

אהבה טובה- יחסים מרצון משותף

מה אני מחפש בזוגיות? איך אני בוחר נכון? מה מוביל אותי בבחירות שלי? מי קובע את הקצב? כמה הלחץ

החברתי משפיע?

חלק א'

מטרה: נדבר על גורמי ההשפעה המשפיעים עלינו בבחירת מערכת היחסים שלנו.

שם מתודה:

מלך התנועות

גוף המתודה:

אחד החניכים יוצא החוצה. חניך שיבחר על ידי המדריכים יעשה רצף תנועות כאשר כל השאר חוזרים אחריו. החניך שיצא החוצה צריך להיכנס לחדר. אסור להגיד לחניך שנכנס מה הפואנטה של המשחק. יכול להיות שהוא יצטרף לכולם בתנועות שלהם- ויכול להיות שלא. בכל מקרה אסור לענות לו לשאלות, ולא להסביר לו כלום.

שאלים את החניך :

• איך הרגשת כשנכנסת לחדר?

• מה היו ההשערות שלך לגבי מה שנעשה בחדר?

• איך הרגשת לבסוף עם הבחירה שלך?

שם מתודה:

KEN DATE

גוף המתודה:

בחדר מפוזרות כרטיסיות עם תיאורים של אנשים (נספח א'). על כל אחד לבחור דמות שנראית לו הכי אטרקטיבית ואיתה הוא היה מוכן לצאת לדייט. חוזרים למליאה וכל אחד מציג את הדמות שבחר .

דיון:

• לפי מה בחרתם את הדמות?

• מהם התכונות שחשובות לכם בבחירת בן/בת זוג?

• מה ההשפעות שמשפיעות עלינו בבחירות בן/בת זוג?

• מהם האתגרים בבחירת בן/בת זוג?

נספח:

[נספח א' KEN DATE](#)

חלק ב'

מטרה: ננתח סוגיות משמעותיות שקשורות למערכות יחסים בגיל הנעורים

שם מתודה:

מרכיבים במערכות יחסים

גוף המתודה:

מתחלקים לשלושיות. כל קבוצה עוברת בכל התחנות, קוראת את הקטע ועונה על השאלות הנמצאות בתחנה. בכל

תחנה מופיע קטע בנושא אחר עם שאלות לדין בחברותא. ניתן לחלק לכל קבוצה דף ועט שירשמו את הדברים

שעולים להם בתחנות. (נספח מצורף)

חוזרים למליאה- המדריך עובר על כל תחנה ומבקש מקבוצות שרוצות לספר על השיח שהיה להם בתחנה.

נספח:

[נספח ב' מרכיבים במערכות יחסים](#)

חלק ג'

מטרה: נבין את הגבולות שלנו במערכות היחסים ואת המשמעות של הזוגיות בשבילנו.

דין:

• מה זה אומר "להיות בזוגיות"?

• איך אנחנו יכולים לקבוע איך יראו מערכות היחסים שלנו?

• מה הגבולות שלי בזוגיות? האם יש לי כאלה?

• איך אפשר לדעת האם הזוגיות שלי טובה לי ובריאה לי?

שורה תחתונה

זוגיות ואהבה בגיל ההתבגרות יכולים להיות דברים מבלבלים. עלינו להיות ערים לקשת הרגשות העולים בנו, ולהבחין מתי אנחנו שלמים עם הרגשות, מתי אנחנו מבלבלים, האם אנחנו צריכים מחשבה נוספת בשביל להחליט? אולי אני צריכה להתייעץ עם עוד אדם. שאלות רבות עולות בנו וכדאי תמיד לשתף חברים ומשפחה ברגשות שלנו ובהחלטות שלנו.

פעמים רבות ישפיע על ההחלטות שלנו לחץ חברתי. אין לשכוח שההחלטה בידינו. אנחנו מציבים את הגבולות של עצמינו ואנחנו יוצרים את המציאות בה אנחנו חיים.

ציוד נדרש:

עטים, דפים, נספח א' KEN DATE, נספח ב'- מרכיבים של מערכות יחסים

תגיות:

מעגלים, גיל תיכון, חברות, מערכות יחסים, אהבה, גבולות
