מערך פעילות

דגלים אדומים

משך: שעה וחצי | **קהל יעד:** ש״שנים | **עזרים:** לוח מחיק + טוש, דפי תרחישים (נספחים)

המערך מנוסח בלשון זכר מטעמי נוחות בלבד, אך מיועד לכל המגדרים

רציונל

בשנה הנוכחית אנו עדים לעלייה חדה ומדאיגה בתופעת האלימות כלפי נשים בישראל. זוהי תופעה חוצת מגזרים, דתות ומעמדות חברתיים־כלכליים, והיא עשויה לבוא לידי ביטוי בצורה פיזית, מילולית, רגשית, כלכלית או מינית.

מערכות יחסים הן חלק מרכזי בחיינו, אך לא תמיד קל לזהות מתי קשר הופך להיות לא בריא ואף פוגעני. במפגש זה נלמד לזהות את השלבים של התפתחות קשר פוגעני, נבין את הדינמיקות המקשות על עזיבה, וננגיש כלים וגורמי עזרה זמינים.

מטרות

- ✓ זיהוי סימני אזהרה מוקדמים בקשר.
- ✓ הבנת השלבים בהתפתחות קשר פוגעני.
- ✓ היכרות עם גורמי עזרה וכלים מעשיים לפעולה.

נקודות חשובות למנחה: נושא זה עוסק במערכות יחסים פוגעות ועלול להוות טריגר עבור חלק מהמשתתפים – חשוב לנהוג ברגישות.

- יש ליצור מרחב בטוח לשיחה.
- להיות זמין לשיחה פרטית אחרי המפגש.
- לעקוב אחרי משתתפים שנראים במצוקה בזמן המפגש ואחריו.

מהלך

1 פתיחה

היום נדבר על נושא חשוב ורגיש – איך לזהות קשרים שעלולים להיות לא בריאים או פוגעניים. לפני שמתחילים, אני רוצה לשתף אתכם בכמה נתונים שחשוב שתכירו:

- בשנת 2025, בממוצע אישה נרצחת כל תשעה ימים בישראל.
- מעל חצי מיליון נשים נפגעות מאלימות מדי שנה – רובן נפגעות על ידי בני משפחה או בני זוג.
- זו תופעה החוצה מגזרים, דתות, מעמד חברתי־סוציו־אקונומי וכו׳.

נתונים אלו מדברים בעד עצמם – יש כאן בעיה אמיתית, והיכולת שלנו לזהות סימני אזהרה יכולה להציל חיים.

לפני שמתחילים, כמה דברים חשובים

- **זהו מרחב בטוח:** כל מה שנאמר כאן נשאר כאן, ללא שיפוטיות.
- **אין חובה לשתף:** אם אתם לא מרגישים בנוח לדבר על משהו אישי – זה בסדר גמור.
- **אפשר לצאת:** אם מישהו מרגיש שזה קשה מדי – אפשר לצאת לרגע, ואני כאן אחר כך.
- **אני כאן לשיחה:** אם צריכים לדבר בפרטי אחרי המפגש – אני זמין.

2 ״אהבה או שליטה?״

נקריא כל פעם היגד בהקשר זוגי, והמשתתפים צריכים להחליט – האם מדובר באהבה או בשליטה?

הצבעה עם האגודלים: למעלה = אהבה, למטה = שליטה, באמצע = תלוי בהקשר.

הערה למנחה: מומלץ להתאים את ההיגדים לקומונה הספציפית.

היגדים

"אני כל כך אוהב/ת אותך, אני רוצה לבלות איתך כל הזמן! למה אנחנו צריכים חברים אחרים?"

שאלה: מה בעייתי פה? (תשובה: בידוד, שליטה במסווה של אהבה)

"תשלחי לי מיקום כשאת מגיעה לבית, רק שאדע שאת בטוחה. יש מלחמה"

שאלה: זו דאגה אמיתית או שליטה? איך אפשר להבדיל? (תשובה: תלוי אם זו בקשה או דרישה, ומה קורה אם לא מסכימים)

"אני תמיד מתייעץ/ת איתך לפני שאני מחליט/ה על דברים חשובים. הדעה שלך חשובה לי."

שאלה: זה בריא! למה? (תשובה: כבוד הדדי, שיתוף)

"אם את באמת אוהבת אותי, תראי לי את ההתכתבויות שלך עם החברים. זוגות אמיתיים לא מסתירים דברים."

שאלה: מה הבעיה? (תשובה: מניפולציה רגשית, פגיעה בפרטיות, "אם אוהבת אז...")

"אני מעודד/ת אותך לצאת עם החברים/ות! תהנה/י, ואני אהיה כאן כשתחזור/י."

שאלה: למה זה בריא? (תשובה: עצמאות, אמון, תמיכה)

"ראיתי איך דיברת עם הבן/בת הזה/ו. למה את/ה צריך/ה חברים/ות מהמין השני בכלל?"

שאלה: מה קורה פה? (תשובה: קנאה, שליטה, חוסר אמון)

"אני לא מבין/ה למה את/ה כל כך רגיש/ה. זו הייתה בדיחה!"

שאלה: מה בעייתי כאן? (תשובה: זלזול, ביטול תחושות, גזלייטינג)

"כשאנחנו מתווכחים, אני מנסה להקשיב ולהבין מה הפגיע אותך. אני לא מושלם/ת."

שאלה: למה זה בריא? (תשובה: אחריות אישית, הקשבה, צמיחה)

"את צודקת לגמרי, אני סתם דפוק/ה בראש. אני לא ראוי/ה לך. אולי עדיף שנפרד?"

שאלה: נשמע כמו התנצלות... אז מה הבעיה? (תשובה: מניפולציה רגשית, גורם לשני להרגיש אשם, מעביר את האחריות)

"אני רוצה שנדבר על מה שקרה אתמול. הרגשתי לא טוב עם מה שאמרת"

שאלה: למה זה בריא? (תשובה: תקשורת פתוחה, הבעת רגשות, רצון לפתור)

נשאל את המשתתפים – שמתם לב שההבדל בין אהבה לשליטה לפעמים דק מאוד? המילים יכולות להישמע כמעט אותו דבר, אבל הכוונה מאחוריהן שונה לגמרי.

איך אפשר להבדיל?

- שאלו את עצמכם: איך זה גורם לי להרגיש? חופשי/ה או כלוא/ה?
- האם זו בקשה או דרישה?
- מה קורה אם אני לא מסכים/ה?
- האם יש לי מקום להיות עצמי?

3 מעגל השליטה

עכשיו, כשהתחלנו לזהות את ההבדלים, בואו נעמיק ונבין איך קשר לא בריא מתפתח. נצייר על הלוח מעגל עם 4 שלבים:

שלב ראשון

הפצצת האהבה

שלב זה מאופיין ברומנטיקה, מחמאות אינסופיות ("לא יכול בלעדייך" / "מצאתי את האחת שלי" – אחרי שבוע), תשומת לב מוחלטת, מתנות, הפתעות וכו׳.

למה זה בעייתי? זה יוצר תלות רגשית מהירה ומייצר ציפייה שתמיד זה יהיה ככה.

שלב שני

בידוד הדרגתי

התחלה של ביקורת על חברים/משפחה ("הם לא טובים לך כמוני"), בקשות "תמימות" ("נישאר רק אנחנו הערב?"), עלבון כשיוצאים בלי השני, שליטה דרך "דאגה" ("איפה את?", "עם מי?", "מתי חוזרת?").

התוצאה: הקורבן מתרחק מרשת התמיכה שלו/ה.

שלב שלישי

פגיעה בערך העצמי

ביקורת על מראה, התנהגות, בחירות, השוואות: "כל הבנות עושות ככה", "למה את לא יותר כמו...", זלזול במסווה של בדיחה, תגובות לא צפויות – פעם כועס, פעם מתוק. הקורבן מתחיל לחשוב: "אולי זה באמת בגללי".

התוצאה: הקורבן מאבד ביטחון עצמי ותלוי יותר בשני.

שלב רביעי

תלות ופחד

הקורבן מפחד לעזוב – "מי עוד יאהב אותי?", תחושה שאין לאן ללכת (כי התרחק מכולם), דפוס של פגיעה ואז התנצלות, תקווה ש"הוא ישתנה", "זה יחזור להיות כמו שהיה בהתחלה".

התוצאה: קשה מאוד לעזוב.

כעת נשאל את המשתתפים

- איזה שלב ראיתם בסיפור?
- האם ידעתם על השלבים האלה לפני?
- למה חשוב לזהות את השלב הראשון?

4 מקרי בוחן

נחלק את המשתתפים ל־3–4 קבוצות (בהתאם למספר המשתתפים). כל קבוצה מקבלת תרחיש אחר מודפס (נספחים).

משימות (נרשום על הלוח)

- לזהות דגלים אדומים (סימני אזהרה) בתרחיש שלהם.
- לזהות דגלים ירוקים (סימנים בריאים), אם יש.
- להחליט: האם זה קשר בריא או לא בריא? למה?
- מה הייתם ממליצים לדמות בתרחיש?

לאחר מכן נחזור למליאה ונבקש ממי שמעוניין לומר דבר שהתחדד לו מתוך השיח הקבוצתי.

5 מדוע לא עוזבים?

שאלה שהרבה אנשים שואלים: "אם זה כל כך רע, למה לא עוזבים?"

נשאל את המשתתפים

- מה אתם חושבים? למה קשה לעזוב?

לאחר דיון, נוסיף:

- **תקווה:** "זה יחזור להיות כמו שהיה בהתחלה", "הוא/היא ישתנה".

- **בושה:** "איך נפלתי לזה?", "מה אנשים יגידו?"
- **בדידות:** "אין לי כבר חברים, התרחקתי מכולם".
- **ערך עצמי נמוך:** "מי עוד יאהב אותי?", "אולי אני באמת הבעיה".
- **פחד:** מהתגובה שלו/ה, מלהיות לבד.
- **דפוס של טוב ורע:** "אחרי כל ויכוח הוא/היא כל כך מתנצל/ת ומתוק/ה".
- **תלות:** רגשית, כלכלית, חברתית.

חשוב להדגיש: זו לא חולשה להישאר – זו דינמיקה פסיכולוגית מורכבת שבנויה על שליטה ותלות. יציאה ממנה דורשת לרוב תמיכה.

6 מה עושים?

אם אני מזהה שאני בקשר לא בריא

- תכירו בזה – זה לא בראש שלכם, זה אמיתי.
- שתפו מישהו – חבר/ה, הורה, מדריך/ה, עובד/ת סוציאלי/ת, קו חם וכו׳.
- פנו לעזרה מקצועית – לינק למידע.
- אל תתעמתו / תיפרדו לבד!

אם חבר/ה שלי בקשר לא בריא

- האזינו בלי לשפוט – "אני כאן בשבילך".
- לא לכפות החלטות – "מה שתחליט/י, אני תומך/ת".
- להישאר זמינ/ה – גם אם הם חוזרים למערכת היחסים.
- לעזור במציאת משאבים – להציע לפנות יחד לעזרה.
- לא לוותר – המשיכו לבדוק את שלומם, גם אם נראה שהם מתרחקים.

7 סיכום

סבב סיכום: דבר אחד שלקחתי מהמפגש היום.

נסיים עם כמה מסרים מרכזיים

- ✓ קשר בריא נותן לשני הצדדים מקום לצמוח, ולא מצריך ויתור על מי שאתם.
- ✓ זיהוי מוקדם של סימני אזהרה יכול למנוע כאב עמוק.
- ✓ אם זה מרגיש לא טוב – יש סיבה. הקשיבו לתחושה הפנימית.
- ✓ לעזוב זו לא חולשה, זה כוח.
- ✓ **אתם לא לבד – יש עזרה.**

נזכיר שאם מישהו מעוניין לדבר אחרי המפגש – אני כאן.

מערכי פעילות נוספים ניתן למצוא במרכז ההדרכה של מחלקת שנת שירות

נספחים

תרחישים למקרי בוחן

תרחיש 1: גל ורוני

גל ורוני יחד חצי שנה. רוני אוהבת שהם עושים הכול ביחד – "אנחנו צוות!" היא אומרת. כשגל רצה לצאת עם החברים לאימון, רוני אמרה: "למה אתה צריך אותם? יש לך אותי." כשהוא הלך בכל זאת, היא לא ענתה לו כל הערב. למחרת היא אמרה: "פשוט הרגשתי לא טוב שעזבת אותי."

גל שם לב שהוא כבר לא מדבר עם החברים שלו כמו פעם. כשהוא שואל את רוני אם הם יכולים לעשות דברים בנפרד לפעמים, היא עצובה: "חשבתי שאנחנו אוהבים לבלות ביחד. מה השתנה?"

לאחרונה רוני אמרה לו: "אתה יודע, החולצה הזאת לא ממש מחמיאה לך. אני רק רוצה שתיראה טוב." כשגל דיבר עם ש"שנית אחרת בפעילות משותפת, רוני נעלבה: "ראיתי איך חייכת אליה. למה אתה צריך אותה?"

תרחיש 2: נועה ויונתן

נועה ויונתן יחד 4 חודשים. יונתן תמיד מתייעץ עם נועה לפני שהוא מחליט על דברים חשובים. כשהם מתווכחים, הוא לוקח אחריות על החלק שלו: "את צודקת, התנהגתי ממש לא בסדר. אני רוצה להבין איך לא לחזור על זה."

לנועה יש ערב קבוע עם החברות שלה, ויונתן מעודד אותה: "תהיי חופשייה ממני הלילה!" הוא אומר בצחוק. הוא לא שולח לה הודעות כל הזמן בזמן שהיא בחוץ.

לפעמים נועה מרגישה שיונתן "חנון מדי" – הוא לא הכי פופולרי. החברות שלה שאלו אותה פעם: "את בטוחה שהוא מספיק טוב בשבילך?" אבל נועה יודעת שהוא גורם לה להרגיש בטוחה, שווה ואהובה.

תרחיש 3: דניאל ומיה

דניאל ומיה יחד 8 חודשים. בהתחלה מיה הייתה "המושלמת" – שלחה לדניאל מסרים מתוקים כל הזמן, קנתה לו מתנות, אמרה שהוא אהבת חייה (אחרי שבועיים).

עכשיו, מיה כועסת הרבה. היא אומרת שדניאל "לא משקיע מספיק בקשר" ושהוא "אנוכי". אם דניאל לא עונה מיד להודעה שלה, היא מתקשרת 10 פעמים ואומרת: "חשבתי שקרה לך משהו!"

כשדניאל אומר לה שהוא לא מרגיש טוב עם איך שהיא מדברת אליו, מיה בוכה ואומרת: "אתה צודק, אני דפוקה בראש, אני לא מספיק טובה בשבילך. אולי עדיף שנפרד." דניאל מרגיש אשם שגרם לה להרגיש רע, ואומר: "לא, בסדר, נשכח מזה."

דניאל כבר לא רואה את החברים שלו כי מיה תמיד עצובה כשהוא יוצא בלעדיה. לאחרונה היא אמרה: "החברים שלך לא באמת דואגים לך כמוני. הם רק רוצים לצאת לשתות"

תרחיש 4: לירון ועומר

לירון ועומר יחד שנה. עומר תמיד רוצה לדעת איפה לירון, עם מי, מה היא עושה. הוא אומר: "אני רק דואג, יש מלחמה." הוא ביקש ממנה את הסיסמאות לרשתות החברתיות שלה – "ככה אנחנו לא נסתיר דברים אחד מהשני".

לפני כמה ימים, עומר קרא את ההתכתבויות של לירון עם חבר שלה ממסיבת יום הולדת. הוא כעס: "למה את צריכה לדבר עם בנים אחרים? מה זאת אומרת 'היה כיף'?"

לירון הרגישה שעומר מגזים, אבל אז הוא אמר לה: "את יודעת שאת פלרטטנית. לפעמים את לא רואה את זה." עכשיו לירון מתלבטת – אולי באמת היא מתנהגת לא בסדר? עומר מבטיח לה כל הזמן: "אם רק תפסיקי לדבר עם בנים אחרים, הכול יהיה מושלם בינינו."

תרחיש 5: עדי ותמר

עדי ותמר יחד 5 חודשים. תמר מאוד קנאית – היא לא אוהבת כשעדי מדברת עם בנות אחרות, ואפילו עם החברות הקרובות שלה. "למה את צריכה אותן? יש לך אותי," תמר אומרת.

תמר עוברת על הטלפון של עדי כל הזמן – "אם את לא מסתירה כלום, למה שזה יפריע לך?" היא מסבירה. עדי הרגישה לא בנוח עם זה, אבל תמר אמרה: "אני לא מבינה מה הבעיה. זוגות אמיתיים לא מסתירים דברים."

כשעדי אומרת שהיא רוצה ללכת למסיבת יום הולדת של חברה, תמר אומרת: "בסדר, לכי. אבל אל תצפי שאני אהיה פה כשתחזרי." אחרי זה תמר לא מדברת איתה כמה ימים. עדי מרגישה שהיא צריכה "לפצות" אותה.

לאחרונה תמר התחילה להגיד דברים כמו: "המשפחה שלך לא באמת אוהבת אותך כמוני" ו"אני היחידה שמבינה אותך באמת".