

מערכות יחסים ומעגלי קרבה

מטרות :

1. החניכות יכירו את סוגי מערכות היחסים השונות ויבינו על אילו ערכים ויסודות הן מושתתות
2. החניכות ילמדו להעמיד ציפיות מציאותיות אודות קשר וזוגיות

חלוקת זמנים :

20 דקות	משחק פתיחה - מי זה פה ?
20 דקות	מתודת מעגלי קרבה
30 דקות	שבירת מיתוסים - מה אנחנו יודעים על מערכות יחסים ?
25 דקות	מתודת מכירה פומבית / מסחרה של רגשות
25 דקות	מתודת סיכום

מהלך הפעולה :

1. משחק פתיחה : מי זה פה ?

המדריכות יחלקו לצמדים את הקבוצה, כאשר כל זוג חניכות מקבל כרטיסיות של שתי דמויות בעלות קרבה מסוימת ועליהן להניח ולשער כיצד הדמויות שלהן יתנהגו (לעלות הצגה מול הקבוצה). בזמן זה, שאר הקבוצה מנסה לנחש מי האנשים האלו ואיזו מערכת יחסים הן מנהלות. הדמויות:

- אח ואחות אחרי ריב על טלוויזיה
- מנהל מפעל ועובד ייצור במפעל בדים
- מורה לתנ"ך ואימה של אחת התלמידות
- שני חברים עם מתח מיני
- זוג בקשר רומנטי
- שני חברים בתחילת החברות שלהם, בדרך לחוג שאליו הם רשומים

נשאל: כיצד ועל סמך מה ידענו לזהות את מערכות היחסים האלו?

למדריך.ה: הפעולה עומדת לעסוק בשלל מערכות יחסים שונות ולא רק לקשרים רומנטיים.

2. מתודת מעגלי קרבה

נבקש מהחניכות לקחת כמה רגעים כדי לצייר ציור, המתאר את מעגלי הקרבה שלהם בחיים. החניכה היא המרכז כאשר אותה מקיפים מעגלים שונים - חברים בבית ספר, ההורים, המדריכים, החברה וכו'. לצורך המשימה, ינתן חלון זמנים קצר.

למדריך.ה: שאלות שנשאל במהלך הצגת מעגלי החניכות יהיו על הבחירות שלהם - מדוע מיקמו את מעגל הקרבה המסוים הזה ביחס אליהם. בהתאם לתגובותיהם, ניתן יהיה להסיק על ההעדפות והבחירות של החניכות, מה חשוב להן כרגע ואיפה הן מתעדפות את מעגלי הקרבה בחייהן.

לאחר מכן, נשאל את החניכות:

- האם מעגלי הקרבה משתנים במהלך חיינו? מה משפיע עליהם?
- על פי אילו תכונות נבחר מעגל קרבה כלשהוא? האם זה על סמך תכונות או קרבת דם?

3. שבירת מיתוסים - מה אנחנו יודעות על מערכות יחסים?

המדריכות מותחות קו לאורך החלל / מבקשות מהחניכות לכבות את כלל המצלמות. לאחר מכן, תקריא המדריכה שלל היגדים אשר מהווים מיתוסים לגבי מערכות יחסים. החניכות שמסכימות עם ההיגד יקחו צעד אחד קדימה / ידליקו את המצלמות. אחרי כל היגד יתנהל דיון קצר.

למדריך.ה: מדובר בשלל היגדים המהווים דעות רווחות בקרב קבוצות צעירות על מערכות יחסים, זוגיות ואהבה. באמצעות ההיגדים האלו, ניתן לשמוע את דעותיהם של החניכים תוך הקפדה על מרחב בטוח וכבוד בשיחה להכלת שלל דעות.

ההיגדים:

- על מערכת יחסים טובה לא צריך לעבוד קשה
- אם בני.ות הזוג אוהבים.ות באמת, הם.ן יודעים את כל הרגשות והצרכים אחד.ת של השני.ה
- לקחת הפסקה במערכת יחסים זה דבר טוב
- מריבות הורסות מערכות יחסים
- אם אנחנו מתאימים, הוא.היא בטוח יודעים מה טוב לי בלי שאגיד דבר
- כדי שמערכת היחסים תצליח, הפרטנר.ית שלי צריך.ה לרצות להשתנות בשבילי

- ייעוץ זוגי - משמע צרות
- אם אני אגיד מה מפריע לי, אני אצא חופרת ודרמטית ומערכת היחסים תפגע
- צריך להתנהג לבן זוג כאילו כל רגע הוא הרגע האחרון שלכם. ביחד

5. מתודת מכירה פומבית / מסחרה של תכונות

למדריך.ה: לאחר שהחניכות למדו על סוגי מערכות יחסים, על הקרבה של האנשים לחיינו ועל מיתוסים הקשורים למערכות יחסים, הגיע הזמן שנבין מה חשוב לחניכות בסינון הפרטנרים שלהם. וזאת באמצעות מכירה פומבית!

בצורה מדומה, כל חניכה מקבלת 100 נקודות, שוות ערך לכסף במכירה הפומבית של הרגשות! בכל פעם תעלה תכונה - כל אחת בשווי שונה ועל החניכות לבנות את הפרטנר שלהם. זכרו: פרטנרים הם האנשים שאנו חולקים איתם את חיינו - בין אם משיכה ורומנטיקה ובין אם לא. נבקש מהחניכות בכל פעם שהן 'רוכשות' תכונה, לרשום אותה בצד. התכונות וערכן:

- רגישה
- חוש הומור
- חכם.ה/ אינטלקטואל.ית
- חברות.ית
- ציני.ת/ שנון.ה
- כן.ה
- ספורטיבי.ת
- כריזמטי.ת
- ספונטני.ת
- מפנק.ת
- יצירתי.ת
- שאפתן.ית
- אחראי.ת

לאחר שהחניכות סיימו את הכסף המדומה שלהן, נבקש מהן להציג מה הבחירות שלהן ומדוע בחרו כך.

4. מתודת סיכום

נקרא יחד עם החניכות את הקטע הבא, מתוך הבלוג 'לצרך העניין' מאת ונילה טייגר :

" כשיש לנו קופסה אחת בראש עם הכותרת "זוגיות" (לעתים קרובות בתוספת התואר "רצינית" או "מחייבת") וקופסה שנייה עם הכותרת "לא זוגיות", הנטייה שלנו היא להתייחס לכל קשר שהוא לא זוגיות כאל פח המְחָזֵר הרגשי שלנו. אם אין לי בן זוג כרגע, אני עשויה להרגיש בנוח להיפתח רגשית על החברות שלי, והן בתגובה ירגישו בנוח להיפתח אליי. אבל אם בת הזוג שלי מספקת את הצרכים הרגשיים שלי, למה שאבקש זאת מהחברים שלי? (...) במקום לחשוב מה אני רוצה וצריכה מכל קשר בחיים שלי, אני מתמקדת במה הזוגיות שלי מספקת לי וזורקת את כל שאר החברים שלי לקטגוריית "שונות" עד להודעה חדשה. כשאנחנו מקטלגים את החברים שלנו כ"לא בני זוג", אנחנו מונעים מהם ומעצמנו באופן אקטיבי קשר משמעותי ומורכב שיכול לעמוד בפני עצמו.

חשוב מאוד להתייחס למערכות היחסים שלנו באופן מורכב. רק כי אני מעוניינת במגע אינטימי עם אדם מסוים לא אומר שאני מעוניינת בהכרח להכניס אלמנטים רומנטיים ומיניים לקשר שלנו, אין שום דבר שיכול למנוע מקשר בעל גוונים אינטלקטואליים לפתח עומקים רגשיים משלו. בדיוק כפי שעלינו לראות את עצמנו כאנשים מורכבים, גם הראייה של קשרים מורכבים – תרתי משמע – ממגוון אלמנטים שונים שמתחברים למכלול שלם בהחלט מיטיבה איתנו ועם האנשים שקרובים אלינו "

נשאל:

- איזו סוג של קרבה עמוקה אתן מכירות בחייון האישיים?
- זוכרות את הדמויות ששיחקתן בהתחלה? האם אתן חושבות שהדמויות האלו יכלו לחוות מערכת יחסים עמוקה יותר או בצורה טובה יותר?
- סגירת מעגל – שכל זוג (ממשחק הפתיחה) יגיד 5 קריטריונים עיקריים המבססים את מערכת היחסים שאותה שיחקו בהתחלה. מה מיוחד ב-5 הקריטריונים האלה? למה הם מייחדים את מערכות היחסים האלה? האם כל מערכת יחסים מושתת על עקרונות ויסודות אחרים?
- מדוע אנחנו צריכים קשרים מסוגים שונים בחיים שלנו, וכיצד כל קשר מזין אותנו בצורה אחרת וחיונית?

סיכום:

- נסכם עם החניכות את הפעולה ונכין את עצמנו לקראת חודש התוכן הקרב. נסביר שישנן שלל מערכות יחסים וכי קיימת קשת רחבה של אפשרויות לקיומה של אהבה, רומנטיקה, משיכה ותו לא.
- נבין יחד עם החניכות אילו תכונות חשובות להן במערכות יחסים, ושנדרשות תכונות שונות בכדי לייצר קשרים שונים וזה מה שבעצם מייחד את הקשרים הללו.
- נגיע עם החניכות למסקנה שלא רק קשר רומנטי זה מה שימלא אותנו באמת, אלא צריך לטפח גם את שאר הקשרים בחיים, מכיוון שכולם תורמים לנו ומשלימים אותנו בדרכים אחרות.
- נדבר עם החניכות על מתודת הפרכת המיתוסים, נשאל אותן האם יש פער בין מה שחשבו על מערכות יחסים לפני הפעולה לבין מה שהחניכות חושבות כעת, נדון על הכלים אותם קיבלו החניכות לבניית קשרים בריאים יותר.