לכתוב את ראשי הפרקים של תוכנית המניעה שתועבר למתבגרים בבת-הספר.

איסוף של ראשי הפרקים ייעשה על הלוח, ובהמשך תערך השוואה עם רשימת הנושאים של התוכנית.

בהמשך יציג המנחה את רציונל התוכנית, את מסגרת העבודה ואת מספר המפגשים. לאחר דיון בתכנים שיהיו בתוכנית, יעבור המנחה להצגת התוכנית ולעריכת החוזה.

יצירת חוזה

יצירת חוזה מעבירה מסר של ביטחון, קביעות ומסגרת ברורה הידועה מראש. גם כאשר ישנה היכרות מוקדמת עם הכיתה, חשוב ליצור חוזה לקראת הפעלת התוכנית. החוזה כולל מרכיבים הקשורים למערכת היחסים בקבוצה, למערכת היחסים עם המנחה, למחויבות לנושא, לגמישות בנושא, לאחריות, לציפיות מהמנחה ומהקבוצה, לתרבות דיון, ללוח זמנים, לצורת העבודה, ליציאה מהכיתה, לאוכל ולאחרים.

אפשרויות א' ו-ג' מתאימות לשיעור בן 45 דקות.
אפשרויות ב' ו-ד' מתאימות לשיעור בן 90 דקות.

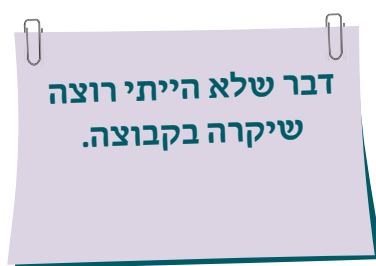
אפשרות א':

המנחה יצייר על בריסטול **מסגרת**. קו המתאר של המסגרת יסמל את המתכונת הקבועה מראש, כגון: מספר המפגשים, אורך המפגשים, נושאי התוכנית ומיהם המנחים. השטח הפנימי של המסגרת יסמל כללים לפעילות כגון: תרבות הדיון בקבוצה, הפסקות, והאם מותר לאכול או לשתות במהלך הפעילות. כללי הפעילות ייקבעו בדיון בין המנחים לבין התלמידים.



אפשרות ב':

כל תלמיד יתבקש להתייחס בכתב לשני ההיגדים הבאים:



הכיתה תתחלק לקבוצות וכל קבוצה תגבש את הדברים. מחצית מהקבוצות תעסוקנה בדברים שרוצים שיקרו בקבוצה, ואילו המחצית השנייה תעסוק בדברים שלא רוצים שיקרו בקבוצה. נציג מכל קבוצה יציג בפני המליאה את התוצרים שהתקבלו בקבוצה. יתקיים דיון, ובסופו ייקבע חוזה קבוצתי.

אפשרות ג':

המנחה יכין כרטיסים שבהם תירשמנה סוגיות למחשבה ולדיון בהקשר לחוזה. על כל כרטיס יירשם היגד אחד מתוך הרשימה המופיעה להלן (ניתן להוסיף היגדים נוספים).

- אני מצפה מעצמי ש...
- אני מצפה מהבנות בקבוצה ש...
- אני מצפה מהבנים בקבוצה ש...
- אני מצפה מהמנחה ש...
- אני מצפה מהתוכנית ש...
- לא הייתי רוצה ש...
- יהיה לי קשה אם בקבוצה...
- יהיה לי קשה אם המנחה...
- קשה לי כשמדברים על...
- כשיש לי מה לומר הייתי שמח אילו...
- כדי לקבל את זכות הדיבור הייתי רוצה ש...
- כשאני מדבר על משהו אישי הייתי רוצה ש...
- כשאני מדבר מאוד מפריע לי ש...
- כאשר אני לא רוצה לדבר אני...
- אני רוצה ש...
- חשוב מאוד ש...
- כשמישהו מדבר הייתי מצפה מעצמי ש...
- כשלמישהו קשה בקבוצה, הייתי מצפה מעצמי ש...

הכרטיסים יפוזרו במרכז החדר, וכל משתתף בתורו יבחר כרטיס שאליו יתייחס. בתום ההתייחסות יוחזר הכרטיס. לאחר מכן יתקיים דיון במליאה וייערך חוזה קבוצתי.

אפשרות ד':

אותה רשימת כרטיסים כמו באפשרות ג'. הכרטיסים יפוזרו במרכז החדר. כל תלמיד יבחר היגד אחד או יותר וישלים אותו בכתב. הפתקים יונחו במרכז החדר, ולאחר מכן ירים כל תלמיד בתורו באופן אקראי דף ויקריא את הכתוב. יתקיים דיון במליאה אשר בסופו ייערך חוזה קבוצתי. בסיכום הפעילות יירשמו כללי החוזה המוסכמים על חברי הקבוצה, והם ילוו את הקבוצה לאורך התהליך.

מפגש שני - חברות ואהבה¹

חברות וזוגיות הן נושאים מרכזיים המעסיקים מתבגרים. רובם התנסו בחברויות מסוגים שונים, אך לא כל מתבגר התנסה עדיין ביחסי זוגיות, ויש להניח כי יתנסו בכך בעתיד. במסגרת התוכנית אנו עוסקים בהיכרות עם המורכבות בקשר החברי - זוגי ובהבנתה. למתבגרים, כמו גם למבוגרים, יש לעיתים תפיסות ועמדות לא מציאותיות על אודות אהבה, קשר וזוגיות. מידע על היווצרות קונפליקטים כחלק מן החיים, בדיקת עמדות, הגמשת מיתוסים בנושא אהבה וקשר, ופיתוח דפוסי התמודדות - ירחיבו את רפרטואר ההתנהגויות בקשר הזוגי. מהלך הפעילות מדגיש את המשותף ואת השונה בין בני הזוג, את הערך של כל אחד כאדם ואת ההדדיות והאחריות המשותפת במסגרת הקשר.

מטרות הפעילות:

- 1) המשתתפים יבהירו את ציפיותיהם מקשר של חברות.
- 2) המשתתפים יבחנו את הצרכים של כל אחד מהשותפים לקשר החברי.
- 3) המשתתפים יבהירו מאפיינים הכרחיים התורמים לקשר החברי.
- 4) המשתתפים יכירו ויבחנו דפוסי שונים של קשר במערכות יחסים.
- 5) המשתתפים יבחינו בין התאהבות ואהבה.

למנחה:

הפרק מורכב משני נושאים עיקריים: חברות ואהבה. מומלץ - להתחיל בנושא חברות. העיסוק בנושא זה, כנושא ראשון, מאפשר כניסה הדרגתית לנושא. במפגש זה יש להגיע לדיון גם בנושא האהבה. בסוף המפגש יש לעשות אינטגרציה בין שני הנושאים ולהתייחס לקשר בין חברות לבין אהבה. כשאלת אינטגרציה ניתן להעלות את השאלה הבאה: "האם חברות ואהבה כרוכים תמיד זה בזה?" ניתן להרחיב את הדיון גם לאהבה כלפי בני משפחה וכו'.

מומלץ לבחור הפעלה אחת מתוך חמש המוצעות בפרק החברות, וכן להעביר את ההפעלה "שנינו ביחד וכל אחד לחוד". לאחר מכן, יש לבחור הפעלה אחת בפרק האהבה. חשוב לזכור, כי לא כל המתבגרים חוו קשרים זוגיים. על המנחה לתת לגיטימציה לכך, ולציין, כי זאת חוויה שיתנסו בה בעתיד. יחד עם זאת, רוב התלמידים התנסו בעבר בקשרי חברות בכלל, שהם בעלי מאפיינים דומים לקשר הזוגי ומהווים תשתית לבנייתו. מכיוון שכך, ניתן להרחיב את הדיון גם לחברות בין בני אותו מין, שאיננה בעלת גוון זוגי, אינטימי.

¹ בכתיבת פרק זה השתתפה יעל הרמלין, מדריכה לחינוך מיני וחיי משפחה במחוז ירושלים.

א. חברות

1. מוצעות להלן **שלוש אפשרויות** להפעלה בנושא החברות. יש לבחור בהפעלה אחת, וכן להוסיף את ההפעלה "שנינו ביחד וכל אחד לחוד".

אפשרות א':

יש לפזר בחדר כרטיסים עם המשפטים הבאים: (משפט על כל כרטיס, מהמשפטים הבאים):

הייתי רוצה שהחבר שלי יבין אותי בלי שאדבר.

הייתי רוצה שהחברה שלי תבין אותי בלי שאדבר.

בחברות עושים הכול ביחד.

חשוב לי לבלות עם החברים שלי.

הייתי רוצה שהחברה שלי תדע תמיד מה אני רוצה ומרגיש.

הייתי רוצה שהחבר שלי ידע תמיד מה אני רוצה ומרגישה.

אנחנו בראש אחד.

בא לי לפעמים להיות לבדי.

מעצבן אותי שהחבר שלי רוצה להיות אתי כל הזמן.

מעצבן אותי שהחברה שלי רוצה להיות אתי כל הזמן.

התלמידים יעמדו ליד ההיגד המדבר אליהם ביותר או המקומם אותם ביותר. בקבוצות שתיווצרנה יתייחסו המשתתפים לרגשות ולעמדות שמעורר בהם ההיגד. נציג הקבוצה יציג בפני המליאה את עיקרי הדיון ואת נקודות ההסכמה או אי-ההסכמה.

שאלות לדיון:

- * אילו מחשבות, דעות ורגשות על אודות חברות עלו בדיונים?
- * כיצד מזהה כל אחד מבני הזוג את צרכיו ואת צורכי בן/בת הזוג?
- * האם ניתן לזהות מצבים, מחשבות ורגשות בלי לדבר על כך?
- * האם חברות טובה משמעה להיות כל הזמן יחד?

אפשרות ב':

המנחה יבקש מכל משתתף להשלים בכתב את המשפט: בשלב השני יקריאו המשתתפים את המשפטים שכתבו, המנחה יסכם על הלוח את המושגים שעלו ויפתח בדיון. הדיון יכוון את המשתתפים להבחין בין מאפייני חברות חיובית ומאפייני חברות בעייתית (כפייה, שליטה, היבלעות). השאלות לדיון תהיינה כמו באפשרויות ההפעלה א', ב' ו-ד', וכן נקודות נוספות לדיון המופיעות בסוף פרק זה.

הדיון יסכם את מאפייני החברות החיובית ויעלה את הנקודות הבאות: מחויבות לקשר, כבוד הדדי, תקשורת, אחריות, קבלת השונה, אמון ותמיכה, כנות ואמינות. בדיון יושם דגש על הדדיות ביחסים ועל הסכמה הדדית לאופי יחסים בלא כפייה. כמו כן, ניתן לעורר דיון

המושג "חברות"
בשבילי הוא.

על הדמיון ועל השוני בין סוגי חברות שונים.
ניתן להיעזר באוסף תמונות על חברות, אהבה וזוגיות, שאותן ניתן לאתר באמצעות מנועי חיפוש באינטרנט. על בסיס תמונות אלה ניתן לפתח הבחנה בין מאפייני חברות שונים.

אפשרות ג' - מהו קשר טוב

א. מאפייני החברות החיובית/שוויונית יירשמו על פלקטים וייתלו בפינות שונות בחדר, כגון:



ב. התלמידים ייגשו באופן חופשי לפלקט. וירשמו משפט/היגד המביע את דעתם על המאפיין.

ג. התלמידים יקראו את הכתוב על הפלקט ויחוו דעתם על הכתוב.

ד. הכיתה תחולק לקבוצות, וכל קבוצה תבחר את אחד ממאפייני החברות החיובית, ותדגים אותו במשחק תפקידים.

אפשרות ד':

המנחה יקריא את הקטע הבא:

יורם וטלי חברים כבר שנה ואוהבים זה את זה. במערכת היחסים ביניהם ישנן "עליות ומורדות". לפעמים "הכול הולך חלק וטוב" ולפעמים הם רבים וכועסים זה על זה. באחרונה החליטו להיפרד באופן זמני כדי לחשוב על מערכת היחסים ביניהם, ולראות אם יש טעם ורצון להמשיך בה.

כל אחד בנפרד, הרהר, חשב ונזכר באירועים שקרו להם בתקופת החברות. נסו לעזור ליורם ולטלי.

א. אילו שאלות הייתם שואלים אותם כדי לעזור להם לבחון את הקשר ביניהם?
ב. ערכו "משחק תפקידים" שבו תהיה הזדמנות ליורם ולטלי להתמודד עם השאלות שהוצגו.

ג. מה למדתם על הקשר ביניהם?

אפשרות ה' - בן זוג טוב, בת זוג טובה.

המשתתפים יתבקשו לרשום תכונה אחת אשר חשובה להם מאוד אצל בן הזוג או אצל בת הזוג. הפתק שעליו תירשם התכונה יודבק על גבי דמות שצוירה על הלוח או על בריסטול/פוליגל. המנחה ירשום את כל התכונות שנכתבו. ייערך דיון. שאלות לדיון:

1. מה ניתן ללמוד ממגוון התכונות שנרשם על הלוח?
2. האם אתם מכירים מישהו שהוא בעל כל התכונות הנ"ל?
3. כיצד ניתן לזהות את הצרכים והציפיות של בן הזוג או בת הזוג?
4. האם ניתן לענות על כל הציפיות שיש לבן/בת הזוג מאתנו?

"שנינו ביחד וכל אחד לחוד"

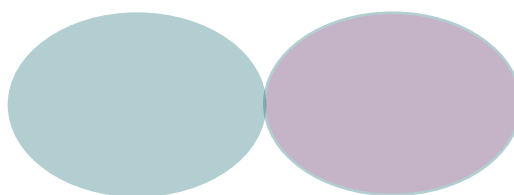
הפעלה זו תועבר בנוסף לכל הפעלה שנבחרה.

הפעלה זו נוגעת לסוגיית המרחב הזוגי ולדיאלוג המתבקש בין קרבה לבין מרחק בזוגיות. למנחה: להפעלה זו יש להצטייד בשני עיגולים מפלסטיק, שקוף קשיח (על גבי שקפים), בשני צבעי יסוד. בעזרת העיגולים הנ"ל ניתן להדגים מצבים שונים בחברות. חשוב בעיקר להדגים שה"ביחד" (שטח החפיפה של העיגולים) יוצר צבע נוסף - יצירה חדשה.

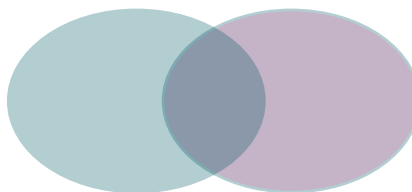
כל אחד לחוד תוך שמירת מרחק



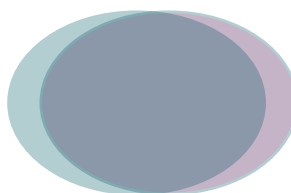
כל אחד לחוד במגע



איזון בין ה"לחוד" לבין ה"ביחד"



איבוד הזהות בתוך ה"ביחד"



כל תלמיד יתבקש להדגים באמצעות שני השקפים - קשר נשאף, אידיאלי, של חברות וזוגיות כפי שהוא מאמין בו.
המנחה יציג בפני הכיתה את המצבים השונים שהוצגו על ידי התלמידים, ויבקש מהם התייחסויות והסברים לכל אחד מהמצבים.
יש לפתח דיון במצבים השונים שנוצרים במצגת העיגולים.

נקודות לדיון:

1. מהם ההבדלים בין המצבים השונים?
2. מהו המצב המתאים לך ביותר?
3. מהו המצב אשר אינו מתאים לך?
4. מהם היתרונות והחסרונות בכל מצב?
5. כיצד ניתן להגיע למצב רצוי בקשר?
6. שלבים שונים ומצבים שונים בזוגיות, שבהם מופיע כל אחד מהמצבים.
7. השלכות מצבי "הקצה" (נתק - סימביוזה) על המצב הזוגי.

ב. אהבה

התאהבות ואהבה - שני שלבים בקשר:

מטרה:

להבחין בין השלב הראשון, האידיאלי, הקסום - ההתאהבות, לבין השלב השני שבו האידיאליזציה של בן הזוג, מתקופת ההתאהבות, מתחלפת בהכרה מציאותית שלו.

להלן מוצעות שלוש אפשרויות הפעלה בנושא, מתוכן יש לבחור הפעלה אחת.

אפשרות א':

א. לבקש מהתלמידים היגדים ומטבעות לשון על אהבה ולרושםם על הלוח, או לתת להם רשימת היגדים כגון:

אהבה בוגרת	האהבה היא עיוורת
אהבת אמת	"הוא אביר חלומותיי"
"יש בה כל שאני מחפש"	אהבה לנצח
אהבה נותנת טעם לחיים	

ב. בזוגות למיין את ההיגדים להתאהבות ולאהבה:

אהבה

התאהבות

ג. הזוגות ידווחו על ההליך עצמו: קיום פערים, מחלוקות, הסכמה או אי הסכמה על הסיווג שלהם.

ד. ייערך דיון על בסיס הכתוב על הלוח במגמה להגיע להגדרה של שני המושגים:

התאהבות ואהבה.

אפשרות ב':

לבקש מהתלמידים להעלות אסוציאציות או מחשבות סביב המשפט: "אהבה בשבילי היא..." (לכתוב על הלוח).

- לקיים דיון בתכנים שהועלו על-ידי התלמידים ולמקד את הדיון סביב:
- ההבדל בין אהבה לבין התאהבות.
- מהי אהבה (רגש קיומי, לא תמיד תלוי רק בנו, הדדיות בקבלה ונתינה וכו')?
- הקשר בין חברות לבין אהבה.

אפשרות ג':

האהבה - פנים רבות לה:

א. בפעילות זו ירכיב כל אחד את "עוגת האהבה" שלו על מרכיבי השונים, המשקפים עבורו את המושג "אהבה". בפעילות זו תבוא לידי ביטוי התפיסה האישית על מהות האהבה, ויכללו "בעוגה" המרכיבים השונים של אהבה תוך התייחסות לגודל החלק שתופס כל מרכיב ב"עוגת האהבה".

* ניתן לקיים פעילות זו גם בקבוצות קטנות.

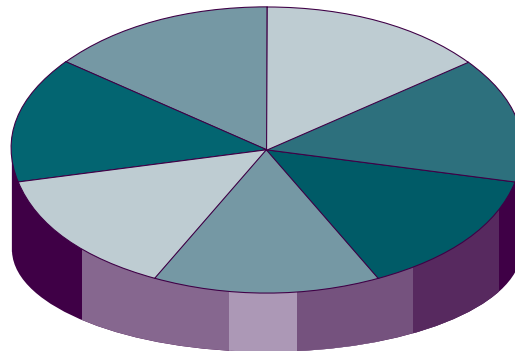
ב. המנחה יביא עמו תמונות, עיתונים, שירים (דוגמאות לשירים: "אדבר אתך", "זמר שלוש התשובות", קטעים מה"נביא" וכד').

ג. ניתן לבקש מהתלמידים להביא תמונות, שירים, סיפורים וקטעי עיתונות על אהבה שברשותם או שאיתרו באינטרנט באמצעות מנועי חיפוש בכותר הנ"ל. כמו כן, ניתן לבקש מהתלמידים להביא חומרי יצירה: צבעים, פלסטלינה ורבעים/שמיניות בריסטולים.

התלמידים יתבקשו לבנות את "עוגת האהבה" שלהם כמובהר לעיל.

(משך הפעילות כ-20 דקות).

התלמידים יציגו את "עוגת האהבה" שלהם במליאה.



לדיון:

- המרכיבים השונים של אהבה.
- מקומם וחשיבותם של המרכיבים השונים.
- מהם המרכיבים החיוניים לקיום האהבה.
- מהם המרכיבים שאינם בהלימה לאהבה?

מפגש 3 - סימני אזהרה

מוקדמים - "נורות אדומות"²

בכל מערכת יחסים מסתמנים עליות וירידות, קונפליקטים והתנגשויות הניתנים לפתרון. אולם, במקרים מסוימים מתפתח דפוס פוגע ואלים שאין להשלים עמו. דפוסים אלה ניתנים לזיהוי מוקדם באמצעות סימני אזהרה - "נורות אדומות".

"נורות אדומות" הן אותות אזהרה, המעידים שבמערכת יחסים זוגית קיימים דפוסים שאינם בריאים. דפוסים אלה עלולים לחבל בקשר ולהשפיע לרעה על הרווחה הנפשית של כל אחד מבני הזוג. זיהוי הנורות האדומות מאפשר לכל אחד מבני הזוג לבחון את טיב הקשר, לנסות לשפר אותו או לסיימו. איתור וזיהוי "נורות אדומות" ימנע הסלמה בקשר שעלולה להגיע עד לאלימות.

מטרת הפעילות:

1. ללמד את בני הנוער לזהות דפוסים התנהגות המחבלים במערכות יחסים ומנבאים התנהגות אלימה.
2. להציג לבני הנוער דרכים שונות לתגובה לאחר זיהוי מערכת היחסים המחבלת.
3. לתרגל דפוסים תקשורת אסרטיבית במצבים אלה.
4. לעודד לפנייה לעזרה מקצועית בעת הצורך.

למנחה:

"נורות אדומות" יכולות להופיע בכל שלב של הקשר הזוגי. בשלב החיזור וההתאהבות יש קושי לזהות את הנורות האדומות, מאחר שהתנהגויות מסוימות יכולות להתפרש כמחניפות.

בפרק זה מוצעות שתי פעילויות. הפעילות הראשונה תאפשר דיון באמצעות ארועים הלקוחים מהווי החיים של מתבגרים. דיון זה מאפשר הכרות עם נושא ה"נורות האדומות". הפעילות השנייה: הקרנת הסרט: "הוא מת עלי", מוצעת להפעלה במפגש נוסף לפעילות הראשונה. הצפייה בסרט ללא פעילות מקדימה, אינה מומלצת. הסרט קשה ויש חשיבות לקיים דיון בנושא, טרם הצפייה בו.

אפשרות א':

המנחה יציג בפני הכיתה את המושג "נורות אדומות", ויזמין את התלמידים לפרש את המטפורה "נורות אדומות", ולתת דוגמאות לנורות אדומות מתחומי חיים שונים. להלן סיפורי אירוע המדגימים "נורות אדומות". יש לחלק את הכיתה לקבוצות, ולתת לכל קבוצה אירוע לדיון.

כל קבוצה תקבל הנחיה לקיים משחק תפקידים המציג את האירוע. למשחק זה יוקצו כ-10 דקות להתנסות, ובתום ההתנסות יתקיים דיון במליאה על-פי קווים מנחים לדיון באירועים, המופיעים אחרי סיפורי האירוע.

²פיתוח על-פי המודל "לפני המכה", שנכתב על-ידי הגב' רונית לב-ארי, מנהלת הרשות למעמד האישה.

אירוע א':

- גדי ותמר חברים כבר 3 חודשים. גדי לומד בכיתה י"א/ 2 ותמר לומדת בכיתה י"א/ 1. גדי מתאמן פעמיים בשבוע בקבוצת כדורסל וגם מדריך בתנועה. לתמר זה **מאוד מפריע, מכיוון שהיא רוצה לבלות עמו בכל זמן פנוי**. תמר הציבה אולטימטום לגדי, שאם לא יפסיק את כל הפעילויות שיש לו אחרי הלימודים, היא פשוט תעזוב אותו...

הציגו דיאלוג ביניכם או משחק תפקידים.

אירוע ב':

- אורי וענבל חברים מאז תחילת השנה. הם מאוד אוהבים זה את זה, ומבלים שעות רבות יחד. **אורי מעיר לענבל על לבושה על טוען, שהחצאית קצרה מדי, המכנסים הדוקים מדי והוא אינו מוכן שתתלבש בצבעים זוהרים**. ככלל, אורי **מעיר לענבל כל הזמן על הופעתה החיצונית**.

הציגו דיאלוג ביניכם או משחק תפקידים.

אירוע ג':

- יש לי חבר שנורא אוהב אותי, **ולכל מקום שאני הולכת הוא מתקשר**, גם לבית-הספר. כשאני בבית אנחנו מדברים בטלפון כמה שעות כל יום. כשיצאנו לטיול הוא כל הזמן התקשר אלי לנייד, ושאל מה אני עושה ועם מי אני הולכת. החברות שלי קוראות לו "קרצייה", ולא מבינות איך אני סובלת מצב כזה. אני חושבת שהוא פשוט "**משוגע עליי ודואג לי**".

הציגו דיאלוג ביניכם או משחק תפקידים.

אירוע ד':

- נמרוד וענת חברים זה עשרה חודשים. נמרוד מרעיף על ענת אהבה רבה **ומתעקש להסיע אותה לכל מקום שאליו היא הולכת** (בית-ספר, חברות ועוד), גם אם הדברים באים על חשבון מפגשים משפחתיים שלו. **הוא נוהג גם להתקשר לשאול לשלומה** כאשר היא נמצאת אצל חברות. נמרוד מדגיש כי הוא עושה זאת למען ביטחונה של ענת וכדי לסייע לה.

הציגו דיאלוג ביניכם או משחק תפקידים.

אירוע ה':

- ניר וגילה חברים זה זמן רב. ניר **נוטה להתרגז בקלות ולהתפרץ לעיתים קרובות**. ניר מתרגז מכך שגילה אינה מוכנה בזמן ליציאה לבילוי משותף. הוא מתחיל לצעוק, להעיף חפצים בחדר. הוא גם שבר שתי בובות חרסיה מתוך האוסף שלה. **אחרי שהוא נרגע הוא מבקש סליחה שוב ושוב**, ותמיד מביא לה מתנות ונשבע לה שהוא אוהב אותה ושהדבר לא יחזור שוב.

הציגו דיאלוג ביניכם או משחק תפקידים.

אירוע ו':

- יואב ולילך חברים זה כמה חודשים. יואב שם לב שכאשר משהו משתבש בבילויים המשותפים שלהם, לילך **תמיד מאשימה אותו**. כאשר הלכו לסרט והתברר שהוא לא מוצלח - אמרה לו לילך "זה אתה שבחרת את הסרט הדפוק הזה". כאשר נסעו למסיבה ואיחרו כי נתקלו בחפץ חשוד אמרה לילך "למה לא נסעת בכביש העוקף, בגללך הפסדנו את כל הכיף". בקיצור, **הכול בגלל יואב**.

הציגו דיאלוג ביניכם או משחק תפקידים.

אירוע ז':

- ללירון בכיתה י"א יש חבר, אודי, שהפסיק ללמוד. בני הזוג מרבים לבלות יחד עם חברים מכיתתה. כאשר אודי משתתף בשיחה, לירון **מרבה להעיר לו או להפסיק אותו**. מה שהוא אומר נראה לה "לא שווה", "לא לעניין" ו"לא ברמה". אודי נעלב מההתנהגות שלה, אבל מכיוון שהוא אוהב אותה כל כך, הוא לא מגיב להערותיה, **ומקווה שיום אחד זה ישתנה**.

הציגו דיאלוג ביניכם או משחק תפקידים.

אירוע ח':

- "אני לא מוכן לזה שתשמרי על הקשר עם אלון. את נמצאת אתו המון. אם את חברה שלי לא יכול להיות שתהיי עם בן אחר כל כך הרבה זמן". כך אמר עמית לתמר. תמר מנסה להסביר לעמית, שהיא אוהבת אותו ורוצה להיות חברה שלו, והקשר שלה עם אלון הוא קשר של ידידות ארוכה, שחשוב לה לשמור עליו. עמית טוען שהוא כל כך אוהב אותה, ולכן **מרגיש קנאה כאשר היא נמצאת עם מישהו אחר**. לדבריו, אם היא באמת אוהבת אותו היא צריכה להבין את הרגש הזה, ולנתק לחלוטין את הקשר שלה עם אלון.

הציגו דיאלוג ביניכם או משחק תפקידים.

שאלות מנחות לדיון באירועים

1. מה מאפיין את מערכת היחסים המתוארת בין בני הזוג?
2. כיצד לדעתכם הרגיש כל אחד מבני הזוג במצב זה?
3. מה לדעתכם חשב כל אחד מבני הזוג במצב זה?

4. על מה הייתם משוחחים עם כל אחד מבני הזוג?
5. מה הייתם מציעים לכל אחד מבני הזוג לעשות?
6. מהי הנורה האדומה העולה מן האירוע?

נורות אדומות

- הגבלה של בן/בת הזוג בפעולותיו ובתחומי עיסוקו.
- האשמה תמידית של בן/בת הזוג במתרחש.
- פגיעה חוזרת באחד מבני הזוג, ובקשת סליחה שוב ושוב.
- רכושנות וקנאה המוצגות כתשומת לב וכאהבה.
- התפרצויות זעם עד כדי הריסת חפצים.
- חוסר הערכה קבוע לבן/בת הזוג.
- איומים, הפעלת לחץ.
- התבטלות מתמדת מול בן/בת הזוג.
- הטרדה מאיימת: מעקב אחר פעולות של בן/בת הזוג,
על ידי שיחות טלפון רבות, פלישה לאינטרנט, מעקבים
פיסיים, וכד'.

מומלץ לרשום במהלך הדיון את ה"נורות האדומות" על הלוח. חשוב לציין, שכאשר אירועים שקרו בעבר במפגש אינטימי בין בני הזוג בלבד, מתחילים להתרחש גם בפני זרים - כגון סצנות של קנאה וכד', הדבר מעיד על החמרה במצב. חשוב לפתח דיון בשאלה כיצד לנהוג כאשר מאתרים "נורות אדומות" (לשתף איש מקצוע או אדם משמעותי אחר בקושי, לבחון מחדש את מערכת היחסים, לנהוג באסרטיביות).

קווים מנחים לדיון באירועים:

אירוע א': הגבלה של בן הזוג בפעולותיו ובתחומי עיסוקיו מקורם לא באהבה, בדאגה או באכפתיות, אלא בצורך של האחד לשלוט ולפקח על האחר. הדיון בנושא מזמן נגיעה חוזרת בנושאים כמו **מרחב אישי, חופש וגבולות** בתוך מערכת יחסים.

אירוע ב': מוקד האירוע הנו הגבולות, שליטה של בן זוג אחד בלבושו - בהתנהגותו של בן הזוג האחר. חשוב לדון במידת התלות ההדדית שבין שני בני הזוג. עד כמה בן זוג אחד יכול לקבוע ולהחליט עבור בן הזוג האחר. **שליטה לעומת קבלה.** מה בין התחשבות לבין השתלטות, מהו ההבדל בין הבעת דעה לבין שליטה וכפייה, ומי קובע את הגבולות?

אירועים ג' ו-ד': ההתעקשות על מעקב מתמיד אחר בן/בת הזוג אינה דווקא ביטוי לדאגה ולאכפתיות. פעמים רבות זהו ביטוי לרצון לשלוט בכל צעד ובמהלך של בן/בת הזוג, והוא מבטא קנאה ופחד מפני דחייה והיעזבות. הרצף שבין האמון לבין התלותיות בין בני זוג,

הוא נושא שחשוב להעלותו לדין. כמו כן, יש להעלות את נושא השתלטנות לעומת מתן מרחב מחיה - **לחוד וביחד**: מתי עזרה הופכת לשליטה?

אירוע ה': התפרצות ראשונה או עבר אלים, הנם סימן כמעט ודאי להתפרצויות הבאות. פעמים רבות בן או בת הזוג מאמינים כי הם שיביאו לתפנית בהתנהגות בן הזוג ולשיפור איכות היחסים ביניהם, אך בדרך כלל אין הוא או היא מצליחים לשנותם. בדרך כלל זהו סימן מבשר לבאות שרק הולך ומחמיר, במיוחד עם מיסוד רשמי של הקשר המעניק תחושת ביטחון - "עכשיו כבר מותר להרביץ". לכן, **התפרצות בתקופת החברות הינה סממן מדאיג מאוד**.

מוקד הדיון הוא **אופן הבעת כעסים ותסכול ודרך ניהול קונפליקטים** במערכת הזוגית או בחברות, כיצד לפרש אלימות כלפי חפצים או התנהגות אלימה אחרת, היכרות עם **מעגל האלימות**.

אירוע ו': האשמה הדדית, **העברת האשמה על בן/בת הזוג**, הם מוקד הדיון בסיטואציה זו. יש להעלות לדין את הנושא של נשיאה **באחריות אישית למעשי ול"גורלי"**, לנוכח האשמה מתמדת של הזולת במה שמתרחש.

אירוע ז': **פגיעה מילולית ונפשית** בבן הזוג השני הוא מוקד האירוע. מה הם **הגבולות של פגיעה** זו? מה **משמעות הפגיעה** בנוכחות זרים? **האם התנצלות** היא פתרון הבעיה?

אירוע ח': מוקד האירוע הנו **קנאה במערכת יחסים**. חשוב להעלות לדין את הנושא **שעודף קנאה אינו נובע מאהבה אלא מרכושנות**. יש לראות בכך סימן מבשר רעות ולא לפרשו כרומנטיקה בהתגלמותה.

חשוב לציין, שקנאה יכולה להתעורר אצל בן או בת הזוג. אין קנאה טובה או רעה. קנאה היא רגש קיים, וחשוב לדעת כיצד להתמודד עמו וכיצד לנהל אותו. יש להעלות לדין את **מידת החופש ואת מערכת האמון** הבסיסית במערכת יחסים זוגית.

אפשרות ב':

הסרט: "הוא מת עליי"

הסרט "הוא מת עליי" הופק על-ידי ויצ"ו ישראל. ניתן לקיים פעילות נוספת בנושא "הנורות האדומות" על-ידי הקרנת הסרט. לא רצוי להקרין את הסרט מבלי לקיים את הפעילות הקודמת.

אין לצפות בסרט מבלי לדון בו לאחר מכן. את הדיון יש לקיים מיד לאחר הצפייה. משך הזמן שיש לייעד לצפייה בסרט ולדיון: 60 דקות לפחות.

אורך הסרט הוא 20 דקות, והוא מעורר דיון וממחיש את נושא ה"נורות האדומות". על מנת למקד את הצפייה בסרט, יש לחלק דף צפייה (נספח מס' 2) אשר ילווה את הדיון לאחר מכן.

כמו כן, ניתן לעצור את הסרט במהלך אחת מנקודות המפנה לאורכו (לדוגמה בתחילת אחת מנקודות המשבר בין בני הזוג), ולבקש מהמשתתפים לשער מה יהיה ההמשך. בכיתות גדולות מומלץ לחלק את הכיתה לקבוצות דיון. כל קבוצה תדון בסוגיות מתוך דף התצפית, ותציג את ה"נורות האדומות" שאיתרה במליאה.

נקודות לדיון לקראת צפייה:

- מה המשמעות של "נורה אדומה" - ניתן להתייחס ל"נורות אדומות" המוכרות מהחיים (כגון: רמזור אדום, נורה אדומה באוטו, וכד') המסמנות אזהרה. כך גם ב"נורות אדומות" במערכות יחסים: כשנדלקת נורה - יש לעצור ולבחון, כדי להמנע מִסְכָּנה.

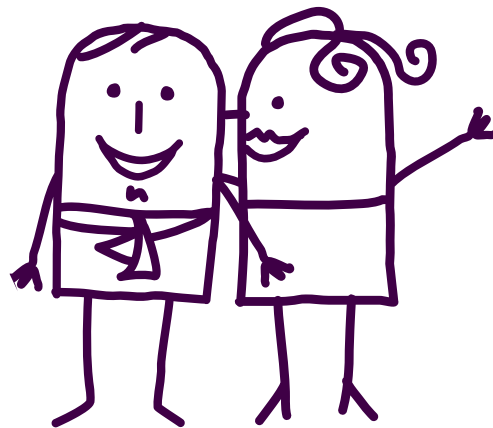
נקודות לדיון בתום הקרנת הסרט:

- התייחסות לרגשות המתעוררים בתלמידים לאחר הצפייה בסרט.
- מה מאפיין את הרגשות של הבנים, ומה מאפיין את הרגשות של הבנות?

- האם מה שנצפה בסרט הוא סיפור יוצא דופן וחריג? (האם מה שראיתם בסרט הזכיר לכם אירועים שנתקלתם בהם במציאות?).
- מערכות תמיכה - עם מי נמצאים בני הזוג בקשר? מה היה קורה לולא קרן, אחותה של מירב, הייתה מעורבת במערכת היחסים, ונמצאה בסביבה באחת ההתפרצויות? האם לאודי היו מערכות תמיכה, מהן?
- מתי ניתן לאתר את הקושי במערכת היחסים שבין אודי למירב? כיצד ניתן לדעת מתי מדובר באהבה לבן/בת הזוג ומתי בקנאה, המהווה איתות של נורה אדומה?
- לא כל אות אזהרה משמעו הכרח להיפרד. אות אזהרה מחייב עזירה ובדיקה. יש לבדוק את עוצמת ההתנהגות, התדירות שבה היא מופיעה, האם יש הסלמה וכד', האם שיחה בנושא הניבה שינוי משמעותי בהתנהגות וכד'.

רצוי לשים לב לנורות האדומות המופיעות בסרט:

הגעה במפתיע ולא תמיד בהזמנה (רכושנות וקנאה המוצגות כתשומת לב ואהבה), הערות והגבלה על לבוש, הגבלת מפגש עם ההורים, ניתוק של הטלפון במהלך שיחה, נעילה של מירב בתוך הבית (הגבלה של בן הזוג בפעולותיו ובתחומי עיסוקו), התפרצויות, העפה של הטלפון, לאחר כל אירוע מסוג זה התנצלות והבאת מתנות (התפרצויות זעם עד כדי הריסת חפצים, פגיעה חוזרת באחד מבני הזוג ובקשת סליחה שוב ושוב). הפעלת לחץ על מגורים משותפים על-אף בקשה למרווח זמן והתנגדות ההורים, איומים "אעשה לעצמי משהו", שריפה עצמית (איומים, הפעלת לחץ).



מפגש רביעי - המשפחה³

המשפחה הנה יחידת התייחסות ושייכות ראשונית בחיי הפרט, ועל כן היא משמעותית ביותר.

דפוס החברות והזוגיות בה מהווים ציר שסביבו נבנית מערכת היחסים במשפחה העתידית. הדפוס הזוגי והמשפחתי מושפע מהדפוסים שאדם חווה במשפחתו הגרעינית. היכרות עם נושא המשפחה בכלל, ועם המשפחה הגרעינית בפרט, חשובה להכרת דפוסים המתהווים ביצירת הקשר הזוגי, ומשמעותית להבנת הציפיות של כל אחד מבני הזוג. הכרת הציפיות מאפשרת הידברות ופיתוח סובלנות והבנה. ההנחה היא, שהבנת תפקיד המשפחה, הציפיות האישיות ממשפחה, והתכנים המועברים ממשפחת המוצא, יפתחו מודעות עצמית גבוהה יותר ויאפשרו דיאלוג טוב יותר בין בני הזוג.

מטרות הפעילות:

1. המשתתפים ידונו בתפקיד המשפחה ובחשיבותה בחיי הפרט.
2. המשתתפים יכירו הרכבים שונים של משפחות.
3. המשתתפים יכירו היבטים שונים בחיי המשפחה: חלוקת תפקידים, תקשורת, תרבות ומסורת.
4. המשתתפים ידונו בהשפעת המשפחה על דורותיה (ההעברה הבין-דורית).

למנחה:

הנגיעה בנושא המשפחה, כמו גם בנושאים נוספים, מחייבת רגישות לנאמר ולתגובות התלמידים. הנושא עלול לעורר אצל חלק מהתלמידים רגשות מורכבים ורגישויות שונות. חשוב להתמודד עם רגשות התלמידים בצורה נכונה. יש לדון בנושא המשפחה בהכללה ולא לכוון לדיון בסוגיות אישיות - משפחתיות. כאשר התלמידים מעלים נושאים אישיים - יש להתייחס ברגישות, ובהמשך להיוועץ עם אנשי מקצוע. לרשות המנחה עומדות שתי הפעלות, שמתוכן יש לבחור אחת.

אפשרות א':

שלב א':

המנחה ישאל את המשתתפים, מהן האסוציאציות שלהם כאשר הם שומעים את המילה משפחה (רצוי לרשום את האסוציאציות על הלוח). התלמידים יזמנו להתייחס למאפיינים שונים של משפחה בשמש האסוציאציות, להתייחס לניגודים שמתגלעים במאפיינים (דבר והיפוכו) סוגים שונים של משפחות. ייערך דיון בשאלה: מה ניתן ללמוד על משפחה מתוך שמש האסוציאציות?

המשך שאלות לדיון:

- מהן הציפיות שיש לי ממשפחה?
- מה מעניקה לי המשפחה שלי?
- מהו הדבר האחד שאני בוחר ממאפייני המשפחה שלי?
- מהו הדבר האחד שאינני בוחר ממאפייני המשפחה שלי?
- דבר אחד שאני רוצה לשנות.

שלב ב':

הקבוצה תצפה בכמה קטעים מסרטים המתארים ארוחות משפחתיות. (ניתן להשתמש בסרטים המוצעים להלן, או בקטעים מתוך סרטים אחרים שיבחרו על ידי המנחה להדגמת סיטואציות משפחתיות).

³ בכתיבת פרק זה השתתפה אורלי אולשטיין-מן, עו"ס במרכז לטיפול ולמניעת אלימות במשפחה בירושלים.

כל תלמיד או קבוצת תלמידים יקבלו דף לצפייה בסרטים (מצורף), שבו יתבקשו להתמקד באחד מהנושאים הבאים:
תפקידים במשפחה, הרכב המשפחה, תקשורת במשפחה, פתיחות לאנשים מחוץ למשפחה, תרבות ומנהגים.
ניתן לבקש מהתלמידים להתייחס לכל הנושאים, או לנושא ספציפי על-פי הנחיות מנחה הקבוצה.
מומלץ לאפשר לתלמידים לצפות בקטעי הסרטים - פעמיים. התלמידים ימלאו את דף התצפית תוך כדי הצפייה בסרטים - ופעם שנייה מיד אחריה.
לאחר מכן יתקיים דיון אשר יעסוק בנייתו הסרטים תוך התייחסות לנושאים השונים.

נקודות לדיון:

הדיון בסרטים מורכב משני חלקים: נושאי דיון משותפים ונושאי דיון ייחודיים בסרטים השונים.

נושאים משותפים:

1. הרכבים שונים של משפחה: משפחה גרעינית, משפחה מורחבת, משפחה חד-הורית, גרושים, פרודים והשפעתם על מערכות היחסים בתוך המשפחה ומחוצה לה.
2. תפקידים בתוך המשפחה: תפקיד האב/האם, תפקיד המשפחה המורחבת (אם באה לידי ביטוי), תפקיד הילדים והאחים.
3. חלוקת התפקידים בין המינים: מי בעל הסמכות במשפחה, חלוקת תפקידים בין-דורית. השלכות של חלוקת התפקידים על היחסים במשפחה (שוויון, שליטה וסמכות).
4. תקשורת במשפחה: אופני תקשורת - ישירה, פתוחה, סמויה, גלויה, אלימה, מילולית ובלתי מילולית, תקשורת מעכבת או תקשורת מקדמת (אסרטיבית, השתקה, הפחדה, עידוד, פרגון, משוב בונה, האשמות, הקנטות ועוד).
5. קשרים שונים בין אנשים במשפחה: קרבה, ריחוק, שליטה, שיתוף, שוויוניות, קואליציות.
6. מה אני מאמץ מתוך התנהלות המשפחה שלי, או מתוך התנהלותן של משפחות אחרות שאני מכיר. המשפחה שאני ארצה להקים בעתיד, תמונת המשפחה הרצויה.

נושאים ספציפיים:

מוכת ירח

המשפחה כגורם תומך.
התמודדות עם כעסים במשפחה.
האם במשפחה אפשר לדבר על הכול? האם ישנם פתרונות אמיתיים?

חוג שמחת המזל

שוני בין-תרבותי, המאפשר בין השאר להתייחס לריבוי התרבויות בישראל והשוונות ביניהן.
האם הסיטואציה המתוארת בסרט יכולה להתרחש גם כאן בישראל?

שיגעון המוזיקה

תקשורת מילולית, תקשורת בלתי מילולית.

אפשרות ב':

התלמידים יצפו בקטע מטלנובלה או מסדרת טלוויזיה עדכנית המציג מערכת יחסים בתוך משפחה.
הדיון בסרט ייערך בקבוצות בנות 4 - 6 תלמידים, על-פי ההנחיות הבאות:
התלמידים יאמצו לעצמם דמות מתוך הסרט.
בכל קבוצה תהיה התייחסות לדמות מן המשפחה המתוארת בסרט, ולאינטראקציה בין הדמויות.

כל תלמיד יציג:

- א. איך מרגישה הדמות, מה היא חושבת ומה היא רוצה? האם יש לה קשיים ומה הם?
- ב. איך מתנהל הקשר של הדמות עם שאר הדמויות?
- ג. מה אומרות הדמויות האחרות על כל דמות?

בדיון קבוצתי:

יתייחסו חברי הקבוצה למערכת היחסים בתוך המשפחה ולדפוסי התקשורת שבה? דבר אחד שהיית מאמץ מבין המאפיינים של המשפחה שבה צפית? דבר אחד שלא היית מאמץ.

אפשרות ג':

דומה לאפשרות ב', אך הדיון בין התלמידים ייעשה על בסיס קטע מן הספרות (ראה רשימה ביבליוגרפית), או על בסיס קריקטורות או תצלומים המתארים משפחה (ניתן להציע, שהתלמידים יחפשו חומר רלוונטי במנועי החיפוש באינטרנט, ויביאו קטעי ספרות, משדרי טלוויזיה או סרטים שהם מכירים ואוהבים).



מפגש חמישי - תקשורת אסרטיבית⁴

תקשורת היא אמצעי להעברת מסרים בין בני אדם. היא יכולה להיות מילולית או בלתי מילולית, ישירה או עקיפה, אינפורמטיבית או רגשית, **מקדמת או מעכבת**. היא מהות כל מערכת יחסים.

מדובר בנושא רחב הנוגע לכל התחומים ביחסים הבין-אישיים.

בפרק זה נעסוק בתקשורת אסרטיבית בקשר הזוגי. מדובר בכישור המאפשר לאדם לעמוד על דעתו ולשמור על זכויותיו ועל המרחב האישי שלו - מבלי לפגוע בזולת, במקרה זה בן זוגו. כמון כן, יעסוק פרק זה בפיתוח המודעות לחשיבותה של תקשורת ישירה ובהירה. זאת, על מנת שתשמש משקל נגד למיתוס ולתפיסה המוטעית, שבזוגיות טובה ישנה הבנה בין בני הזוג ללא צורך בדיבור. תפיסה זו עומדת בבסיסם של הרבה תסכולים ואי-הבנות. בסוף הפרק מרוכזים כללי תקשורת מקדמת ומעכבת.

מטרות:

1. התלמידים יזהו דפוסים אישיים של תקשורת.
2. התלמידים יכירו כללי תקשורת אסרטיבית.
3. התלמידים יכירו בחשיבותה של תקשורת ישירה ובהירה.

למנחה:

1. בפרק זה מומלץ לבצע את הפעילות הראשונה, ולאחר מכן לבחור אירועים מתוך הפעילות השנייה ולדון בהם על-פי ההנחיות. היעזרו בטבלה שבסוף הפרק, לצורך גיבוש כללי תקשורת מקדמת שיעלו מתוך הדיונים.
2. תקשורת אסרטיבית פירושה: עמידה על זכויות ועל רצונות הפרט, תוך כדי מתן כבוד לזולת, באמצעות מסר בלשון "אני". דוגמה: "מאוד מפריע לי שבכל פעם שאני מקבל את הדיסקטים שלי בחזרה אני מוצא אותם שרוטים. אני מבקש שזה לא יקרה שוב, אחרת לא אשאל לך יותר."

הערה כללית: ניתן במהלך הדיונים להפנות את תשומת לב התלמידים לדפוסי תקשורת שונים שנצפו בסרטים בפרק "המשפחה".

⁴ בכתיבת פרק זה השתתפה יעל כץ בן יצחק, עובדת סוציאלית קהילתית במרכז למניעת אלימות בירושלים.

אפשרות א': משמעות התקשורת

המנחה יבקש שני מתנדבים ולכל אחד מהם יתן פתק. אסור יהיה לו לחשוף את התוכן בפני אחרים. בפתק הראשון יכתב "אמך גוססת ורק קליפת תפוז תוכל להצילה. העונה היא שיא הקיץ, ואין כל סיכוי ולו הקלוש ביותר למצוא תפוזים בשוק או בחנויות". למשתתף השני יירשמו אותם דברים, אלא שכדי להציל את אמו הוא זקוק למיץ של תפוז.

במרכז החדר מניחים **תפוז** וצופים באינטראקציה בין שני המשתתפים. (למעשה, אם שני המשתתפים ישוחחו ביניהם, יוכלו שניהם גם יחד לבצע ביעילות את המשימה, וכל אחד יקבל את מבוקשו).

למנחה:

1. חשוב לוודא שהמשתתפים אינם מכירים את התרגיל. אם כן, יש להחליף את המתנדבים.
2. שאר תלמידי הכיתה שאינם משתתפים בתרגיל ישמשו כתצפיתנים. מומלץ לחלק את הכיתה לשניים, כאשר כל מחצית צופה באחד המשתתפים בתרגיל. יש לתת הנחיות לתצפית, כגון: דרכי תקשורת, ביטויים התנהגותיים הבאים לידי ביטוי בתקשורת, תוצאות שונות של דפוסי תקשורת, דפוסים מעכבים ודפוסים מקדמים בתקשורת.

עיבוד הפעילות

ראשית, יש לתת לתלמידים שהשתתפו בסימולציה לספר על תחושותיהם ועל מחשבותיהם במהלך הפעילות. לאחר מכן, יש לאפשר התייחסות לכל המשתתפים.

שאלות מנחות לדיון:

1. מה בעצם קרה בחדר?
2. איזו תקשורת הייתה בין המשתתפים בסימולציה - ניתן לדבר על תקשורת ישירה ועקיפה, תקשורת מילולית ובלתי מילולית, תקשורת מעכבת או מקדמת.
3. כיצד התבטאה התקשורת? (ישבו ודיברו, הסתכלו בעיניים, נגעו זה בזה וכד')
4. מה היה קורה לולא הייתה תקשורת מילולית ישירה בין המשתתפים?
6. תארו מקרים שבהם תקשורת קידמה אתכם או עיכבה אתכם במהלך החיים.
7. התייחסו למצבים הדומים לזה שתואר באירוע ה"תפוז".
8. היכן אתה מוצא עצמך מתנהג בדומה לאחד משני המשתתפים באירוע ה"תפוז"?



אפשרות ב':

להלך אירועים אחדים שמזמנים דיון בהיבטים שונים של תקשורת. למנחה: חלק את הכיתה לקבוצות. כל קבוצה תקבל אירוע שונה, תדון בו ותציג אותו במשחק תפקידים לפני הכיתה. בתום הצגת כל אירוע ייערך דיון.

אירוע 1:

משתתף א': (רמי) - מחר יש מסיבה ענקית של החברה. זו בעצם המסיבה הראשונה שאליה אתה וענת תלכו כזוג. אתה בטוח שענת נרגשת ומתכוונת ללכת למסיבה. אתה בוחר את הבגדים הכי יפים שלך, מתבשם ויוצא לאסוף את ענת. כשאתה נכנס אתה רואה שענת לא התכוונה ללכת למסיבה...

משתתף ב': (ענת) - מחר יש מסיבה ענקית של החברה. האירוע גדול, אך מבחינתך זו סוף-סוף הזדמנות לך ולרמי לבלות ערב לבדכם. אומנם לא דיברתם על כך, אך את בטוחה בעניין. את משאילה את הבגדים היפים ביותר שלך לחברתך הטובה. למחרת את מחכה לרמי בביתך מוכנה לערב זוגי ואינטימי - רמי מגיע לבוש מצוחצח, מריח טוב ומוכן למסיבה.

שאלות לדיון:

1. מה היו הציפיות של רמי, ומה היו הציפיות של ענת?
2. מהי הסיבה לפער בציפיות?
3. מהן האפשרויות העומדות בפניהם בסיטואציה שנוצרה? (אפשרויות שיביאו לחיזוק הקשר או לפיצוץ בקשר).
4. ערכו משחק תפקידים המציג אפשרויות שונות בתקשורת בין רמי לבין ענת.
5. כיצד היית מגיב/ה?
6. מה מדבר אליך?
7. למי מהם דומה הסגנון שלך?

אירוע 2:

משתתף א': (יוסי): לך ולתמר הסכם של החלפת דיסקים. כבר כמה פעמים שמת לב שתמר מחזירה לך דיסקים פגומים. היום תמר מגיעה אליך...

משתתף ב': (תמר) לך וליוסי הסכם החלפות דיסקים, קרה מקרה שהדיסק נפגם, אך זה לא היה בכוונה... (אפשר גם לערוך משחק תפקידים בנושא השאלת בגדים).

שאלות לדיון:

1. מה היו המשימות של המשתתפים, ומה נדרש מהם?
2. מה קורה כאשר עליך "לעמוד על שלך"?
3. האם נתקלתם במצבים כאלו בחיים? כיצד אתם הגבתם? אם במצבים שונים מסוג זה הגבתם באופן שונה, מה השפיע על תגובתכם? מה משפיע על כך שבמצב דומה יגיבו אנשים באופן שונה?

אירוע 3:

חנן ודודי חברים קרובים. באחרונה הכיר חנן את יעל, שמאוד מאוד מצאה חן בעיניו. לאחר היסוסים רבים, העז חנן להזמין את יעל לסרט. יעל הסכימה בתנאי שגם חברתה רותי תתלווה אליהם. חנן פנה לדודי ואמר לו, שהוא חייב לבוא אתם ברביעייה לסרט, כדי שתהיה לו הזדמנות להיות עם יעל כאשר דודי יהיה בן הזוג של רותי. לדודי בכלל לא בא לצאת עם מישהי שהוא לא מכיר...

שאלות לדיון:

1. כיצד מבין חנן את משמעות החברות עם דודי?
2. מהן לדעתכם ההתלבטויות של דודי?
3. הציגו שיחה בין שני החברים שהתקיימה בעקבות האירוע.
4. כיצד הסתיימה השיחה? (הציגו אפשרויות שונות).
5. כיצד היית מגיב/ה?
6. למי מהם דומה הסגנון שלך?

אירוע 4:

"...רינה יש לך טלפון". רינה ניגשה לטלפון, ולהפתעתה הסתבר שעל הקו נמצא עוזי מהכיתה המקבילה. אחרי כמה משפטים סתמיים, הציע עוזי לרינה להיפגש בערב וללכת לסרט. עוזי הוא אחד מהבנים השקטים, תמיד מוכן לעזור, ובשנה שעברה עזר לרינה בעבודה בספרות. אבל, הוא בכלל לא מושך אותה. קשה לה להגיד "לא" לבחור כזה טוב. לכן, נענתה להזמנה של עוזי, אך לאחר שהניחה את השפופרת החליטה לא להגיע לפגישה.

שאלות לדיון:

1. מהם המחשבות והרגשות של עוזי ושל רינה?
2. מה דעתכם על הפתרון שבחרה רינה?
3. כיצד הייתם מגיבים אתם?
4. הציגו דרך פתרון שונה לרינה.

אירוע 5:

מתי ויפה חברים טריים. הם יוצאים ומבלים יחד ונהנים זה מחברת זה. למתי היו חברות קודמות, ליפה - זה החבר הראשון. למתי חשוב מאוד המגע הגופני, ובכל הזדמנות הוא מחבק ומנשק אותה. יפה נהנית גם היא מהמגע, אבל היא באה במבוכה כשמתו עושה זאת כאשר היא נמצאת עם חברותיה. יפה מחפשת תירוצים לא להימצא בחברתו בבית-הספר, ומתי לא מבין מה קורה לה.

שאלות לדיון:

1. הציגו שיחה בין מתי ליפה בנושא זה, כשיפה מתרצת ולא משתפת בתחושותיה.
2. מהן תוצאותיה של שיחה מסוג כזה?
3. ערכו שיחה שבה מדבר כל אחד מבני הזוג על תחושותיו ועל רצונותיו בפתחות.
4. כיצד הייתם מגיבים אתם?

למנחה:

- בעקבות משחק תפקידים של כל אחת מן הקבוצות יתנהל דיון קצר המתייחס לדפוס התקשורת שעלו. יש להבליט את הנקודות הבאות:
- הדיבור הישיר הוא חיוני. לא ניתן "לקרוא מחשבות" ולנחש מה השני רוצה.
 - חיוני להעביר מסרים אסרטיביים גם במסגרת של יחסים קרובים.
 - עדיף לומר "לא" באופן אסרטיבי שמכבד את הזולת, ולא בצורה תוקפנית ופוגעת.
 - שיחה בהירה, המעלה את הרגשות האמיתיים, מאפשרת התייחסות והבנה מצד בן/בת הזוג.

נקודות נוספות לדיון בכיתה:

- הביאו דוגמאות נוספות ל"קצרים" אפשריים בתקשורת.
- מדוע זה קורה?
- כיצד אפשר להימנע ממקרים כאלה?

בעקבות הדיון, חשוב לעבור על הכללים לתקשורת מקדמת ולתקשורת מעכבת. רצוי לתרגל אותם תוך שימוש באירועי אמת המתרחשים בכיתה ובקבוצה.

אפשרות ג':

- התלמידים יתחלקו לקבוצות בנות 3 משתתפים: שניים יתנסו בפעילות, והשלישי יצפה בהם. המנחה יחלק לכל קבוצה הנחייה לביצוע שיחה, שמתייחס ליחסים בין בני-זוג (ניתן להכין כרטיסיות אירוע או משפטי פתיחה, האופייניים לשיח בין בני-זוג).
- המנחה יבקש מכל אחד מבני הזוג המשוחרים, לאמץ התנהגויות בולמות תקשורת, מתוך הטבלה שלהלן, "תיאור מצבי תקשורת" ולנהל שיחה במשך 3 דקות.
- לאחר ההתנסות יתקיים דיון במליאה ע"פ הנקודות הבאות:
- מה הרגשתם? מה היו הקשיים? מה היה לא נח?
 - איזה כלל תקשורתית ניתן לנסח מכל אחת מההתנסויות?
- * ניתן להיעזר בטבלה "תקשורת מקדמת ותקשורת מעכבת" (עמ' 34).

להלן ההנחיות:

טבלה זו מכילה התנסות חווייתית בסיטואציות בעייתיות בתקשורת ("המצב"), וכללים לתקשורת נכונה הנגזרים מהם.

התנהגויות מקדמות תקשורת	התנהגויות בולמות תקשורת
לשמור על קשר עין	שניים מדברים גב אל גב
לדבר "בגובה העיניים", גם בתוכן וגם באופן פיזי	אחד עומד על כיסא ואחד על הרצפה
לתת "מרחב מחייה" ולהתחשב ברצון האחר	האחד מדבר תוך מגע והיצמדות לאחר
להקשיב ולתת משוב	האחד מדבר ולא ברור מה הבין האחר
לבחור את העיתוי, המועד הנכון לשיחה	המקשיב מסתכל כל הזמן על השעון
לדבר בקיצור ולעניין	האחד מדבר הרבה ומהר
לדבר בשפת "האני" - אני מרגיש, אני חושב	האחד מאשים את האחר - אתה...

תקשורת מקדמת ותקשורת מעכבת

תקשורת מעכבת	תקשורת מקדמת
<p>הפרעות לא להקשיב לאחר, להיכנס לדבריו, לפרש את הדברים כרצונך מבלי לבדוק אותם.</p>	<p>הקשבה ומשוב להקשיב לאחר ולאפשר לו לומר את דבריו. לבדוק אם הובנו נכון. אם הדברים אינם ברורים - לבקש ממנו הבהרות.</p>
<p>פיזור לגלוש מדי פעם לנושאים אחרים באופן אסוציאטיבי.</p>	<p>מיקוד לעסוק בנושא השיחה ולא לגלוש לנושאים אחרים.</p>
<p>טשטוש לא לומר דברים באופן ישיר אלא ללכת סחור-סחור, ברמזים, בתקווה שהאחר כבר יבין את הכוונה.</p>	<p>בהירות וישירות לומר דברים ברורים ומובנים באופן ישיר.</p>
<p>חוסר אמפתיה לא להתייחס לדברי האחר, ולא לנסות להבין את הרגשותיו ומחשבותיו, להתרכז רק בעצמי ("אצלי זה היה כך..") "אני לעומת זאת..."</p>	<p>אמפתיה להקשיב לזולת, לשהות עמו ברגשותיו ובמחשבותיו.</p>
<p>"שפת את/ה" לדבר בגוף שני (את/ה) - להאשים ולבקר את האחר ("אתה לא מבין אותי").</p>	<p>"שפת אני" להעביר מסרים לזולת בגוף ראשון מזווית הראייה שלי (אני מרגישה לא מובנת...)</p>
<p>עובדות בלבד לא לשתף את האחר ברגשות ובמחשבות, אלא להתייחס לעובדות בלבד.</p>	<p>רגשות, מחשבות עמדות לשתף את האחר ברגשות, במחשבות ובעמדות הקשורים לנושא השיחה.</p>
<p>עיתוי לדבר על נושא חשוב (כשמזדמן) במקום וברגע לא מתאים (בשעת כעס, להתפרץ ולומר את אשר על הלב).</p>	<p>עיתוי לבחור זמן מתאים לאופי השיחה.</p>
<p>לא מילולי להביט לכיוונים אחרים ולא ישירות אל נמען השיחה, להסתובב הלוך ושוב.</p>	<p>לא מילולי שמירה על קשר עין, טון מתאים וקרבה בין הדוברים.</p>

מפגש שישי - ניהול כעסים

תיאוריות רבות עוסקות בדרכים למנוע התנהגות אלימה. חלקן עוסקות בפיקוח חיצוני להתנהגות, שמכוון למנוע תגובות אלימות בשעת כעס, או למנוע את הכעס עצמו, בעזרת אמצעים כגון חיזוק וענישה, או יצירת אקלים של "חוסר סובלנות לאלימות". תפיסות אחרות, רואות בקונפליקט חלק בלתי נפרד מיחסים בין-אישיים וזוגיים, ומייחסות חשיבות רבה להפנמת היכולת לניהול כעסים. על-פי תפיסה זו, כעס הנו רגש לגיטימי שאין להדחיקו, ויש להביא לידי כך שהפרט יוכל לנהל את הכעס ולבטא אותו על מנת לפתור בעיילות את הקונפליקט מבלי לגרום נזקים לעצמו ו/או לזולת. ניהול כעסים יתאפשר כאשר אדם יכיר מתי הוא כועס, מהן התגובות הפיזיות המתקשרות אצלו עם כעס, יזהה את הגורמים והמצבים המעוררים אצלו כעס, את הרגשות העומדים בבסיס הכעס, ויפתח חלופות לביטוי האגרסיבי לכעסים. לכל אחד דרך שונה להרגעה, ואין דרך אחת שטובה לכולם.

במקורות היהודיים נתפס הכעס כרגש טבעי, ומצופה מן האדם לפעול להכנעתו ולהפחתת הצורך בו. על-פי גישה זו, האדם צריך לשאוף שבמערכות היחסים שלו עם זולתו, ינותבו הכעסים אל דרכי ביטוי המקדמות הבנות הדדיות ושמירה על זכויות ועל גבולות.

מטרות:

- התלמידים ילמדו, שהכעס הוא רגש אנושי, אוניברסלי.
- התלמידים ילמדו להבחין בין רגש טבעי ולגיטימי להתנהגות שאינה לגיטימית.
- התלמידים ילמדו, שהכעס הוא סובייקטיבי ותלוי בפירוש שהפרט הכועס נותן להתרחשויות חיצוניות.
- התלמידים ילמדו לנהל את הכעס ולא להיות מנוהלים על-ידו (לזהות את הכעס, להרגיעו, ולהביעו בצורה עניינית ובלתי אלימה).



למנחה:

הסדנה "ניהול כעסים" מורכבת מארבע פעילויות שונות. פעילויות מספר אחת ושתיים, הן פעילויות מקבילות בתוכן. כל מנחה יבחר פעילות אחת מתוך שתי הפעילויות הללו. פעילויות שלוש וארבע, הן פעילויות שונות בתוכן, ויש לבצע את שתיהן. כל מנחה ידריך בסדנה זו שלוש פעילויות: פעילות מספר אחת או שתיים, וכן פעילויות שלוש וארבע. מכיוון שמדובר בנושא שהטמעתו דורשת תרגול, רצוי להקדיש לנושא שני מפגשים של שעה וחצי כל אחד.

אפשרות א':

מליאה - המנחה יבקש מהתלמידים להיזכר בסיטואציה שעוררה את כעסם, כשהוא מזמין אותם "לשהות בה". בטכניקה של דמיון מודרך (כפי שמופיע בנספח מס' 4), יבקש המנחה מהתלמידים להיזכר בנקודות הבאות:

- מה קרה בדיוק?
 - מי היה שותף לאירוע?
 - כנגד מי היה הכעס מכוון?
 - מה היה הגירוי לכעס?
 - כיצד הסתיים האירוע?
 - כיצד הוא חש כאשר הכעס עבר?
- התלמידים ישבו בזוגות וישתפו זה את זה בסיפור הכעס על פי השאלות שלעיל, בקצרה. (3 - 4 דקות לכל סיפור). לאחר מכן, המנחה יציע לקיים משחק תפקידים על בסיס אחד הסיפורים שיעלו. ניתן לבחור סיפור להמחזה באחת משתי דרכים: א. לבקש מתנדב מבין התלמידים שיציע את הסיפור שלו למשחק התפקידים. ב. באמצעות חלוקה לקבוצות ובחירה משותפת של אירוע להמחזה.

השחקן הראשי-הפרוטגוניסט, על-פי גישת הפסיכודרמה, יבחר ויציע את המשתתפים באירוע, ויצג בפניהם את בעלי התפקידים השונים ואת דרכי פעולתם.

שאלות לשחקן הראשי:

- כיצד הרגשת כשכעסת? מהם הרגשות שהפעילו את הכעס?
- מה חשת בגוף? (חום בפנים, רעד ברגליים, דופק מוגבר, יובש בפה ועוד) תאר את התחושות.
- מה חשבת כאשר כעסת? נסה לתאר את מחשבותיך באופן מילולי (למנחה - יש להתעכב בשאלה זו, כדי שהשחקן יוכל לתאר מספר רב ככל האפשר של "דיבורים פנימיים" שאותם נקט תוך כדי כעס).
- מה עזר לך להירגע?
- האם אתה מרוצה מהאופן שבו הסתיים האירוע?

שאלות לדמויות נוספות:

- כיצד הרגשת כאשר כעסו עליך?
- איך הגבת לכעסים?
- האם תמיד אתה מגיב כך לכעסים?

דיון בכיתה עפ"י השאלות הבאות:

- האם האירוע מזכיר לכם אירועים דומים שקרו לכם?
- כיצד הגבתם? במה הייתה שונה תגובתכם ממה שראינו במשחק?
- כיצד אתה מבטא כעס בדרך כלל?
- מה אתה עושה על מנת להרגיע את עצמך?
- כיצד אתם מגיבים לכעס? האם הוא לגיטימי בעיניכם? האם אתם מנסים להילחם בו?

סיכום:

הכעס הוא עניין סובייקטיבי - לא כל אחד כועס בעקבות אותו גירוי (ראה מעורר חיצוני ומעורר פנימי).

כל אחד יכול וצריך ליצור לעצמו את "תעודת הזיהוי" של הכעס שלו.
"תעודת הזיהוי של הכעס" כוללת:

- סימנים גופניים המופיעים בעת הכעס. (כגון: כאבי בטן, לחץ בחזה, רעד, חום וכד').
- רגשות שהם בסיס לכעס. כעס אינו רגש עצמאי. הוא מלווה תמיד ברגש נוסף (אנחנו כועסים, כי אנחנו מרגישים...). אדם יכול לזהות את הרגשות אשר מעוררים אצלו כעס בדרך כלל.
- מחשבות: זיהוי המחשבות המלוות את הכעס ומעוררות אותו. כל אדם יכול לזהות "מה עובר לו בראש", מהן המחשבות הנלוות לתחושת הכעס. חשוב להפריד בין המחשבות לבין הרגשות, ולהכיר בקיומם של השניים.
- זיהוי צורת התגובה בעת כעס. כיצד מגיב אדם כשהוא כועס, ומתי תגובתו אלימה?
- מהם הדברים המסייעים לרגיעה? כיצד מצליח אדם להירגע מהכעס?

דוגמאות למעורר חיצוני ולמעורר פנימי.

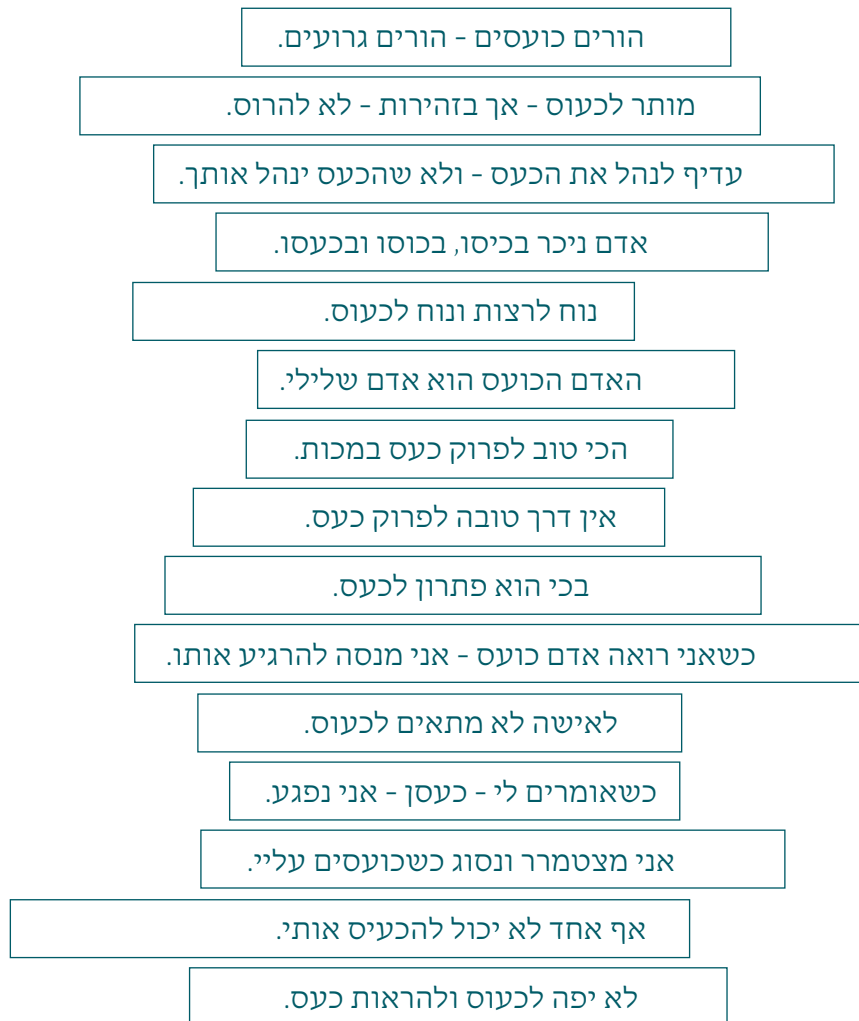
בכל אירוע מכעיס, ובעצם בכל אירוע המעורר רגש, ישנם שני סוגי מעוררים - מעורר חיצוני ומעורר פנימי.

המעורר החיצוני מייצג את הצד האובייקטיבי - קללה, תקלה, עלבון, חבטה וכו'. המעורר החיצוני, כשלעצמו אינו מעורר כעס, אלא רק בשיתוף המעורר הפנימי. לדוגמה: הביטוי "משקפופר" הוא מעורר חיצוני. הדיבור הפנימי בתגובה לביטוי יכול להיות "הוא פוגע בכבודי". אך הכעס לא יתעורר אם מקבל הכינוי יקבלו בהומור, בצחוק ואולי אף בהבנה. מכאן, שהמעורר הפנימי מייצג את הצד הסובייקטיבי - כיצד אני מתייחס לגירוי.



אפשרות ב':

המנחה יניח על הרצפה אוסף של כרטיסיות ובהן ההיגדים הבאים:



כל שני משתתפים יקבלו או יבחרו באחת מהכרטיסיות וידונו בנושא במשך 10 דקות. להלן נקודות התייחסות בדיון: הסכמה או התנגדות להיגד. הבאת אירוע לדוגמה שישקף את עמדתם כלפי ההיגד. הצעת היגד חלופי.

במליאה יוצג הנושא שבו דנו המשתתפים ויפורטו מהלך הדיון והמסקנות. ניתן לדווח מילולית או בכל דרך יצירתית אחרת כגון כתיבת שיר, סיפור חמסיר או ביטוי אחר. לאחר מכן יתקיים דיון מסכם במשמעויות של הנושאים הרשומים בכרטיסיות השונות.

אפשרות ג': - פסק זמן

פסק זמן הוא ה-Time Out הידוע ממשחק הכדורסל. המאמן מבקש פסק זמן, על מנת להעריך מחדש את המצב עם השחקנים ולשקול שוב את הדברים, בזמן משבר או קושי במשחק. נטילת פסק זמן מאפשרת גם לארגן מחדש את השחקנים ואת המשחק כדי לשפר את מצבם. שימוש ב"פסק זמן" מאפשר לנהל את הכעס ולהימנע משלב ההתפרצות. "פסק זמן" מאפשר לקטוע סיטואציה, על מנת להתארגן כדי להתמודד עם הכעס בצורה שאינה פוגעת. השימוש בו אפשרי רק לאחר שנערכה היכרות עם "תעודת הזיהוי" של הכעס, כי עליה הוא מתבסס.

טכניקת פסק זמן כוללת 6 שלבים, והפעלתה יעילה רק עם השלמתם של כל ששת השלבים הבאים:

1. זיהוי סימנים מוקדמים: כפי שמופיע ב"תעודת הזיהוי" של הכעס: זיהוי סימנים גופניים,

- מחשבות ורגשות המלווים את הכעס.
2. **הצהרה מילולית:** כגון "אני כל כך כועס, אני צריך לצאת!" ההצהרה כוללת התייחסות לרגש (כעס) ותכנון מעשה ("אני יוצא"). לא יוצאים מהסיטואציה מבלי להצהיר. ההצהרה כוללת גם את הגדרת מועד היציאה (לא פחות מחצי שעה ולא יותר מ - שלוש שעות וחצי).
 3. **קטיעה:** יציאה מהבית/מהחדר. עזיבה מוחלטת של המקום שבו מתרחשת הסיטואציה.
 4. **התארגנות:** החלטה לכמה זמן יוצאים (רצוי מינימום שעה, מקסימום 3 שעות).
 - פיתוח ערכה אישית להפגת כעסים. מה מרגיע, איך נרגעים (הרפיה, דמיון מודרך וכד').
 - הכנה לחזרה - דיבור עצמי חיובי.
 - דיבור עצמי חיובי (בניגוד לדיבור העצמי השלילי המלבה את הכעס). דיבור עצמי לניתוח ולהבנת הסיבות לכעס, ועריכת דיאלוג פנימי עם המחשבות ועם הרגשות המלווים את הכעס, תוך בחינת הפרופורציות.
 - התכוננות לחזרה ובדיקת המוכנות והיכולת לחזור למקום האירוע, מבלי לכעוס ולהתפרץ.
 5. **חזרה:** כולל הצהרת חזרה. כאן גם תעשה בדיקה עם בן/בת הזוג אם הם מעוניינים לשוחח עכשיו. אם לא, ייקבע מועד אחר לשיחה.
 6. **היזכרות מבוקרת:** שימוש במיומנויות תקשורת בונה. דיבור ב"עמדת אני" (אני כועס ש... אני מרגיש ש... הבעת ציפיות (הייתי רוצה ש...)) הקשבה וכו'. חשוב לציין, שפסק הזמן אינו פעולה הנקטעת לשישה חלקים, במציאות הוא נתפס כפעילות אחת מהירה.

המנחה

יבקש מאחד המשתתפים להציג סצנה של כעס (ניתן להשתמש בדוגמה מהפעלה 1), ולהעזר במשתתפים נוספים.

יתקיים דיון קצר על המושג פסק זמן (Time Out), מה תפקידו במשחק כדורסל ומדוע המאמן מבקש אותו. המנחה יקשור בין המושג בעולם הכדורסל, לבין השימוש בו בעת כעס, כשהאדם הופך למאמן של עצמו.

תחילת המשחק: השחקנים יבצעו סצנות כעס. כאשר יתגברו עוצמות הטונים והכעס יגבר, ייתן המנחה סימן של פסק זמן.

המנחה יזמין את השחקנים לשתף את הכיתה בדיבור הפנימי שיכול לסייע להם להרגיע את עצמם ("אם אמשיך אני עלול לעשות מעשה שאתחרט עליו, שכן אני מאוד כועס ועל כן אני יוצא").

המנחה יבקש מאחד השחקנים לצאת מהחדר, לארגן את מחשבותיו ולרשום אותן: "כמה שהוא מרגיז אותי", "הוא לא בסדר", "מה עליי לעשות על מנת להירגע ולהסתדר עם חברי?"

הקבוצה שתישאר בחדר, תחליט לאחר דיון - לכמה זמן ייצאו השחקנים, כיצד ניתן להרגיע אותם, ובכלל, מה מרגיע כשכועסים? כל אחד ינסה לחשוב מה מרגיע אותו עצמו. השחקנים יחזרו וישתפו במחשבות שחשבו וברגשות שחשו בזמן ששהו בחוץ. **יתקיים דיון בשאלה:**

מה מכעיס ומה מרגיע?

כשם שלכל אחד גורמים משלו המכעיסים אותו, כך גם דרך ההירגעות שלו שונה. על כל אחד לפתח לעצמו מעין "ערכה" עצמית להירגעות ולשליטה עצמית.

הערה: הדוגמאות להרגעת הכעס צריכות לבוא מן התלמידים, מתוך כוונה לעורר מודעות לדפוס הקיים ולהרחיב את רפרטואר ההתמודדות שלהם: דיבור עצמי חיובי, פעילות הסחת דעת, התרכזות בנשימה, הרגעה עצמית ועוד.

אפשרות ד': הדיבור הפנימי כמרגיע

לדיבור הפנימי תפקיד מרכזי בליבוי רגש הכעס, בעוצמתו ובמשך זמן השהייה בו. מטרת פעילות זו להתנסות בדיבור פנימי כאמצעי להרגעת כעס.

המנחה יחלק את הכיתה לזוגות, ויבקש מכל זוג לכתוב מחזה קצר שיעסוק בחיי היום-יום ויתאר מריבה. במחזה שלושה שלבים. **השלב המוביל לכעס:** על סף המריבה, **שלב העימות:** בשיא הכעס, **והשלב שלאחר הכעס:** ההרגעה.

המנחה יזמין זוגות להציג את המחזה הקצר שלהם כפי שתוכנן. בשלב הבא יתבקש הזוג לאתר את הדיבור הפנימי שהצית את הכעס בכל שלב, או הגביר אותו. המנחה יבקש מהמציגים, לאתר דיבור פנימי חלופי, שיכול להביא להרגעת הכעס בכל שלב. ניתן להיעזר ברשימת ההיגדים הבאים. לאחר ששניים עד שלושה זוגות יציגו את כל המהלך בפני הכיתה, יבקש המנחה מכלל התלמידים לעיין ברשימת ההיגדים ולבחור את המתאימים ביותר לכל אחד מהם (אין תשובה אחת נכונה), או לחבר היגדים מתאימים יותר.

דוגמאות ל"דיבור עצמי" מרגיע לצורך פיתוח שליטה בכעס: (המשפטים מנוסחים בלשון זכר, אך מכוונים לשני המינים באותה מידה) **השלב המוביל לכעס:**

כאשר אני מזהה שעומד לפרוץ עימות אוכל לומר לעצמי:

- ⌘ צה יראץ אותי, אבל אני יודע איך אטפל בזה.
- ⌘ אני יכול אטפל במצב. אני יודע איך אחזק את הכעס שלי.
- ⌘ אם ארגיש שאני נכנס אחרת, אדע מה לעשות.
- ⌘ אלתר לא אלהתיחם אצף יותר מדי ברצינות.
- ⌘ צה יכול להיות מצב יותר מדי מתוח, אבל אני מאמין בעצמי.
- ⌘ עזבתי זריק אולם טוב פצעים כדי אפריאץ, אפריאץ נוח, אפיות ראוי ונינוח.
- ⌘ אני אצטרך לשמור על חוש הפרטיות.
- ⌘ לא אתן או פצמנות וסיבה אלהטל. אם לא אלתר פצולה, הכול ייראץ.
- ⌘ אנסה לטנון אותו. זריק אלהתקפץ צה עם צה בבבוב.
- ⌘ זריק אנסות אלהת צה אקראת צה. אולי לנינון צודקים. אנסה אלהתן עם את הצד שלו.
- ⌘ אילש לאליות יוצרת צוד אילש לאליות. זריק אלהת בדוק חובות.
- ⌘ הוא בטח רוצה לאתם אכנס רציני. אני מתכוון אלהת אותו.
- ⌘ אני לא יכול אלהת מאחרים ליפצלו אפי רציני.

שלב העימות

במצב של התנגשות ועימות אני יכול לומר לעצמי:

- ⌘ במצב פצמנות פנכחי לום דבר לא ייפתר. כנאץ כל אחד מתבצר במחזות שלו.
- ⌘ פילאר לקט, פלוט תמליק אפיות ראוי.
- ⌘ כל צמן שאני לומר על קור רוח, אני לאלט במצב.

- ⌘ התכופף או צץ אחורה אבהמתק אבהכות חלוב לשמור על עצמך.
- ⌘ חלוב על מה לאתה רוצה אלהים אבהענין הפך.
- ⌘ איך צריק אבוכו את עצמך.
- ⌘ צדיק אנתק מאץ ואלפא בנולא בזהנד.
- ⌘ אין טעם אצאת אבהכאים. צה רק אורם אבהסאמה במצב.
- ⌘ אין טעם אקחת צאת בצורה מואצמת. רק סמה לנחול לא כדאי אוחוס את עצמי.
- ⌘ אני לא הולק אתם או אבוציא אותי מליווי מלקל.
- ⌘ כדאי אוחס את הצדדים החיוביים של המצב. לא אקסול אמסקנות ווא אבהתסס אבהגלה לבארוץ ביומי צומד אקריות.
- ⌘ למילפד כוץם בקאות ובעוצמה כצאת יש או ממש בורה.
- ⌘ אם אתמול אבהתגל, אני פלט דוסק את עצמי - אץ מוטב אבהימץ.
- ⌘ אין צורק אפקסק בוצמי. אחירה של מילפד כפי צדיין אינה דוסכת לאמת.
- ⌘ המצב הפך אינו מכופף אותי אבהפסק, אני שולט במצב.
- ⌘ כלפכס הולק ומתאגר אני יכול אומר אעצמי: _____
- ⌘ פלירימס לוי מתמולים אבהכיוול פאיץ הפמן אבהימץ ואלפא את קצה בדברים.
- ⌘ לא יעצור אם אגיב בוצבים.
- ⌘ פלט לא כדאי אבהתסס אכס כפה.
- ⌘ צכומי אבהגיש רוגץ, אבו לא צריק אתם לאאאאים ארוץ לא לייטה.
- ⌘ צריק אקחת שלימה צמוקה.
- ⌘ אני לא הולק אתם אבה אבהתבל עליי ואלכופף לי את הידיים, אבו אני גם לא הולק אבהלמול.
- ⌘ אט-אט, א תמול אכת בכוח. צריק אמצוא דרק חכמה לא רק צודקת.

הרהור בהתגרות:

- כאשר סכסוך אינו בא לידי פתרון אני יכול לומר לעצמי:
- ⌘ כדאי אלכוח את המחיר? הרהור ממולק בה ימרום אוחוסר מנוחה ואלפא.
 - ⌘ המחבים האלה קלים ודרול צמן צד להם נמאץ.
 - ⌘ לא כדאי אאפסר אכס אבהות מכלול.
 - ⌘ כדאי לי אעלות ניסיון נוסף אבצו דיבור פנימי מרמיץ. צה ישפר את אוסן התאובה לוי.
 - ⌘ רצוי אככור - כלאני ראוי, יש סיכוי לאלים הרבה יותר.
 - ⌘ האם אני מסוגל אבחוק על כל הפניין? בטח יש אפשרות אראות אותי בדרך מלועלעות כמו קריקטורה.
 - ⌘ אקח שלימה צמוקה.
 - ⌘ א תינתן אכס אבבוץ אק את כל החיים.



כאשר סכסוך בא על פתרונו

כשההתמודדות אתו מצליחה, אני יכול לומר לעצמי:

- א טיפאתי בזמן הצב לא ניז. הטיפול סאל!
- א צב לא היה אל כק קלה כפי לחלתי.
- א צב יכול היה להתמתו בזורה הבה יותר גרועה.
- א יכולתי להתנאץ יותר מאה לפענן הצדיק.
- א הצלחתי לא להתעצבן.
- א אני מלמדי בזמן הצב אל הציון.

מפגש שביעי - פרידה מקשר⁵

מבוא

פרידה היא חלק מהחיים. היא מלווה אותנו מיום היוולדנו ועד יום מותנו. בתהליך הגדילה וההתפתחות טמונים יסודות של פרידה משלבים מוקדמים יותר: התינוק "נפרד" מאימו, המתבגר "נפרד" מהילד, הבוגר "נפרד" מבית הוריו, הזקן "נפרד" מחייו ועוד.

פרידות אלה הן טבעיות, חלק מתהליך ההתפתחות האנושית. בחיי האדם מתרחשות גם פרידות מסביבה, מגורמים חיצוניים, והן חלק מתהליך חייו של כל אדם: פרידה מהגן, מבית-ספר, מעבר דירה, פרידה מחבר/חברים ועוד. לחלק מהפרידות המתרחשות בחיינו אנו מוכנים יותר, מקבלים אותן ואפילו לוקחים חלק פעיל ויזומה בהתרחשותן. פרידות אחרות אינן בשליטתנו (אובדן, מוות פתאומי, פרידה חז-צדדית) והיכולת להשלים אתן ולקבל אותן קשה יותר. פרידה מעוררת תגובות רגשיות רבות ומגוונות, ואנשים מגיבים לה בעוצמות שונות. לעיתים היא יכולה לעורר הקלה הטומנת בחובה תקווה, שמחה, התחלה חדשה, אמונה ועוד. ולעיתים היא יכולה לעורר רגשות של עצב, כעס, ייאוש, חרדה ופחד. עוצמת רגשות הכאב בעקבות פרידה היא זמנית. הידיעה כי ממרחק של זמן הדברים נראים אחרת, עוצמת הרגשות פוחתת והבנת האירועים משתנה יכולה לסייע בהתמודדות עם הכאב.

פרידה שיש בה עיבוד ואינטרוספקציה מאפשרת לאדם להתחזק באמצעותה.

ניתן לפתח תהליכים אלה בעזרת שלושת ה"פ"אים" (פ. פ. פ.):

פרספקטיבה - מאפשרת לבחון את המתרחש ממרחק, החושף בפנינו תמונה רחבה. כשנמצאים במצב משבר, מצטמצם מרחב הראייה ויש תחושה שהמשבר הוא הדבר היחיד הקיים בעולמנו. ככל שעובר הזמן, ניתן להרחיב את נקודות המבט על המשבר, להתייחס אליו גם כהזדמנות לצמיחה, וניתן בהדרגה לחשוב ולעסוק גם בדברים אחרים. ההתרחקות בזמן מאירוע הפרידה, מאפשרת לראות אותו באור שונה, מציאותי יותר ודרמטי פחות.

פרופורציה - אירוע של פרידה יכול להאפיל על כל שאר ההתרחשויות הקורות לאדם. הוא תופס את כולו: מחשבות, רגשות ואפילו פעולות. חשוב להביט במקרה שקרה באופן יחסי לאירועים אחרים, כדי שיוענק לו המקום היחסי המתאים, והוא לא ידחק הצידה את ההתרחשויות האחרות החשובות לאדם.

פתרונות חלופיים - מצב קשה אפשר לפתור בכמה אופנים, לא רק בדרך אחת. העלאת פתרונות חלופיים לסיטואציה, מאפשרת שיקול דעת מעמיק יותר ובחירה של פתרון מתאים ומועדף.

מטרות:

- לפתח הבנה ומודעות לכך שפרידה היא בלתי נמנעת, והיא חלק ממהלך חייו של אדם.
- לבנות אצל המתבגר חוסן פנימי שיעזור לו להתמודד עם פרידות קשות.
- לעזור למתבגר להשתמש בניסיון חייו, על מנת להכיר שמצב רגשי קשה של פרידה הוא זמני וחולף.
- לסייע לתלמידים לרכוש כלים, שיעזרו להם להתמודד עם פרידה.
- לתת לגיטימציה לפרידה מבן זוג שאינו מתאים יותר, ולעשות זאת באופן הוגן.

⁵ הפעילות בפרק זה מתבססת על החוברת "סדנא להתמודדות בגיל ההתבגרות - מניעת התאבדויות", שנכתבה על-ידי פרופ' ישראל אורבך וד"ר חנה בר-יוסף, בהוצאת שפ"י, משרד החינוך ואוניברסיטת בר-אילן.

להלן שתי אפשרויות שמתוכן יש לבחור הפעלה אחת:

אפשרות א':

נסו להיזכר במקרה שקרה לכם או לאחרים, של סיום קשר או של פרידה.

למנחה:

אפשר לבקש מהקבוצה להיזכר בטכניקה של דמיון מודרך או להציע משחק תפקידים.

נקודות לדיון:

1. מהן התחושות שהתעוררו? (אפשר לבקש להעלות את התחושות אסוציאטיבית, לרושמן על הלוח ולהתייחס לרצף הרגשות, מחיוביים עד קשים).
2. אילו סוגי פרידות עברו עליכם? (פרידה מילדות, מתקופה, מחפצים, מבני אדם).
3. איך משפיעות פרידות על האדם?
4. מהו הביטוי הגופני או ההתנהגותי, של התחושות שמעוררת פרידה?
5. אילו מחשבות מתלוות לפרידה? (כגון: אחריות, אשמה).
6. איך התנהגתם בזמן הפרידה? מה עזר אז? מי עזר ואיך?
7. במבט לאחור על אירוע הפרידה שבו נזכרת - כיצד אתה חש ביחס אליו היום?
8. ישנן דרכים שונות להיפרד, אילו דרכים מוכרות לכם? (ניתוק מגע, הודעה בכתב או בטלפון על ניתוק קשר, שיחה והסבר ועוד).
9. לעיתים קוראים בעיתון ידיעות על תגובה קיצונית לפרידה, ועל כך שאחד מבני הזוג לא יכול להמשיך לחיות אחרי הפרידה. מה דעתכם על תגובה כזו?

אפשרות ב':

המנחה יחלק לתלמידים את מילות השיר "לכל אחד יש" (בלעדדיך אני חצי בן-אדם: מילים עוזי חיטמן, לחן, שלומי שבת).

ניתן למצוא את השיר באתר שירונט: <http://www.shiron.net>.

אירוע לדיון:

עדי ויונתן בכיתה י"ב, חברים זה שלוש שנים. השיר "בלעדדיך אני חצי בן-אדם" בעיני יונתן ממחיש את מערכת היחסים שלהם. עדי הכירה באחרונה מישהו שמאוד מוצא חן בעיניה, ורוצה לסיים את מערכת היחסים עם יונתן. כשהתחילה לומר לו שהיא רוצה להיפרד, אמר יונתן שהוא לא מוכן לשמוע על זה. אם הם לא ימשיכו להיות חברים, מבחינתו החיים נגמרו.

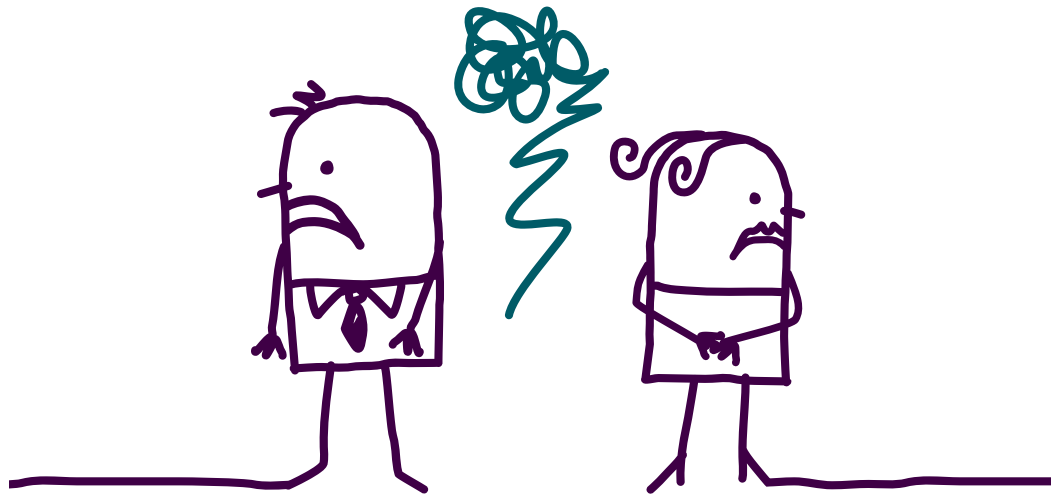
שאלות מנחות לדיון:

- מהם הקשרים האפשריים בין סיפור האירוע לבין השיר?
- כיצד נבין אמירה כמו "בלעדדיך אני חצי בן-אדם"? (ברצף שבין אהבה לבין תלות קיומית).
- מה חולף במוחו של יונתן שמביא אותו לומר דברים מעין אלה?
- מהי הדילמה של עדי?
- מהם התרחישים האפשריים להתפתחות סיפור האירוע?
- מה יכול למנוע התרחשויות טרגיות כדיבור הפנימי של יונתן?

למנחה:

- חשוב לחדד בפני התלמידים, את המשמעות הבעייתית שבאמירה כי זוגיות היא שלם המורכב מחצי + חצי, לחזור ולהדגיש את הצורך לא להבלע בקשר ולשמור על המרחב האישי בתוכו. (ראו פרק מס' 1: חברות ואהבה, פעילות: "שנינו ביחד וכל אחד לחוד").
- במהלך הדיון, יש להמשיג יחד עם התלמידים את שלושת ה"פ"אים", ולהזמין אותם

- להיעזר בהם תוך יצירת דיבור פנימי שיסייע, לדוגמא:
- עכשיו רע לי אבל בעתיד אני אמצא אהבה חדשה.
 - כואב לי נורא, אבל כנראה שהאהבה בינינו נגמרה.
 - זכותה לחיות את חייה.
 - אסור לי לשכוח את כל הדברים האחרים שיש לי בחיים.
 - יש לי אהבה בחיים - מהרבה אנשים קרובים.
 - קשה לי, אבל אני יכול לחיות עם זה ולדאוג לעצמי שיהיה טוב בעתיד.
 - אפשר לגוון את הפעילויות בפרק זה באמצעות משחק תפקידים, שבו יודיע אחד מבני הזוג לאחר על רצונו לנתק את הקשר וכל המתלווה לכך.
 - גיוון נוסף: ניתן לחלק את הכיתה לקבוצות לדיון בנקודות 3, 4, 5, 6, 8-1 המופיעות באפשרות א'. בתום הדיון תחזורנה הקבוצות למליאה כדי לשתף את האחרים. נקודות 1, 2, 9-1 יפתחו לדיון במליאה בלבד.



מפגש שמיני - אלימות בזוגיות ובמשפחה

אלימות בזוגיות ובמשפחה הנה תופעה הקיימת בחברה זה זמן רב. ההתייחסות לתופעת האלימות בזוגיות ובמשפחה קיבלה תפנית במהלך השנים. מהתייחסות אל אלימות במשפחה כנורמה מקובלת, להתייחסות השוללת אותה מכול וכול. מייחוסה למעמד סוציו-אקונומי נמוך או לבעלי הפרעות נפשיות, עד להבנה הרואה את הבעיה כחוצה מעמדות וקיימת בכל שכבות האוכלוסייה. מהתייחסות לאלימות כאל סכסוך משפחתי שאיננו מחייב התערבות החוק, עד להגדרתה כעבירה פלילית.

בסקר שנערך בשנת 2000 על ידי מכון מינרובה, באוניברסיטת חיפה, עלה כי בישראל ישנן היום 160,000 נשים מוכות, 160,000 גברים מכים, וכ-600,000 ילדים עדים לאלימות. בסך הכול מדובר באוכלוסייה של **כמיליון בני אדם** נפגעי אלימות בזוגיות ובמשפחה. ממדים אלו הופכים את האלימות בזוגיות ובמשפחה לתופעה חברתית המחייבת התייחסות מעמיקה.

הניסיון הטיפולי כיום, מצביע על סבירות להעברת התופעה מזור לזור. על מנת להביא לצמצום ממדי התופעה, חשוב לעבוד עם הדור הצעיר על נושא המניעה, ולעודד אנשים שנפגעו או היו עדים לאלימות לבקש עזרה. אלימות מוגדרת ככל פגיעה פיזית, נפשית, מילולית ומינית בזולת. יש אפשרות להאיר את השיח התרבותי - התנהגותי, המעביר מסר של לגיטימציה לביטויי כוח ושליטה בתוך קשר ונשען על הנחות יסוד מסולפות. התנהגות אלימה לגווניה מבוססת על תקשורת כוחנית, משפילה והרסנית שיש למגר אותה ולהמירה בתקשורת מאפשרת, שוויונית ובונה.

בפרק זה, נעסוק בתופעת האלימות בזוגיות ובמשפחה על היבטיה השונים.

מטרות:

1. בירור עמדותיהם של המשתתפים בנושא אלימות בזוגיות ובמשפחה.
2. בדיקת המיתוסים הקיימים בנושא אלימות והפרכתם.

למנחה: הדיון בנושא האלימות בזוגיות ובמשפחה מתקיים לאחר שנידונו עד כה נושאים קודמים, כגון: תקשורת, שליטה בכעסים, נורות אדומות, משפחה וכו'. במהלך הפעילות, רצוי להתבסס על דיונים בסוגיות אלה ולהזכירם.

לסדנה זו מומלץ להזמין מנחה מהמרכז לטיפול ולמניעת אלימות במשפחה.

פתיחה

ייערך סבב אסוציאציות סביב המונחים: "משפחה", "זוגיות" ו"אלימות" (לרשום על הלוח את שני המושגים ואת האסוציאציות שהם מעוררים).

לאחר מכן, יתקיים דיון אשר יעסוק בקשר בין המושגים. ההתייחסות תוביל לניגוד שבין שני המושגים. 'משפחה' הוא מושג המתייחס למקום מוגן, חם, אוהב ובטוח, ואילו אלימות הוא מושג המתייחס לעוינות, לפגיעה, לכאב וכד'.

הניגוד בין שני המושגים, מחדד את ההבנה שעוצמת הפגיעה - כאשר קיימת 'אלימות' בתוך המשפחה - היא קשה, מכאיבה ובעלת השלכות נפשיות חמורות.

אם בעת העלאת האסוציאציות שמעורר המושג "משפחה", עולים תכנים הקשורים לכאב ולפגיעה, יש לכוון את הדיון לציפיות מן המשפחה ולדימוי האופטימלי שלה. מכאן יעבור הדיון לקשר בין אלימות לבין משפחה.

דיון במיתוסים ובעמדות הקשורים לאלימות בזוגיות ובמשפחה:
מוצעות 3 אפשרויות מתודיות להנחיה של שלב זה, ויש לבחור אחת מהן.

לנוחיות המנחה - מצורפת להלן רשימת מיתוסים = דעות קדומות, סטיגמות וסטריאוטיפים, ורשימת היגדים = אמירות ועמדות נכונות.

אפשרות א':

על הרצפה יונחו כרטיסיות, שעליהן רשומים מיתוסים בנושא אלימות בזוגיות ובמשפחה (על כל כרטיס יהיה רשום היגד המבטא מיתוס). הכרטיסיות יונחו במהופך. כל משתתף, בתורו, ירים כרטיס ויחסי אליו - חשוב לפתח דיון של כל הקבוצה. בסיום כל דיון בכרטיס יש לנסח עם הקבוצה היגד חלופי, ולרשמו על הלוח. בעבודה עם כיתות מלאות, רצוי לחלק את התלמידים לקבוצות דיון בנות 5 עד 6 תלמידים. בכל קבוצה יירשמו על גיליון נייר גדול היגדים חלופיים. בסיומו של הדיון בקבוצות, יוצגו ההיגדים החלופיים במליאה על-ידי נציג של כל קבוצה, שיסביר את הרציונל לבחירתם. הדיון במליאה יאפשר לעמוד על דקויות המשמעות של המסר, ולנסח היגד שיש עליו הסכמה כיתתית. רצוי לעודד את התלמידים לעצב את ההיגדים הכיתתיים באופן גרפי ככרזה, שתוצג במרחב הלימודי שלהם. מומלץ להוסיף גיליון נייר חלק, לצד הכרזות שמוצגות במרחב, כסוג של לוח קיר פעיל, ולהזמין את התלמידים להמשיך ולהתייחס אליהן במילים ובתמונות. אופן התנהלות כזה מחייב את המנחה לחזור ולפתוח דיון נוסף באמירות שנכתבו לאחר זמן-מה, לצורך עיבוד נוסף של עמדותיהם בנושא.

אפשרות ב':

המשתתפים "יזרקו" לחלל החדר אסוציאציות/מידע/עמדות בקשר לנושא האלימות בזוגיות ובמשפחה. המנחה יכתוב את דבריהם של המשתתפים על הלוח ויחלקם לשתי קבוצות ללא כותרת. בצד ימין של הלוח, יירשמו אמירות הכוללות דעות קדומות, סטיגמות וסטריאוטיפים (=מיתוסים). בצד שמאל של הלוח יירשמו אמירות ועמדות נכונות (=היגדים). חשוב לדון עם המשתתפים על החלוקה לשני טורים ועל משמעותה. אם יחסרו אמירות משמעותיות בכל טור, על המנחה לנסות לכוון את הקבוצה אליהן באמצעות שאלות מכוונות, ואם עדיין לא יעלו הדברים, יש להוסיפם ולפתוח דיון עליהם.

אפשרות ג':

המנחה יניח כרטיסיות עם מיתוסים והיגדים על הרצפה, ויבקש מהמשתתפים להעתיק את ההיגדים ולמיין אותם לשתי קטגוריות. תהליך זה יתבצע בקבוצות קטנות. המשתתפים יתבקשו להגיע להחלטה קבוצתית על החלוקה לקטגוריות ויתנו כותרת לכל קטגוריה. בסיום הדיון הקבוצתי יערכו דיווח למליאה ודיון.

למנחה:

בכל אחת מאפשרויות ההפעלה, יש לכוון את הדיון לעמדות ולמיתוסים הקיימים, ולהרכיב עם הקבוצה תמונה עדכנית ונכונה של תפיסת תופעת האלימות בזוגיות. חשוב להתייחס לסוגיות שגרמו לתפיסות מוטעות של נושא האלימות בזוגיות ובמשפחה, כגון: מחסור בנתונים גלויים לציבור כתוצאה מהיעדר דיווח של נשים על מצבן, טיפול לא נכון בתופעה בשל הבנה מוטעית של התופעה על-ידי הרשויות, חינוך לתפיסות סטריאוטיפיות מגדריות, ועוד.

יש להתייחס לנתונים הידועים כיום ולהבנת התופעה, כפי שהוצג בהקדמה ליחידה זו.

מיתוסים על אלימות:

נשים מוכות משתייכות למעמד נמוך.
מגיע לה, צריך לחנך אותה.
אלימות תלויה בהתנהגותה של האישה.
אישה מוכה מרוויחה מהאלימות.
גבר מכה = כוח, גבריות, גבר לעניין.
מי שלא מקיים יחסי מין עם החברה שלו הוא לא "גבר".
כשבת אומרת "לא" היא מתכוונת ל"כן".
אי-אפשר לטפל בגבר מכה.
מגיע לי כי אני לא בסדר (אישה).
גבר שמכה אוהב את אשתו/חברתו. אכפת לו ממנה.
קצת אלימות בנישואין ובזוגיות לא תזיק.
מקנא פירושו אוהב.
מוכה תמיד אשם.
אלימות עוברת מעצמה.
כל אישה רוצה תמיד יחסי מין, אבל היא חונכה שלא להודות בזה.

היגדים:

אלימות קיימת בכל שכבות האוכלוסייה.
אין התנהגות המצדיקה אלימות.
האחריות להתנהגות אלימה היא על הפוגע ולא על הנפגע.
אין רווח מאלימות, אלא הפסד.
מי שמכה, הוא לא גבר!
אלימות = חולשה.
לא מוכרחים לקיים יחסי מין כדי להוכיח גבריות.
כשבת אומרת "לא" היא מתכוונת לכך! - חייבים לכבד ולקבל זאת!
אלימות ניתנת לטיפול.
כל אחד אחראי על התנהגותו.
אלימות איננה ביטוי לאהבה.
אלימות פוגעת בנישואין.
קנאה אינה אהבה.
יש צורך בהתערבות טיפולית להפסקת האלימות.

מפגש תשיעי -

מהי אלימות בזוגיות ובמשפחה וכיצד מתמודדים עמה?

אלימות אינה "עוברת" מעצמה. בעבודה עם מתבגרים חשוב להעביר את המסרים הבאים:

א. חשוב לאתר דפוסי אלימות או התנהגויות אלימות מוקדם ככל האפשר, כי אז הסיכוי לשיקום גבוה יותר.

ב. פנייה לעזרה מגורם מקצועי, חיונית על מנת לפרוץ ולהפסיק את מעגל האלימות.

ג. בפני כל אדם עומדות לבחירה חלופות שונות להתנהגות ותגובה. גם אם מערכת היחסים בעייתית ומתסכלת - אלימות איננה אופציה אפשרית!

ד. האדם האלים, הינו האחראי הבלעדי על התנהגותו האלימה.

ה. אלימות הינה דרך לפגוע - על מנת להחליש - במטרה לשלוט. הפעלת כוח ושליטה הינם הבסיס להתנהגות אלימה.

לאחר דיון במיתוסים, יש להבהיר "מהי אלימות?" להגדיר סוגים שונים של אלימות, להתייחס לגילוייה השונים, ולתת מידע על דרכי ההתמודדות, על טיפול ועל מקומות להתייעצות.

ההתייחסות לדרכי הטיפול תהיה בשני מישורים: החוק והטיפול. כמו כן, יש להציג שירותים שונים העוסקים בנושא שאליהם ניתן לפנות על מנת להיעזר.

המפגש יחולק לשניים: בחלקו הראשון, ייערך דיון בסוגי אלימות, ובחלקו השני - בדרכי ההתמודדות עם האלימות.

מטרות:

1. הגדרת אלימות לסוגיה.
2. הכרת מעגל האלימות והדינמיקה של אלימות בקשר הזוגי, על סוגיה השונים.
3. העברת מסר שאלימות משמעה הפעלת כוח ושליטה.
4. העברת מסר שאין מרוויחים מאלימות אלא רק מפסידים.
5. מתן מידע על החוקים המתייחסים לאלימות.
6. הצגת האפשרויות הטיפוליות להתמודדות עם התופעה.

למנחה:

במערך השיעור נמצא מידע רב. מידע זה מיוחד למנחה. כל מנחה ישקול מה מתוך המידע ישולב במהלך הפעילות. וזאת, בהתאם לשאלות המתעוררות בכיתה ולצורך של המשתתפים במידע. את מהלך הפעילות ילווה דף לתלמידים אשר יציג שירותים שונים בתחום האלימות בזוגיות ובמשפחה.

הדף יחולק לצורך דיון בנושא.

למפגש זה מומלץ להזמין איש מקצוע מהמרכז לטיפול ולמניעת אלימות במשפחה.

דיון בסוגי אלימות:

מוצע להתחיל פעילות זו בהקרנת 13 הדקות הראשונות של הסרט "לישון עם האויב" עד הקטע שבו מתיישבים בני הזוג לארוחת בוקר, והאישה מבקשת את רשותו של הבעל לצאת לעבוד (כולל) - **אין להראות את הקטעים המציגים אלימות מינית בשל הבוטות שבהם (אם אין אפשרות לערוך את הסרט ללא הקטע על האונס, יש להקרין רק את ההתחלה עד לתום הקטע של האלימות הפיזית כ- 8 דקות).** (ניתן לקבל את הקטע במרכזים לטיפול ומניעת אלימות במשפחה).

התלמידים יתבקשו לזהות ולרשום את סוגי האלימות המופיעים בקטע תוך כדי צפייה בסרט או מיד אחריו.

על מנת להרחיב, להעמיק ולהעשיר את הדיון בסוגיות, ניתן לבקש מהמשתתפים להתייחס

גם למאפיינים חיוביים בקשר שבין בני הזוג בתום הצפייה בסרט ולאחר שרשמו את סוגי האלימות. משימה זו היא פרדוקסלית, ומטרתה להבהיר, שגם מאפיינים הנראים כביכול חיוביים או נתפסים כחיוביים - כשהם מופיעים בהקשר של אלימות בזוגיות אין בהם שום מרכיב חיובי! ההבהרה בסוגיה זו תעשה תוך פיתוח דיון בשאלה - האם המאפיינים שצוינו כחיוביים, אומנם חיוביים.

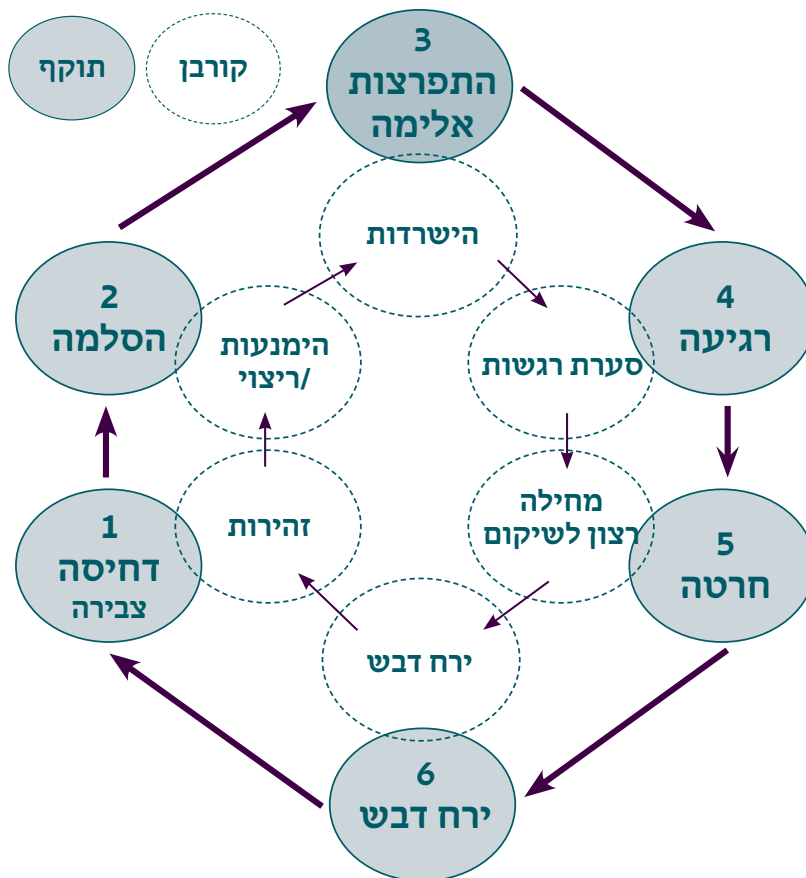
בתום ההקרנה, יתקיים דיון בסוגי האלימות שבאו לביטוי תוך כדי צפייה בסרט. אם במהלך התוכנית צפו המשתתפים בסרט "הוא מת עליי", חשוב לאתר גם בסרט זה את סוגי האלימות השונים (פירוט על הסרט מופיע בשיעור על הנורות האדומות).

לסיכום הדיון, יוקרן על גבי שקף גלגל כוח ושליטה (מצ"ב), והמנחה יתייחס לסוגי האלימות המופיעים בו. יובהר, שחלקי הגלגל שווים בגודלם, על מנת שיהיה מובן שיש ליחס חשיבות זהה ושווה לכל סוג אלימות! תוך כדי הצגת סוגי האלימות בגלגל הכוח והשליטה מומלץ לתת דוגמאות מהסרט או מהחיים להבהרת הכוונה ולהמחשתה. מנחה הבוחר שלא להקרין את הקטע מהסרט יפתח בדיון בסוגי האלימות הקיימים, ויתייחס לגלגל הכוח והשליטה כמובהר לעיל.

יש להמחיש בדוגמאות מהחיים ולפתח דיון על כל סוג אלימות בנפרד. אפשר ורצוי לחלק לתלמידים עותק של גלגל הכוח והשליטה.

ניתן להיעזר בקטעי עיתונות להמחשת תופעת האלימות ולהתייחסות לשכיחותה.

מעגל האלימות (ווקר, 1979)



מעגל האלימות

מחקרים קליניים מתארים את הדינאמיקה המחזורית שמאפיינת מערכת יחסים אלימה ואת יחסי השליטה ומסבירים מה קורה לכל אחד מבני הזוג וכיצד משתמרת האלימות בתוך מלכודת הרסנית.

הדפוס המעגלי של הדינאמיקה הזוגית האלימה מתקיים בכ-10% מהזוגות באוכלוסייה בישראל (ע"פ סקר לאומי משנת 2000 שבוצע ע"י משרד הרווחה).

התיאור יתאר דינאמיקה של אלימות של בן הזוג - הגבר, כלפי בת הזוג - האישה כיון שהמחקרים והנסיון בשדה מראים כי רוב הפוגעים הינם הגברים ורוב הנפגעות הן נשים. המעגל המתואר להלן דומה גם כשמדובר בבנות זוג פוגעות.

אחת הפאראדיגמות המרכזיות בתיאור דינאמיקה של יחסים אלימים בין בני זוג, היא המודל שפותח ע"י הפסיכולוגית לינור ווקר (WALKER, L.E. 1979), המתאר דפוס רגש-התנהגות ומתייחס לתהליך חוזר ונשנה, של דפוסים המאפיינים אותו וקרוי "מעגל האלימות".

תיאור תמציתי של המעגל:

המעגל מתחיל בשלב **צבירת כעסים** היוצר מתח במערכת היחסים (**שלב הדחיסה**). בן הזוג (בד"כ הגבר) צובר כעס, כאשר למעשה הוא נושא עמו מצבור רב של רגשות תסכול, חרדה, אכזבה, קושי להתמודד בלחצים כולל לחצי יום יום שגרתיים. אולם, הוא איננו מזהה את הרגשות וכולם מתנקזים לרגש הדומיננטי: **כעס**. צבירת הכעס אצל בן הזוג נובעת מכמה סיבות: האחת - קשורה לקושי להביע רגשות. קושי זה קשור לתהליכי סוציאליזציה ומסרים חברתיים. בן הזוג גדל על תפיסות מגדריות הטוענות שהחצנת רגשות היא "נשית" ועל כן, הוא אינו נוהג להביע רגשות. השנייה, קשורה לחרדת הנטישה. היכולת להיות אסרטיבי, לבטא רגשות ולהתייחס לקשיים וחרדות, תלויה במידת הביטחון העצמי של האדם; אדם החושש שאם הוא יביע רגשותיו, בת-הזוג תכעס ותעזוב אותו - לא יביע רגשות. סיבה נוספת, קשורה לחשש מהתפתחות קונפליקט וחרדה של בן הזוג שלא ידע לנהל נכון את הקונפליקט. ברוב המקרים בן הזוג אינו מודע לכך שהוא צובר כעסים (לרבות אלה שאינם קשורים למערכת היחסים ולבת זוג). בשלב זה, בת הזוג מצידה נזהרת מאוד וחרדה מפני הבאות. בדרך כלל היא נוהגת באחת משתי דרכים אופייניות: או שמנסה לרצות את בן הזוג בניסיון להרגיעו ולמנוע את ההתפרצות הבאה, או שמתכנסת בתוך עצמה - נעשית יותר ויותר פסיבית וכנועה, מתעלמת מבן הזוג כמה שיותר, שוקעת יותר בענייניה ומוותרת על כל אינטראקציה עמו, מתוך ייאוש ותחושת רפיון הנובעת מניסיונות הריצוי או מתוך תקווה שאם לא תהיה בנוכחותו - הוא יירגע. שתי התגובות האלה מקצינות את חמת בן הזוג. כל אחד מהם לא יכול לענות על צרכי השני. ההתקרבות (ניסיון לספק רצונותיו) וההתרחקות (ההתכנסות) מגבירות בו את החרדה ומעצימות את המתח. בשלב זה, מתרחש אירוע הגורם **להסלמה** (האירוע לא חייב להיות קשור למערכת היחסים הזוגית) ומהווה טריגר **להתפרצות האלימה**. בשלב זה בת הזוג עסוקה בלשרוד, פוחדת מפגיעה, מחכה שהאירוע יסתיים בשלום. יש מצבים בהם המתח שלפני אירוע ההתפרצות הופך לבלתי נסבל. בשלב זה, יתכנו גם אירועים מקדימים של אלימות נפשית. אורכה של ההתפרצות משתנה ממקרה למקרה, מאדם לאדם. פעמים רבות, נתפסת ההתפרצות האלימה כחוסר שליטה - הן ע"י בן הזוג והן ע"י הסכיבה. האמת היא שאלימות אינה חוסר שליטה אלא דווקא שליטה (למעט מצבים פסיכוטיים, פגיעה מוחית או שימוש בחומרים ממכרים). לאחר ההתפרצות ישנה **רגיעה**. אין מדובר ברגיעה הנושאת עמה תחושת הנאה ונינוחות, אלא רגיעה ביחס למתח הבלתי נסבל שהיה קודם. ההתפרצות יוצרת בהלה בקרב בני הזוג, ולאחריה בא **שלב החרטה**. בן הזוג חרד שמא בת זוגו תעזוב אותו, ומצטער על הפגיעה. הוא מתאמץ לפצותה, מבטיח שזו הפעם האחרונה, ובד בבד מבהיר לבת זוג, את חלקה בהתפרצות שלו. הוא מצפה שהיא תרגיע אותו ותצליח להשתלט על כעסיו, אלא שרגשות אלו באים במשולב עם מנגנוני הגנה המסייעים לו להפחית מעוצמת האירוע: מינימיזציה, השלכה והכחשה. בת הזוג בשלב זה, מתלבטת. היא זקוקה להרבה כוחות כדי לסלוח, אבל גם היא רוצה לשמור על שלמות הזוגיות וגם היא מכירה את הצדדים הטובים שבו ורוצה להאמין שהאירוע הזה יהיה האחרון. פעמים רבות, היא גם תיקח אחריות על

עצמה. למעשה שניהם במלכוד: קיימת אלימות כשיש קרבה אינטימית ומוחרפת חרדת הנטישה כשיש מרחק.

בשלב הבא נכנסים שניהם יחד **לשלב "ירח הדבש"**. זהו שלב סטאטי. אין אלימות, יש תקווה לעתיד, בן הזוג מפצה במתנות, בני הזוג מרבים לבלות יחד, יש תחושה אדירה של התקרבות. תחושה של התגברות משותפת של הזוג - על משבר. לפי ווקר שלב ירח הדבש מייצר שוב ושוב את מעגל האלימות, כיוון שהתקווה והאמונה משאירים את בת הזוג בתוך הקשר. אלא שכבר תוך כדי ירח הדבש, מתהווה תהליך חוזר של צבירת כעסים והמעגל ממשיך להסתובב.
כמה מאפיינים למעגל:

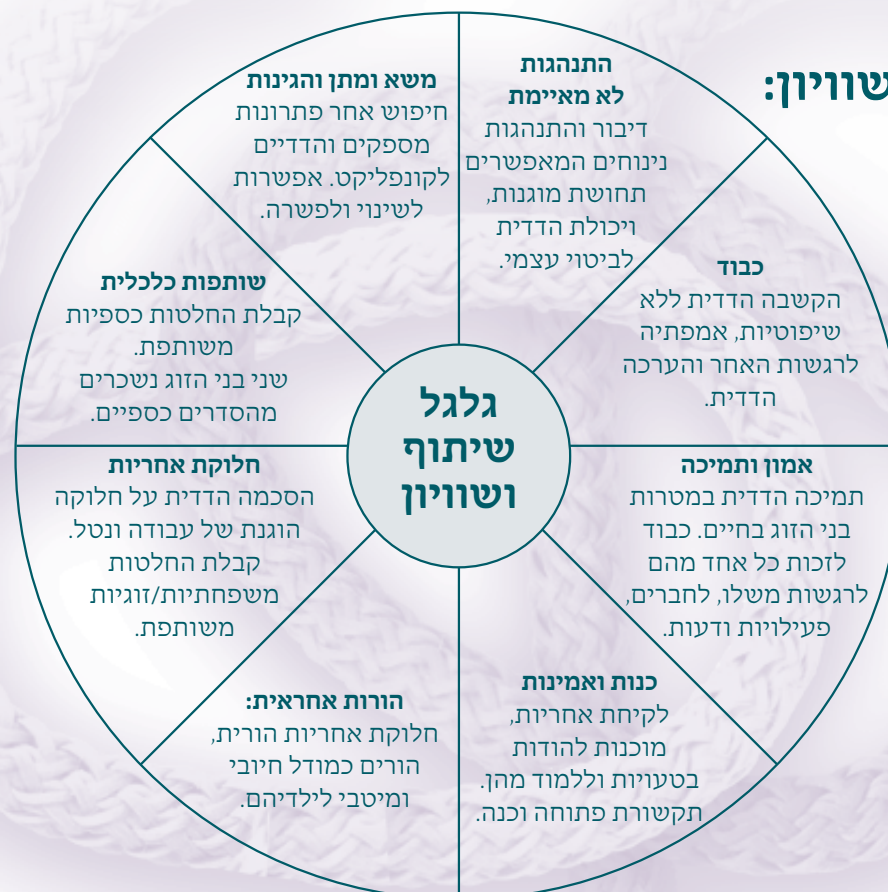
- אורכו משתנה מזוג לזוג והתפרצות יכולה להתרחש אחת לכמה שנים, חודשים, שבועות או ימים.
- ככל שהמעגל מסתובב במהירות גבוהה יותר, כך נשמטים חלקים בשלבי המעגל, לעיתים אין חרטה או ששלב ירח הדבש מתקצר עד נעלם לגמרי.
- אלימות תמיד מסלימה, תמיד מתגברת, היא איננה נשארת במצב סטאטי ולמעשה ללא התערבות טיפולית, אין סיכוי להפחתת האלימות.
- המקומות בהם ניתן לפרוץ את המעגל: **בן הזוג** - בשלב צבירת הכעס - לכשיהיה מודע לצבירה ולא יגיע לנקודת "אל חזור" בגרף הכעס העולה. **בת הזוג** - בשלב הסליחה והחרטה - אם היא תחליט שהיא לא סולחת, איננה עוברת לסדר היום ועושה מעשה (פונה ליעוץ, פועלת לשינוי).

גלגל כוח ושליטה:



מעגל השוויון, להלן, משקף מערכת יחסים זוגית, בריאה ובונה, המיועדת להדגים באופן סכמטי את האלטרנטיבה הנשאפת ביחסי זוגיות, העומדת בניגוד ליחסי הכח והשליטה, המוצגים בעמוד הקודם.

גלגל שיתוף ושוויון:



התמודדות עם האלימות

להלן מופיעות שתי אפשרויות הפעלה. יש לבחור אחת מהן.

אפשרות א':

התלמידים ייצרו שלוש "ועדות" בכנסת העוסקות בחקיקת חוקים, גיוס משאבים ומתן מענים טיפוליים בתחום האלימות במשפחה. קבוצה אחת, תדון בנושאים אלה מזווית הראייה של הילדים, קבוצה אחרת מזווית הראייה של הנשים המוכות, וקבוצה נוספת - מזו של הגברים. הוועדות תתבקשנה להגיש הצעות לשירותים טיפוליים, לחקיקת חוקים, להתמודדות חברתית ולהקצאת משאבים.

לכל ועדה ייבחר יו"ר, אשר יביא למליאה את הצעות חברי הוועדה. על-אף שהוועדה צריכה להביא בפני המליאה הצעה מגובשת, חשוב להביא בפניה גם את חילוקי הדעות המשמעותיים שעלו בדיון. במליאה יתקיים דיון בהצעותיהן של הוועדות, תוך התייחסות למצב החוקי והטיפולי היום.

כרקע לדיון, ניתן להיעזר במידע המופיע באפשרות ב'. בסיכום יתייחס המנחה להיבטים של החוק ושל הטיפול ולשירותים הקיימים, כמפורט באפשרות ב'.

אפשרות ב':

ההיבט של החוק

המנחה ישאל את התלמידים מה ידוע להם כיום על המצב החוקי בנושא אלימות בזוגיות ובמשפחה, תוך התייחסות לשתי נקודות עיקריות:

- חקיקה.

- חובת דיווח.

קיימת התפתחות בחקיקה בתחום האלימות בזוגיות ובמשפחה. בעבר אלימות בזוגיות ובמשפחה לא נחשבה כעבירה פלילית אלא כ"סכסוך משפחתי", והטיפול המרבי היה הוצאת האישה והילדים מהבית למקום מוגן.

ב-1991 נחקק החוק למניעת אלימות במשפחה - התשנ"א. מטרת החוק, להגן על בן משפחה מפני מעשה אלימות כלפיו, על-ידי בן אותה משפחה. החוק מאפשר הרחקת התוקף מן הבית והשארת הקורבן בבית.

חובת הידוע

לחוק היבטים אחדים חשובים.

הוצאת צו הגנה - צו הגנה מאפשר לבית-המשפט להחליט על אחת מהאפשרויות הבאות או שילוב שלהן:

- איסור כניסה לדירה והימצאות במרחק מסוים מהקורבן.

- איסור הטרדה.

- איסור מניעת שימוש בנכס.

- איסור אפשרות להחזיק נשק.

כל אדם רשאי לבקש צו הגנה - בשלב הראשון, ניתן להוציא צו הגנה במעמד צד אחד. לאחר בירור בבית-המשפט ודיון במעמד שני הצדדים, ניתן להאריכו. על-פי החלטת בית-המשפט אפשר להאריך צו הגנה עד שנה. תיקון שנעשה בחוק מאפשר היום להוציא צו הגנה גם בגין אלימות נפשית או מילולית ולא רק כנגד אלימות פיזית. בית-המשפט יכול להמליץ להפנות לטיפול או לחייב טיפול.

חובת דיווח

על-פי תיקון מס' 26 לחוק העונשין המכונה חוק "חובת הדיווח", מוטלת על כל אדם בכלל, ועל אנשי מקצוע בפרט, חובת דיווח לפקיד הסעד או למשטרה, כאשר מתעורר בהם יסוד סביר לחשוב, כי קטין או חסר ישע עבר פגיעה או התעללות בידי האחראי עליו. אין חובת דיווח על פגיעה באישה בוגרת שאינה מוגדרת כחסרת ישע.

מידע נוסף על אודות חובת הדיווח, ניתן למצוא בחוזר מנכ"ל מיוחד א' התשנ"ח, מניעת התעללות בקטינים ובחסרי ישע, ובחוזר מנכ"ל תש"ס 2/א) הוראות קבע, בפרק ה' בהתמודדות מערכת החינוך עם פגיעה מינית של תלמידים בתלמידים.

שירותים

המנחה יתייחס לתחומים אחדים של השירותים השונים הנותנים מענה בתחום האלימות בזוגיות ובמשפחה (ניתן להיעזר בדף המצורף ואפשר לחלקו בסיום הדיון).

- שירותים רפואיים
- שירותים משפטיים
- שירותי טיפול וייעוץ
- שירותי הגנה וקווי חירום

המסר שיועבר בעת הדיון בנושא הוא, שהשירותים החברתיים נותנים מענה לסוגיית האלימות במשפחה. אפשר לקיים את הדיון בעזרת דוגמאות או הצגת מקרה. חשוב שלא ישתמע מהדיון כאילו יש "מרשם" בדוק לאן לפנות בכל מקרה. מטרת הדיון היא לספק לתלמידים מידע על מקומות שאליהם ניתן לפנות לקבלת סיוע ולהתייעצות.

היבטים טיפוליים

חשוב לציין, כי תופעת האלימות אינה חולפת מאליה, וכי טיפול הכרחי על מנת להביא לשינוי בדפוסי ההתנהגות.

המנחה ישאל את המשתתפים על אפשרויות הטיפול וישלים נקודות חסרות. יש להדגיש, כי ניתן לטפל בתופעת האלימות בזוגיות ובמשפחה בקרב כל בני המשפחה, נשים גברים וילדים. קיימות שיטות שונות לטיפול המותאמות למצבו של הפונה:

- טיפול אישי - פרטני
- טיפול קבוצתי
- טיפול זוגי
- טיפול משפחתי

הטיפול נערוך הן במהלך ההתמודדות עם מערכת היחסים האלימה והן לאחר הפסקת האלימות או יציאה ממערכת יחסים אלימה.

קיים טיפול גם בילדים אשר היו עדים למערכת יחסים אלימה.

הטיפול נעשה בכל סוגי האלימות: פיזית, מילולית, נפשית ומינית.

הטיפול באישה ממוקד בחיזוק האישה ובהקניית כלים להתמודדות עם המצב.

הטיפול בגבר עוסק בשלילת האלימות ובשינוי ההתנהגות האלימה, ובמתן כלים להתמודדות עם קונפליקטים בדרכים לא אלימות (לדוגמה ניתן להתייחס לנלמד בפרק "תיעול כעסים").

מפגש עשירי - סיכום התוכנית⁶

לאחר תהליך שנמשך כשלושה חודשים שבהם עסקנו בנושאים מורכבים, חשוב להקדיש זמן לחשיבה על התוכנית. ביחידה זו יוכלו המשתתפים להתייחס לתהליך שעבר עליהם במהלך המפגשים, לתכנים שהוקנו ולדרך ההנחיה.

מטרות:

1. למלא שאלוני משוב על התוכנית.
2. לאפשר למשתתפים להתייחס לתוכנית ולהשפעתה עליהם.

למנחה:

לפני תחילת הפעילות לסיכום התוכנית, יש להעביר לתלמידים את שאלוני המשוב, ורק אחר כך להתחיל בפעילות הסיכום.

להלן כמה אפשרויות לסיכום התוכנית. יש לבחור אחת מהן להפעלה. חשוב להקצות למשתתפים זמן לצורך הכנה או חשיבה (במיוחד בהפעלות הדורשות הכנת קולאז'). לאחר מכן, חשוב לאפשר לכל משתתף להציג את מה שהכין ולבטא את מחשבותיו.

אפשרות א':

יצירת קולאז' אישי אשר יעסוק ב"מה לקחתי מהתוכנית" והצגתו למשתתפים.
במרכז החדר יפוזרו כתבי-עת צבעוניים (ז'ורנלים), כלי כתיבה, מספריים, דבק וצבעים. כמו כן, ניתן לפזר גם ניירות צבעוניים שונים (קרפים, ניירות משי) ועוד. כל משתתף יקבל רבע או שמינית גיליון בריסטול, שעליו יתבקש להביע את מה שהוא "לקח" עמו במהלך ההשתתפות בתוכנית. אפשר להביע זאת באופן מופשט או מוחשי יותר. לאחר שכל המשתתפים יסיימו להכין את הקולאז', יציג אותו כל אחד מהמשתתפים לכלל חברי הקבוצה ויסביר את משמעותו.

אפשרות ב':

קוץ ופרח - כל משתתף יאתר קוץ ופרח מתוך התוכנית.
המנחה יכין מראש ייצוג של קוץ ופרח. כל משתתף יתבקש לחשוב על "קוץ" ועל "פרח", שאותם הוא מייחס לתוכנית. ה"קוץ" יתייחס לקושי שהיה למשתתף, פעילות שאהב פחות. ה"פרח" יתייחס לתרומת התוכנית למשתתף. לאחר שהמשתתפים יקדישו זמן למחשבה על ה"קוץ" ועל ה"פרח" שאותם יציגו, יערוך המנחה סבב ביניהם. ה"קוץ" וה"פרח" שהביא המנחה יעברו בין המשתתפים. משתתף שה"קוץ" וה"פרח" הגיעו אליו יחלוק עם חבריו את תרומת התוכנית עבורו ואת קשייו בהשתתפות בתוכנית. ניתן גם לערוך שני סבבים נפרדים: סבב ראשון שבו יעבור ה"קוץ", וכל אחד מהמשתתפים יספר על קושי שהתגלע לו במהלך התוכנית. בסבב השני יעבור ה"פרח", וכל אחד יספר במה תרמה לו התוכנית.

אפשרות ג':

חפצים

במרכז החדר יפזרו המנחה חפצים שונים. החפצים יכולים להיות מגוונים, כגון בובות, חפצי בית שונים, ספרים ועוד. חשוב, שמלבד החפצים שהמנחה יביא יונחו גם דפים לבנים וצבעים על מנת שמשותף שלא ימצא חפץ מתאים יוכל לצייר או לכתוב שם של חפץ. כל אחד מהמשתתפים יבחר חפץ שמוצא חן בעיניו. חשוב שהמשתתפים לא ייקחו את החפץ לידיהם על מנת שמשותפים אחרים יוכלו גם הם לבחור באותו חפץ. החפץ שבחר המשתתף

⁶בכתיבת הפרק השתתפה יעל כץ בן יצחק, עו"ס קהילתית במרכז לטיפול ולמניעת אלימות במשפחה בירושלים.

יאפשר לו להביע באופן סמלי את משמעות התוכנית עבורו - "במה תרמה לו התוכנית".
לאחר שכל משתתף יבחר חפץ, יחלקו המשתתפים זה עם זה את החפץ שבחרו, ויציגו
בעזרתו לכלל המשתתפים את משמעות התוכנית עבורם.

נקודות לדיון במפגש הסיכום:

- מה עברתי בתכנית?
- מהו הנושא המשמעותי ביותר עבורי בתוכנית?
- מהו הרגע המשמעותי שהיה לי במהלך התוכנית?
- איזה שינויים חלו בי?
- משהו שהייתי רוצה לדעת עליו יותר.
- מה היה חסר לי בתוכנית?
- משוב למנחה לגבי הפעלת התוכנית.
- מה היה לי קשה בתוכנית?



ביבליוגרפיה

- איילון, ע' ולהד, מ' (1990). **כל החיים לפניך**. חיפה: הוצאת "נורד", בשיתוף עם מפקד הג"א.
- איילון, ע' ולהד, מ' (1992). **חיים על הגבול: חיסון והתמודדות עם מצבי לחץ של אלימות וסיכונים ביטחוניים**. חיפה: הוצאת "נורד".
- ארהרד, ר' ואלדור, י' (1997). **חוסן נפשי: שיפור ומשבר. אוצר המורה**. אסטס, ק"פ (1997). **רצות עם זאבים**. בן-שמן: מודן.
- אתגר, ט' (1996). **עבירות מין בקרב בני נוער**. תל-אביב: הוצאת רמות, אוניברסיטת תל-אביב.
- אתגר, ט' (1997). בחינת היבט ההתמכרות בעבריינות מין בקרב מתבגרים. **שיחות, י"א** (2), עמ' 107 - 115.
- ברן, א' (1976). **משחקהם של בני אדם, הפסיכולוגיה של יחסי אנוש**. רשפים.
- גיליג, ק' (1995). **בקול שונה**. ספריית הפועלים.
- הורוביץ, ת' ופרנקל, ח' (1990). **דפוסי אלימות של בני נוער**. ירושלים: מכון הנרייטה סאלד.
- הרמן-לואיס, ג' (1994). **טראומה והחלמה**. תל-אביב: עם עובד.
- ירון, ע' וחברוני, מ' (1995 - תשנ"ה). **לא זו הדרך, אפשר גם אחרת**. חולון: הוצאת המרכז הטכנולוגי.
- לב ארי, ר' ויאירי, ד' (1996). **אסור להרים ידיים!**. רמת גן: קשת.
- להד, מ' ואיילון, ע' (1995). **על החיים ועל המוות**. חיפה: הוצאת "נורד". ליבליך, ע' (2003). **סדר נשים**. ירושלים ותל אביב: שוקן.
- לינדנפילד, ג' (1989). **אסרטיביות** (תרגמה: נדיבה פלוטקין). תל אביב: אור-עם.
- מלאך-פיינס, א' (2003). **התאהבות**. בן-שמן: מודן.
- נרדי, ח' ונרדי, ר' (1992). **גברים בשינוי**. בן-שמן: מודן.
- נרדי, ר' (1990). **אשה בזכות עצמה**. רמת גן: קשת.
- סלומון, ג' (1981). **תקשורת (בחינוך)**. ספריית הפועלים.
- צור צ', וע' (2006). **סוד הקשר הזוגי**. ירושלים: כתר.
- קרון, ת' (2004). **אנחנו אדם וחווה, זוגיות, מיתוסים, פסיכולוגיה**. הקיבוץ המאוחד.

אסופת מאמרים בנושא אלימות במשפחה:

- The impact of couple violence. (1999). Anderson, S. A. & Cramer-Benjamin, D.B on parenting and children: An overview and clinical implications. The American Journal of Family Therapy, 27.
- Empowering and healing the battered woman. New York: (1992). Dutton, M.A. Springer Pub. Co.
- Future intervention with battered women (1996). (Edelson, J.L. & Eisikovits, Z. (Ed and their families. Ca: Rhousand Oaks, Sage
- The sexual abuse circle. In: G. Ryan & S. Lane (Eds.). Juvenile sexual offending. San Francisco: Jossey-Bass Publishers. pp 121-77.
- Sexually abusive youth: Defining the population. In: G. Ryan & S. Lane (Eds.). Juvenile sexual offending. San Francisco: Jossey-Bass Publishers. pp 9-3.
- Theories of Etiology. In: G. Ryan & S. Lane (Eds.). Juvenile sexual offending. San Francisco: Jossey-Bass Publishers. pp 35-19.
- The battered woman. New York: The free press. (1979). Walker, L.E

המלצות להרחבות ולהעשרות:

הצגה:

"אימא מותר לבכות", תיאטרון - רון (6419681 - 03).
"להכאיב וללטף", אלון מרגלית, "אמנות לעם" (5650418 - 03).
"אהבה עיוורת" - תיאטרוןנוער בהנהלת לביאה קסטרו (7498040 - 09, 7642286 - 050).
"מה שבינו לבניה" תיאטרון מפגשים, (6186792 - 03, 353540 - 800 - 1).
קבוצות תיאטרון ריאליטי.
ניתן להביא הצגות נוספות העוסקות בנושא הנלמד, לבחירתכם.

קלטות: (משדרים וסרטים)

"הוא מת עליי" - ויצ"ו.
"לישון עם האויב".
"מוכת ירח".
"שיגעון המוסיקה".
"חוג שמחת המזל".
"מדורת השבט".
ניתן להשתמש בסרטים נוספים המדגימים את הנושא הנלמד, לבחירתכם.

שירים:

"זמר שלוש התשובות" מאת: נתן אלטרמן
"אינך יכולה" מאת: יורם טהר לב.
"אם זאת אהבה" מאת: אהוד מנור.
"וידוי" מאת: אלכסנדר פן.
"אדבר אתך" מאת: רחל שפירא.
"יאללה ביי" מאת: אריאל הורוביץ.
"לכל אחד יש" מאת: שלומי שבת ועוזי חיטמן.
"זמר נוגה" מאת רחל.
"אהבה בת עשרים" מאת ז'אק ברל /עברית: נעמי שמר.
ניתן להשתמש בשירים נוספים המדגימים את הנושא הנלמד, לבחירתכם.

סיפורים וספרים:

בנזימן, ח' (1998). **שלגיה ואהבת הגמדים**. תל אביב: דביר.
ברוך, מ' (עורכת) (2004). **אל תנשקי את הצפרדע: סיפורים פמיניסטיים לילדים והורים**. תל אביב: משכל.
גראד, מ' (2002). **הנסיכה שהאמינה באגדות: פנטזיה פסיכולוגית**. (תרגמה: אפרת גורוחובסקי-בוטל). כפר סבא: אריה ניר.
עגנון, ש"י. **הרופא וגרושתו**.
פישר, ר' (2001). **האביר בשריון החלוד: אגדה למבוגרים**. כפר סבא: אריה ניר.
קוטנר, י' (עורך). (1997). **אהבה בת חמישים: שירי אהבה עבריים**. תל אביב: משכל.
ניתן להשתמש בסיפורים נוספים המדגימים את הנושא הנלמד, לבחירתכם.

אחרים:

שיחה עם הגב' נורית רוגל שבתה ענב נרצחה בהיותה בקשר זוגי אלים.
ניתן לפנות אליה בקיבוץ שער הגולן ולתאם הגעתה לשיחה בבית הספר (להורים ו/או תלמידים).

תקשורת בזוגיות - יסוד מארגן לעבודה בתוכנית: "חברות וזוגיות ללא אלימות"

תקשורת מהווה אמצעי עיקרי ליצירת קשר בין-אישי. נושא התקשורת מופיע ככותרת של אחד הפרקים אבל עובר כחוט השני לאורך כל התוכנית. הפרק הון בתקשורת מתמקד בעיקר בתגובה אסרטיבית, ומחדד את ההבנה שלא ניתן לקרוא מחשבות גם כשאוהבים. שאר הפרקים מדגישים צדדים שונים במערכות יחסים ונוגעים גם הם בהיבטים שונים של תקשורת. תקשורת בין-אישית מתקיימת הן באופן מילולי והן במסרים התנהגותיים, בשפת גוף, בהבעות פנים, באינטונציות, בסגנון המבט ואף באלימות לסוגיה. כל אחד מבני הזוג נותן ביטוי לתפיסות, לרגשות, להבנות שלו, לדפוסי ההתמודדות שלו עם מצבי חיים ולדרך שבה הוא מפרש את הן/בת זוגו ומתייחס אליו/ה.

במהלך העבודה על התוכנית חשוב להבליט את ההיבטים השונים של תקשורת במצבי החיים השונים (פרידה, כעס, שליטה על הזולת), ובנסיבות השונות (ארוחה משפחתית, חיזור, הזמנה לבידור). התייחסות להיבט התקשורת לאורך כל התוכנית מכוון להעשיר את הכרת מגוון האפשרויות להעברת מסרים, לפתח את היכולת לבדוק באופן מילולי פרשנות למסרים שונים ולהעביר מסרים באופן שיקדם את ההבנה ההדדית בקשר..

להלן נקודות מרכזיות שיכולות לסייע למנחה בעבודה על פיתוח תקשורת בונה:

תקשורת בונה - מבוססת על כבוד של האחד לאחר. על בני הזוג לשמור לעצמם מרחבים אישיים נפרדים ולטפח מרחב משותף של יחד, המתאפיין בתחושת ביטחון ואמון. בני הזוג ידאגו לתת מענה הולם לצרכים של כל אחד מהם (win win), ולפתח תנאים של קרבה, יכולת בחירה, תחושה של רצון חופשי ואחריות, יחד עם רגשות אהבה, אמפתיה ושוויוניות, שיתפתחו במערכת היחסים האינטימית שביניהם.

כדי לבסס יחסים מסוג כזה, על בני הזוג לסגל לעצמם דפוסי תקשורת פתוחים וזורמים: יכולת להעביר לשני חוויות, רגשות ורצונות של כל אחד; יכולת להקשיב ולהעניק תשומת לב ממוקדת של האחד לאחר, יכולת לברר עם האחר את כוונותיו, ולאפשר לו להסביר את עצמו באופן ישיר ופתוח מבלי להסתבך בפרשנויות על כוונותיו של האחר, ובייחוס של כוונות וציפיות ללא בירור. המבט, המגע, הקרבה, מילות החיבה, האינטונציה הרכה - כל אלה מאפשרים לזוג לחוות את הקשר באופן מענג, מוגן ומאפשר. כמו כן, שימוש בשפה שמתארת את המסר בגוף ראשון ומתייחסת להנחת היסוד, שאדם מפרש את המציאות באופן סובייקטיבי, וכי בקשר בין-אישי יש לבדוק את השוני בהבנת המציאות ולבנות מכנה משותף בשיח הדדי שיש בו שאלות הבהרה, שיקוף, בירור כוונות וביטוי לאמפתיה כלפי הזולת.

לעומת זאת, תקשורת הרסנית בזוגיות תבטא תוקפנות, האשמה, מאבקי כוח ושליטה, שבהם אחד מבני הזוג או שניהם מנסים להפגין את כוחם ואת צדקתם באמצעות השפלה, ביטול, זלזול, הקטנת האחר והטלת האחריות והאשמה עליו. התקשורת הבעייתית תבטא רגשות של תסכול, אכזבות, ועוינות, יחד עם חוסר אמון, כעס, כאב, פגיעות ופחד. הביטויים שלה נעים בין תקיפה פיזית ומילולית, לבין ניכור והתבודדות עד לניתוק. תקשורת כזאת מתאפיינת בהנמכה משמעותית של ההקשבה לאחר, ובצמצום יכולת ההבנה או האמפתיה אליו. לעיתים היא נובעת מציפיות בלתי סבירות שזוגיות משמעה להיות יחד - כאחד, כל הזמן, או שהאחד יבין ויחוש את האחר מבלי צורך לדבר. אפשרות נוספת המייצרת תקשורת בעייתית היא ההנחה, שאם אחד מבני הזוג יחשוף את רגשותיו או חולשותיו הוא יאבד את כוחו ואת מעמדו המשמעותי בקשר. הימנעות והסתרה יכולות להופיע גם הן כדרך מוטעית להגן על האחר מפני רגשות שליליים, מפני כעס, כאב, חוסר אונים וכו'.

בכל אחד מהפרקים של התוכנית ניתן ורצוי להבליט מרכיבים של תקשורת, הנעים על הרצף שבין התקין לפתולוגי, כבסיס למימוש היחסים בקשר וליצירת אפשרויות לשינוי ולהתפתחות בתוכו.

דף צפייה בסרט "הוא מת עליי"

מהם הסימנים המופיעים במהלך הסרט המעידים על כך, שקיימת בעייתיות במערכת היחסים בין אודי לבין מירב? _____

מהם הסימנים המופיעים במהלך הסרט המעודדים את המשך מערכת היחסים בין אודי לבין מירב? _____

אילו סוגים של אלימות ניתן לזהות במערכת היחסים בין מירב לבין אודי? _____

האם ניתן לאתר דפוס חוזר של אלימות בהתנהגותו של אודי במהלך הסרט, כיצד ניתן לאתר? _____

כיצד מגיב אודי לקשיים במערכת היחסים עם מירב. כיצד לדעתכם משפיעות תגובות אלו על מירב? _____

באילו גורמים נעזרת מירב ומתייעצת במהלך הסרט? _____

עם אילו גורמים מתייעץ אודי ונעזר בהם במהלך הסרט? _____

מה לדעתכם יהיה המשכו של הסרט? _____



נספח 3: דפי צפייה בנושא המשפחה

דף צפייה בקטעי סרטים

בנושא משפחה

במהלך הצפייה בסרט שים/י לב לנקודות הבאות:

	תקשורת*	תפקידים במשפחה**	הרכב המשפחה	קשרים עם אנשים מחוץ למשפחה	תרבות ומנהגים
קטע 1					
קטע 2					
קטע 3					
קטע 4					

- תקשורת: ישירה, פתוחה, אלימה, סמויה - גלויה, מילולית, לא-מילולית, תוכן השיחות, קשרים שונים עם אנשים שונים במשפחה.
- תפקידים במשפחה: חלוקת תפקידים בין המינים, מי הסמכות במשפחה? חלוקת תפקידים בין-דורית.

תקשורת במשפחה

במהלך הצפייה בסרט שים/י לב לנקודות הבאות:

תקשורת- ישירה, פתוחה, אלימה, סמויה, גלויה, מילולית: תוכן השיחות, קשרים עם אנשים שונים במשפחה. שתיקות שיש להן השפעה על המתרחש. מבע פנים, התנהגויות ו"שפת גוף" היוצרות מסר ומהוות ערוץ נוסף בתקשורת במשפחה.

קטע 1 -

קטע 2 -

קטע 3 -



תפקידים במשפחה

במהלך הצפייה בסרט שים/י לב לנקודות הבאות:

תפקידים במשפחה - חלוקת תפקידים בין המינים, מי הסמכות במשפחה? (לפי מה ניתן לדעת על כך מהסרט?) מהי חלוקת התפקידים הבין-דורית. איך משמרים אותה: מסרים מילוליים, מסרים בלתי מילוליים, תזכורות, התנהגויות שיוצרות שליטה, תוקפנות, פחד, תלות, שיתוף ... ועוד.

קטע 1 -

קטע 2 -

קטע 3 -

הרכב המשפחה

במהלך הצפייה בסרט שים/י לב לנקודות הבאות:

הרכב המשפחה - מי כלול במשפחה? הורים, ילדים, סבים, דודים, קרובים משפחה אחרים, מה אופי מערכות היחסים ביניהם? באילו אופנים הם מתקשרים זה עם זה? איך הם משפיעים על האחרים? מה מידת הקרבה/ריחוק ביניהם? עד כמה הם מעורבים ומה הם יודעים זה על חיי זה? איך אלה באים לידי ביטוי בסרט?

קטע 1 -

קטע 2 -

קטע 3 -



קשרים עם אנשים מחוץ למשפחה

במהלך הצפייה בסרט שים/י לב לנקודות הבאות:

פתיחות לאנשים מחוץ למשפחה - מי לוקח חלק בארוחה, מי כלול במשפחה ומי אורח, מהו היחס לאורחים, כיצד משתלבים האורחים במשפחה, מהן הציפיות מהאורחים. באיזו מידה באים לידי ביטוי קשרים מסוגים שונים בתוך המשפחה המתחדדים במפגש עם האורחים?

(תת-קבוצות, העדפות, דחייה, ניכור, "משענת", "מחותרת", ועוד..)

קטע 1 -

קטע 2 -

קטע 3 -

תרבות ומנהגים במשפחה

במהלך הצפייה בסרט שים/י לב לנקודות הבאות:
דרכי התנהגות, טקסים ומנהגים המשקפים את התרבות במשפחה. איך אלה משפיעים
על מערכות היחסים במשפחה, על התקשורת ועל חלוקת התפקידים שבה?

קטע 1 -

קטע 2 -

קטע 3 -



הנחיות לעבודה בהרפיה ודמיון מודרך:

עבודה באמצעות הרפייה ודמיון מודרך "מזמינה" את ההמיספרה הימנית של המוח לחשיבה יצירתית בתמונות. חשיבה זו מאפשרת התגברות על "חסמים" המופיעים פעמים רבות בעת הפעלת ההמיספרה השמאלית של המוח - האחראית על החשיבה הראציונלית, המילולית.

הדמיון המודרך, הינו כלי רב ערך ועוצמה בטיפול, המאפשר הרפייה, שחרור ממתח ולחצים, התגברות על פחדים, פיתוח מודעות עצמית ועוד. לעיתים הדמיון המודרך מהווה כלי רב ערך בפני עצמו ועצם השימוש בו מאפשר שינוי, ויש שהדמיון המודרך מהווה "שער" אל תכנים בלתי מודעים ומודחקים שהעלאתם תזמן הבנה ופתרון לבעיות תוך- אישיות ובין-אישיות..

ככל שהמנחה הוא בעל ידע ונסיון בשימוש בכלי, כך גדלה יעילותו. אין סכנה בשימוש בדמיון מודרך, אך הכרחי שהמשתמש יהיה עם ידע ונסיון על מנת שהתהליך יועבר נכון ויושגו באמצעותו תוצאות אופטימליות. חשוב שהמנחה יוכל להתמודד עם מצבים בהם משתתף איננו רוצה או אינו יכול לסיים את התרגיל ונשאר במצב היפנוטי.

בתוכנית זו אנו מציעים להשתמש בדמיון מודרך בצורה מבוקרת וממוקדת מאד לתוכן ההפעלה. אנו מציעים הרפיה קלה ודמיון מודרך מצומצם, המלווה את המשתתפים לחשיבה ממוקדת בתוכן הנידון. המיקוד והזהירות שאנו מציעים בעבודה עם דמיון מודרך נובעת משום שהעבודה נעשית בכיתה ולא במסגרת קבוצה טיפולית.

תהליך העבודה:

פתיחה:

חשוב להקדים ולהסביר לתלמידים על הכוונה לעשות דמיון מודרך. כמו כן, יש לבקש ממי שיתקשה לבצע את התרגיל לשמור על שקט ולכבד את האחרים.

חשוב להקפיד על כיבוי טלפונים סלולריים, ולמנוע כניסה ויציאה מחדר הכיתה במהלך התרגיל. חשוב לתכנן את הזמן, כך שלא יהיה צלצול במהלך התרגיל. (במידה ויש אילוף והצלצול אמור להשמע בזמן התרגיל, יש להקדים ולומר מראש: "המהלך התרגיל ישמע צלצול, אנא התעלמו ממנו". יש לחזור על בקשה זו גם בזמן שהצלצול יופיע במהלך התרגיל).

לאחר ההקדמה הנ"ל ניתן להתחיל בתרגיל:

"... שבו בתנוחה נוחה לכם. בחרו במשענת המאפשרת תמיכה נינוחה של הגב... הניחו את הידיים לצידי הגוף... כפות הרגלים מונחות על הרצפה... הרפו כתפיים... שחררו צוואר וראש..."

עיצמו עיניים... התבוננו פנימה ... או קבעו את המבט בנקודה מסויימת בקיר או בתקרה..."

כאן מומלץ לעבור באופן הדרגתי על חלקי הגוף, מכפות הרגליים ועד הראש, תוך הזכרת שמות האברים השונים והרפית כל אחד מהם: "אתם יכולים להרגיע את הגוף בהדרגה, כפות הרגלים נינוחות, אצבעות הרגלים רפויות, השוקיים רפויים, הברכיים, הרגיעה נעה במעלה הרגלים, לירכיים... ולאגן... הכל רפוי ורגוע... הגב נשען בנינוחות על הכסא... החזה רפוי ומשוחרר... כפות הידיים משוחררות... האצבעות רפויות... כך גם הזרועות... הכתפיים משוחררות ורגועות שחררו את כל המתח... הצוואר משוחרר ונינוח... הלסת... הלחיים... העיניים עצומות בשקט... המצח... הכל רפוי ורגוע, כל הגוף רגוע ושלו... תנו למחשבות

בראשכם לחלוף כמו עננים ... באים והולכים... קחו נשימה עמוקה שתמלא את כל אזור הבטן ונשפו החוצה לאט לאט, ושוב קחו נשימה עמוקה שתמלא את כל הגוף לאט לאט הובילו אותה לריאות ומשם נשפו לאט... לאט... החוצה.

השלב הבא:

לאחר ההרפיה, יעביר המנחה את המשתתפים לאירוע מסויים או חוויה מהעבר אשר רלוונטית לנושא בו עוסקים במפגש. לדוגמא בפרק על שליטה בכעסים, יבקש המנחה מהמשתתפים להזכר באירוע שבו כעסו:

"... נסו להזכר באירוע שבו כעסתם... הזכרו מתי התרחש האירוע... האם זה היה ביום או בלילה?... בקיץ... או בחורף... איפה התרחש האירוע... ביית... בחוץ... בביתו של מישהו אחר... או בכל מקום אחר... מי השתתף באירוע? האם היו בו אנשים נוספים?... מה קרה באירוע? איך התחילו הדברים?... מה היו הדברים שנאמרו?... איך התנהגת?... איך התנהגו האחרים?... איך התפתח האירוע?... מה הביא אותך לתחושה של כעס?... איך הסתיים האירוע?...מה קרה אחר כך?..."

סיום התרגיל:

חובה לסיים את התרגיל עם הוראות ברורות לתהליך של סיום ולאופן היציאה ממנו. לדוגמא:

"... כשהתמונה ברורה בראשכם ואתם יכולים לראות מה קרה ומה היה... אתם תפקחו את העיניים ותחזרו לכאן..."

או: "... הקפידו את התמונה שזכרתם... ממש צרו ממנה תמונת סטילס... וכשהתמונה ברורה לכם, חזרו ל"כאן", ותפקחו את העיניים..."

על החזרה ממצב של הרפיה להתרחש בהדרגה, יש להחזיר את המונחים לתודעה של נוכחות בזמן ובמקום המציאותי, להחזיר אותם למצב של עירנות ולהמתין בסבלנות עד שכולם פוקחים עיניים ומשנים את תנוחת הישיבה, ניתן להמליץ להמתח, לנער את הגפיים, או להתיישר...

במקרה שיש תלמידים שמתקשים להתעורר מהתרגיל, יש לאפשר להם עוד כמה דקות להיות במצב ההרפיה, וניתן להציע להם יציאה הדרגתית כמו: "... אני אספור עד 10 כדי לאפשר לכם לחזור ולהתעורר. כשאגיע למספר 10 כולם יהיו כבר ערים איתנו. ככל שאתקדם בספירה כל אחד מכם יהיה יותר ויותר עירני, תשנו את תנוחת הישיבה שלכם, ותפקחו את העיניים... אחת... שתיים... וכו'..." במקרים שתלמיד נרדם, יש לגשת ולהעיר אותו בעדינות.

* במקרים בהם המנחה איננו בטוח ביכולתו להשתמש בדמיון מודרך, כאמצעי להנחיית תלמידיו, מומלץ שלא להשתמש בכלי, אלא לבקש מהתלמידים להיות עם עצמם לכמה דקות, ולהזכר באירוע מהעבר בו הם כעסו על מישהו או משהו. חשוב לתת להם הנחיות לתאר תמונה של אותו מצב: איפה זה קרה, מתי, מי היה באירוע הזה, איך הסיטואציה התחילה, מה היו התגובות, מה עורר את הכעס, מה גרם להסלמה במצב, ואיך האירוע הסתיים...

(ניתן להיעזר בספר: "תקשורת עם התת מודע" / דפנה ואמיר רטר, 1999, עמ' 26-33).

נספח 5: משוב למנחים ולתלמידים

טופס משוב למנחה

שם המנחה: _____
תאריך השיעור: _____
מספר הפעילות ברצף: _____
מספר המשתתפים: _____
כיתה _____ בית-הספר _____
מי נכח בשיעור (מבוגרים) _____
מהי הפעלה שנבחרה: _____

התרשמות כללית מהשיעורים
מה היו התכנים שנתפסו על-ידי התלמידים כרלוונטיים?

_____ מה היו התכנים הרלוונטיים פחות?

דרג/י את רמת ההשתתפות (כאשר 1 השתתפות נמוכה ו-9 השתתפות גבוהה)

9 8 7 6 5 4 3 2 1

מה לא הספקתי, באיזה תכנים היה צריך עוד לדון? _____

האם התעוררו קשיים, ומה הם? _____

מהי הערכתך הכללית על הסדנה:

9 8 7 6 5 4 3 2 1

מה היית משנה? מוסיף? _____

שאלון משוב לתלמידים

כיתה: _____

מין: _____

גיל: _____

שלום רב,
הנך מתבקש/ת להקדיש דקות אחדות למילוי שאלון זה. התרשמויותיך והערותיך חשובות לנו מאוד.
תודה!

1. נושא: חברות ואהבה

	לא השתפתי	בכלל לא	במידה מועטה	במידה רבה	במידה רבה מאוד
הסדנה הועברה בצורה מעניינת	0	1	2	3	4
הנושא ישמש אותי בעתיד	0	1	2	3	4
הסדנה חידשה לי	0	1	2	3	4
הנושא חשוב	0	1	2	3	4

2. נושא: משפחה

	לא השתפתי	בכלל לא	במידה מועטה	במידה רבה	במידה רבה מאוד
הסדנה הועברה בצורה מעניינת	0	1	2	3	4
הנושא ישמש אותי בעתיד	0	1	2	3	4
הסדנה חידשה לי	0	1	2	3	4
הנושא חשוב	0	1	2	3	4

3. נושא: תקשורת

	לא השתתפתי	בכלל לא	במידה מועטה	במידה רבה	במידה רבה מאוד
הסדנה הועברה בצורה מעניינת	0	1	2	3	4
הנושא ישמש אותי בעתיד	0	1	2	3	4
הסדנה חידשה לי	0	1	2	3	4
הנושא חשוב	0	1	2	3	4

4. נושא: ניהול כעסים

	לא השתתפתי	בכלל לא	במידה מועטה	במידה רבה	במידה רבה מאוד
הסדנה הועברה בצורה מעניינת	0	1	2	3	4
הנושא ישמש אותי בעתיד	0	1	2	3	4
הסדנה חידשה לי	0	1	2	3	4
הנושא חשוב	0	1	2	3	4

5. נושא: סימני אזהרה מוקדמים (נורות אדומות)

	לא השתתפתי	בכלל לא	במידה מועטה	במידה רבה	במידה רבה מאוד
הסדנה הועברה בצורה מעניינת	0	1	2	3	4
הנושא ישמש אותי בעתיד	0	1	2	3	4
הסדנה חידשה לי	0	1	2	3	4
הנושא חשוב	0	1	2	3	4

6. נושא: התמודדות עם פרידה

	לא השתתפתי	בכלל לא	במידה מועטה	במידה רבה	במידה רבה מאוד
הסדנה הועברה בצורה מעניינת	0	1	2	3	4
הנושא ישמש אותי בעתיד	0	1	2	3	4
הסדנה חידשה לי	0	1	2	3	4
הנושא חשוב	0	1	2	3	4

7. נושא: אלימות במשפחה - מיתוסים ועמדות

	לא השתתפתי	בכלל לא	במידה מועטה	במידה רבה	במידה רבה מאוד
הסדנה הועברה בצורה מעניינת	0	1	2	3	4
הנושא ישמש אותי בעתיד	0	1	2	3	4
הסדנה חידשה לי	0	1	2	3	4
הנושא חשוב	0	1	2	3	4

8. נושא: מהי אלימות ואיך מתמודדים?

	לא השתתפתי	בכלל לא	במידה מועטה	במידה רבה	במידה רבה מאוד
הסדנה הועברה בצורה מעניינת	0	1	2	3	4
הנושא ישמש אותי בעתיד	0	1	2	3	4
הסדנה חידשה לי	0	1	2	3	4
הנושא חשוב	0	1	2	3	4

מהי הערכתך הכללית על התוכנית? (נא לסמן את ההגדרה המתאימה לך)

טובה מאוד/טובה/בינונית/די טובה/גרועה

אילו נושאים נוספים היית רוצה שישולבו בתוכנית?

דבר משמעותי שלמדת מהתוכנית.

מהן הצעותיך לשיפור?

המרכזים למניעה וטיפול באלימות במשפחה

מחוז ירושלים

מס'	מרכז	מנהל/ת	כתובת	טלפון	פקס
	אשדוד	נעמי רייכמן	רח' שבט בנימין 6, רובע יב', אשדוד 77313	08-8676646 08-8676742	08-8676698
	אשקלון	לילך כוכבי	שיבת ציון 10 גבעת ציון אשקלון 84000	08-6754950	08-6754981
	בית שמש	ג'ניה פוקשנסקי	רח' אבא נעמת ת.ד. 5 בית-שמש 99000	02-9909845	02-9909706
	ירושלים	מלכה גנחובסקי	ויצ"ו, ת.ד. 3130 ירושלים 91035	02-6551145	02-6551150
	ירושלים חרדי	ד"ר שלומית להמן	שד' הרצל 124 (יד שרה) י-ם 96228	02-6444566 02-6444517	02-6444567
	ירושלים מזרחית	תגריד באשיר	המרכז לשלום המשפחה, ת.ד. 20088 ירושלים 912000	02-5815194	02-5815094
	מעלה אדומים	עידית אור	אגף הרווחה, ת.ד. 20 עיריית מעלה אדומים 98300	02-5418824/00/01	02-5418828

מחוז הדרום

מס'	מרכז	מנהל/ת	כתובת	טלפון	פקס
	אילת	גואן סקלי	אגף הרווחה ת.ד. 14, אילת 88000	08-6367138 08-6367041	08-6367002
	באר שבע	רות לירן	הרצל 57, ת.ד. 5843 באר שבע 84157	08-6206566	08-6239478 רק עד 14:00
	שער הנגב	ניר אביטל 054-6755130	מ"א שער הנגב חוף אשקלון 79200	08-6802755	08-6802752
	ערד	סינדי דוידסון	ת.ד. 100, עיריית ערד 89100	08-9951614	08-9951669
	מגזר הבדואי	חדאד גדי	עמותת "אל ווחא בנגב", רח' וולפסון 22/17, ת.ד. 5995 באר-שבע 84157	08-6655362 08-6655959 052-3372555	08-6655272

מחוז תל אביב והמרכז

מס'	מרכז	מנהל/ת	כתובת	טלפון	פקס
	בני ברק	מלכה דים	ז'בוטינסקי 14 בני ברק 51300	03-6198813/4	03-5704389
	בת ים	אהובה ליברמן	אגף הרווחה, רח' נגבה 13 ת.ד. 10, בת ים 59342	03-5069563	03-5071566
	הרצליה	שרית קורץ	רח' ההסתדרות 4, הרצליה 46420	09-9554151	09-9551915
	חולון	אביבה רפפורט	אגף הרווחה רח' פנחס לבון 26 חולון 58364	03-5025700 03-5025701 03-5041556	03-5025702
	כפר סבא	מלי קליין	אגף הרווחה, ת.ד. 25 כפר-סבא 44100	09-7640320/2	09-7669216
	לוד	יפעת מאירי	רח' מודיעין 4 לוד 71334	טל'פקס 08/9145053 08/9145004	טל'פקס 08/9145053 08/9145004
	מ.א. שומרון	חנה אורים - מרכזת	ת.ד. 137 ישוב ברקן ד.ג. אפרים 44820	03-9061100 שלוחה 134 מירס 057-613387	03-9061133
	נתניה	חנה כהן	יהודה הנשיא 21 נתניה 42444	09-8611863 09-8321481 09-8822303 09-8826555	09-8320060
	פתח תקוה	שרי אריאס	רח' העליה השניה 1 פ"ת 49100	03-9052536 03-9052537	03-9052968
	ראשון לציון	גילה כהן	ירושלים 2 ראשל"צ 75313	03-9689807 03-9689804 03-9689838 ישיר גילה	03-9664373
	רחובות	נאוה קונפורטי	מרכז דלב, רח' הרצל 125, פינת רח' בני משה, רחובות 76246	08-9493331 08-9493211	08-9493182
	רמלה	ז'אנה אבייב 054-4723175	רח' הרצל 59, בניין "בית רוחם" רמלה 72402	08-9771611 08-9771494	08-9771906
	רמת גן	מני אנצר	אגף הרווחה, עבור - המרכז למניעת אלימות במשפחה, רח' האצ"ל 2, עיריית רמת-גן 52364	03-6741833	03-6744041
	תל אביב	אורית עירון	"מרכז גליקמן" ת.ד. 53031 ת"א 61530	03-6492468/70	03-6492472

מחוז תל אביב והמרכז

מס'	מרכז	מנהל/ת	כתובת	טלפון	פקס
	ראש העין	מירה בוברוב	רח' ספיר 64 (פינת שבזי), לשכת הרווחה עיריית ראש-העין 40800	03-9380146 03-9380163 03-9382467 03-9388737	03-9387113
	אריאל	רויטל נוימיאר	ת"ד 25 עיריית אריאל 44837	03-9061660	03-9365045
	אור יהודה	ורדה עשהאל בתיה פרלמן - מ"מ	אגף הרווחה רח' אליהו סעדון 30 אור יהודה	03-6345105 03-6345097	03-5337390
	מודיעין	גולדנברג טלי 050-4640989	רח' התלתן 1, עיריית מודיעין 71700	08-9726150 105 שלוחה 08-9726000	08-9700646
	אלעד	חגית בנבנישתי	המח' לש"ח רח' חוני המעגל 32 מ.מ.קומית אלעד 48900	03-9078114	03-9078180
	טירה	פאתינה שריתאח	ת.ד. 801 טירה 44915	טלפון: 09-7931011	טלפקס: 09-7931055
	מ.מ. קרני שומרון	טובי סיגל (מרכזת נושא אלימות במשפחה)	ת.ד. 444 שד' רחבעם 1 מ.מ. קרני שומרון 44853	09-7940333 09-7940354	09-7940309
	קרית אונו	יעל תגרין	המח' לש"ח, רח' וינגייט 22, קרית אונו 55294	03-5356828/9	03-6352836
	רעננה	זהבה פסקרו (מרכזת היחידה)	רח' סולד 2, ת.ד. 24, עיריית רעננה 43100	09-7610391 09-7610390	09-7610426
	אזור	אירית גבאי 050-4004373	המח' לש"ח רח' יצחק שדה 18 מ.מ. אזור 58010	03-5566518	03-5582265

מחוז חיפה והצפון

מס'	מרכז	מנהל/ת	כתובת	טלפון	פקס
	בית שאן	יהודית כהן	שאול המלך 1 ת.ד. 42 בית שאן 99100	04-6586245 04-6480182	04-6480182 טלפקס
	דליית אל כרמל	הינאדי שמאלי	מנהל שרותי רווחה, מועצה מקומית דליית אל כרמל 30056	04-8392336	04-8395007
	חדרה	שוש צור זייד	הגבורים 67 חדרה 38380	04-6303306 04-6303773	04-6344450
	חיפה	דורית בר דוד	יל"ג 7 חיפה 33214	04-8677707	04-8662214
	טבריה	אורנה ממון עבור- המרכז לטיפול באלמ"ב	המח' לש"ח רח' פיקא עיריית טבריה 14105	04-6739142 ישיר 04-6739141	04-6739111
	כרמיאל	סטייסי שוורצגלאס 054-6626910	רח' מירון 35 ת.ד. 660 כרמיאל	04-9088123 04-9088127	04-9088159
	מכר ג'דידה	תמאם קעאדן	ת.ד. 879 מכר 25105	04-9561262	04-9561056 טלפקס
	נצרת	חרב אמארה	המח' לש"ח ת.ד. 367 נצרת 16000	04-6013998 04-6013965 04-6578127 04-6010449	04-6013998 04-6013965 04-6578127 04-6010449
	נצרת עלית	רונית סלע	האגף לש"ח רח' גלבע 16 עיריית נצרת עלית 17000	04-6011580	04-6014183
	קרית שמונה	רותי עמדי	דן דיין 181 ק. שמונה 11532	04-6905301 04-6908479	04-6940383
	טירת הכרמל	איתנה שר- שלום	ת.ד. 49, רח' ויצמן 49, עיריית טירת הכרמל 30200	04-8573232	04-8573235
	טמרה	סאמר שחאדה	המח' לש"ח ת.ד. 186 עיריית טמרה 24930	04-9948226 04-9946526	04-9944474
	ירכא	אכאבר כנען	ת.ד. 1 ירכא 24967	04-9568111/175	04-9562639
	כפר קרע	סמירה גאווי	מ.מ. כפר קרע 30075	04-6356606	04-6356152
	מגדל העמק	ג'נה גרה	ת.ד. 270, עיריית מגדל העמק 10500	04-6541561 04-6507811	04-6440623 04-6507744

מחוז חיפה והצפון

מס'	מרכז	מנהל/ת	כתובת	טלפון	פקס
	אל שאג'ור (כולל בתוכו- דיר אל אסד, מג'דל כרום, בעיינה)	חליאלה מרעי	עיריית אל שאג'ור מג'דל אל כרום 20190	04-9581446	04-9581445
	עפולה	דינה שמיר רהט	ת"ד 2016, עיריית עפולה 18100	04-6521246	04-6528156
	אום-אל פאחם	היאם מחמיד	עיריית אום אל פאחם 30010	04-6110168	04-6310225
	מטה אשר	מלי קליין	מ.א. מטה אשר, ד.ג. גליל מערבי 25206	04-9879711	04-9879701
	באקה אל גרבייה	יחיא אמל	עיריית באקה אל גרבייה 30100	04-6280480	04-6383715
	כפר כנא	מרכזת אלימות - למה סמעאן מנהל המח' - ראגב עבאס	מ.מ. כפר כנא 16930	04-6516181 04-6519221	04-6412504
	כפר מנדא	זכי עוואד	ת.ד. 1161 כפר מנדא 16965	04-9864168 04-9863003	04-9508359
	ריינה	אומיה נסראלה 054-7924022	מ.מ. ריינה 16940	04-6010706 04-6461350	04-6563031
	איכסאל	מרכזת אלימות - ניבין מנהל המח' -חבשי פייד	ת.ד. 1043, איכסאל 16920	04-6463573	04-6464881
	יפיע	חליליה מיאסר	מ.מ. יפיע 16955	04-6557502 04-6557525	04-6559384
	נהריה	זיו רז	רח' פינסקר 22 נהריה 22100	04-9005411 418	04-9005410
	חוף הכרמל	הילה גינזבורג	המח' לש"ח ד.ג. חוף הכרמל מ.א. חוף הכרמל 30860	04-8136242	04-8136249

מחוז חיפה והצפון

מס'	מרכז	מנהל/ת	כתובת	טלפון	פקס
	מעלות	אתי גדז'	המח' לש"ח בן גוריון 1, עיריית מעלות תרשיחא 24952	04-9578915	04-9578814
	שיבלי	זועבי אסואן 050-7948571	המח' לש"ח ת.ד. 301 מ.מ. שיבלי 16805	04-6765644	04-6769070
	צפת	שרון סודרי	המח' לש"ח, רח' י-ם 50, עיריית צפת 13010	04-6927498 04-6927495	04-6973366
	קרית אתא	שלומית סגן כהן 054-6265422	המח' לש"ח רח' פינסקר 11 עיריית ק.אתא 28213	04-8437729	04-8478901
	בועיינה נוג'ידאת	כפאח שחיטה	המח' לש"ח מ.מ. בועיינה נוג'ידאת 16924	04-6730522/1	04-6730301
	עכו	איריס אסא 050-6896997	המח' לש"ח רח' ויצמן 35 עיריית עכו	04-9956019	04-9956147
	שפרעם	חזנה סאלח 052-3169897	המח' לש"ח עיריית שפרעם 20200	04-9059122	04-9059123
	עראבה	חאלד שלוש מנהל המח' לש"ח סאהרה מאדי - עו"ס מרכז למניעת אלימות 052-6500209	המח' לש"ח מ.מ. עראבה 24945	04-6740476 04-6744208	04-6742681