



הַפְּעֻלָּה

לגעת בזה

חינוך מיני ומגדרי לבני נוער

חוברת פעילויות וסדנאות





מי אנחנו

"לגעת בזה" הינה תוכנית של סדנאות לבני נוער בנושא מיניות ומגדר. התכנית פועלת כחלק ממרכז הדרכה "המעורר", מרכז לחינוך בלתי פורמלי רב תחומי, שעוסק בכלל התכנים שמרכיבים את הזהות הישראלית: דמוקרטיה, ציונות, יהדות וצדק חברתי. מרכז הדרכה "המעורר" קם ב-1996 על ידי חברי תנועת "דרור ישראל" ופועלים בו מאות מדריכות ומדריכים כולם חברי התנועה, מכל קצוות הארץ בסמינרים, סיורים, מסעות לפולין, טיולים, פעילות בצה"ל ומג"ב.

מטרת התוכנית היא להפוך את השיח על מיניות ומגדר עם בני ובנות הנוער לפתוח, בריא וחיוני יותר. זאת במציאות שבה הם נחשפים לאלפי דימויי מיניות ומגדר פוגעניים, נצלניים ומעוותים - בפרסומות, בסרטים, בתוכניות ובסרטי פורנו; היוצרים דימויי גוף כוזבים, יחס משפיל לאישה, קשרים מעוותים, הומופוביה ועוד.

בני ובנות הנוער נמצאים בעיצומה של סערה רגשית ופיזיולוגית שטומנת בחובה פוטנציאל גדול לאושר והנאה ויחד עם זאת, כוללת גם בלבול, תסכול וקושי. תוכנית **"לגעת בזה"** מעניקה לנערות ולנערים מרחב מוגן ומודרך לפתוח נושאים הקשורים במיניות, התפתחות הגוף, שוויון מגדרי, זהות מינית ומגדרית, מערכות יחסים, מין מוגן ועוד. להציף שאלות ולקבל כלים חברתיים וערכיים להתמודדות עם תהליך ההתבגרות המינית והמגדרית באופן בטוח וללא בושה, יחד עם חברים ובילויי מחנכים מנוסים.

תוכנית **"לגעת בזה"** מעניקה לבני ובנות הנוער כלים לפיתוח יחס קושר, מכבד ואוהב לעצמם ואחד לשנייה. התוכנית מועברת באמצעים בלתי פורמאליים, המאפשרים שיח "בגובה העיניים" של מתבגרים ומחנכים.

אופני הפעולה הבלתי פורמאליים

המפגשים יתקיימו באווירה של פתיחות, דיאלוג וכבוד, בקבוצות על-פי מגדר. הסדנאות יעברו במבנה קבוצתי ובאמצעים מתודיים מגוונים: משחקי תפקידים, סימולציות, דיונים, הרצאות, סרטים, שיח אינטרנטי ועוד.

המדריכות והמדריכים שלנו

המדריכות והמדריכים של תכנית "לגעת בזה" הינם בעלי ניסיון עשיר בתחום החינוך הבלתי-פורמאלי בכלל ובהדרכת סדנאות חינוך מיני ומגדרי בבתי ספר בפרט. המדריכות והמדריכים של "לגעת בזה" עוברים תהליכי הכשרה, לימוד והעשרה סביב תכנים של מיניות ומגדר באופן קבוע לאורך כל השנה.

תהליך אורך

עיסוק משמעותי במיניות מצריך מספר מפגשים, על מנת ליצור פתיחות, אמון ועיבוד נכון והדרגתי עם המשתתפים. מתוך כך, תהליך "לגעת בזה" מתקיים לאורך ארבעה מפגשים לפחות, בתדירות קבועה מראש. הסדנאות מתקיימות בחלוקה מגדרית (קבוצת בנים, קבוצת בנות), ומודרכות בהתאמה על-ידי מדריכה/מנחה המלווה את הקבוצה לאורך כל התהליך.

שיח מחנכים

מתוך אמונה בחשיבות ומרכזיות מקומו של הצוות החינוכי והייעוצי בחיי התלמידים, נקיים דיאלוג מתמשך בין צוות המדריכים לסגל המורים לאורך התהליך. התהליך יפתח בסדנת מחנכים, בה נעמיק בתכני הפעילות ונכיר את תכנית המפגשים. התכנית תתקיים בליווי יועצת בית הספר.

הסדנאות שלנו

את התכנית ניתן להרכיב ממגוון הסדנאות בתחומים המפורטים. ניתן להתאים את התכנית לפי גיל התלמידים ולפי צרכי בית הספר.





מגדר

אחוות נשים - אחיות

בסדנה נציף את הסטראוטיפים המגדריים הקיימים בחברתנו ונערער על ציפיות אלו על מנת ליצור מרחב אפשרויות ותמונת עתיד רחבה ועשירה יותר לגברים ונשים כאחד.

נבין, באופנים בלתי אמצעיים ובשיחה, אחווה נשית מהי, וכיצד מפגש זה יכול להוות עבורנו מקור לכוח והעצמה אישית וחברתית כאחד.

נבקר את הסטראוטיפ האומר שנערות הן רכלניות ורעות אחת כלפי השנייה, ונלמד את הנערות את כוחה של ערבות, חברות וסולידריות בין נשים ובין נערות.

נבחן יחד את התחושות שהתגבשו ונוצרו בינינו לאורך התהליך וניתן לחניכות את הכלים להמשיך ולקיים קודים של הקשבה, שיחה ואחריות הדדית זו על זו במקומות נוספים בחייהן.

גבריות

בסדנה נציף את הציפיות הנוקשות הקיימות מגברים (לא לבכות, להוכיח את גבריותך דרך שימוש בכוח וכו') ונבין, דרך סיטואציות ודילמות חברתיות, כיצד ציפיות אלו משפיעות על ההחלטות וההכרעות שנערים לרוב עושים. נבין כיצד חלוקת התפקידים בין "נשי" ל"גברי" משפיעה על מצבן של הנשים בעולם ונדמה יחד מציאות של שוויון הזדמנויות מגדרי בחברה. נעמיק בדימויי המגדר הקיימים ונסגל יחד יחס אחר לגבריות. יחס שאינו מבזה ומשפיל את האחר אלא רואה אותו, אוהב ומכבד, ונבין כיצד ביכולותינו לפעול לביטוי יחס זה.

מגע

מגע ותקשורת

בסדנה ניחשף לסוגי מגע שונים ונבין שעל אופי המגע להלום את סוג הקשר, ושלאינטימיות ולקרבה יש ביטויים ומקצבים שונים בהתאם לגיל ולרצון. בסדנה נבחן את הדימויים הקיימים בקרב התלמידים ביחס למגע, ונעודד את התלמידים לפתח תקשורת חיובית כדרך ליצירת מגע מכבד ומוסכם.

התחלה נעימה

נערער על התפיסה כי החיזור הוא תפקידם של הבנים ונבין כי הוא קשה לשני הצדדים. דרך סימולציות ובחינת "משפטי התחלה" נבחין בין התחלה - הדדית, מוסכמת, נבחרת ומתחשבת, לבין הטרדה - אלימה, לא מכבדת ומנצלת. ניתן כלים להתמודד עם המציאות המתרחשת ברשתות החברתיות, נכן, אפיין יחסים מכבדים ולא מכבדים תוך מעבר דרך התופעות הרווחות אצל בני הנוער היום: שליחת תמונות חושפניות, פומביות היחסים האינטימיים ברשתות החברתיות ועוד.

פעמים ראשונות

בסדנה זו נבחן את יחסנו למגוון דברים אותם אנו עושים בפעם הראשונה ומה מעניק להם את חשיבותם וערכם. נציף את החששות והמבוכה ממגע מיני ראשוני, ונראה כי תחושות הלחץ והמבוכה הן משותפות לכולם. נענה על שאלות שמעסיקות את התלמידים לגבי יחסי מין ונדון במושג ה'בתולין', תוך בחינת ההקשרים האישיים והחברתיים שהוא מקבל. כמו כן, נכיר את אמצעי המניעה השונים ואת אופן השימוש בהם כעוד היבט חיובי לקיומה של אינטראקציה מינית טובה.

מגע בהסכמה

בסדנה נאפיין, דרך מתודות שונות מהו מגע המתקיים מתוך הסכמה ורצון וכיצד נראה מגע שלא מתוך רצון חופשי. נעסוק במגע מיני תחת השפעת אלכוהול, נציף את הסכנות הכרוכות בכך ואת פוטנציאל הפגיעה. נעניק כלים לסרב למגע לא רצון, וכך גם ליזום מגע מתוך הקשבה לצד השני.





גוף

אני וגופי

בסדנה ילמדו החניכים והחניכות על השינויים הפיזיולוגיים המתרחשים בגופן/ם בגיל ההתבגרות ויבינו כי זהו תהליך שקורה לכולן/ם, ויש לו צורות רבות וקצב שונה אצל כל אחד ואחת. בסדנה נבחן סיטואציות חברתיות הקשורות לגוף ונבקש "לעבור את השינויים אחת/ד עם השני/ה ולא אחת/ד נגד השני/ה". מטרת הסדנה היא לייצר יחס יותר אוהב, מקבל ומכבד לגופנו, לתהליך השינוי שהוא עובר ולתת כלים שימושיים וחברתיים להמודדות עם תקופה זו.

אידיאל היופי

בסדנה זו נתבונן בעיניים פקוחות על האופן שבו תעשיית היופי משפיעה עלינו ועל השאיפה לעמוד בסטנדרטים בלתי מושגים ומתסכלים. ניתן כלים לנערים ולנערות לאהוב ולהעריך את עצמם יותר ולהיות סבלניים יותר כלפי חבריהם וחברותיהן.

מיניות

זהות מינית ומגדרית - להט"ב

במפגש נעסוק במרכיבי הזהות המינית והמגדרית שלנו ושוויון ערכן. נלמד את המושגים השונים בשיח, על מגוון הזהויות הקיים, נתמודד עם גילויי ההומופוביה בחברתנו, ובבין כיצד ניתן להיאבק בה.

הומופוביה

הסדנה תעסוק בגילוי ההומופוביה הקיימים בחברתנו, בנו ובסביבתנו הקרובה, ונעמיק באופן בו היא משפיעה על היחיד/ה והחברה. נבין כיצד ניתן להיאבק בשנאה ופחד המתגלמים כתופעה אלימה זו וניצור בסיסים לסביבה חברתית בה יכול להיות מקום לכל אחת ואחד.

"מיניות"

מיניות הנערה

בסדנה נערער על התפיסה הגורסת כי נערה המתעניינת במיניות היא 'זולה', נעודד את התלמידות להכיר את עצמן, נלמד על איבר המין הנקבי וחלקיו השונים, נדבר על אוננות כפעילות בריאה וטובה היכולה לעזור לנערות להכיר ולאהוב את גופן, וכן נבקש לפתח יחס עצמאי ואוהב יותר כלפי מיניותן.

"פורנו ומציאות"

מיניות הנער

הסדנה מתמקדת בתרבות הפורנוגרפיה, בציפיות הבלתי-אפשריות שהיא מעמידה, בדרכים בהן היא מעצבת את תפיסת המיניות וביחס האלים והמחפץ שהיא מייצרת. כנגד תפיסה זו, אנו נבנה עם התלמידים אופני חיצור ומיניות מציאותיים ובריאיים יותר - זאת דרך השאלה 'מיהו הגבר בפורנו?' והשאלה 'מיהו הגבר שאני רוצה להיות?'



סמינרי יום

מעמד האישה בחברה

מתאים לציון יום האישה הבינלאומי - 8 למרץ

סמינר זה בא לבחון את חוסר השוויון המגדרי הקיים בארץ דרך מבעים שונים, כגון: פערי שכר, אלימות נגד נשים, הצגת נשים במדיה, שפה ויחס מגדרי כולל בחברה. לצד הביקורת על המצב הקיים, מטרת הסמינר היא לעורר השראה במפגש עם סיפורים ומאבקים פמיניסטים בעבר ובהווה, ולזהות את המציאות כניתנת לשינוי, ולא לקבלה כמובנת מאליה.

לאהוב את המגוון

מתאים לציון היום הבינלאומי למאבק בהומופוביה - 17.5

הסמינר עובר דרך מספר שלבים - בתחילתו נפגש עם סיפור אישי של להט"ב (סדנה בשיתוף פעולה עם חוש"ן). המאפשר היכרות אישית וניפוץ של סטראוטיפים ומתמודד עם מחסומי הפחד והרתיעה הקיימים. בחלק השני נקיים סדנה שמטרתה לבחון את גילויי ההומופוביה השונים הקיימים סביבנו ואת השפעותיהם על היחיד והחברה. בסדנת הסיכום של היום נקיים שיח המבקש לראות בשונות ובגיוון את היופי החד-פעמי והייחודי שיש בכל אדם, ונחשוב כיצד ביכולתנו ליצור סביבה בה יש מקום לכולן/ם.

מגדר, חברה ואני

סמינר חד יומי הבוחן סטראוטיפים מגדריים כפי שהם מתבטאים במציאות היומיומית, האישית והחברתית שלנו: התנהגות, שפה, מערכות-יחסים, מיניות, תחומי עניין ומקצוע, פערים חברתיים ועוד, נבין כיצד סטראוטיפים אלו מקבעים את התפיסה שלנו מי אנחנו ומי 'מותר' לנו להיות. במהלך היום נפתח פתח לתלמידים ולתלמידות לבקר הבנייה זו ולבחור להרחיב את האפשרויות הקיימות בפניהן/ם כבני אדם בחברה.

בסמינר נשוחח הבנים על תפיסת גבריות אוהבת ויחס מכבד לאדם ואישה באשר הן/ם. עם הבנות נשוחח על מפגש מעצים ואוהב בין נשים ועל יכולתו להיות מקור כוח ושינוי בחיינו.

אני וגופי

במהלך יום זה נעסוק בהשתנות הגוף בגיל ההתבגרות, במפגש ובהיכרות של בני הנוער ובנות הנוער עמו בשלב זה בחייהם. מטרת הסמינר ליצור בקרב הנערים והנערות יחס יותר אוהב, מקבל ומכבד לעצמם, לגוף שלהם ולשינויים שהם עוברים. ביום זה נתמודד עם אידיאל היופי ועם האופנים בו הוא משפיע עלינו כיחידים וכחברה ונציע חלופה לשיפוטיות והביקורתיות ביחס אחד לשנייה. בשיחת הסיכום של היום נעמוד על התפיסה לפיה שונות היא יופי, ונבחן את שוויון ערך האדם כתפיסה המציעה יחס שונה ושווה לאחרות. נבקש לראות בשונות שלנו יופי חד-פעמי ומיוחד, בניגוד לתפיסת היופי המצמצמת הרווחת כיום.



קבוצה שנתית

קבוצת בנות

למה צריך קבוצת בנות? בימינו, לנשים ולנערות קשה למצוא מרחב בו הן יכולות להיות כנות, ללמוד על עצמן ועל גופן ולהתמודד יחד עם דילמות שונות העולות בנוגע למין, מגדר ומיניות בגיל ההתבגרות. ברצוננו ליצור מרחב קבוע ומתמשך בו שיהי כזה יוכל להתקיים בחיי בנות הנוער. התהליך בא להעניק כלים להתפתחות ובגרות מינית בטוחה, מוגנת ומהנה, וכמו כן, בתוך התהליך נפתח במשותף את הכלים אשר דרכם הנערות יוכלו להשפיע על סביבת חייהן ולעצב את ואת עצמן.

התהליך מותאם לקבוצה בית ספרית מובחנת של נערות והן לקבוצות הנהגה/מועצת תלמידים ועוד. בהתאמה לקבוצה נגבש גם תוצר אפשרי לתהליך הקבוצתי המבוקש.

קבוצת בנים

למה צריך קבוצת בנים? קשה לנערים בימינו לחוות מרחב שמאפשר להם כנות, שבו הם יכולים לשחרר את המגננות שלהם וללמוד על גופם, על השתנותו, על מיניותם ועל נפשם. מרחב שבו הם יכולים, ביחד עם מנחה/מנחה, להבין את העולם ואת החוויה שלהם כנערים מתבגרים בתוכו - על מיניותם, מגדרם והמרחב החברתי בו אלה מתרחשים. בקבוצה ניגע בנושאים כמו התפתחות גופי, הקשיים והפוטנציאל שהיקשרות זוגית יוצרת, הסכמה ורצון בקשר, מקורות כוח בקשר, זהות מינית ומגדרית, יחס למגדר, פורנוגרפיה, מגע מיני ונושאים רבים נוספים.

הקבוצה תעוצב באופן גמיש, כך שתהיה יכולת לבנות סדנאות חדשות בהתאם לנושאים שיעלו במשך השנה.



רשימת ממליצים

מיכל שטרן, רכזת יועצות,
תיכון אהל שם, רמת גן, טלפון: 03-6239201

לי צ'פמן, רכזת חברתית
ביה"ס העמק המערבי "יפעת", טלפון: 04-6541060

יונה מאירי, רכזת חברתית
ביה"ס סולם צור, מ.א. אשר, טלפון: 052-4660238

יונת גת, יועצת,
תיכון עמל בגין, צפת, טלפון: 052-7971199

אוקסנה ספון, רכזת חינוך חברתי
ביה"ס איש שלום, כפר יונה, טלפון: 054-4690363

ליאורה המר, רכזת חברתית
תיכון לאו-בק, חיפה, טלפון: 04-8331094

אור גיא, רכזת שכבה ט
תיכון מקסים לוי, לוד, טלפון: 054-2276654

גלית לביא, רכזת יועצות,
תיכון הראשונים, הרצליה, טלפון: 052-3591547

מֵעוֹרֵר



לפרטים:

אריאל פיכמן 054-6738770

טל שרון ברנע 054-9732377

כתובת הרב רובינשטיין 20, ת"א-יפו

פקס 04-6787806

דוא"ל lagaat-beze@meorer.co.il

לגעת בזה - חינוך מיני ומגדרי 