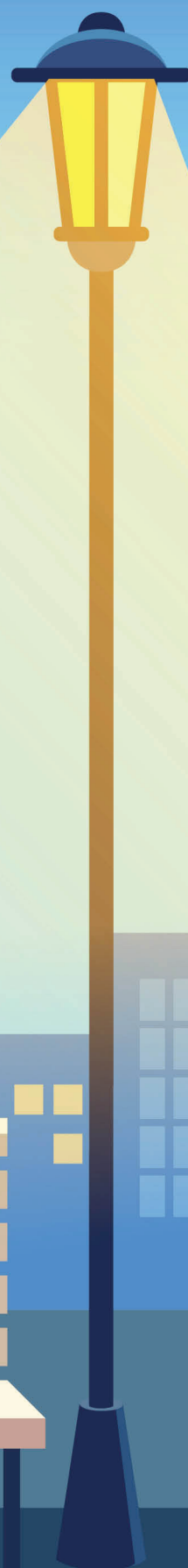
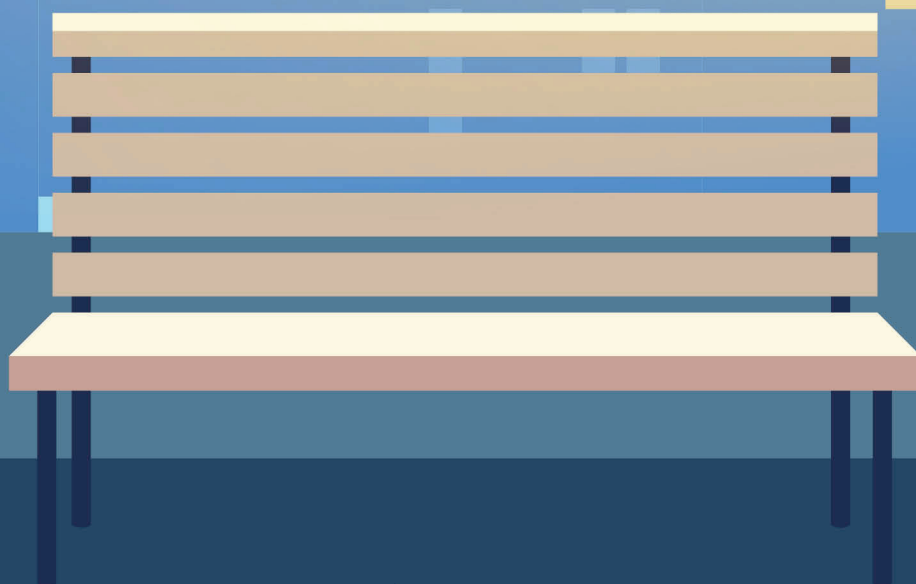
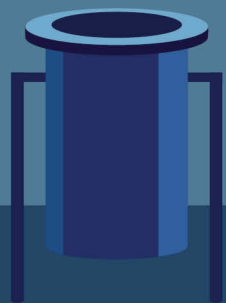


נוגעים בה"י

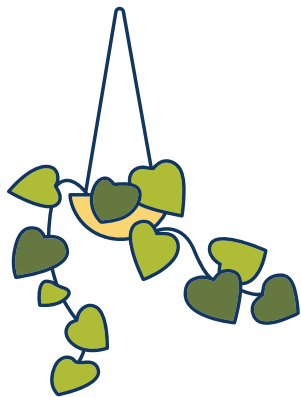


יהיו לרצון
אמרי פי
והגיון לבי
לפניך ה'
צורי וגואלי



כתיבה:

הרבנית ד"ר שולמית בן שעים
אולפנת אמית להב"ה קדומים
להארות, הערות, דיוקים ותיקונים,
אשמח - shulamitmid@gmail.com



תוכן

5	פתיחה (וקצת יותר).....
8	פרק ראשון - עקרונות לבניית מודל בית ספרי.....
12	כמה מילים אישיות - טיפים למחנכת.....
14	כללי יסוד לשיח כיתתי.....
16	ז' - התבגרות וזהות נשית.....
16	• יחידה ראשונה - מי אני? זהותי הייחודית.....
19	• יחידה שניה - מקורות המידע.....
21	• יחידה שלישית - מבנה פיזיולוגי ומבנה הנפש.....
22	• יחידה רביעית - עיבוד.....
23	ח' - חוויית ההתבגרות חלק א'.....
23	• יחידה ראשונה - כוחות חיים מתעוררים - בירור חוויית ההתבגרות.....
25	• יחידה שניה - חוויית ההתבגרות.....
27	ח' - אהבה, בנים ומשיכה בין המינים חלק ב'.....
27	• יחידה ראשונה - מה זו אהבה.....
30	• יחידה שניה - אהבה התאהבות - חברות וידידות.....
31	• יחידה שלישית - משיכה ושמירת נגיעה.....
36	ט' - דימוי גוף ותורת הגוף.....
36	• יחידה ראשונה - יחידת חיבור לגוף.....
39	• יחידה שניה - השפעת תרבות המערב על דימוי גוף ותפיסת הנשיות.....
41	• יחידה שלישית - תורת הגוף.....

י' - על נשיות ודימוי גוף (מערך מקשר).....44

י' - נשיות.....49

• יחידה ראשונה - להיות אשה.....49

• יחידה שניה - חיבור גוף ונפש - תכונות נשיות.....50

י' - חלק שני - יצר ויצירה.....54

• פתיחה ודגשים משמעותיים.....54

• יחידה ראשונה - נעים מאוד - יצר!.....57

• יחידה שניה - איך מתמודדים?.....59

• יחידה שלישית - תשובה ותיקון.....59

• התגברות והתמודדות.....60

בקצרה - טריגרים לפתיחת שיח בכיתה.....66

בואכה כיתות יא - יב.....68

• רב כהנא - פתיחה לאישות.....69

• רב כהנא - דגשים למחנכת.....70

• מעשה בציצית.....71

נספח - צניעות, קדושה, עונג -הגישה העקרונית ביחס למיניות היהודית.....73



פתיחה (וקצת יותר)

01

תלמידה בשביעית ניגשת אלייך מבקשת לשמוע את דעתך, הכירה בחור דרך האינסטגרם, מסורתי + גר בעיר במרכז. ההורים מאוד מתנגדים לקשר, אבל היא מתכננת ליסוע אליו שבת הקרובה. מבקשת לשמוע את דעתך. בטוחה שאת שרוצה את טובתה תראי עד כמה היא מאושרת ותעודדי אותה.

02

בחורה מתוקה ניגשת אלייך בדמעות. מסתבר שבשנה האחרונה בגלל מורכבות במשפחה, היא מוצאת מענה בחיקם של בנים (רבים...) כולם "ידידים", אבל כשאת מבררת קצת (בעדינות...) מסתבר שהיא קיימה יחסי מין עם רבים מהם.

03

תלמידה חוזרת מחופשת הקיץ והיא לא מתפקדת. מסתבר שהיא בילתה חלק ניכר מהחופשה בחוף לבנון. חיפוש קטן במרשתת הוביל אותך להבנה מה היא ככל הנראה חוותה שם.

04

תלמידה מתוקה ניגשת אלייך אחרי שיעור "נוגעים בחיים" ושואלת אותך מה דעתך על אוננות של בנות. כשאת שואלת "למה היא שואלת?" היא מתחילה לבכות.

05

הצפתם את נושא החשיפה לפורנוגרפיה בכיתה. אחת הבנות גילתה ידענות רבה בנושא.

06

תמונת הווטצאפ של אחת התלמידות התחלפה זה עתה ובתמונה החדשה היא נראית מתנשקת עם בחורה בלתי מזוהה.

07

אתן לומדות בכיתה את הלכות ייחוד, באמצע השיעור את קולטת שכחצי מהבנות "לא בעניין" וברגע מסויים אחת הבנות מתפרצת עלייך - "המורה, למה נראה לך שמישהו שומר את ההלכות האלו??"

08

חברה טובה משתפת אותך בדמעות שבנה הסיר את הכיפה. את מנסה להבין קצת איך זה קרה ולהיות איתה בכאב ומסתבר כי הכל התחיל לפני כשנתיים כשהורים עשו "הסטוריה" במחשב וגילו באילו תכנים הוא צפה... הם כעסו עליו מאוד, שמו חסימה בכל הבית, החרימו לו את הסמרטפון ולמעשה מאז אבא שלו כמעט ולא מדבר איתו.. היא אובדת עצות.

09

והאחרונה, תלמידה שמיניסטית מ"הדוסיות שבחבורה" שמגיעה אלייך אחרי שיעור בח"מ ושואלת האם קידושי ביאה תופסים היום.. את מנסה לברר למה היא שואלת ומסתבר שהיא חוששת שמא התקדשה לחבר שלה (...)



מי שעוסק בתחום של חינוך לחיי משפחה / מיניות בריאה / חינוך בכלל, יודע עד כמה הדילמות הללו תואמות את המציאות בעולם שסביבנו.

הפער בין הרצון והמאמץ לחנך לחיים של קדושה וטהרה לפי ערכי הנצח של תורת ישראל לבין המציאות המורכבת סביב הוא לעיתים קשה מלהכיל.

האתגרים מצויים בכל מקום, אצל בנים ואצל בנות, בתיכונים, בישיבות ובאולפנות, ביישובים ובערים, אצל התורניים ו"הדוסיים" כמו גם אצל אלה שפחות מגדירים את עצמם ככאלה וכן הלאה.

העוצמה עשויה להשתנות ממקום למקום וכן הסגנון של האתגר אך היות ונקודת המוצא היא שיצא דעריות קיים אצל כולם ו"סדנא דארעא חד הוא" גם האתגרים מצויים בכל מקום וחוכמתו של מחנך יחד עם סיעתא דשמיא גדולה תעמוד לו להתאים באופן מדויק את המענה לאתגרים המצויים במרחב החינוכי עליו הוא מופקד.

בקובץ זה איגדנו מערכי שיעור המנסים להביא תפיסת עולם כוללת - מעשית של חינוך במכלול הנושאים הצנועים למיניהם. תפיסת העולם העומדת בבסיסה של חוברת זאת נכתבה בהרחבה בפרק הראשון. בבסיסם נכתב השלד למערכים אלו באולפנת אמית להב"ה על ידי יועצת האולפנה מרים פרוכטמן ועל ידי הח"מ.

במהלך השנים עברו המערכים שינויים ושיפורים רבים על ידי בשיתוף צוותי המחנכות והיועצות של האולפנה, וכן הושפעו והתברכו ממפגשים אנושיים רבים בהשתלמויות והרצאות שזכיתי להעביר וכן במסגרת המרכז למשפחה של מכללת אורות בו לימדתי מספר שנים. תודתי שלוחה לכולם.

בעיקרם מערכים אלו מיועדים בעיקר לבנות, אך גם מחנכים לבנים עשויים למצוא בהם כיוונים למחשבה וקריאות כיוון למרחב החינוכי שלהם. על אף שדומה שהאתגרים בתחום הולכים וגדלים מיום ליום והשאלות הופכות לסבוכות יותר ויותר, ראיתי לנכון דווקא כעת לחזור על הראשונות ולחזק את תפיסת העולם הבסיסית, הנורמטיבית, הפשוטה שאינה בהכרח לעומתית ואינה באה רק כתגובה למכלול האתגרים שבחוץ אלא מכוונת לבניית תפיסת עולם לכתחילת בריאה ונכונה במכלול הנושאים הנידונים.

מה נכלל בחוברת ומה לא נכלל בה?



טעות נפוצה היא שמושג החינוך למיניות מתפרש כשיחה אודות השאלה "איך באים ילדים לעולם". לעומת תפיסה זאת הבנה נכונה יותר היא ראית מושג המיניות כחלק ממכלול רחב שכולל בתוכו גוף, נפש ורוח ונפרש לאורך חיי האדם למן לידתו ועד זקנה ושיבה.

במרחב החינוכי בו אנו עוסקים נכלל בתחום החינוך למיניות:

תהליכי התבגרות של בנים ובנות, התפתחות ובניה של זהות מינית נורמטיבית ושאינה, סוגיית המשיכה בין בנים לבנות והבנת ערכי היסוד של העולם היהודי בנושא זה שמוכוונים לתת מקום של כבוד למשיכה הזאת ולא חלילה לצאת כנגדה.

כמו כן החינוך למיניות עוסק בשאלות של דימוי גוף, וממילא בערכו של הגוף בעולמות התוכן היהודיים ומשיק לנושאים של צניעות שאינה נוגדת את הגוף אלא יוצרת מערכת מאזנת בין גוף לנפש ובין פנים לחוץ. החינוך למיניות נכונה עוסק באתגרי המיניות בעולם שסביבנו, בהכרה בכוחו של היצר המיני כמנוע פנימי של האדם ובשמירה על כוחו וטהרתו אל מול עולם שמשדר פעמים רבות מיניות פרובקטיבית ומוחצנת. הוא גם עוסק בשאלות מעשיות כמו התמודדות אל מול סדרות המכילות תוכן מיני ופורנוגרפיה וכן בבניית זהות נשית וגברית ובשאלה מה בכלל כלול בנושא המגדרי בעולם שעסוק

בהשטחת ההבדלים בין המינים. בשלב מאוחר יותר עוסק הדיון בנושא המיניות גם בתהליכי הקמת משפחה, בחירת בן זוג, מצוות עונה וחיי אישות, טהרת המשפחה ועוד ועוד כפי שנלמד בתוכנית בח"מ שבכיתה י"ב.

החינוך למיניות נכונה להבנתי בנוי על עיקרון ה"סור מרע ועשה טוב", כאשר עיקרו בטוב - כלומר בהבנת הערך החיובי של המיניות כחלק מכוחות הנפש של האדם ומתוך כך הלמידה על העבודה הנכונה עם הכח הזה, אך גם ב"סור מרע" כאשר ה"רע" הוא מיניות אסורה, פרובקטיבית או מוחצנת וכן להבדיל פגיעות מיניות וכיו"ב.

יחד עם זאת מתוך ההבנה כי פגיעות מיניות ממוקמות הרבה פעמים לא בציר המיניות אלא בציר האלימות וההתנהגויות הסיכוניות לא נגענו בהם בקובץ זה אך חשוב להדגיש כי התמודדות עם הנושא חייבת להיכלל בתוכנית העבודה הבית ספרית.

המערכים שלפניכם עוסקים בחלקים נבחרים מתוך מכלול הדיון הזה וכמובן הם בנויים כנגיעה "על קצה המזלג" ומגמתם להוות בסיס על גביו ירחיב כל אחד כראוי בעיניו. שימו לב כי את החוברת מלווה מאגר חומרים מקוון בקישורים הרלוונטיים וכן מאגר כללי הפתוח לרשות הציבור שמכיל חומרים שנלקטו במהלך השנים (כמובן בשמירה על זכויות היוצרים).

אחרון חביב, הארה אישית.



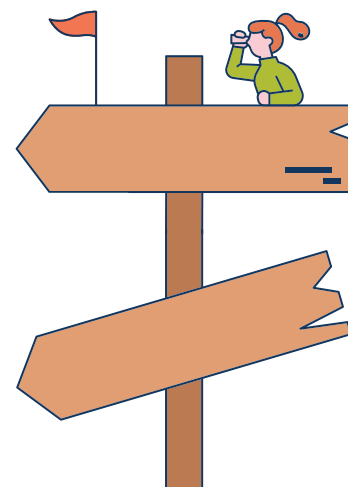
במשך שנים על אף העיסוק האינטנסיבי בתחום התלבטתי מאוד אם להעלות את הדברים על הכתב ולהוציאם לאור. החשש שלי היה מדין "דברים שבע"פ אי אתה רשאי לכתבם" והבנה שיש דברים שיכולים לעבור בצורה נכונה ומתוקנת רק בדיבור ובשיח פנים אל פנים.

עם זאת הצורך סביב עצום ובבת אחת כולנו כחברה נזרקנו לתוך מסה של התמודדות בתחום המיני כאשר התמודדויות שלפני שנים עוד התלבטנו אם בכלל לעסוק בהם הפכו לנחלת הכלל. האתגר צף במיוחד בשלהי הקורונה כשחלחלה בקרב אנשי חינוך רבים ההבנה שבזמן שאנחנו נאבקנו מול הזום, שעות המסך הרבות (לא בזום...) הפילו חללים ובעיקר "חינכו" את תלמידנו לעולמות תוכן שרחוקים מאוד מהתפיסה החינוכית בה אנו מאמינים ואליה אנו שואפים לחנך.

ההבנה הזאת, יחד עם הצורך להיות לא רק לעומתיים ולא רק להגיב לאתגרים מסביב אלא להבנות תפיסת עולם נכונה לכתחילה המופנית לציבור כולו הובילה אותי להוצאת הדברים להלן.

זו גם הזדמנות להביע את הערכתי הגדולה לראש האולפנה לשעבר, עינת ולך, שדחפה בכל כוחה לפיתוח תחום זה באולפנה ובתקופתה פיתחנו את עיקרי הדברים, לגב' מלכי ברויאר, מנהלת התיכון לשעבר, שדחפה מאוד מסלול השתלמות מוגבר למחנכות ולנשות צוות (שלוש שנים ברציפות!), ולראש האולפנה הנוכחי הרב אפרים זיק על ברכתו ותמיכתו.

כולי תפילה שיהיו הדברים לשם שמים ולא תצא תקלה תחת ידי.





1.

עקרונות לבניית מודל בית ספרי

עקרונות לבניית מודל בית ספרי



א. עיקר החידוש בקובץ הזה הוא לא במערכי השיעור שיש בו. על אף שהשתדלנו לתת כאן מגוון איכותי של יחידות בנושאים אלו, תוכלו למצוא מערכים טובים לא פחות בקבוצות ווטצאפ של מחנכות, ביחידות הלימוד של חלמי"ש, ואפילו בחיפוש במרשתת באתרים מותאמים. עיקר החידוש הוא בניסיון ליצור שפה בית ספרית שעוסקת במכלול התחומים הצנועים ויוצרת שיח תהליכי וספירלי מתוך תפיסת עולם יהודית עמוקה שמותאמת לאתגרי התקופה: לא נבוכה לדבר על מכלול הנושאים הקשורים במיניות (שלצורך הנוחות נכנה אותם - "הנושאים הצנועים") אך גם לא מתכופפת בפני הרוחות סביב ובונה עמוד שידרה זקוף ואיתן אצל הבוגרת בהתייחסות ובתפיסה ביחס לנושאים אלו.

ב. תהליכיות וספירליות - הן מילות קוד במענה לשאלה איך להבנות תהליך כזה. פעמים ניתן למצוא בוגרות י"ב שטוענות כי "בכלל לא דיברו איתנו על זה" כשהן מתייחסות לנושאים כמו תהליכי התבגרות, בינו לבינה וכד'. וכשמזכירה להן אחת הדמויות החינוכיות בבית הספר כי בכיתה ט' היה סמינריון "בינו לבינה" ובכיתה י"ב שיעורי חלמי"ש ועוד כהנה וכהנה, הן מהנהנות בהסכמה אך מבחינתן "הנושא לא דובר". הסיבה לפער הזה, לעניות הבנתי, היא שלא היה רצף חינוכי שעסק בנושא והניח את התחום לא רק לרצונה הטוב של המחנכת בשנה המסויימת, אלא פעל להבניית מרחב של שיח בתוך בית הספר שמביא לידי ביטוי תפיסת עולם בית ספרית כוללת.

ג. נשים ♥ כי מנגד ימצאו בוגרות אחרות שיגידו - "חפרו לנו על זה בלי הפסקה", "שעה בשבוע חלמי"ש... כמה אפשר לדבר על אותם דברים..." וכד'. כידוע "פחות מדי" - זה לא טוב, אך גם מינון מוגזם של שיח עלול להעיק ובל נשכח שבגיל ההתבגרות יש עוד נושאים שמעסיקים את בן או בת הנוער: מערכות יחסים חברתיות, התנדבות, לימודים, קשר עם ההורים ובשליבים מאוחרים של התיכון יציאה לחיים, בחירת מקום שירות וכיו"ב, וחובתנו לשלב בשיעור מחנך ובשיח החינוכי את מכלול הנושאים הללו. המינון שאנחנו מצאנו שנכון לנו הוא תהליך חינוכי מרוכז של כחודש - חודשיים במיקום טוב של השנה (עדיפות לאמצע שנה כדי לוודא שהשלמנו את התהליך בצורה נכונה ולא נקטענו עם היציאה לחופש) ועיסוק של כשיעור - שניים בשבוע בתחום בתקופה זאת (סה"כ 8-10 מפגשים), כשבמידת הצורך מקדישים פרק זמן נוסף בהמשך השנה. בנוסף כדאי ורצוי להיעזר במרצים חיצוניים (ראו בהמשך), סדנאות, הצגות רלוונטיות וכל כיו"ב ובלבד שהם יהיו משולבים בתהליך הבית ספרי הכולל.

ד. מי מעביר את היחידות? בדיוק כשם שלהורים שמתלבטים לגבי "מי ישוחח עם ילדיהם לקראת תהליך ההתבגרות" נדגיש את החשיבות שהם ודווקא הם ישוחחו עם ילדיהם על נושאים אלו ולא יסתפקו במיקור חוץ על ידי אנשי מקצוע טובים ככל שיהיו, כך גם בעיסוק בנושאים אלו יש חשיבות גדולה שדווקא המחנכת המכירה את הכיתה ומלווה אותה לאורך השנה במגוון נושאים תעביר את הנושאים הללו.

ה. אפשר ורצוי להיעזר בעוד דמויות מהצוות החינוכי להעברת הנושא בכיתה. אפשר לפצל כיתה לשניים על מנת לאפשר שיח במעגל אינטימי יותר ולהתחלק עם היועצת / רבנית / מדריכה וכד'. אפשר גם להיכנס לכיתה בשתיים ולהעביר ב־ko, כך גם המורה המנוסה פחות תוכל להיעזר בדרך מכובדת ונעימה במורה מנוסה יותר בלי להפסיד את מקומה המשמעותי בכיתה בהעברת תכנים אלו.

עקרונות לבניית מודל בית ספרי



א. שילוב של הרצאות / סדנאות חיצוניות - הוא חשוב ומפנה, ובלבד שזכור כי הרצאה מבחן טובה ככל שתהיה יכולה להיות אנקדוטלית וחולפת אך כאשר היא משולבת בתהליך של שיח מקדים ועיבוד לאחריה, יחד עם עוד יחידות מותאמות לעניין שמועברות על ידי דמויות חינוכיות משמעותיות בבית הספר - ערכה גדל ככל כפליים.

ב. נוסף על כך מציאות בה מגיעה מדריכה טובה ככל שתהיה שנכנסת לכיתה ומוציאה ממנה את המחנכת כיוון שאחרת "הבנות לא יחושנו בנוח", "לא יפתחו מספיק" וכד', יוצרת לענ"ד נזק חינוכי יותר מאשר תועלת בכך שהיא ממדרת את הדמויות החינוכיות המשמעותיות ביותר משיח על נושאים אלו, ועל כן נכון בעיני שגם בהרצאות וסדנאות כאלה המחנכת תהיה נוכחת אקטיבית, תכין את הבנות לקראת ההרצאה ותסכם בעקבותיה (וטיפ קטן למרצה - כדאי מאוד להציע פעילות מקדימה למחנכת בכיתה לקראת ההרצאה איתן ופעילות סיכום, זה יכול כאמור להפוך את ההרצאה שלך למשמעותית ואפקטיבית הרבה יותר).

ג. והנה מגיע העיקרון החיוני של הספירלות. שהרי גם אם דיברנו על שמירת נגיעה בכיתה ח', אין ספק כי שנתיים לאחר מכן, השיח דאז, כבר לא יספק את שאלותיה ותהיותיה של אותה הבת בכיתה י או יא. האתגרים משתנים באופן דינמי, הנפש מתפתחת וגם המורכבויות סביב. לכן יש נושאי ליבה שחשוב לחזור עליהם מספר פעמים לאורך התהליך. למשל תהליכי התבגרות, קבלת הווסת וכד' - הם נושאי חיוני בתחילת גיל ההתבגרות (אזור כיתה ו - ז), אך יש מקום לחזור עליהם בשלב מאוחר יותר למשל כאשר באים לעסוק בהבניית הזהות הנשית והיות המנגנון הפיזיולוגי חלק משמעותי ממנה, וכן נכון לעסוק באותו הנושא בשלב מאוחר עוד יותר, כאשר באים לעסוק בנושא טהרת המשפחה. וזו רק דוגמא כשאת העיקרון הזה נכון ליישם גם בנושאים נוספים. בקובץ זה אנו מציגים את המודל שהיה נכון עבורנו, אך כמובן שכל קהילה חינוכית תתאים את הנושאים לצרכים שלה.

ד. אינטרדספלינאריות - כמו בהרבה נושאים אחרים התורה יוצרת לנו מודל של שיח בנושאים אלו בין השאר בכך שהיא משלבת את העיסוק בהם באופן טבעי בתוך שאר הנושאים הנידונים בה. ואכן כדאי לחפש כמה שיותר ממשקים בין הנושאים הצנועים למיניהם לבין מקצועות לימוד רלוונטיים. למשל במסגרת שיעורי תורה ונביא ניתן לעסוק באינסוף סוגיות העוסקות בתחומים צנועים שהתורה מזמנת. כמובן, בשונה מהתפיסה שהייתה קיימת במקומות מסוימים בעבר (וכולי תפילה שהיא כבר מוגרה לחלוטין כיום) לפיה מדלגים על פרקים "צנועים", לענ"ד ראוי דווקא ללמד את הפרקים הללו ולהשתמש בהם לחיזוק ההבנה הכפולה: א. שתורתנו תורת חיים היא ועוסקת (גם) בנושאים אלו ב. שאנחנו כמערכת חינוכית רוצים לעסוק בנושאים אלו וככל הניתן - מתוך התורה. ולכן כדוגמא דרך פרשת דינה בבראשית ניתן לעסוק בנושא המוגנות, דרך פרשת עריות בויקרא - בנושא השמירה על ההרחקה בין נשים לגברים, נאמנות זוגית ומשכב זכר וכן הלאה וכן הלאה.

ה. במסגרת האינטרדספלינאריות כדאי ורצוי לשתף צוותי מורים נוספים בשיח. למשל צוות מדעים יכול לעשות עבודה חינוכית מצוינת כאשר הוא עוסק בהוראת מערכת הרבייה. אם לא מצליחים ליצור מהלך כזה, רצוי לכל הפחות לסנכרן בין זמן הלימוד של הנושא במדעים לשיעורים מקבילים של המחנכת בכיתה. כמובן שכל שנוצר שיח כלל בית ספרי בנושאים אלו - יש מקום ליוזמות רבות ומגוונות.



עקרונות לבניית מודל בית ספרי



יא. חשוב להדגיש כי השיח בנושאים אלו יכול להיות משמעותי הרבה יותר כאשר הוא בנוי על גבי מיומנויות של שיח רגשי ותהליכים קבוצתיים מתקדמים שהכיתה כבר נמצאת בהם. כלים אלו נקנים פעמים רבות במסגרת שיעורי "כישורי חיים", מעגלי שיח ושאר כלים רלוונטיים לעניין. ראו על כך עוד בהמשך.

יב. המסר המרכזי שאנו רוצים שיחלחל בבית הספר הוא - 'כאן מדברים!!' או במילים מקצועיות אנו מבקשים ליצור מרחב מעודד שיח. כלומר להעביר מסר בלתי מתפשר שהנושאים הללו שמעסיקים ומדוברים היום בהרבה מאוד מוקדים, ראויים לדיון ולבירור במרכז השולחן - המעגל הכיתתי, כאשר המחנכת כדמות ה"מבוגר האחראי" היא גורם משמעותי בשיח, מקשיב, מכיל, מלווה ולא פחות מכך מתווה דרך.

יג. נקודה משמעותית, אפשר לומר אפילו קריטית, היא שיתוף פעולה בין הבית לבית הספר בשיח על נושאים אלו. בפרט בגילאים הצעירים חשוב שתהיה שקיפות מלאה ויידוע מלא של ההורים על התנהלות השיח הבית ספרי בנושא. אין דבר מתסכל יותר מחווייתם של אמא לבת בכיתה ד' או ה' שבדיוק תכננה לשבת עם ביתה לשיחה בארבע עיניים על תהליכי ההתבגרות, והנה היא מגלה שבית הספר הזמין מרצה אורחת בנושא מבלי ליידע על כך. יש לזכור שכמערכת חינוכית אנו שליחי ההורים, ולכן שיתוף הפעולה עמם בפרט בנושאים רגישים הוא בעל חשיבות גדולה.

וכאן השאלה לשמה התכנסנו, איך כדאי לבנות תוכנית בית ספרית - שש שנתית?

1. בשלב ראשון כדאי לעשות סיעור מוחות ולהעלות על הכתב את כל מכלול הנושאים שרוצים לעסוק בהם במהלך שנות הלימוד באולפנה. אם זה גדול עליכם מדי, אפשר לכתוב גם תוכנית עבודה לשנתיים, ואם אין ברירה - לשנה אחת. לצורך סיעור המוחות הזה כדאי להיעזר בצוות רחב ככל הניתן - ישיבת מחנכות כלל אולפנה משולבת עם היועצות וצוות הניהול - יכולה להיות מעולה למטרה הזאת. את הנושאים שנכתבו כדאי לארגן בקבוצות. למשל - התמודדות עם המדיה, סדרות ופורנוגרפיה יכולים להיות תחת כותרת אחת. בינו לבינה, שמירת נגיעה, ייחוד וחבר - תחת כותרת אחרת וכן הלאה.

2. ברגע שיש רשימת נושאים - מחלקים אותם בהתאמה לשכבות גיל. בוחנים מתי רוצים לפתוח לראשונה כל נושא ועל אלו נושאים אנו רוצים לחזור בתנועה הספירלית שתוארה לעיל.

3. חושבים על ממשקים בין מקצועיים ומשתפים בדיון ובבניית התוכנית מעגלים נוספים של מורים רלוונטיים (ראו בסעיפים הקודמים לגבי תנ"ך ומדעים כדוג').

4. בוחרים מי מעביר כל נושא ובאיזה אופן. למשל, האם אנו רוצים לפצל כיתה לשניים? מי יעביר במקביל למחנכת? באלו נושאים אנו רוצים להביא מרצים מבחוץ וכיצד אנו מעוניינים לעשות זאת. האם נקיים ערב אמהות בנות? יום שיא? שבת סמינריון? כל רעיון - יכול להיות נפלא ובלבד שיהיה מובנה מראש כחלק מהתוכנית הכוללת.

5. בוחרים מהלך תוכני, מערכי שיעור מותאמים וכמובן במידה והצוות החינוכי הוא זה שמעביר את התוכנית - טוב מאוד לעבור יחד מהלך של שיח פנימי בצוות, ישיבות צוותיות על בסיס קבוע בליווי דמות חיצונית או פנימית בשביל לעבד את התכנים וכן הלאה.

ויצאם אצרך עם תפילה גדולה - ושיהיה בהצלחה!



כמה מילים אישיות - טיפים למחנכת

01

הפרק הזה הוא לגמרי ברמה האישית, ובעיקר, יש לך הזדמנות פז להיות רלוונטית עבור תלמידותייך בנושאים המעסיקים אותן מאוד בשלב זה של חייהן. אשריך ואשרי חלקך!

02

יש מחנכות שנושאים אלו זורמים להם באופן טבעי, זה נהדר. לעומת זאת יש מחנכות רבות שלא התרגלו לשיח על נושאים אלו. אם את שייכת לסוג הזה של המחנכות ייתכן ותתקלי בקושי לפתוח בפשטות ובכנות נושאים אלו בכיתה. לא נורא! כל דבר אפשר ללמוד, ובעז"ה בלמידה מותאמת, בסיוע של חברות לצוות בעלות ניסיון רב משלך, או בסדנאות אליהם את יכולה להירשם - תוכלי לקנות את הכלים הללו.

03

מבוכה היא נורמלית ומבטאת פעמים רבות עדינות נפש, צניעות ושאר מידות טובות. אבל מבוכה לא אמורה לגרום להימנעות. ככל בני האדם בעולם גם את המחנכת חלק מנושאים אלו עלולים להביך וחשוב שהיא

תעבור תהליך של בירור וליבון התחום קודם שתגיע לכיתה. ישיבות מחנכות צוותיות, השתלמויות מתאימות, שיח עם בן הזוג וכדו' יכולים להועיל מאוד ולתת הכנה טובה למפגש בכיתה.

04

הותקלת בכיתה? מישהי שאלה שאלה ואין לך מושג איך את אמורה לענות? את מוצאת את עצמך מתחילה להחליף צבעים? לא נורא. כאמור, מבוכה מעידה בעיקר על מידות טובות. כיצד מתמודדים עם מבוכה? תוכלי לנשום עמוק, לחייך ולהגיד לבנות - "וואלה, התקלתם אותי", כדאי גם למנף את זה לאמירה חינוכית - "אכן, מדובר על נושאים צנועים ואינטימיים שבאמת ראוי לעסוק בהם בחדרי חדרים, ובכל זאת בחרנו לפתוח אותם כאן כדי לאזן את השיח השולט בעולם שסביבנו.

אני צריכה לחשוב כיצד לענות ובעז"ה אעשה זאת ונמשיך מחר." המסר הוא - אנחנו לא מתחמקים, אך גם לא חייבים לייצר תשובה באותו הרגע. עד מחר תוכלי לחשוב, להתייעץ, ולדייק לעצמך את הדרך הנכונה להתייחס לנושא.

05

מאוד מאוד חשוב לשמור על הגבולות האישיים שלך.

הכוונה היא לא להימנע מנושאי שיחה מסויימים, אלא להגדיר את רמת השיתוף מבחינתך - עד כמה את מוכנה לחשוף את חייך האישיים בפני תלמידותייך.

שימי לב כי את יכולה למצוא את עצמך מותקלת בשאלות שחודרות לחיך הפרטיים - בסגנון - "המורה, אתם גם עושים את זה?" בהקשר לחיי אישות, או "המורה, את ובעלך שמרתם נגיעה לפני החתונה?" כשעוסקים בתחום וכד'. הדברים הם עד כדי שכפי שתיארה לי בעבר אחת המחנכות - שלעיתים היא בתחושה שכאילו הפשיטו אותה בכיתה... חשבי רגע, האם את מוכנה לשתף בפרטי פרטים של חיך האישיים? ברור לי שהתשובה היא לא, ויותר מכך, גם אם מבחינתך זו אפשרות, עבור תלמידותייך לא בהכרח מדובר בדבר הנכון לעשות. חינוך לצניעות הוא חינוך למערכת יחסים מאזנת בין פנים לחוץ - מה אנחנו שומרים לעצמנו ומה אנו חולקים עם אחרים, חינוך לצניעות הוא חינוך לאינטימיות נכונה, ולפיכך עלינו להיות מודל לכך בעצמנו - לשמור על גבולות הפרטיות ועל המקומות האישיים שלך ושל משפחתך לעצמך. זה לא אומר לא לשתף. יש דברים שאני מניחה שלא אכתף לך לחלוק עם תלמידותייך, אך חשוב להיות עירניים מאוד לנושא זה ולהגדיר גבולות גיזרה - דברים שהם בינך לבין אישך, בינך לבין בוראך וכן הלאה - הם לא נושא לשיח בכיתה!

06

האם מותר / רצוי שאיש חינוך ישתף בחולשותיו, כשלונותיו או חטאיו (חלילה)?

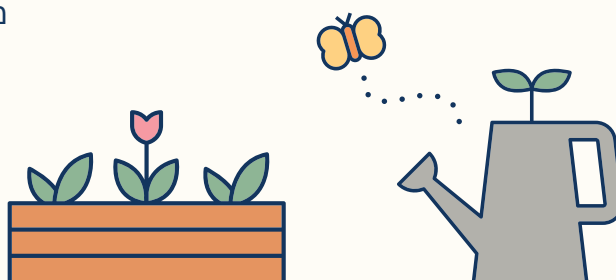
כן ולא. מצד אחד אנחנו לא מושלמים ואת המסר הזה חובה להעביר גם לתלמידים. עליהם להבין היטב שאנו לא מדברים ממרום מושבנו כ"מחנכת הצדיקה", "הרב הדוס" וכיו"ב שמעולם לא טעמו טעם חטא, והם מביטים ממרום מעלתם על תלמידיהם החוטאים (מחילה על התיאור..). אלא שגם אנחנו כמוהם בני אדם ונבראנו עם יצר טוב ויצר רע ולפיכך גם אנחנו מתמודדים, כל אחד לפי עניינו.

אך מצד שני, "אשרי נשוי פשע כסוי חטאה"; לא נכון לחשוף את כל כישלונותינו ואתגרי חיינו בפני התלמידים, ראשית בשל השמירה על גבולות האינטימיות שהוזכרה קודם, ושנית בשל העובדה הפשוטה ששיח על נפילות וחטאים עלול להתפרש כלגיטימציה ("אם גם הרב עשה את זה כשהוא היה צעיר, אז גם לי מותר.."). כיצד מעבירים את המסר המורכב הזה? זה אכן אתגר, אבל אפשרי. ראו עוד בעניין זה בפתיחת הדיון בנושא היצר בהמשך.

07

אחרון חביב, אל תישארי לבד!

הנושאים הללו מאתגרים מאוד גם אנשי מקצוע מנוסים. האתגרים הולכים ומתעצמים מיום ליום ומשנה לשנה וכדאי מאוד ללמוד מנסיונם של אחרים, להתייעץ עם אנשי מקצוע או עם מחנכות וותיקות ממך ובכלל ללבן את הדברים יחד בבחינת דיבוק חברים שהוא אחד מן הדרכים לקניין תורה.



כללי יסוד לשיח כיתתי



1. יצירת מרחב מאפשר שיח - המשימה העיקרית כתנאי בסיסי לשיח על נושאים צנועים, היא להפוך את הכיתה למרחב מאפשר שיח. מה המשמעות "מרחב מאפשר שיח"? מקום שנעים לדבר בו ושמזמין שיח קרוב ואינטימי. מקום שאפשר לשתף בו בשאלות / דילמות ועולמות פנימיים. שיש בו מקום לבטא חולשות ושמעניק תחושה של מוגנות וביטחון. מקום בו ברור לי שאף אחד לא יצחק עלי בגלל מה שאמרתי או שישתמש בדברים נגדי (חלילה) ושאפשר לדבר בו גם על נושאים עדינים, רגישים, צנועים ואינטימיים.

2. כללי הקבוצה חיוניים בשיח בנושאים אלו: כבוד לכל מי שמדברת, שמירה על סודיות - "מה שנאמר בקבוצה נשאר בקבוצה" והתחייבות לא להוציא החוצה סיפורים אישיים שעלו (אם עלו כאלה).

3. ציניות עלולה לגבול לעיתים באלימות. כאשר נפתח נושא רגיש ומישהי מגיבה באמירה צינית, אוטומטית היא חוסמת את השיח הקבוצתי. קל וחומר כאשר היא מתייחסת באופן הזה כתגובה לשיתוף אישי של אחת הבנות במעגל. ולכן כדאי וחשוב מאוד להגדיר כי בשיעורים הללו - אין כניסה לציניות ובמידה ומישהי מגיבה באופן הזה, לעצור ולהגיב מיידית.

4. חשוב להדגיש כי תפקיד המורה המנחה הוא שמירה על שלמותם ובטחונם האישי - רגשי של המשתתפים ולכן יש להקפיד מאוד שכל אחת מהמשתתפות תחוש בנוח בקבוצה. חשוב לשים לב לתלמידות שמגיבות בצורה חריגה, נבהלות, בוכות (גם מתעלפת כבר ראיתי..). או לחילופין מסתגרות ולא מוכנות להיות שותפות בשיח, ולנסות לברר איתן בעדינות איפה מוקד הקושי. כמו כן יש להקפיד על גבולות השיתוף בקבוצה על מנת לא ליצור נזק לטווח ארוך. למשל, במידה ותלמידה משתפת בפרטים אישיים ומפורטים מדי (כמו פרטי פרטים של פגיעה מינית שעברה וכד'), יש מקום לעצור אותה בעדינות (רבה!!), להודות לה על השיתוף ולהתייחס לתמצית הדברים שכבר נאמרו, על מנת שלא להגיע למצב בו ביום מן הימים היא תצטער על כך ששיתפה בפרטים אינטימיים כל כך מחייה מעגל נרחב של בנות.

5. שפה נקייה - אחד הקשיים בו נתקלות פעמים רבות מורות ומחנכות הוא הפער בשפה. "שפת המיניות" בעולם שסביבנו היא פעמים רבות שפה נמוכה וזולה ולא תמיד תלמידותינו יודעות לשוחח על נושאים צנועים בצורה נכונה, עדינה ומותאמת. את יכולה למצוא את עצמך ניצבת בכיתה כאשר מישהי מבקשת להגיד משהו ומשתמשת בביטויים גסים כאשר לא בהכרח היא מודעת למשמעות הביטוי עד הסוף. אחד מהכלים הבסיסיים ביותר הוא ההבחנה בין ארבע סוגים של שפות למיניות: השפה המקצועית, מילים גסות כלומר "שפת הרחוב", מילים ביתיות (בעיקר לעשיית צרכים, כינויים לאיברי גוף) ושפת הקודש (תנ"ך, חז"ל). תרגיל חשוב יכול להיות להכין טבלה ובה נמקם את המילים שאנו מכירים למיניות. למשל - המילה "פיפי" תיכלל במילים הביתיות לעומת זאת המילה "שתן" בשפה המקצועית ו"מי רגלים" בשפת חז"ל. כך גם כינויים לאיברי המין וכו'. דוגמא נוספת היא "יחסי מין" כשפה מקצועית, לעומת שפת הקודש המשתמשת הן במילה



"לשכב" כביטוי לפעולה המינית עצמה או "ביאה" כאשר מדובר על פעולה לשם אישות בפרט בקשר בין איש לאשתו. ככלל ההמלצה היא להשתמש ככל הניתן בשפה המקצועית, להימנע לחלוטין משימוש בשפת הרחוב ובמילים גסות, ובמידת הצורך לתרגם את המונחים אותם מביאים התלמידים למונחים מקצועיים.

6. פתיחות מול הכוונה חינוכית - כאשר המחנכת מצליחה ליצור מרחב בטוח המאפשר שיח על נושאים כאלה באופן נורמטיבי עלולות לצוף מציאויות הנוגדות את ההלכה או את תפיסת עולמה התורנית של המחנכת. זו דילמה קשה מאוד שהוצגה בתחילת קובץ זה, וצריך ללכת בה על חבל עדין - בין אמירה ברורה ולא מתפשרת נאמנת לתורה ומצוות, לבין הבנת המורכבות וסבלנות ביחס לתהליך.

7. הימנעות משיפוטיות - שיפוטיות בחינוך, בפרט בנושאים כעין אלו - לא מועילה, עלולה להיות הרסנית ויש להימנע ממנה ככל הניתן. נקודת המוצא הפנימית היא דברי חז"ל "אל תדין את חברך עד שתגיע למקומו" וממילא אף אחד מאיתנו לא יכול לדון / לשפוט את התלמיד על התמודדויותיו, מורכבויות חייו, הסביבה והתקופה בה הוא צמח. מה כן? מותר ואף חובתנו לכוון. לחנך. להתוות דרך. לא כשליה של עולמותיהם של תלמידינו אלא כהתוויית דרך נכונה ומדויקת יותר על פי עולם הערכים שאנו שואפים לחנך לאורו.

8. המילה תהליך היא מילה מנחה. גם כאשר את באה עם מערך שיעור מצויין בנושא שמירת נגיעה, אך מגלה להפתעתך - כי המושג לא מקובל בכלל בכיתתך והבנות מסתכלות עלייך במבט של "מה את רוצה..?" ו"מי בכלל שומר על זה היום", אפשר בנחת ובשלווה להמשיך - תוך אמירה שכולנו בתהליך של למידה ובירור של דרכנו בעולם, וגם בעבודת ה' אנחנו לומדים ומתקדמים. ובואו ננסה יחד להבין - למה זה כל כך חשוב (שהרי אם זה לא היה חשוב למה ההלכה טרחה להדגיש כל כך את העניין הזה?) ולמעשה לחלק חלוקה מתודית בין הלימוד לבין המעשה. אחרי שלמדנו את החשיבות, בשיעור הבא, או בעוד שבועיים/חודש וכד' ננסה לברר איך אנחנו מיישמים את זה גם בחיים שלנו.

9. מסר חיוני שחשוב שיעבור לתלמידים בכל דרך שהיא - **לא להישאר לבד!** אם נחשפתם למידע שמטריד אתכם, אתם חושבים עליו הרבה או אפילו בלי הפסקה \ לא יודעים אם הוא נכון או לא נכון וכן הלאה - כדאי לשתף ולהתייעץ. עם מי מתייעצים? זאת שאלה טובה שגם אותה ניתן לפתוח בנושא לדיון, ובכל מקרה יש לפנות לאדם בוגר, שאתם מעריכים את נסיונו ודעתו, שידע מה הדרך הנכונה לפעול בה ויוכל לסייע לכם. חשוב להדגיש כי זאת לא בוושה לפנות לאיש מקצוע במידת הצורך. בהקשר זה חשוב להדגיש מי הם הדמויות הרלוונטיות במרחב החינוכי - מחנכת, יועצת, רבנית וכד'. כאשר כמובן שיח ושיתוף של ההורים נמצא בעדיפות הראשונה.

10. הערה אחרונה לסיום, בל נשכח כי חובה להבחין בין נושאים הנתונים בתוך הגדרת התפקיד של המחנכת / מדריכה לבין נושאים המצריכים **התערבות ייעוצית טיפולית**. ייתכן מאוד שבמסגרת שיעור בנושא יצופו דילמות לא פשוטות שמחייבות התערבות ייעוצית או טיפולית. חשוב מאוד שמחנכת חדשה שנחשפת פעם ראשונה לנושאים כאלה תהיה בקשר רציף עם יועצת בית הספר על מנת לדעת את גבולות הגיזרה של עבודתה, כלומר מתי תחום מסוים או דילמה מסוימת שעלתה בכיתה נשארת תחת אחריותה ומתי חובתה לדווח על כך.

ולאחר האכזאות הארוכה האלו - אנחנו יוצאים אפיק.

שיהיה בהצלחה!!

ז' - התבגרות וזהות נשית



מה המטרה שלנו בכיתה ז'?



יצירת מרחב מאפשר שיח. הבנה שבאולפנה עוסקים בנושאים הללו! יישור קו ביחס לתהליכים שנעשו בבתי הספר היסודיים בכל הקשור לתהליכי התבגרות ותחילת גיבוש זהות נשית.

ובקצרה, מה לפנינו:

- יחידה ראשונה - מי אני? זהותי הייחודית.
- יחידה שניה - מקורות המידע - מהיכן אנחנו יודעים מה שאנחנו יודעים, מקורות מידע אמינים ושאינם.
- יחידה שלישית - מבנה פיזיולוגי ומבנה נפש.
- יחידה רביעית - עיבוד.

יחידה ראשונה - מי אני? זהותי הייחודית

שיעור זה מהווה פתיחה לשיח על מיניות בכלל כחלק ממרכיבי הזהות של האדם. הוא יכול להתחבר כחלק ממערכי כישורי חיים או להיות כפתיח לנושא זה.

מי אתה - פתיחה

מומלץ להתחיל ממלך האריות - הקטע של "מי אתה" - פעם ידעתי...

הרבה פעמים אנחנו עלולים לשכוח את עצמנו...
בתוך כל הדברים שמעסיקים אותנו סביב ומסיחים את דעתנו...
בשיעור זה ננסה להתבונן בשאלה - מי אני, ומה מרכיב את הזהות שלי.



תרגיל מי אני (בתיקה)

לפניכם דף עם עיגול מרכזי שסביבו עיגולים קטנים פזורים.

כל אחת צריכה לכתוב בעיגול האמצעי את שמה ובעיגולים שמסביב דברים שעונים על השאלה "מי אני?" (כהדגמה תוכלי לתת דוגמא על עצמך: למשל אני יוכבד, מחנכת, אמא ל, חברה של, אוהבת לרקום...)

סבב: מי רוצה לשתף מה היא כתבה.

שאלת "מי אני" היא שאלה משמעותית לאיור הצהות של האדם, נקודת המוצא שלנו היא שכל אדם שונה מחברו. חז"ל מכנים זאת באמירתם - "אין פרצופיהם שווים" - כלומר לכל אחד תכונות ייחודיות שניתנו לו על ידי הכוכב.

מה קורה כשסיני אחד חסר?

כדי להמחיש את העיקרון הזה ניתן לראות את סרטון הסיני - סרטון חמוד בן 40 שניות שמראה מה קורה כאשר גם במדינה שיש בה מליון סינים מה קורה אם אחד חסר



❖ **שאלה לדיון -** אם אני משמעותית - אז בעצם מי אני - האם אני סתם מישוהו שהחזיק שלט מסויים ביד (בסרטון של הסיני) או שיש בי מהויות אחרות משמעותיות יותר??

ניתן להשתמש בסרטון נוסף - מי אני (טי-פטיפ השרקן) - מקסים!!



❖ **שאלה לדיון -** האם מי שמגדיר אותנו הוא ויקיפדיה? השאלה מה אנחנו אוכלים וכמה שנים נחיה? מה מגדיר את הזהות הייחודית שלנו וכיצד נוכל לממש אותה?

לימוד משותף (בדף מצ"ב)

סיכום - לאחר התרגיל, הלימוד והסרטון - אנו מבינות שיש בנו כוחות ייחודיים שניתנו רק לנו ועלינו להעז, לפרוץ איתם החוצה ובכך למעשה לממש את תפקידנו וייעודנו בעולם.

זהות נשית

אפשר לסכם את הנושא בנגיעה קלה בנושא הזהות הנשית:

לפזר על הרצפה שמות של דמויות נשיות:

שרה, רבקה, רחל, לאה, חנה סנש, רחל המשוררת, נחמה ליבוביץ, רחל אשת ר' עקיבא, וכן דמויות בנות זמננו: מרים פרץ, הרבנית ימימה מזרחי, סיון רהב מאיר וכד'.

לשאול את הבנות - מה המשותף לכל הנשים הללו. סביר להניח שיעלו כל מיני דברים. אנחנו רוצים להדגיש את עצם היותן נשים שהביאו לידי ביטוי כל אחת בדרכה את כוחותיה וכישוריה האישיים.

דיון:

❖ בואו נתבונן לרגע - מה מיחד אותן / אותנו כנשים?

• מבנה פיזי

• תכונות נפש מיוחדות

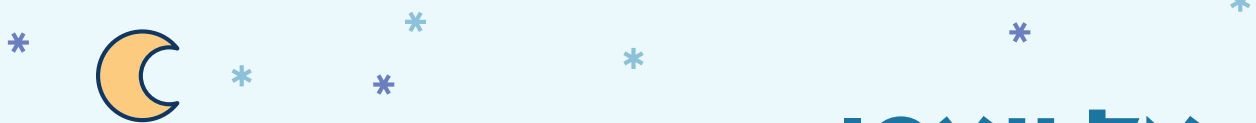
• כישורים שאין לבני המין השני

❖ מה המשמעות של להיות אשה?

נדבר על כך בעז"ה בשיעורים הבאים,

נתחיל בגוף ולאט לאט נמריא גם למשמעויות של הנשיות בנפש וברוח.





אל עצמי..

*

כבר הייתי רגיל להפתעות מצידו, אבל-
להפתעה כזו לא ציפיתי - איזו מוזיקליות!
אמרתי לו- "עכשיו תשיר איתי"-
והוא ענה לי, "אינני מעז".

"אם אינך שר אנחנו נשארים על ההר..."
אותו הלילה, ההרים שמעו אותו, והירח,
וגם אני שמעתי-
איזו שירה! כאסירים אשר זה עתה שוחררו
מכלאם פרצו השירים מגרונם.

והכל בדייקנות ובסגנון
ובכל כך הרבה רגש....
כשהפסיק לשיר השתררה דממה בכל היער,
אין רחש.
חשוק, קריר וירח בשמיים במלוא עוזו,

לבסוף הוא שואל אותי-
"תגיד לי, למה יש אנשים שאינם
מעיזים לעשות את מה שהם
רוצים ויכולים לעשות??"
ואני יודע שהייתה זו שאלה
שליוותה אותו כל ימי חייו...

פעם בהיותנו בראש הר,
בסיומו של טיול לילה עם ירח מלא,
שהיה בטוח שאיש אינו רואה אותנו
ואינו שומע, שואל אתי עוזי:
"איך אפשר לדעת

אם יש לי כשרון מוזיקלי?
אם יש לי בכלל שמיעה מוזיקלית?"

אמרתי לו: "שיר לי איזה שיר ואגיד לך".
"אינני מעיז לשיר בפני אחרים,
נדמה לי שאני מזייף".

אמרתי לו: "בסדר, שרוק לי מנגינה",
אך כאן הוא התחיל לספר לי סיפורים,
איך "זרקו" אותו משיעורי מוזיקה
ועד כמה זה היה השטח החלש שלו.

הפסקתי אותו ואמרתי לו:
"די כבר עם הסיפורים,
או שאתה שורק
או שאתה שותק".
ואז הוא השמיע לי בשריקה איזו קטע
לחליל של באך.

אמרו חז"ל: כשם שאין פרצופיהן שווין זה לזה כך אין דעתם שווה" (ברכות דף נ"ח עמוד א')
כל אדם הוא לא רק "אחד במספר, אלא גם "יחיד". הוא שונה מאחרים, יש בו משהו עצמי,
ייחודי, משהו מקורי, שאין כמוהו אצל אחרים. יחידות זו, העצמיות המיוחדת רק לו, חיותו,
היות אחד משאר כל בני אדם, משקפת את הניצוץ האלוקי שבו.
(הרב סולוב'ציק)

צריך שכל אחד ידע וישקול כי מטבע בריאתו יחיד הוא בעולם,
ולעולם איש אחר לא ידמה לו. לו היה אי מי דומה לו - אזי חפץ לא
היה בקיומו שלו. אך אל נכון, כל אחד ואחד, משהו חדש הוא בעולם,
וטוב אם יעשה את יחודו לשלמות, כי בהעדר אותה השלמות,
תתמהמה ביאת המשיח"
(ר' נחמן מברסלב)

יחידה שניה - מקורות המידע

בשיעור הקודם עסקנו בייחודיות שלנו כנשים, חלק מהייחודיות שלנו היא מבנה הגוף השונה בין נשים לגברים. בשיעורים הקרובים אנחנו הולכים לדבר על הנושא הזה אך לפני כן - בואו נברר מהיכן אנו יודעים על הנושא?

מהלך:

1. המורה תשאל: כולנו יודעות המון דברים על התבגרות, על מערכת היחסים בין איש לאשה, על מיניות. בשיעור הזה ננסה לברר מהיכן אנו יודעים את המידע הזה.
2. מחלקים שני פתקים בצבעים שונים לכל בת. על פתק בצבע אחד מבקשים לכתוב דבר אחד שהיא יודעת על תחום המיניות (אפשר לתת דוגמאות אם רוצים), על הפתק בצבע השני מבקשים לכתוב מהיכן היא יודעת את מה שהיא כתבה. (אופציה להרחבה - לכתוב שאלה שיש לה בתחום על פתק נוסף).
3. אוספים את הפתקים. המורה מקריאה בקול את הדברים שהבנות כתבו על הפתק הראשון. חשוב לציין כי אחריותך וחובתך ל"צנזר" חלק מהפתקים ולעשות זאת בחוכמה. למשל אם נכתבו מילים גסות, ניתן לעדן אותן בתרגום סימולנטני, דברים שלהבנתך אינם תואמי גיל - ניתן לדלג וכן הלאה.
4. משפט מסכם לחלק זה עשוי להיות - "אנחנו יודעות הרבה דברים! עכשיו בואו נראה מהיכן אנחנו יודעים את כל זה.."
5. לצורך הפתקים השניים מכינים טבלה על הלוח:

מקור המידע	מידת האמינות	מידת הזמינות

המקור - מאיפה ניתן לשמוע או ללמוד על נושא המיניות?

מידת האמינות - עד כמה ניתן לקבל את הנתונים שתקבלו באמצעות המקור הזה כמידע אמיתי, מדויק ואמין?

מידת הזמינות - עד כמה אותו מקור זמין, נגיש? עד כמה אתם יכולים בקלות להגיע אליו?

1 יחידה זאת מבוססת על מערך שכתבה רמה גנזל, מדריכת חלמי"ש ותודתי נתונה לה על הכוונה בשנים הראשונות.

6. ממלאים עם התלמידים את הטבלה על הלוח.
מעבר לדברים שהבנות כתבו כדאי גם להתייחס למקורות הבאים:
- אנשים: אחים גדולים, חברים / חברות, סניף, חברה שסיפרה בכיתה...
עד כמה הם אמינים/יודעים? עד כמה הם זמינים לי?
 - ספרים: ספרי לימוד למשל אנציקלופדיות, ספרות יפה - רומנים וכו'
 - אינטרנט: אתרים של מידע מדעי וחינוכי כגון קופות חולים, משרד החינוך, האגודה לתכנון המשפחה
 - סדרות וסרטים (כדאי לחלק בין: סרטים (מדעיים, תעודיים), סדרות, סרטי קולנוע עלילתיים)
 - אינסטגרם
- המטרה היא לדבר על כל אחד מהמקורות שהתלמידים מעלים, לחשוב איתם ביחד עד כמה המקור אמין ומה מידת הזמינות שלו. האם זה טוב שהוא זמין / לא זמין?



דגשים לשיח בעקבות המערך:

- מלבד הבירור של מקורות המידע ומתן מידע אמין, מטרה מרכזית ביחידה זאת היא לפתוח ערוץ תקשורת, כלומר להבנות את הכיתה כמרחב בו ניתן לשוחח על נושאים אלו יחד עם המחנכת או כל דמות בוגרת אחרת במערך הבית ספרי.
- נשים ♥ כי המערך הזה עשוי להציף את עולמות התוכן של הבנות וככזה עלול לגרור ביקורת ושיפוטיות מצד המורה ו/או חברות אחרות בכיתה. שיפוטיות עלולה לחסום את השיח ולכן יש להיזהר ממנה, יחד עם זאת חובתנו לכוון את השיח, להדגיש את המקורות הראויים ואת המקורות הבעייתיים. דגשים כיצד כדאי לעשות זאת ראו בדברים למחנכת בפתיחה.
- במידה ועולה הנושא - יש מקום להתייחס להשפעה של אתרים וסרטים פורנוגרפיים (יחידה מלאה בנושא, בהמשך): להדגיש את חוסר האמינות של סרטים אלו ואת הנזק שלהם בהיותם מעוותים את תפיסת המיניות של המתבגר.
- חשוב לדעת כי מה שרואים בהם אינו נכון הן מבחינת מבנה ומראה הגוף (לסרטים אלו, מחפשים אנשים עם מבנה גוף לא רגיל ועושים להם פוטושופ, משתמשים באמצעים שונים כדי להגדיל את האיברים) הן מבחינת איכות יחסי המין ומערכת הקשרים בין השותפים ביחסים (היחסים נטולי הקשר וללא יחסים רגשיים בין בני זוג, פעמים רבות השחקנים מתפקדים תחת השפעת תרופות או סמים על מנת שיוכלו למלא את תפקידם וכו').
- נוער שחשוף לסרטים ולאתרים כאלה ובמיוחד מי שמתמכר לצפייה בהם פוגע בתפיסה ובחוויה הטבעית של המיניות שלו. לכן כשההלכה מדגישה את שמירת העיניים וטהרתן, מעבר להיבט הרוחני, היא גם שומרת עלינו ומסייעת לנו להנות מחיי אישות בריאים ונכונים יותר בהמשך.²

2 מידע נוסף בנושא פורנוגרפיה תוכלו למצוא ביחידה האחרונה של כיתה י וכן בתיקיה.

יחידה שלישית - מבנה פיזיולוגי ומבנה הנפש

יחידה זאת עלולה להיות מביכה עבור בנות שלא נחשפו לשיח על פיזיולוגיה ותהליכי ההתבגרות קודם לכן. מאידך היא עלולה להיות גורם מזמן לשאלות מתקילות / מתריסות / מביכות ולשקף מידע שנכח אצל בנות ואינו תואם גיל.

על מנת להתמודד עם אתגר זה באופן נכון יותר מומלץ בתחילת השיעור לחלק לכל בת שניים / שלושה פתקי ממו עליהם ניתן לרשום שאלות ולהעביר אותם אל המורה במהלך השיעור. המחנכת תפסיק מדי פעם את רצף הדברים ותוכל להתייחס לשאלות שעלו, או לחלופין להקדיש להם זמן בשיעור הבא לאחר שהתכוננה למענה עליהם בבית. באופן הזה גם יהיה ניתן לסנן על אילו שאלות אנו מעוניינים לענות בכיתה ועל אלו נכון יותר לתת מענה פרטני.

אחרי שעסקנו בשאלה "מי אני", בייחודנו כנשים, וגם בשאלה מהיכן אנו יודעים מה שאנו יודעים, נקדיש את השיעור הזה להבנת המבנה הפיזיולוגי שלנו.

יחידה זאת בנויה על מצגת מפורטת המתארת את תהליכי ההתבגרות ונמצאת לשימושך בתיקיה. כמו כן ניתן להשתמש בסרטון המדגים את תהליך ההפרייה כולל תהליך למורה (בתיקה).

חשוב לתת משמעות נוספת לשיח הפיזיולוגי ובין השאר לשוחח על משמעות הנשיות, מערכת היחסים שבין פנים לחוץ וכן הלאה.

פנים וחוץ - איש - אשה



איש

כשם שאיבריו חיצוניים כך גם מהותו פונה יותר כלפי חוץ, כמעין - "שר החוץ", בעדינות - הגבר מגיב מהר יותר לגירויים מן החוץ ואלה אוטומטית מתפרשים אצלו בהיבט המיני שלהם. (גם כאן פתח עדין בהתאם למציאות בכיתה - למשל בחברות בין בנים לבנות - מה הבן מחפש בחברות ומה הבת? פעמים רבות הבן בגילאים אלו מחפש יותר את ההיבטים הפיזיים מאשר את עצם הקירבה הרגשית לבת, לעומת זאת בת מחפשת את ההיבטים הנפשיים העדינים יותר).



אשה

כשם שאיבריה פנימיים כך מהותה פנימית יותר (עיקרון זה יכול להוות בעתיד פתח לדיון בנושא צניעות), דגש על כבוד של אשה לעצמה, הכרות עם הגוף אך במקביל הצנעות, הוא אינו נגיש לכל אחד.

יחידה רביעית - עיבוד

יש חשיבות גדולה בעיבוד לתהליך, בל נשכח שמדובר בבנות צעירות, חלקן כבר עמוק בתוך תהליכי ההתבגרות וחלקן רק בראשיתו. במקביל צפו בכיתה חלקי מידע שלבנות רבות זו פעם ראשונה שהן נחשפות אליהם.

חשוב לסגור את התהליך כראוי ולתת תחושת ביטחון לכולן. כמוכן לזהות נושאים שנותרו פתוחים ולתת עליהם מענה כעת או בשלב מאוחר יותר של השנה.

1. למדנו על מערכת הרבייה ועל השינויים הגופניים בגיל ההתבגרות, מהם התחושות והמחשבות שעלו בכם? נפזר כרטיסיות עם מילים על הרצפה: חשש, לחץ, שמחה, עניין, פחד, תקווה, שעמום, אושר, דאגה, ייאוש, חוסר אונים, אדישות, רחמים, הנאה, געגוע, ועוד. כל אחת מוזמנת לבחור כרטיסיה שמשקפת את תחושותיה.

לאחר מכן, שיתוף בקבוצה -

❖ מה בחרת ומדוע דווקא רגש זה הוא שצף בך. כמוכן כל אחת משתפת לפי מה שנחו לה.

2. בואו נסכם לעצמנו מה עברנו, נחלק לכל בת את הדף הבא ונבקש ממנה למלא:

למדנו בשיעורים האחרונים על מערכת הרבייה ועל השינויים הגופניים בגיל ההתבגרות.

מחשבות שעלו בי על הגוף שלי בעקבות השיעורים:

שאלות שהיו לי שלא העזתי או לא הספקתי לשאול בשיעורים אלו:

בקשות שיש לי ממך המורה לגבי נושאים אלו:

אשמח שנדבר בשיעורים הבאים על הנושא:

שדר מרכזי ומסר לסיום:

פתחנו את הנושא ובעז"ה נמשיך לעסוק בו בהזדמנויות שונות. אני מזמינה אתכן להוסיף לשאול, לשתף, לברר וכמובן לפנות אם יש לכן שאלות נוספות שהייתן רוצות לדבר עליהן.

ח' - חוויית ההתבגרות חלק א'



מה המטרות שלנו בשכבת ח'?



- חיבור למהלך של ז' - פיתוח השיח הכיתתי סביב נושאי ההתבגרות
- בירור חוויית ההתבגרות וחוויית המחזור החודשי (כולל התייחסות לבנות שעדיין בראשית התהליך)
- בינו לבינה והבנת כח המשיכה בין בנים לבנות
- שמירת נגיעה

יחידה ראשונה - כוחות חיים מתעוררים - בירור חוויית ההתבגרות

המטרה: הצפת חוויית ההתבגרות והצבתה כתהליך רב עוצמה של התעוררות כוחות חיים. הצפת החשש להתבגר והשיח הפנימי שיש בנפש בין הרצון "להיות גדולה" לבין החשש מהתהליך.

1. כוחות חיים מתעוררים

אפשרות א' - (גירוי ללא הקדמה) להתחיל מסרט טבע כלשהו המתאר התעוררות של בוקר (לתת תוך כדי לכל בת להיות אחת מן החיות שבטבע ולשים לב מה קורה - לחיה בסרט) למשל הסרטון "בוקר באגם":

- מה ראיתן בסרט?
- מה קורה בטבע?



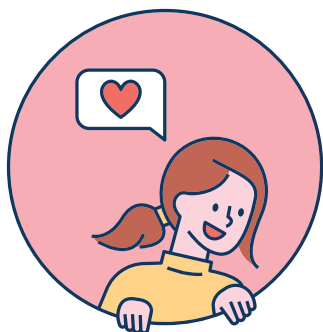
אפשר לחלק את הבנות לשלוש / ארבע קבוצות - כשכל קבוצה צריכה לשים לב לשמש, לדייגים, לציפורים על העץ, לציפורים באגם וכו' ולעקוב מה קורה איתה במהלך הסרטון. לכוון לכך שהטבע מתעורר לחיים - כל אחד מהמרכיבים ביקום (בעלי חיים, אדם, צמחים) רוצה למלא את מטרותיו.

אפשרות ב' - שיר "בוקר טוב ילד" (רמי קליינשטיין)

לבקש מהבנות לשים לב לאורך השיר בן כמה הילד - ולהוכיח את זה ממילות השיר.



(התשובות יכולות לנוע מילד קטן שרק מתחיל ללכת: "אתה לומד ללכת" ועד נער מתבגר שאבא מזמין אותו: "בוא נדבר גבר אל גבר", העיקרון המנחה שהשיר רלוונטי לכל תהליך הגדילה/התבגרות, כאשר מתעוררים בנער כוחות חיים שדוחפים אותו קדימה, ללכת, להתקדם, לגדול, לפעול בעולם, לצאת, להתנתק מההורים וכו. זו ההבנה לענ"ד של "בוקר טוב ילד" - בוקר טוב - התעוררו בן כוחות חיים ואנחנו כהורים רוצים ללוות אותך במקומות של הגדילה הללו).



2. גיל ההתבגרות

לכתוב על בריסטול המונח על הרצפה - "גיל ההתבגרות",
לפזר טושים. לבקש מכל אחת לכתוב / לצייר מסביב
מה אומר לה גיל ההתבגרות.

באופן טבעי יעלו כל מיני דברים:
תופעות פיזיולוגיות, מתחים, דילמות וכו'
אנחנו רוצים לכוון לכך שכוחות החיים מתחילים להתעורר.

בגיל ההתבגרות מתחילה התעוררות כוחות חיים של אדם בוגר, עד עכשיו כוחות החיים של האדם
הבוגר היו גנוזים בתוכנו, כעת מתחילה להתפתח תודעה של אדם בוגר; הגוף מתחיל להתפתח; תודעת
הנשיות / גבריות - תמיד ידעתי שאני בת, אבל מה זה בעצם אומר; בנות מול בנים, משיכה של בינו
לבינה וכן הלאה.

3. התבגרות זה גם מפחיד...

"לא רוצה להתבגר" -
השיר של מוקי



או לחילופין -
שיר הפתיחה לכיטר פן "שרוצה להיות רק ילד"



❖ לשאול את הבנות - למה אנשים לא רוצים להתבגר?
מחייב לקחת אחריות, מחייב להבין שהחיים שלי בידיים שלי, כבר לא יכול להיות "ילד קטן".

4. ואיפה את?

לשים שני כיסאות במרכז החדר, על אחד להניח חפץ של תינוקות כמו בובה / מוצץ, על השני חפץ של
מבוגרים: פלאפון, ארנק וכד' - לבקש ממי שרוצה להתיישב על אחד הכיסאות ולבחור בכך היכן היא
היתה רוצה להיות, ולהסביר למה בחרה דווקא בכיסא הזה.

❖ **שאלה לסיכום** - מה יכול לסייע לנו לשמוח ולהודות על התהליך הנפלא הזה?

יחידה שניה - חוויית ההתבגרות

1. החוויה - עיבוד אישי

לכתוב מילים שקשורות בהתבגרות על הרצפה או תלויות מסביב בחדר: בנים, חבר, חזיה, מחזור, תחבושות (פדים) - המילים כתובות בתוך ניילוניות, יש ערימה של פתקים על השולחן בחדר, כל בת לוקחת מספר פתקים כותבת את האסוציאציה שעולה לה, מקפלת ומכניסה לתוך הניילוניות עם המילה. אפשר לשים את אותה מילה פעמיים.

* אופציה נוספת - שימוש בקלפים "זשר אקשר" (איכא פרינס)

2. החוויה - שיתוף ודין

המורה אוספת את השקיות וקוראת את הפתקים. להתחיל במילים שקשורות במחזור - את המילים של בינו לבינה צניעות וכו' לשמור לשיעורים המתאימים שיעסקו בנושא.

♦ **לפתוח לדין** - מה עולה? האם תהליכי ההתבגרות - הם חוויה חיובית ומשמחת מבחינתנו? להעלות בכיתה - איך אנחנו יכולות לחוות את התהליך הזה בצורה טובה?

דגשים לדין:

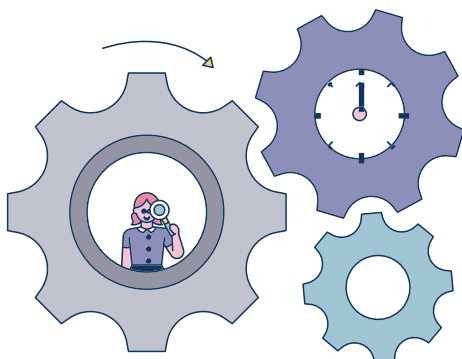


- **ידע זה כח - חשוב להבין - מה קורה בגוף** - הסבר פיזיולוגי בסיסי - דיברנו שנה שעברה - האם למישהי יש עוד שאלות, דברים שהיא היתה רוצה להעלות? (אפשר לכתוב על פתקים ולהתייחס בהמשך).
- **חשוב שיהיה לי נוח ונעים בתהליך הזה** - איך אנחנו מרגישות טוב עם המחזור: עם מי אנחנו משוחחים על מה שעובר עלינו, הקפדה על היגיינה (להחליף כל כמה שעות, להביא מספיק פדים, פדים דקים וסופגים), פיתוח דימוי גוף נשי חיובי - לדבר על גופיות, גוזיות, חזיות למתחילות - המסר המרכזי - חשוב שהבת תרגיש טוב עם עצמה ותחושה את החוויות הראשוניות של ההתבגרות שלה בצורה מיטבית.

3. התבוננות בתהליך המחזורי

לחלק מעגלים של המחזור, במעגל הפנימי התהליך הפיזיולוגי הפשוט במעגל החיצוני רגשות + חץ מסתובב שכל אחת יכולה לסמן היכן היא בחודש. באמצע להשאיר מקום ריק שבו כל אחת מציינת את החוויה של המחזור עבורה.

הבנות מכינות את המעגל האישי שלהן (חשוב לזכור להתייחס גם לבנות שלא קיבלו עדיין ולשאול בסגנון: מה החוויה שאת מצפה לה?).



4. סבב של שיתוף.

לסיכום - התבוננו בתמונה המצורפת, וקראו עם הבנות את הקטע הנפלא המצורף.



יפה כלבנה

איזה קסם יש ביכולת
להיות כל פעם ברגע אחר
כמה נקודות מבט יכולות להיות בנו
כמה התחדשות.

כל מחזור מבשר לידה:
לאו דווקא לידת ילד.
לידה של יצירה. תובנה.
סיפוק מהתהליך החודשי.

למחזוריות יש מהות,
והיא רלוונטית גם היום.
מהות מינית, אישית, נשית.
שווה להסתקרן ולחפש אותה.

(מעובד מתוך דברים של מאור קפלון)

לאישה יש מחזור.
המחזור הוא לא רק הדם שיוצא לה מהגוף.
המחזור הוא התהליך שמתרחש אצלה
בכול החודש.

בכל יום, כמות הורמונים שונה.
הורמונים שמשפיעים על הנפש שלנו.
על המשיכה המינית. על הקשרים שלנו.
תהליך נפשי חודשי.

המחזוריות היא בשורה נפשית.
יכולת לעבור בכל חודש תהליך.

אישה "יפה כלבנה"
רגעים רכה, חשופה, דקה, פגיעה
רגעים מלאה, מוארת ומאירה, מסמנת דרך.

במערכים הקודמים דיברנו באריכות על תהליך ההתבגרות - מעבר להיבט הפיזיולוגי והרגשי לתהליך זה יש היבטים נוספים ובהם התפתחות המשיכה הטבעית בין בנים לבנות.



באופן טבעי אם את רוב הבנות בתקופת בית הספר היסודי - הבנים לא כל כך עניינו - עם תחילת גיל ההתבגרות הבנים רלוונטיים הרבה יותר.

יכול להיות שיש בנות שיש להן קשרים עם בני המין השני, אולי יש כאלה שאפילו פיתחו קשר קרוב עם בן (חבר/ידיד), וגם את אלה שלא נמצאות בחברה מעורבת הבנים מעניינים הרבה יותר מאי פעם. על כל זה נדבר בסדרת השיעורים הקרובה. נתחיל בשאלה מהי בכלל אהבה.

יחידה ראשונה - מה זו אהבה

1. הילדה מאוהבת - קטע על הילדה הקטנה.

האם לפי דעתכן הילדה אכן מאוהבת?



2. בואו ננסה לברר מהי בכלל אהבה. לפניכן שלוש אפשרויות, אפשר להשתמש באחת מהן או ביותר: אפשרות א' - לבקש מכל אחת לכתוב על דף 3 דברים שהיא אוהבת; 3 אנשים שהיא אוהבת; ומתוך כך להגדיר לעצמה - מה זאת אהבה?

אפשרות ב' - שיח חופשי - לחלק לבבות אדומים ולבקש מכל אחת לכתוב בתוך הלב מהי אהבה עבורה. לאסוף את כל הלבבות הקטנים ללב אחד גדול על הלוח כשכל אחת מציגה מה היא כתבה.

אפשרות ג' לימוד מתוך עולם הטבע - צפיה בסרטון "צעדים ראשונים לאהבה"



שאלות צפייה:

- מה מטרת האהבה בטבע?
- מהם היסודות של האהבה בטבע כפי שמובא בסרטון? האם ניתן ללמוד מהטבע של בעלי החיים על בני האדם? (המטרה של האהבה בטבע - קיום העולם והבאת צאצאים; זוג - כולל זכר ונקבה; חיזור דורש השקעה, מאמצים..)

3. בואו נלמד יחד מהי אהבה, נצפה בסרטון.

שימו לב לשילוב בין האמירות של בני הנוער לבין הדברים של הרב יוני. כדאי לתת לבנות פתקי ממו ולבקש מכל אחת לכתוב משפט אחד שנגע בה מתוך הסרטון.



בד"כ עולים מספר צדדים על הגדרת האהבה.

- **פיזי** - תשוקה, מגע, רצון להיות זה בקרבתו של זה.
- **רגשי** - רגש חזק של דאגה.
- **שכלי** - אכפתיות, דאגה לצורכי האחר.

יש צורך טבעי בנפש בחברות, באהבה, בקירבה ובמגע. בהמשך היחידות נדבר על עוצמת המשיכה בין המינים, אך כעת חשוב להדגיש את הצורך הזה כצורך אנושי בריא וטבעי ולהדגיש את ההבדל בין אהבה כבניין של נצח להתאהבות חולפת.

לעומת מה שלמדנו עד עתה על ערך האהבה ומשמעותה. בואו ננסה להתבונן איך נתפסת האהבה בדור שלנו.

להביא לכיתה שירים (מהשירים שהן שומעות או שירי אהבה אחרים) - להקשיב למילים (עדיף להקריין אותם על הלוח) ולשאל כיצד נתפס מושג האהבה בשיר הזה?

אפשר להשתמש בשירים הללו:
'הופה איזה מסיבה'



או השיר 'דרך השלום' (יותר בוטה)
ניתן להיעזר ברעיונות לשירים נוספים במערכי השיעור שבתיקה.



וכן בשו"ת הווצאפ כאן שעוסק במשמעות של שירי אהבה.
אפשרות נוספת היא להשתמש בקטעי סרטים שמדגימים מודלים שונים של אהבה ולנתח אותם יחד.



נשים ♥ כי רוב השירים ידברו על אהבה במישור של חוויה רגשית עוצמתית וסוערת, בדרך כלל חולפת ואנקדוטלית. אנחנו רוצים לבנות בניין איתן של אהבה - שאינה בת חלוף אלא הולכת ומתעצמת כל הזמן.

א

["האהבה בת השמים"]

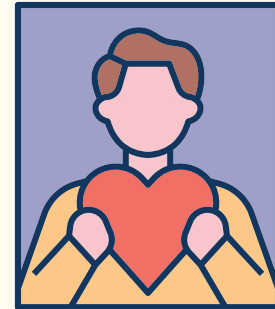
אהבה! האהבה! ממלאת היום, את כל חללו של העולם הגדול והנאור. היא היא משאת נפש כל איש צעיר משכיל חפשי. אצל מפלגת האצילים הגבוהים, בעלי השכלה גבוהה, התפתחה והשתכללה כמוכך וערך גדול שיאו עד לשמים. הם אמנם גם לא ימצאו בזה עון ופשע, אהבה! הלא דבר קדוש נשגב ונעלה הוא, "אהבה בת השמים היא" קרא אחד המשוררים הנודעים². הם גם יחזו בזה תכלית וסוף אשר חיי האדם הנעלים, לחיות בנעימים, עם רעה יקרה, עדינה, נעלה, בעלת חן ויופי, שכל טוב, ולב ורוח עדן. — אם יש עונג בעולם לבר מעונג ההשכלה וחכמה, רק ב"אהבה" ימצאהו, מה יקרו לאיש מְדַעִי, הרגעים היקרים, אשר בהם התרפק על רעיתו, אהובתו, אגלי דמע, מי גיל וששון, יתפרצון וישטופון מעיניו בלי הפוגות, "האח!" מה מאושר הוא אז, דומה לו, במצב חלומי, כי הוא עתה בעולם אחר לגמרי, עולם האצילות, בגן עדנה...

מנקודת מבטינו אנו, גם כן לא נוכל לאמור על זה, כי אמנם רק תאות בשרים פשוטה היא. גם נחטא באמרנו כאלה: הלאה! הלאה! מזה, התאוה הגסה והמזוהמה, בשכנותה לא תצער כף רגלה הזעומה.

לקינוח כדאי להשתמש בשני הקטעים הבאים. המקור שנמצא בעמוד זה לקוח ממכתביו של הרב הנזיר לארוסתו. הוא לא בהכרח מתאים לכל גיל, אבל אין ספק שהוא מעניק השראה למשמעות האהבה ברובד האידיאלי שלה.

המאמר בעמוד למטה יכול בהחלט להתאים גם לתלמידות (ושוב, כדאי לצלם, לחלק ואפילו לבקש מכל אחת למרקר משפט אחד שהיא מתחברת אליו).

אני אוהב אותך כי? הרב ליאור לביא



מחר אי"ה נציין את ט"ו באב. בכל זווית פינה נתקל בהצעות כיצד לציין את "חג האהבה". הבטחות קסומות על רומנטיקה, מסיבות ריקודים אל תוך הלילה, "חגיגות אהבה בצוותא" ועוד כהנה וכהנה כיד הדמיון...

ומהי באמת האהבה? העולם המערבי, ובכלל זה גם אנחנו, רגילים לפגוש את האהבה בקולנוע או בטלוויזיה. הטלנובלות וסרטי הדרמה-קומדיה מלמדות אותנו אהבה מהי. יאיר לפיד פרסם רשימה לפני מספר שנים בעיתון מעריב לכבוד ט"ו באב, שם הוא הראה עד כמה שקריים ועלובים המודלים הרומנטיים המפורסמים ביותר בהיסטוריה: "רומיאו ויוליה", ריצרד גיר וגוליה רוברטס, דון קישוט ודולציאנה... כל האהבות הגדולות שעליהם גדלנו, היו בעצם בלתי אפשריות. בכל רומן רומנטי יש תמיד איל ספנות גבוה כהה ומושך שמתאהב ביפיפייה חסרת בטחון שלא מוציאה מילה מהפה, ואחר כך הוא נושא אותה בזרועותיו החזקות... בשלב זה הספר נגמר וטוב שכך, כי ברגע שנסגרת הדלת אין להם דבר וחצי דבר לדון בו. יוליה, כזכור, הייתה בת 14, ואם היא ורומיאו לא היו מתאבדים, הבחור היה צריך לבלות את השנתיים שלאחר התאהבותם ההרואית בלעזור לה להכין שיעורי בית באלגברה. זו לא אהבה. אלו הורמונים. אהבה היא משהו שקורה לאנשים שיש להם בסיס לתקשורת".

בספר שמואל אנחנו נפגשים עם מודל מעוות של אהבה. אמנון אוהב את תמר, ומעניין שהדבר היחיד שיש לכתוב לספר לנו על תמר היא העובדה שהיא הייתה יפה. אמנון מענה את תמר, ומתוך רצון לממש את אהבתו הכוחנית הוא משפיל אותה בעל כורחה. מייד לאחר שעניה והשפיל את תמר, הכתוב מעיד כי אהבתו הגדולה התחלפה בשנאה גדולה לא פחות: "וַיִּשְׁנֶאֱהָ אֱמֶנּוֹן, שֶׁנֶּאֱהָ גְדֻלָּה מְאֹד-כִּי גְדֻלָּה הַשֶּׁנֶּאֱהָ אֲשֶׁר שֶׁנֶּאֱהָ, מֵאֲהָבָה אֲשֶׁר אֲהָבָה וַיֹּאמֶר-לָהּ אֱמֶנּוֹן, קוּמִי לָכֵי". כיצד ניתן להבין את המהפך הדראסטי ביחסו של אמנון לתמר? כיצד ניתן לקבל מצב שבו אהבה גדולה הופכת בשניות לשנאה עצומה? אין דרך אחרת להסביר זאת מלבד המסקנה כי אמנון לא באמת אהב את תמר. אישיותה לא שינתה לו דבר. הוא בכלל לא חשב עליה. הוא חשב רק על יופיה, כלומר על עצמו...

ארקדי דוכין בשירו אני אוהב אותך מלמד אותנו בקיצור נמרץ מה היא אהבה לטעמו, וכך הוא שר: "אני אוהב אותך בגלל שאני אוהב אותי, אני פותר את בדידותי ואת את בדידותי. אני אוהב אותך ואת אותי... אני אוהב אותך בגלל שאני אוהב אותי, וזאת כל האמת. אני לא משקר אותך". השיר מדגיש כי יש אהבה ששורשה הוא אהבה עצמית, כאהבת אמנון לתמר. כך היא דרכה של אהבה מודרנית שנובעת ממצב שבו אנשים לא רואים ולא שומעים דבר אחר מלבדם.

לא כן היא הדרכתה של תורה, ולא מקרי הוא שט"ו באב ממוקם בלוח השנה העברי במקביל לט"ו בשבט. ההפרש בין שני המועדים הוא בדיוק חצי שנה, ובספרות הסוד מוזכר הקשר ההדוק שבין שני הימים הללו. כשם שט"ו בשבט מפגיש אותנו עם עולם היצירה שבטבע שמתגלה בצמיחה וההתחדשות, כך ט"ו באב, היום שמסמל את האהבה והזיווג, ייסודו בצמיחה ממושכת ומתפתחת. כך באמת ניתן להיפגש עם בניין של אהבה. אהבה היא לא דרך להעצים את הלבד שבי, אלא כלי דרכו ניתן להיפתח לשני וביחד לבנות דבר שלישי.

יחידה שניה - אהבה התאהבות - חברות וידידות

ביחידה זאת ניכנס יותר לעומק בשאלה האישית של קשר עם בן המין השני.

❖ עם מי הייתי רוצה ליצור קשר? - לפזר על הרצפה תמונות של בנים (אפשר לגזור מעיתונים או להשתמש בתמונות שיש בתיקיה (מסנני אהבה)

שאלות לדיון:

❖ לפי מה בחרת? על פי מה נוצרת התאהבות?

נשים ♥ שבד"כ התאהבות נוצרת על ידי מניעים חיצוניים - ובראשם - איך הוא נראה... האם לפי זה ניתן ליצור אהבה אמיתית לאורך ימים ושנים? (אפשר להזכיר את המקור איתו סיימנו את השיעור הקודם)

❖ בואו נתבונן לרגע בשאלה - האם יש הבדל בין חברות עם בן לחברות עם בת?⁴

השלמת משפטים (בכתיבה)

חבר טוב הוא...

חברות בשבילי היא...

ההבדל בין חבר לחברה בשבילי הוא...

הגיל הרצוי לדעתי לקשר עם חבר הוא...

אני רוצה חבר כעת בגלל ש...

אני לא רוצה קשר עם חבר כעת בגלל ש...

1. מהם היתרונות והחסרונות בחברות עם בן המין השני -

נכין טבלה על הלוח ונמלא אותה לפי דברי הבנות.

2. נקודות שכדאי להתייחס אליהם:

יתרונות: כף, נעים, למישהו אכפת ממני, תמיד יש לי עם מי להיות, אני אוהבת אותו! זה צורך טבעי בגיל ההתבגרות וכו', **חסרונות:** בת שיש לה חבר מרוכזת רק בו והיא לא פנויה לחברות או לדברים אחרים שמתרחשים סביבה, החברות תופסת את כולה והיא לא פנויה ללימודים, להתנדבויות ולשאר דברים שבנות עושות בגילאי האולפנה, תהליך הבניה האישית של החבר והחברה לא מתרחש בצורה נכונה כיוון שאין מרחב שמאפשר לכל אחד לעבור את תהליך ההתבגרות שלו בעצמו ולבוא אל הקשר כשהוא בשל, יש חשש כבד שלא ישמרו נגיעה ויעברו על איסור ייחוד וכד'.

3. מאיזה גיל כדאי שלמישהי יהיה חבר -

שני קטעי וידאו של הרב יוני לביא (כדאי לבחור ביניהם).



יחידה שלישית - משיכה ושמירת נגיעה



1. נתחיל בקטע ממגע הקסם כחימום (בסוף היחידה. כדאי לצלם ולחלק לבנות)
2. נעשה סקר קצר בכיתה (אפשר בענן מילים בסמרטפון או בכל דרך אחרת)
א. כתבו מספר בין 1-10 עד כמה שמירת נגיעה היא דבר קשה (1 קל ביותר, 10 קשה מאוד)
ב. מה לפי דעתכן הערך של שמירת נגיעה?
ג. נציג לבנות מגנטים מהסוג הזה (אם יש בבית וניתן להביא לכיתה - עדיף, אם לא אפשר להראות תמונה). נשאל את הבנות:
א. מה יקרה אם נפריד בין המגנטים ונניח כל אחד מהם בחדר אחר? (לא יקרה כלום..)
ב. מה יקרה אם נניח אותם באותו החדר אבל במרחק גדול זה מזה (גם כאן סביר להניח שלא יקרה כלום)
ג. מה יקרה אם נקרב אותם אחד לשני אבל נתפוס אותם באיזשהו אופן כך שלא תהיה להם תנועה חופשית? (הם ינועו זה לקראת זה)
ד. מה יקרה אם נקרב אותם מאוד, אפילו אם הם לא יגעו זה בזה? (הם ימשכו בעוצמה האחד אל השני).

דגשים לשיח:



- סיפור המגנטים הוא בדיוק סיפור עוצמתו של הכח המיני - המשיכה בין בנים לבנות. בגיל ההתבגרות מתחילה להתפתח משיכה. אותם בנים שבגיל היסודי לא היו רלוונטיים עבור רוב הבנות, וודאי שלא במישור הרומנטי, הופכים להיות אטרקטיביים ומעוררי עניין. המשיכה הזאת מתחילה להתפתח במקביל לתהליכי ההתפתחות המינית והיא חלק מהאופן בו ברא הקב"ה את עולמו כדי שנשים וגברים ימשכו זה לזה (ככל יצור אחר בטבע) ויבנו יחד את ביתם בבוא העת.
- המשיכה מתעוררת באופן טבעי בגיל שאתן מצויות בו. כל בת חווה את זה אחרת - יש כאלה שמסתובבות כל הזמן בחברת בנים... יש כאלה שיש להן חבר... יש כאלה שחיות בחברה נפרדת ולא חשופות לנושא הזה... ויש גם כאלה שזה עוד לא מעניין אותן (וזזה בסדר!!!)
- כדאי גם לשים ♥ האם אנחנו מתנהגות שונה בחברת בנים... האם זה קשור לנושא של המשיכה לדעתכן?
- מי שנתן לנו את המשיכה הזאת נתן לנו גם את הוראות ההפעלה מתי, להיכן וכיצד לנתב אותה כדי שהיא לא תשלוט עלינו אלא אנחנו נשלוט בה.
- לצורך כך יש הלכות ברורות של שמירת נגיעה, הלכות ייחוד וגם גבולות בקשר בין בנים לבנות בחיי החברה.

נחזור למגנטים - המגנט מייצג את עוצמת המשיכה בין בנים לבנות (ושוב כל אדם חווה את המשיכה הזאת באופן אחר!) ברור שאם שני המגנטים יהיו קרובים מאוד אחד לשני - הם ידבקו זה לזה בלי שתהיה לנו יכולת לעצור ביניהם. לכן ההלכה הציבה גבולות מאוד ברורים על מנת שנוכל לשמור את הקשר המלא לחיי הנישואים בקדושה ובטהרה.



4. זה קשה... נכון!!! אבל כיהודים אנחנו לא מפחדים מקושי אלא מסתכלים עליו כעל אתגר שבונה ומעצים אותנו ומעניק לנו חיים של משמעות.

כדי להמחיש את גודל האתגר ניתן להיעזר בשאלות מתוך אתר חברים מקשיבים למשל כאן (חפשו באתר "נפילות" ותוכלו למצוא עוד שאלות ותשובות בסגנון הזה).⁵



5. מתוך הבנה של עוצמת המגע ננסה לברר למה חשוב כל כך לשמור את הקשר הפיזי לחיי הנישואין. למה כל כך חשוב לשמור נגיעה?

הרב יוני לביא סרטון: למה לשמור נגיעה (מאמר קצר):



אופציה: להכין כרטיסיות של נקודות/קטעים מהמאמר - לפזר בכיתה. לבקש מכל אחת לבחור משהו שהיא מתחברת אליו.

נקודות שכדאי להדגיש בדיון בכיתה (מצויים בסרטון ובמאמר):



למה לשמור נגיעה?

- כי זו ההלכה! בדיוק כמו שלא נבחר האם אני שומרת כשרות או לא שומרת כשרות
- כי אני רוצה לשמור על עצמי לאיש האחד שאיתו אבנה את חיי
- כי יש כח מאוד גדול למגע - ואני לא רוצה לבזבז אותו על דברים חולפים ולא אמיתיים (מה יקרה אם ניקח דבק דו"צ ונדביק אותו שוב ושוב ושוב? משהו עלול להיפגע בו...)
- כי ככה אצליח לשמור את הכוחות הללו למקום הנכון והמדויק שלהם
- כי ככה אצליח ליצור מערכת יחסים נכונה עם הבנים בסביבתי
- כי יש חשש גדול שיהיה קשה לעצור ונגיעה תוביל לקשר אינטימי יותר מהדיון העקרוני נעבור ללימוד ההלכתי. כדאי להיעזר בדף מצ"ב.⁶

5 ביחידה של שכבת י' יש דיון מעמיק בנושא נפילות, התגברות ותשובה. אם מרגישים צורך להרחיב בנושא זה ניתן להשתמש בחומרים ששם.

6 תודה לרב יוני לביא על עריכת הדף.

שומרים נגיעה!



וְאַל אִשָּׁה בְּנִדָּת טְמֵאָתָהּ לֹא תִקְרַב לְגִלּוֹת עֲרֻתָּהּ (ויקרא יח, יט)
אִישׁ אִישׁ אֶל כָּל שְׂאֵר בְּשָׂרוֹ לֹא תִקְרְבוּ לְגִלּוֹת עֲרֻתָּהּ אֲנִי ה' (ויקרא יח, ו)

אין לי אלא שלא יגלה. מניין שלא יקרבו? תלמוד לומר: "לא תקרב".
(ספרא, פרשת אחרי מות)

כל הבא על ערוה מן העריות דרך איברים, או שחבק ונשק דרך תאוה ונהנה בקרוב בשר, הרי זה לוקה מן התורה, שנאמר "לבלתי עשות מחקות התועבות", ונאמר "לא תקרבו לגלות ערוה", כלומר לא תקרבו לדברים המביאים לידי גילוי ערוה. (רמב"ם, הלכות איסורי ביאה כה, א:)

כשיטת הרמב"ם שאיסור נגיעה מהתורה כתבו:

- בעל ספר מצוות גדול, ספר החינוך, הטור, הלבוש, המאירי, הראב"ד, הריטב"א, הר"ן, רבינו יונה ועוד ראשונים ואחרונים.
- **הרמב"ן**, בהשגותיו לספר המצוות (ל"ת שנג') חולק על הרמב"ם וטוען שדרשת חז"ל בספרא היא אסמכתא. גם לשיטתו נגיעה של חיבה אסורה אך מדברי חכמים.
- **השולחן ערוך** פוסק להלכה כרמב"ם (אבן העזר כ, א).

❖ האם צריך להקפיד על תחבורה באוטובוסים נפרדים?

רבי משה פיינשטיין, מגדולי הפוסקים בארה"ב בדור האחרון, מתייחס לשאלת הנסיעה באוטובוסים וברכבת התחתית בשעות העומס בהן אין אפשרות להימנע ממגע בין המינים:

"...ולכן צריך לומר שבלא דרך תאוה לא אסרו כלל, דלא נחשב זה קריבה לגילוי ערוה כלל, משום שהנגיעה שלא לתאוה וחיבה לא יביא כלל לגילוי ערוה, והאיסור נאמר 'לא תקרבו לגלות ערוה' שפירושו כתב הרמב"ם, כלומר לא תקרבו לדברים המביאים לידי גילוי ערוה ולא ראו צורך לאסור זה כלל אף מדרבנן".

(שו"ת אגרות משה, אבן העזר ב, יד:)

הרב פיינשטיין קובע שמגע נאסר רק כאשר הוא נעשה בדרך של חיבה. כל מגע 'טכני' ובוודאי כשהוא אקראי שאין בו דרך חיבה מותר לכתחילה, ואפילו חכמים לא אסרו אותו.

לכן, לדעתו, אין בעיה הלכתית בנסיעה בתחבורה הציבורית בזמני עומס, אף על פי שיש בה עירוב בין גברים לנשים. יש לזה השלכות גם על נסיעה בטרמפ מעט צפוף. אך כמובן שכל עוד אפשר לנסוע באופן יותר מרווח, גם אם זה יצריך להמתין קצת, עדיף.

מה לגבי ביקור אצל רופא גבר?

התורה מלמדת ש'אישה סוטה' מביאה קרבן והכהן מניף אותו יחד איתה. וקשה: כיצד הכהן נוגע בה? מתרצת הגמרא (סוטה כ, ב) שהכהנים טרודים בעבודתם.

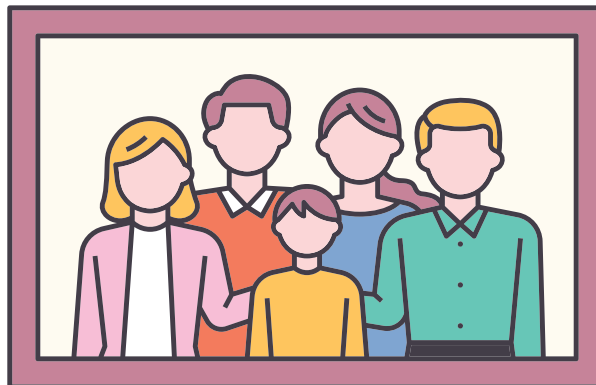
זהו מקורו של ההיתר שניתן לרופא לגעת באשה בכדי לטפל בה (או לרופאה בגבר). הפוסקים למדו מכאן גם לגבי עבודה של צלם או אף מציל בחוף הים שטרודים ומרוכזים בעבודתם, ולכן אין איסור להיעזר בהם. כמובן שבכל מקום בו אפשר למצוא רופאה-אישה, מצילה, צלמת וכו' מקצועית - בוודאי שיש להעדיף אותה.

מה לגבי נגיעה של חיבה בתוך המשפחה?

"המחבק אחת מן העריות שאין לבו של אדם נוקפו עליהן או שנשק לאחת מהן כגון אחותו הגדולה ואחות אמו וכיוצא בהן, אף על פי שאין שם תאוה ולא הנאה כלל הרי זה מגונה ביותר ודבר אסור הוא ומעשה טפשים הוא, שאין קריבין לערוה כלל בין גדולה בין קטנה חוץ מהאם לבנה והאב לבתו".

(רמב"ם הלכות איסורי ביאה כא, ו)

כלומר, מותר מגע של חיבה בין הורים לילדים (וכן בין סבא וסבתא לנכדים/ות), וכן עם אחים קטנים. אך עם אח גדול (מעל בר מצווה) יש להימנע. כל שכן בני דודים, דודים וגיסים וכדו' - שהדבר אסור.



מגע הקסם

יום

אחד, זמן לא רב אחרי פגישתנו הראשונה, הופיע אנדי בביתנו. "הרגשתי שאני חייב לך את הביקור הזה", הוא אמר... הוא נשם נשימה עמוקה. "לפני שבועיים, יצא לי להכיר בחורה אחת, שמה דבורה. היא התקרבה לדת בארה"ב, עוד בשנה שעברה, ובאה הנה ללמוד. נראה לי שהיא מאוד נבונה וחברותית, ומאחר שהייתי סקרן בכל מה שקשור לנושא, שאלתי אותה איך ולמה היא התעניינה ביהדות. התחלנו לדבר. היא מאוד הרשימה אותי, דיברנו שעתיים, זה היה נהדר, שידרנו על אותו גל.

"אני רוצה להגיד לך משהו. בהתחלה, בכלל לא הייתי מעוניין בבחורה הזו. למען האמת, לא נדלקתי עליה. חוץ מזה שאי אפשר בכלל לראות איך הבנות הדתיות האלה נראות מתחת לשמלות השק האלה שהן כולן לובשות". "אבל, היא ממש מצאה חן בעיני כבן אדם. ומפני שהיא דתית, לא היה כל מגע בינינו.

היה לי משונה שאסור לי לגעת בה, אפילו כבדרך אגב - משהו כמו טפיחה על השכם, למשל - אבל כיבדתי את המניעים שלה. בכל אופן, שאלתי אותה אם נוכל להמשיך לדבר למחרת, ודיברנו כשש שעות - על כל מיני דברים. גם למחרת, וגם לאחר מכן.

בסך הכל, אני מעריך שבילינו קרוב למאה שעות ביחד בשבועיים האחרונים. בשבת, נשארנו ערים עד חמש לפנות בוקר, נהנינו לדבר ופשוט להיות ביחד. וגם אז, שנינו לא רצינו להפסיק. ובמשך כל הזמן הזה, אני נשבע לך, לא נגעתי בה, אף לא בקצה האצבע.

"את יודעת", הוא המשיך, מבויש משהו, "אני לא אומר את זה כדי להשתחצן, אבל אני חייב להודות שהייתי די מבוקש בין הנערות.

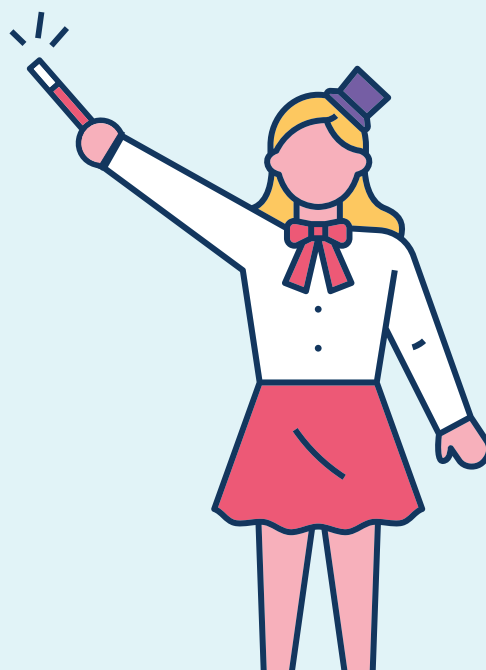
תמיד יצאתי עם הרבה בנות מושכות במיוחד, פחות או יותר עם מי שרציתי. היית צריכה לראות את החברה האחרונה שלי, היא היתה פצצה.

ואני מניח שאין צורך לומר שמערכות היחסים שלי לא היו רוחניות במיוחד, ואפשר גם להגיד שרובן לא היו ממש עמוקות. "אבל עכשיו, בפעם הראשונה, קורה בדיוק הדבר ההפוך, כמו שאמרתי, בהתחלה אפילו לא חשבתי שהבחורה הזו מושכת במיוחד. בעיקר משכו אותי הראש והאישיות שלה. אבל עכשיו אני גם משוגע על איך שהיא נראית. תסתכלי, הנה תמונה שלה שאני צילמתי. אני לוקח אותה אתי לכל מקום. חמודה, לא?"

אנדי הוציא מכיסו תמונה, הסתכל בה בחום, והראה לי, נראתה בה בחורה מחייכת, בעלת מראה רגיל למדי.

"אבל לא זה העיקר", הוסיף אנדי, ושתק, כי גם הוא נזקק לרגע כדי לעכל את מה שעמד לחלוק עמי. "מה שהכי משגע אותי בכל זה הוא שמעולם לא כיבדתי אשה כל כך. וגם, שמעולם לא הרגשתי ככה כלפי מישהי..."

רציתי לספר לך את כל זה, סיכם אנדי, "בגלל ש'נגנבתי' לגמרי מהעניין הזה. יש לכם ביד חומר נפץ רציני. איך אתם קוראים לזה: 'שמירת' - נגיעה?" אז אני אגיד לך שזה שיקוי האהבה החזק ביותר שיש."



ט - דימוי גוף ותורת הגוף

על פי רוב השדרים שבת סופגת בימינו סביב הגוף שלה הם ברובם שדרים שליליים. הגוף נתפס רק כ"כלי לנשמה", וממילא עלול להתפס כדבר שאינו בעל ערך כשלעצמו. על אף שבנותינו על פי רוב מטופחות ומשקיעות בגוף במימדים שונים - הן אינן רואות זאת כחלק מעבודת ה'.

המדיה, התקשורת והעולם המערבי מציפים אותנו במסרים גלויים וסמויים על הגוף בכלל ועל גוף האשה בפרט: מהו הגוף האידיאלי, המקום של הגוף במערכות יחסים וכן הלאה מסרים אלה נספגים בדרכים אין סוף אך ברוב המקרים הם אינם עוברים תהליך של בירור וזיקוק.

נוסף על כך עיסוק היתר בצניעות עלול ליצור שדר שיש להצניע כי הגוף שלילי במהותו, גם האמירה המרחפת בחלל כי חובת הצניעות היא "בשביל הבנים" מצטרפת לרושם הזה.

המחיר הכללי שהחברה משלמת הוא של דימוי גוף שלילי של רוב הבנות והנשים - כיוון שמבנה גופן אינו עולה בקנה אחד עם הגוף של הדוגמנית או השחקנית וכו', חוייה זו מעצימה תופעות כגון אנורקסיה, חוסר השלמה עם הגוף, תחושת נחיתות וכן הלאה.

בציבור הדתי אנו משלמים מחיר נוסף של דיכוטומיה פנימית - הרצון להעצים ולטפח את הגוף נראה כמתנגש עם דרישת ההלכה, אנו רואים גם תופעות של נשים צנועות (מדי..) שלא נותנות מקום לגוף שלהן, דבר הבא לידי ביטוי בחוסר טיפוח של הגוף עד כדי הזנחה במקרים קיצוניים, קשיים גדולים בבניית קשר זוגי ובפרט בחיי אישות וכן הלאה.

מטרתנו ביחידה להעצים את מקומו של הגוף כחלק מעבודת ה' כדברי ר' נחמן מברסלב (ולא רק הוא) "מבשרי אחזה אלו-ק - מבשרי ממש" לברר את השפעת התרבות המערבית על דימוי הגוף ותפיסת הגוף והנשיות ולנסות ולבנות תפיסת עולם יהודית על מקומו של הגוף בחיינו. מתוך כך נוכל לברר את חשיבות הצניעות ממקום נכון ונקי יותר. 

יחידה ראשונה - יחידת חיבור לגוף

הערה חשובה: חשוב שהפתיחה לנושא לא תהיה תאורטית אלא מכגש עם הגוף ממש!!

שיעור פתיחה - אפשרות א':

1. להתחיל מתרגילי גוף - ללכת במעגל ולעשות מסג'ים, להחליף צד, לתופף על הגב, בשכיבה על הבטן וכן הלאה כיד הדמיון הטובה.
2. לחלק לכל אחת שירטוט של גוף האדם: המנחה פותחת: נמצא במחקר שיש קשר בין גוף לנפש, אם הגוף בריא / חולה זה משפיע על איך שאנחנו מרגישות נפשית וכן כשאנחנו מרגישות טוב / רע זה משפיע על בריאות הגוף. בואו ננסה: המחנכת אומרת רגש, וכל אחת תסמן בשירטוט באלו איברים היא חשה רגש זה. (לחץ, התרגשות, אהבה, כעס, עצב, גאווה). מישהי רוצה לשתף?
3. הפעם המחנכת אומרת (וכותבת על הלוח) רשימת איברים ועליכן לסמן בשירטוט איזה רגש איבר זה מעורר (חיובי, שלילי, נייטרלי) (לכל אחת 3 צבעים שונים): רשימה: עיניים, צפורניים, רגליים, אף, בטן, שיער, יד, רגל, פה, אוזניים, ברך.

❖ **דיון:** האם סימנו יותר חיובי? שלילי? נייטרלי?

❖ **שאלה לדיון:** מה גורם לרגשות שליליים כלפי הגוף שלנו? (מבנה גוף, כי לא מדברים על זה, מה שאמר לי על עצמי, אני משווה את עצמי לדמויות בסרטים / או בפרסומות...וכדו')

מישהי צבעה בצבע החיובי את הבטן? את האף? מדוע? מי מוכנה לשתף? (כנ"ל לגבי שלילי)

❖ ממה אנו מושפעות בדימוי גוף?

(משפחה, בית, חברות, סרטים, פרסומות, מגזינים מה יותר משפיע עלי- חברות? בנים? הורים?)
האם תקשורת משפיעה?

שיעור פתיחה - אפשרות ב'

מטרה: לחבר את התלמידות אל הגוף שלהן ובעיקר אל החלקים הנשיים שבו, מתוך מכלול של גוף-נפש והחיבורים ביניהם. לפתוח פתח ליחס בריא לכל חלקי הגוף דרך תנועה ונשימות.

פתיחה (דומה לאפשרות א')

1. הגוף כמשקף של הנפש - במצגת מראים כל פעם מילה אחת של רגש ומבקשים מהתלמידות לבטא את הרגש הזה בגוף: כעס, שמחה, שלוה, אכזבה, עצב, התרגשות, כמיהה. על כל רגש מתעכבים מעט, ורואים איך הגוף מגיב - כיווץ או הרפיה, גוף נמשך כלפי מטה או כלפי מעלה. מסבירים הסבר קצר על מעגל הקסמים של הגוף והנפש - כשאחד מהם משנה כיוון, גם השני נמשך עימו. הרפיה של הגוף מובילה לרגשות טובים, רגשות קשים מובילים לכיווץ של הגוף וכו'.

2. מבקשים מכל תלמידה לחשוב על איבר בגוף שהיא הכי אוהבת ואיבר שהיא הכי לא אוהבת. מי שרוצה משתפת. המטרה בסדנא הזו - להתחבר לכל הגוף. גם לחלקים האהובים וגם לאלו שפחות.

תרגילי נשימות ותנועה

3. עוברים לעמידה, ומתחילים תרגולים:

נשימות - לימוד של הנשימה הנכונה. באיזה שהוא שלב של החיים אנחנו מתרגלים לנשום לא נכון: מרימים את הכתפיים תוך כדי נשימה, וגם מכניסים את הבטן כשמכניסים אוויר במקום ההיפך.

כדי להבין את הנשימה הנכונה, נשים יד על הסרעפת - מתחת לחזה ומעל הבטן, וננשום. הדימוי הוא דימוי של בלון - כשאנחנו מכניסים אוויר, הבלון מתנפח והיד מתרוממת. כשאנחנו מוציאים אוויר, הבלון מתרוקן והיד יורדת בחזרה.

נושמים כך מספר נשימות עמוקות, כדי לתרגל את הנשימה הזו. דגש - נשימה פנימה, הגוף מתרחב, הצלעות מתרחקות זו מזו. נשיפה החוצה, הצלעות מתקרבות זו לזו, הבטן מתקרבת לגב.

לאחר כמה נשימות, אפשר להוסיף ידיים - בנשימה עולות למעלה משני צידי הגוף, ובנשיפה יורדות חזרה לצידי הגוף. אפשר גם בנשיפה לשחרר לגמרי ו"ליפול" עם הידיים בין הרגליים, ולעלות חוליה אחר חוליה חזרה לעמידה.

תרגילים בריקודי בטן

בשלב הזה מלמדים כמה צעדים בסיסיים בריקודי בטן הנוגעים לאיזורי הגוף הנשיים:
אגן - סיבובי אגן לשני הצדדים. יש להקפיד שרק האגן מתנועע, ושאר הגוף כמה שיותר יציב.
ירכיים וישבן - רגל אחת קדימה לתוך המעגל, גוף פונה הצידה, הרגל המופנית קדימה נשענת על קצות האצבעות, ומרימים את האגן מעלה-מטה. מחליפים צד.
חזה - מניעים את החזה מצד לצד, כולל הכתפיים, כשהידיים מונפות לצדדים. אפשר לשלב הבאה של פלג הגוף העליון קדימה ואחורה כשפלג הגוף התחתון נשאר במקום.
ריקוד חופשי עם מוזיקה של ריקודי בטן.

דגש - אחלק מהכנות זה מביך, כדאי מראש להנחות שכל אחת חוקרת עצמה, כאילו אין אף אחת בחצר. אפשר לעצמך אורות, ואפשר לפנות עם פניך החוצה, מחולף המעגל כדי לתת לכל אחת מרחב אישי יותר.

סיכום

סיכום ושיתוף - איך היתה הסדנא? איך זה גרם לך להרגיש? למה התחברת יותר וכחות?
דיבור על העבודה על החיבור לגוף - לכולנו יש מקומות אהובים ומקומות פחות אהובים. החכמה היא לעבוד על זה, להתחבר גם למקומות פחות אהובים, לדעת לא להתבייש בהם, ולתת לנפש להתבטא דרכם.

אופציה נוספת - האם אני אוהבת את הגוף שלי?
להרכיב את עצמי מז'ורנלים - איך אני היום ואיך הייתי רוצה להיראות.



יחידה שניה - השפעת תרבות המערב על דימוי גוף ותפיסת הנשיות

כולנו יודעים שיש החפצה של נשים ושימוש בגוף הנשי לצרכים שיווקיים. מיותר לציין שדבר זה אינו תורם להעלאת ערך הנשיות, תפיסת הגוף הנכונה והבנת מהותה של הצניעות. ביחידה זאת נתבונן על נושא זה ונפתח מודעות אליו.

א. להביא פרסומות לכיתה (בסרטים / תמונות וכד') שבכולם יש דמות של אשה.

שאלות לדיון:

- מה המשותף לפרסומות הללו?
 - מה השדר שהפרסומות הללו משדרות לנו?
 - מה התפקיד של האשה בפרסומות הללו? האם האשה חיונית בתמונה? למה היא הוכנסה לשם? מומלץ להיעזר בסרטוני הפרסומות שבתיקייה (הם ישנים באופן יחסי כך שקל לנתח אותם וממילא להסיק מסקנות רלוונטיות לעולמות התוכן שסביבנו), ניתן גם לתת לבנות דף צפיה ריק (בתיקיה) וכמשימה למלא את המסרים הסמויים שיש בכל אחת מן הפרסומות.
- העולם המערבי משתמש בגוף האשה ככלי - לפרסום, לשיווק, למשיכת תשומת לב. הנזק - ברור, הוזלת דמותה של האשה, כבודו של האשה, גופה של האשה, אך בכל זאת - מהו המקום הנכון של הגוף? מהו האיזון הנכון בין הגוף לנפש?

א. למראה יש חשיבות - אבל הוא גם עלול להטעות:

רקע על דמותה, האירוע וההופעה ניתן למצוא בקישור כאן.



נפתח בסרטון של סוזאן בויל לא מספיק יפה בשביל להיות זמרת.



מה קורה לנו? האם אנו שופטים אנשים על פי המראה שלהם? כנראה שכן...
מה החשיבות שאנחנו מייחסים למראה - האם זה בהכרח כך?

ככלל - יש מקום להדגיש את הצורך להיזהר משיפוט על פי חיצוניות ולאפשר מקום להתבוננות פנימה (זה הזמן להזכיר שאולי זה תפקידה של הצניעות..)

באיזה כלים משתמשים כלי התקשורת?
מה ההשפעה של תרבות האינסטגרם עלינו?
הנה מאמר לדוגמא.



דגש מרכזי -

אנו שואפים לשמור בלא שאלנו, לחיות איתנו בשלום, עם חסרונותינו ויתרונותינו. להיות מודעים לכך שהאלף חייב להיות בהתאמה אנפס ואסור ליצור דיכטומיה ביניהם. להיות מודעים לכך שהאלף בתהליכי שינוי באתי פוסקים (אפסאים אני יפה יותר ואפסאים פחות) וזה בסדר מאוד שזה כך...

לסיכום

נסו לדמיין אישה לפני אלפי שנים,
לפני המצאת המראה.

מתי היא רואה את עצמה?

כשהיא הולכת בבוקר לשאוב מים בבאר.
היא מסתכלת בעצמה, בבואה שלה
היא לא רואה חצ'קונים, גבות מחוברות,
שכמ.

היא רואה תווי פנים כלליים, נשיים כאלה
ומאז ועד לשאיבת המים הבאה
היא חווה את עצמה בלי לראות
רק מלהרגיש.

אחר כך הומצאה מראה וכל כעם שאישה
התבוננה במראה, היא בחנה את המראה
שלה. ובין לבין, היא חוותה גוף.
בלי לראות אותו.

ומה קורה כשיש סלפי

וזה סוג של מראה תמידית שהולכת איתנו
ויש אינסטגרם וכייסבוק ותמונות כל היום
כמה אנחנו בוחנות את עצמנו

מסתכלות מבחוץ

עורכות פילטרים

כמה אימצנו על עצמנו מבט מצלמה

כי כמה טוב אפשר לחוש בגוף כשאת
מתבוננת במבט של חצ'קונים, שערות,
שומנים, איפור, תסרוקת

כדי לחוש שמחה בגוף זה מתחיל מחוויה
הגוף הזה שייך לי אני מתנהלת בתוכו
אני מרגישה אותו אני חיה
החוויה שלי מספרת לי את עצמי
לא המראה
לא המצלמה
לא הסלפי
לא המבחוץ.
וחוויית הגוף מופלאה היא
לשם אפשר לחזור
לשם אפשר לשאוף
יאללה זה הזמן לצנזר
תמונות ומראות. להתחיל לחוש.



מקור: מאור קפלן, מתוך האתר: להאיר מיניות בריאה

ניתן להרחיב את הנושא על ידי העמקה בנושא דימוי הגוף.
מצגת בנושא וכן קישורים נוספים ניתן למצוא בתיקיה.

יחידה שלישית - תורת הגוף⁸

מה המקום של הגוף על פי התורה? האם הוא רק כלי לנשמה ולכן הוא דבר שולי, או שיש בו ערך כשלעצמו? מהם היחסים הנכונים בין הפנים לחוץ, בין הגוף לנשמה? דגש מרכזי שאנו רוצים להעביר - על פי התורה לגוף יש ערך!! הגוף אינו רק "טפל לנשמה", אלא דבר בעל ערך שיש לתת לו את מקומו הראוי ולמנף גם אותו ככלל חלקי האדם למקום של קרבת אלוקים.

פתיחה - כרטיסיות צורות

ישיבה במעגל. באמצע המעגל מפוזרות כרטיסיות ועליהן צורות הנדסיות שונות. הכרטיסיות מבטאות יחס מגוון בין הגוף לנפש. בנוסף ישנן כרטיסיות ריקות עליהן יכולות המשתתפות לצייר צורות נוספות. עפ"י דמיון.

המורה מסבירה שנושא השיעור הוא היחס בין הגוף והנפש ומבקשת מכל תלמידה לבחור כרטיסיה המבטאת לדעתה את היחס בין הגוף לנפש. המורה מבקשת מתנדבות שישתפו בבחירתן ויסבירו אותה.

איפה אני נמצאת בכל הסיפור?

- חלוקת "שאלון אישי ביותר" (מצ"ב) המציף את המקום האישי של כל אחת מול הגוף שלה ותחומים שונים הקשורים אליו.
- כשמסיימים למלא לבקש מכל אחת לצייר סמילי מחייך ליד השאלה שהיה לה נחמד לענות עליה, וסמילי עצוב ליד שאלה שהיא התבאסה עליה... (אפשר לשדרג עם מדבקות)

שאלות לדיון:

- באילו תחומים בחיי אני מרגישה את הנשמה? באילו תחומים אני מרגישה את הגוף דומיננטי ומרכזי?
- האם הגוף והנפש שלי נמצאים בהרמוניה זה עם זה או בסתירה אחד מול השני?
- מהו היחס האידיאלי בין הגוף לנפש?
- האם וכיצד ניתן להשיב את האיזון בין הגוף והנפש כיום?

לימוד משותף

לימוד דברי הרב חרל"פ המדבר על 'גלות הגוף' שהתרחשה עם יציאת עמ"י לגלות, ועל גאולת הגוף המוכרחת להתקיים עם השיבה לציון. לאחר מכן להביא את דברי הרב קוק המדבר על חשיבות התשובה אל הגוף, בכדי שניתן יהיה לרומם את הנשמה למקום השלם והראוי לה. לסיום נלמד את דברי הרב סולוביצ'יק המדגיש את החיבור ההוליסטי שעושה היהדות בין המימד הגופני למימד הרוחני לכתחילה ולא בדיעבד, באמצעות הברכות והמשמעות העמוקה שיש מאחורי המעשים. בכך שונה היהדות משאר הדתות ובעיקר מהנצרות הרואה בגוף חלק נמוך ובזוי של האדם, שיש להתנזר ממנו בדרך להתקדשות ועלייה רוחנית. כתוצאה מראייה זו קיימת דיכוטומיה בין הגוף והנפש, העומדת בבסיסה של התרבות המערבית הסובבת אותנו.

סיכום

במידה ונשאר זמן- ניתן לחזור אל הכרטיסיות עם הצורות, ולנסות למצוא את הכרטיסיה המתארת בצורה הטובה ביותר את דעת חז"ל בנוגע ליחס הנכון בין גוף לנפש.

ט - שאלון אישי ביותר...

עני על התשובה הקרובה ביותר להרגשתך. שימי לב השאלון הוא אישי!
אם לא תרצי - לא תצטרכי לשתף איש בתחושותייך...

1. בכל אחת מאיתנו יש גוף ונשמה. בעיני:

- א. הגוף הוא כלי לנשמה
- ב. ולכן כמעט ואין בו חשיבות
- ג. גם הגוף חשוב אך הנשמה היא העיקר
- ד. הגוף הוא חשוב ביותר ויש להשקיע בו ובטיפוחו

2. מחזור זה בשבילי

- א. סיוט! למה זה צריך לקרות בכלל...
- ב. ה' לא היה יכול לעשות דבר פחות מעצבן?
- ג. חלק מהחיים... מה לעשות שנולדתי כזאת...
- ד. בסוף, אני יודעת שכל מחזור
- ה. מכין אותי להיות אמא בעתיד.
- ו. אושר! זכות גדולה!! אני שמחה
- ז. בכל פעם שאני מקבלת:-)
- ח. אין לי מושג... עוד לא קיבלתי...
- ט. אחר

3. הגוף שלי

- א. לא באמת מעניין אותי...
- ב. הטישירט של הסניף זה המקסימום של המלתחה שלי בארון...
- ג. מתקלחת מדי פעם ומסתרקת רק כשאמא מכריחה אותי...
- ד. נראה לי אני סבבה... עושה מה שצריך (כן, התקלחתי ואפילו שמתי דאודורנט:-)
- ה. הגזמתם. אני ממש משקיעה בזה...
- ו. שעה אולי יותר כל יום... להתקלח, להסתרק, להחליט מה לובשים, איפור, נראה לכם אני אצא מהבית בלי כל זה??
- ז. אחר

4. תכשיטים ושאר מגדנות...

- א. כשאני אהיה סבתא אולי...
- ב. עזבו אתכם... ממש לא בשבילי...
- ג. קיבלתי כמה לבת מצווה וישר העברתי לאחותי. העיקר - הרוח!!!
- ד. אין לי כבר מקום בחדר מרוב אקססוריז...

- א. יש לי את כל הסוגים שתרצו ואין מצב שאני בעיר ולא קונה עוד כמה...
- ב. נראה לי אני סבבה, יש לי כמה דברים ומדי פעם גם קונה או מקבלת...
- ג. סה"כ אני מבסוטה, זה לא טוב?

5. כמה זמן לוקח לי להתארגן ליציאה לחבר'ה?

- א. אני אף פעם לא יוצאת.
- ב. נשארת בבית לקרוא ספר.
- ג. לא יודעת... משהו כמו חצי שעה (?) מתקלחת, חופפת, מסתרקת,
- ד. עוד קצת זמן להתאים את כל הקולקציה וזהו.
- ה. שעות! אני נכנסת למקלחת שעה לפני ובסוף תמיד מאחרת... כזאת התלבטות איזה בגדים לבחור...
- ו. אבל הבעיה הכי רצינית היא הנעליים...
- ז. איפה בכלל שמתי את הזוג הזה שאני תמיד צריכה?

6. כשהתחלתי להתפתח...

- א. איזה פדיחה. שאף אחד לא ישים לב...
- ב. הייתי הולכת עם בגדים מזה רחבים...
- ג. שאף אחד לא יראה...
- ד. סתם אתם עושים עניין מכל דבר...
- ה. התלבשתי רגיל. ממש לא אכפת לי...
- ו. אצל כולם זה אותו דבר, לא??
- ז. סוף סוף!!!! התלבשתי צמוד צמוד שכולם יראו...
- ח. אחר

להתחתן...

- א. ת'אמת, ממש לא מעניין אותי עכשיו
- ב. ולא בא לי לענות על השאלה הזאת...
- ג. בכל מקרה בנים לא מעניינים אותי. נקודה!
- ד. דברו איתי עוד חמש שנים...
- ה. חלום! להקים בית בישראל!!
- ו. מתי כבר יגיע היום הזה???
- ז. אני כבר מתלבטת במי לבחור
- ח. יש לי כל כך הרבה אופציות...
- ט. אחר

איך היית אומרת את השאלון הזה?

דף מקורות - בין גוף לנפש

"ארץ ישראל היא הגוף של ישראל, ובלא גוף אין נשמה.
וכאשר גלו ישראל מעל אדמתם, האירה רק בחינת הרשימו של הנשמה,
ולא היו זקוקים כ"כ לגוף, גם אצל הפרט. ועל כן היו הצדיקים מתרחקים הרבה
מכל ענייני הגוף, ורבים מהם התענו וסיגפו את עצמם בסיגופים גדולים...
אולם בזמן אשר "עת לחננה כי בא מועד" וישראל ששבים לאדמת קודשם - אז צריכה
הנשמה להאיר בשלמותה, ומשום כך חוזרת ובאה התביעה גם לגוף בריא ושלם".

(הרב חרל"פ, "מעייני הישועה" עמ' רסה-רסו)

מתי נשכחה קדושת הגוף של האדם כפרט, ועמ'י ככלל?

"גדולה היא תביעתנו הגופנית. גוף בריא אנו צריכים. התעסקנו הרבה בנפשיות.
שכחנו את קדושת הגוף, זנחנו את הבריאות והגבורה הגופנית. שכחנו שיש לנו בשר
קודש, לא פחות ממה שיש לנו רוח הקודש. עזבנו את החיים המעשיים, ואת התבררות
החושים ואת הקשור עם המציאות הגופנית המוחשית, מפני יראה נפולה, מפני חוסר
אמונה בקדושת הארץ. 'אמונה זה סדר זרעים - שמאמין בחי העולמים וזורע'. כל
תשובתנו תעלה בידינו רק אם תהיה, עם כל הוד רוחניותה, גם תשובה גשמית יוצרת
דם בריא, בשר בריא, גופים חטובים ואיתנים. רוח לוחט זורח על גבי שרירים חזקים,
ובגבורת הבשר המקודש תאיר הנשמה שנתחלשה, זכר לתחית המתים הגופנית."

(הרב קוק, "אורות התחיה", ל"ג)

למה תועיל התשובה הגופנית - החיבור המחודש לגוף?

"אין היהדות רואה קדושה בהתנזרות מהחיים או מתענוגות הגוף. בניגוד למחשבה הכללית
שהתיאשה מבחינה מטפיזית מוסרית מן הטבע שבאדם והתמכרה לרוחני השכלי, הכריזה היהדות
על גאולת הגוף... היהדות רובה ככולה כרוכה בחיים הגופניים הריאליים - בפונקציות פסיכולוגיות...
כך היין המהווה סמל לתרבות של פריצות והוללות, הופך לכוס של ברכה ונסכי מזבח בהם מקדש
האדם את עצמו, את סעודתו ואת העולם בקדושה של מעלה. אכילת קודשים והדאגה גם לאכילת
הנזקים מהווה עבודה דתית המגשימה את הקדושה בגוף. "אכילה היא פעולת הריאליזציה של
אידיאת הקדושה שמשמעותה היא קידוש הגוויה וגם הנפש. אם האדם אוכל כהוגן, בהתאם לדרישת
ההלכה, הוא סועד לפני ה', עובד אותו בפונקציה "בויה" זו ומתדבק בו".

(הרב יוסף דב סולובייצ'יק, "איש ההלכה")

תני דוגמא למצוות המקדשות
את הצד הגופני החומרי.

במה שונה היהדות
מן הדתות האחרות?

י' - על נשיות ודימוי גוף (מערך מקשר)



יחידה זאת מהווה חוליית חיבור בין הנושא שנלמד בשכבת ט (דימוי גוף ותורת הגוף) לנושא של נשיות בו נעסוק בשכבת י', והוא מצויין לכיתות בהן לא ברור למורה מה בדיוק הבנות עברו בשנה שעברה בנושאים אלו אך כמובן שניתן להשתמש בו בכל מקרה.



מטרות היחידה:

- א. העצמת הזהות הנשית, בירור הייחודיות והתכונות הנשיות ויצירת זיקה חיובית אליהם.
- ב. בירור ההתייחסות התורנית לערכן ולמעלתן של הנשים.
- ג. חיזוק הערך של דימוי גוף בריא תוך הצפת המורכבות של הנושא בעולם החוויה של התלמידות.
- ד. פתיחת פתח ליישום ההעצמה האישית של דימוי הגוף החיובי והזיקה לנשיות מעמיקה יותר.

יש להכין: ברקו ואפשרות להראות את שני הסרטונים, מפת הנשיות מצולמת בגדול, דבקיות קטנות, משפטים מצולמים על כרטיסיות, מראה קטנה, דפים חלקים וכלי כתיבה לפעילות המסכמת.

מהלך היחידה:

1. פתיחה:

צפו בסרטון "להיות אשה" של הלל הפקות. הסרטון מציג את ההיבטים השונים של הנשיות כפתיחה לנושא היחידה.



2. בירור עמדות - מהי נשיות עבורי?

- לפניך (נספח 1) מפת הנשיות כפי שציירו אותה בנות בגילך. הדביקי על גבי המפה שלוש מדבקות על הדברים שמבטאים מבחינתך באופן מיטבי מהי נשיות.
- לפניך (נספח 2) משפטים העוסקים במעלתה של האשה רובם ממקורות היהדות אך הם לקוחים גם ממקורות חיצוניים. כל זוג יקבל מספר היגדים ועליו לענות על השאלה הבאה -
- ◆ מהי מעלתה או מהו ייחודה של האשה על פי ההיגדים שקיבל.

3. סיכום ביניים

על הלוח או בכל אופן אחר - ליצור יחד את מפת הנשיות הכיתתית - מהן התכונות הבולטות במיוחד שסומנו במהלך הפעילות הראשונה, מהן המעלות המיוחדות לאישה על פי העולה מדברי הבנות ומהמקורות שלמדנו במהלך הפעילות.

המלצה למחנכת -

כדאי לרכז את הדברים על גבי כריסטל גדול (ואם על פלור), את הכריסטל כדאי לשמור או לתלות בכיתה כדי להמשיך ולהשתמש בו גם בשיעורים נוספים שיעסקו בנושא.

4. יפה או לא יפה?

אחת החוויות המרכזיות ביותר בחייה של אשה היא דימוי הגוף שלה. דימוי הגוף והשאלה יפה או לא יפה היא שאלה שמלווה את האשה כמעט יום יום ושעה שעה, נוסף לזה גם את השינויים ההורמונליים אותם חווה הבת המתבגרת, הלחץ החברתי "להראות כמו", מערכת היחסים מול נשים אחרות במשפחה (אמא, אחיות וכו') וגיבוש הזהות הנשית שמרכיב הנראות הוא חלק משמעותי ממנו - ונקבל קלחת מבעבעת שמעסיקה כל נערה מתבגרת. בחלק השני של המערך אנו רוצים להציף נושא זה, לתת לגיטימציה לשיח חינוכי אודותיו ולפתוח פתח לדימוי עצמי חיובי יותר.

נפתח בסרטון של חברת dove בוחרות ביופי (ביוטיוב: דאב - בוחרות ביופי). בסרטון נראה תרגיל שנעשה בכמה מדינות בעולם ובו הקימו בכניסה למרכזי קניות שער כפול, על כניסה אחת רשום: beautiful (יפה) ועל השניה average (ממוצעת) כל אשה נאלצה לבחור מאיזה שער להיכנס.



א.

הסרטון מראה סיטואציות מעוררות השראה ודיון על הדילמה הפנימית של נשים בבחירה זו שכמובן משקפת תפיסה עצמית עמוקה יותר. כמו כן ניתן לשים ♥ לסיטואציות בהם נראות אם ובתה, ולמסרים הגלויים והסמויים שביניהם.

ב. לאחר הסרטון ניתן לקיים דיון ואפילו הצבעה - באיזה שער היית בוחרת להיכנס? מדוע?

סביר להניח כי נגלה שרבות מהבנות אינן חוות את עצמן כיפות, אלא כממוצעות ואף פחות מכך. נשאל אותן - מדוע? כיצד החלטת האם את יפה או שאינך כזאת?

ג. נשאל את הבנות - מה החשיבות של דימוי גוף חיובי? נקרא את הדברים הבאים, ניתן גם לשכפל לבנות או להגיד אותם בעל פה.

דימוי הגוף שלנו הוא התמונה של גופנו כפי שאנו יוצרים אותה במוחנו. הוא נבנה בתהליך הדרגתי החל מגיל הילדות. בתחילת הדרך הדמויות המשמעותיות המשפיעות על התפתחות דימוי עצמי בכלל ודימוי גוף בפרט הם ההורים. מאוחר יותר בגילאי בית הספר היסודי ובעיקר בגיל ההתבגרות יש השפעה רבה לבני אותו גיל - "קבוצת השווים" על ההתפתחות של דימוי הגוף שלנו. לחברה השפעה רבה על גיבוש הדימוי העצמי ביחס להופעה ולמראה.

סטייה ממה שנחווה כנורמטיבי מבחינת המראה גורמת לחוסר שביעות רצון מהגוף, ובהמשך להשפעה שלילית על ה"אני" בכלל. תפיסה גופנית שלילית מערערת את היחיד וגורמת לפגיעה קשה בהערכתו העצמית. ישנם גורמים נוספים המשפיעים על דימוי הגוף ביניהם: טלוויזיה, סרטים, פרסומות, עיתונים וכדומה. נשים לב כי ערוצי המדיה השונים מגבשים תרבות מודרנית המקדשת את אידיאל היופי העכשווי של רזון, פיתוח שרירי גוף ועוד, ויוצרת סטריאוטיפים שליליים על מבנה גוף שמן. יצירת דימוי גוף חיובי יותר היא תחילתו של מסע המיועד להעצמה עצמית, החזרת השליטה על גופנו, אהבה וקבלה שלו.

דימוי עצמי חיובי - יישום

אם כך דיברנו על החשיבות של דימוי גוף חיובי, והצפנו את הקושי שלנו לראות את עצמנו כיפות. חז"ל אומרים לנו כהנחת יסוד ש"בנות ישראל נאות הן". משימתנו היא ללמד את עצמנו לאהוב ולקבל את גופנו ולהתחבר ככל יכולתנו אל הנשיות שבנו.

נעביר בין הבנות מראה קטנה. המשימה - על כל בת להתבונן במראה ולהגיד דבר אחד יפה שהיא רואה בעצמה. ניתן להתמקד בהיבטים חיצוניים (אוהבת את האף שלי לדוגמא) או בתכונות וקווי אופי.

*אמחנכת - בת שמתקשה להגיד ניתן להציע לה עזרה מחברה.
כפאי להתאמץ כפי שכל אחת תצא מהשיעור עם אמירה אחת לפחות.*

דף מסכם:

מומלץ להשלים את היחידה במשימת כתיבה. מחלקים לכל בת דף נייר חלק וכלי כתיבה, מפעילים מוזיקה שקטה. המורה אומרת את המשפטים ועל הבנות לכתוב את התשובות על גבי הדפים שלהן.

נשיות מבחינתי זה -

משפט שלקחתי מתוך המקורות על ערכה של האשה -

אם הייתי צריכה לעבור בשערים של dove (מהסרטון) הייתי נכנסת בשער -

באיזה שער הייתי רוצה להיכנס?

משהו שאני אוהבת בעצמי -

סיכום

האשה היא מלאך היופי, הפיוט, השירה וההוד. כפי שהתבטא הרב הנזיר. אך המשימה להיות אשה עלולה להיות מאתגרת לפעמים ומורכבת מאין ספור פרטים ותכונות.

כבנות וכנשים צעירות אנו רוצות להעמיק בזהות הנשית שלנו, בתכונות הנשיות שלנו וכו', גם בדימוי הגוף שלנו שהוא חלק בלתי נפרד מזהותנו הנשית. משימתנו היא ללמוד לקבל ולאהוב את עצמנו, לשמוח בהיותנו נשים ולהודות לבורא מדי בוקר על שברא אותנו כרצונו.







משפטי השדאה - נשיות

- כל כבודה בת מלך פנימה - נפשה של האישה פנימית יותר (הרצי"ה)
- האשה פחות אנושית - יותר אלוקית.
- הגבר נברא מן האדמה - העפר ורק אח"כ נופחה בו נשמה אלוקית
- אך האשה לא נלקחה מהעפר הגס אלא מגופו של הגבר שכבר הכיל נשמה אלוקית.
- אם כן - מותר האשה מן האיש. (הרצי"ה)
- שעשני כרצונו - האשה מכוונת יותר (מתאימה יותר) לרצונו של הקב"ה (עולת ראי"ה)
- בישראל בכל הדורות היו נשים גדולות - היו נשים נביאות.
- משה היה נביא ודבורה היתה נביאה... (הרצי"ה)
- השווה הכתוב איש ואשה לכל דינים שבתורה - יש שיוויון בין האיש לאשה.
- זוהי נקודת היסוד של המין האנושי (הרצי"ה)
- כה תאמר לבית יעקב - אלו הנשים... למה להן תחילה? שהן מזדרזות במצוות (שמות רבה)
- בשכר נשים צדקניות נגאלו ישראל ממצרים (סוטה יא:)
- יפה כח נשים מכח אנשים (ספרי במדבר)
- האשה היא מלאך היופי, הפיוט, השירה וההוד. זאת תכונת האשה ומראיה בימינו (הרב הנזיר)
- מצא אישה - מצא טוב
- בן מכבד את אימו יותר מאביו מפני שמשדלתו בדברים
- צלם אלוקים מקיף את שני המינים - איש ואשה יחדיו ממצים את המושג אדם (הרב סולוביצ'יק)
- "ויבן ה' אלוקים את הצלע" - מלמד שבינה יתירה ניתנה באישה מבאיש
- אדם בלא אשה שרוי בלא ברכה בלא שמחה בלא טובה
- נשים רחמניות הן (מגילה יד)
- ביסודם של כל הדברים הגדולים נמצאת אישה. (אלכונס דה-למרטין, משורר ומדינאי)
- שהרי בדרך כלל נשים מעמיקות לחדור במבטן אל דרכי האופי. (רש"י הירש)
- יופי של אשה - אין כוח גדול כמותו. (אונורה דה בלזאק, סופר ומחזאי)



יחידה ראשונה - להיות אשה

נושאים מרכזיים: דמות האישה - מהות, תכונות נשיות, התדמית של העולם החיצוני ביחס לאשה, מה היחס של התורה לזהות הנשית.



שלב א' - דמות נשית משמעותית עבורי:

- א.** שלב ראשון - כל אחת מביאה תמונה של דמות נשית משמעותית עבורה. במעגל - כל אחת משתפת מדוע היא בחרה בדמות הזאת.
 - ב.** ניסיון לגיבוש רשימה של "תכונות נשיות" שגורמות לנו להערכה: עוצמה, עדינות, הכלה, אכפתיות וכו'. (סביר כי לא כל התכונות יהיו תכונות נשיות במוצהר אך עצם השילוב ביניהם גורם ליצירתה של דמות נשית).
 - ג.** להביא עיתונים לכיתה. לבקש מכל אחת לבחור כתבה על אשה שהיא מתחברת או מזדהה איתה ואולי גם רוצה להיות כמוה.
- אפשרות נוספת - להביא עיתונים לכיתה ולבקש מכל בת לגזור את דמות האישה האידיאלית עבורה.

שלב ב' - התדמית של העולם החיצוני ביחס לאישה

להזכיר בתחילת השיעור את התכונות והעוצמות הנשיות שעסקנו בהן בשיעור הקודם (וכמובן בהמשך הנגדה לפרסומת של אפריל...)

הפרסומת של אפריל: אפשר לפתוח דיון בכיתה או בשלב שקודם לכן לבקש מהבנות לכתוב (מבלי לדבר) על דפים שהוכנו מראש את תגובותיהן לפרסומת הזאת. מה השדר של העולם המודרני ביחס לגוף האשה? האשה נמדדת על פי גופה. המדדים של העולם החיצוני ביחס לגוף - ברורים, ובכל מקרה את אף אחד לא מעניין מה מסתתר מתחת לגוף (נפש? נשמה?) ההסתכלות על האשה היא כעל יצור מיני ולא כעל אדם בעל תכונות רגשות או מהות ייחודית.



ניתן להראות את הסרטון על סוזאן בוייל: אחד הנזקים של העולם המודרני זה שהאדם נמדד על פי חיצוניותו ולא על פי מהותו הפנימית והסרטון הנ"ל אומרת זאת מצויין. מסר נוסף - גם היופי החיצוני לא מספיק וצריך ל"שפץ" אותו יותר - סרטון "איך הופכים אשה לדוגמנית" או סרטון "מקצוענים" בנושא דימוי הגוף הנשי (בתיקיה).



שלב ג' - מה יחס היהדות לנשיות?

נשמיע את השיר אשת חיל כשהמילים מונחות לפני הבנות. כל בת מצטיידת במרקר ותוך כדי שמיעת השיר מסמנת את השורה המשמעותית עבורה.

אפשר להיעזר בקישור כאן - שיר עם פירוש מובנה
לסיכום - סבב קצר של איסוף תובנות - מה מאפיין את האשה היהודיה?



(ואי שלא עשתה זאת מומלץ להיעזר בהמשך במשפטי ההשראה על נשיות מהיחידה הקודמת).

יחידה שניה - חיבור גוף ונפש - תכונות נשיות

מעריך זה מהווה כעין חזרה על המעריך שנעשה בתחילת החטיבה בנושא פיזיולוגיה נשית. מגמתו כפולה - א. חזרה על עיקרי הדברים מתוך הראיה הספיראלית שצוינה לעיל. מענה על שאלות שמתעוררות, והמשך ליווי תהליך ההתבגרות אצל הבנות ב. חיבור התהליך הפיזיולוגי להיבטים הרגשיים - נפשיים, והמשך גיבוש זהות נשית שיש בה חיבור של גוף - נפש ורוח.



שלב א' - עטוף ברחמים

נתחיל בהשמעת השיר של ריטה: עטוף ברחמים (מילים בנספח 1) השיר מדבר על חוויתו של העובר ברחם אימו. תוך כדי השיר לבקש מהבנות לאפיין בחשיבה או בכתיבה (למיטיבות לכת אפשר גם להביא צבעים לכיתה ולבקש לצייר תוך כדי השמעת השיר) - מה חש התינוק ברחם, מהו תפקידו של הרחם עבור התינוק.

שיח בכיתה:

- מה עובר על התינוק ברחם?
- מה התכונות הנשיות שיש ברחם שממשיכות לאורך החיים ומאפשרות לו את התהליך הזה?

שלב ב' - תזכורת - מה קורה בגוף שלנו?

מצגת פיזיולוגיה גוף נפש (בכיתות בהן נעשה תהליך בעניין בגילאים צעירים בקצרה ממש. בכיתות שלא עסקו בנושא - כדאי להאריך יותר) - המטרה: הבנת התהליך הפיזיולוגי העובר על הגוף מדי חודש. כפי שפתחנו איברי הגוף משקפים תכונות של נפש: הגוף מהווה פלטפורמה לנפש, מצע שעל גביו הנפש יכולה להתפתח. כנשים יש לנו איברים ייחודיים שמשקפים תכונות נפש ייחודיות. (בכיתות י' ראינו לנכון להתמקד ברחם - הכלה, נרתיק - גמישות, הגנה חיצונית - שפתיים, שיער - צניעות והפנמה, כמובן שלפי הצורך והעניין ניתן להרחיב יותר)

- משמעות המילה רחם היא מלשון רחמים. הרחם חם וסגור, שריר חזק מאוד כלפי חוץ (מסוגל להכיל משקל של עובר בשיא גודלו) אבל בעל רקמות רכות מאוד כלפי פנים. בהקבלה לתכונות נשיות - נשים פעמים רבות הן בעלות עוצמה גדולה מאוד בהתמודדות עם ריבוי המשימות בחיים, ויחד עם זאת בעלות רכות אינסופית כלפי פנים. כוחה של אשה פעמים רבות היא בהיותה לוחמת כלפי חוץ (וודאי כאשר היא צריכה להגן על ילדיה) ועם זאת היא נקודת הרוך של הבית: קשובה, רכה, מכילה בדיוק כמו הרחם. בנוסף כוחו של הרחם הוא בהיותו לא רק מכיל אלא מצמיח. זה האבר היחיד בגוף האדם שהוא לא רק תחנת מעבר (כמו מערכת העיכול או הנשימה) אלא תחנה של ממש בחיי האדם.
- נרתיק - יכולת גמישות ויכולת להתאים את עצמו על פי הצורך: טמפון/יחסים/לידה.
- שפתיים חיצוניות - שיער - מגינות, חותמות, שומרות. בכלל השיער בגוף תפקידו לשמור ולהגן. השפתיים חותמות את כל המערכת ומשאירות אותה פנימית. כך גם הנשיות כולה מוצנעת. חזקה אבל לא מחצינה. בגלל שהאזור חשוף ופתוח השער מהווה הגנה (בדיוק כמו שיש שערות באף).

להרחבה והעשרה ראו האברהם הנוספים - ראו נספח 2.

שלב ג' - סיכום

החיבור בין הגוף לנפש מוליד הבנה חדשה של מהי האשה. האמירה של חכמים "נשים עם בפני עצמן" באה לומר כי אכן נשים הן בעלות תכונות אופייניות. איפיון התכונות הללו עוזר לנו לצמוח כנשים מחוברות יותר לעצמנו ולכן גם שמחות יותר ושלמות יותר. ניתן לסיכום לקרוא יחד את הקטע - "אני אשה" - מצ"ב.

עטוף ברחמים

בסוף תצא אלי
כשאקח אותך בזרועותי
אני תמיד אוהב
זה ודאי יכאב
כי אפילו אם האל שומר
בחוץ זה לפעמים בוער

שוב אתה בועט
כבר אבדה לך הסבלנות
בתוכי נובט
ורוקם לעצמך זהות
בסוף אתה תצא לעולם
ומיד אתה תרגיש כאב
אור חזק יכה בפנים
אעטוף אותך ברחמים

אל תמהר...

אור כחול כהה
זה עוטף אותך ברחמים
צף אתה הוזה
מרחף בעולמות גבוהים
אתה אולי יודע הכל
ורואה את הסודות גלויים
אתה ודאי רגוע מאוד
זה עוטף אותך ברחמים

נח בתוך אמך
היא תתן לך תמיד הכל
כשיבוא יומך
יש לך תמיד לאן ליפול
בסוף אתה תצא לעולם
ומיד אתה תרגיש כאב
אור חזק מכה בפנים
ואתה מתחיל להיות רעב

אל תמהר
אל תמהר לצאת
אל רגע האמת
אל תישבר



מילים: רמי קליינשטיין

נספח 2

- חיצויות - צורה דומה לפרח, מצד אחד הן מעוגנות לגוף ומצד שני משוחררות. גם אשה מהווה עוגן חזק, קשורה ומחוברת לבית (בין אם זה בית הוריה או ביתה שלה) מצד שני היא בעלת מרחב פעולה עצום (אם תרצו: צופיה הליכות ביתה - ממרחק תביא לחמה). בנוסף - מבנה הפרח של החיצונית נועד כדי לגונן על השחלות שם נמצאים הביציות. ההגנה הזאת משמעותית מאוד בחיי האשה - מגינה ומסוככת על ביתה, על ילדיה.
- שחלות - כמו שחל - אריה, אשה מגינה על הילדים שלה כלביאה. אבר סגור ושומר מאוד מאוד. מבחינת היחס לילדים - טוטאליות. אבר סגור לגמרי ששומר ומגן. בית כמבצר. סגור ושומר, מגונן, מעביר הלאה.
- צוואר הרחם - הופך להיות תעלת הלידה - ביטול עצמי, היכולת להיות דרך בשביל אחרים. ביטול עצמי בשביל לעזור לאנשים להיות מובלים דרכנו. היכולת להיות צינור - שהדברים יעברו דרכי. מעין ביטול עצמי בשביל לידה חדשה. יכולת להתבטלות עצמית.

סיכום של דבר.

אם נחבר את כלל התכונות הללו -
נבין כי כלל התכונות הללו נצרכות וכולן גם יחד מרכיבות את הזהות הנשית.

כמובן נשים שונות בנויות בצורה שונה (לא רק פיזיולוגית!) ובהחלט ייתכן שאצל אשה מסוימת תכונות מסויימות דומיננטיות יותר מאשר תכונות אחרות.



בְּמִקְהֶלֶת כְּרוֹבִיד	נֹשֶׂא פְּרִי;	כְּרוֹבִיד שֶׁעֲשֵׂנִי אִשָּׁה -
הַנְּעִלָה -	שֶׁקָּרְעִי עֲנָנֶיךָ	שֶׁאֲנִי אֲדָמָה וְאָדָם,
קִטְנָה שֶׁבִּקְטָנוֹת -	מְחִלִּיקִים כְּמִשִּׁי	וְצֹלַע רֶכֶה;
אֲנִי מְשַׁחֶקֶת	עַל פְּנֵי וִירְכִי;	כְּרוֹבִיד שֶׁעֲשִׂיתִנִּי
לְרִגְלֶיךָ -	וְאֲנִי גְדוֹלָה	עֲגוּלִים עֲגוּלִים -
בּוֹרְאִי!	וּמְבַקֶּשֶׁת לֵהֱיוֹת יְלָדָה,	כְּגִלְגִּלֵי מְזֻלּוֹת
	בּוֹכִיָּה מְצַעֵר,	וּכְעֲגוּלֵי פְרוֹת -
	וְצוֹחֶקֶת, וְשָׂרָה בְּקוֹל,	שֶׁנִּתְּתִי לִי בְּשָׁר חַי
	דֵּק מִן הַדֵּק -	פּוֹרֵחַ,
	כְּצֶרֶךְ זָעִיר	וְעֲשִׂיתִנִּי כְּצֶמַח הַשָּׂדֶה -
(אסתר ראב)		

אני אישה

לעולם לא אשכח איך הרגשתי ביום שמורתי ללימודי המגדר טענה שאין שום הבדל כלל בין גברים לנשים. הסתכלתי סביבי, המומה ממה שזה עתה שמעתי, ותוהה אם עוד מישהו בכיתה הרגיש כמוני.

במשך רוב הסמסטר הכניסו לנו לראש שכל ההבחנות בין אנשים מגזעים שונים או מיקומים גיאוגרפיים שונים הינם למעשה חסרי משמעות, ורק החברה היא זו שניסתה לדחוף למוחנו שהבדלים כאלו אכן קיימים.

אולי היא צדקה, חשבנו כולנו. אולי באמת קיבלנו זה עתה את הגדרותיה של החברה כמובנות מאליהן; אולי היה זה גזעני לטעון, שבאופן כללי גברים שחורים גבוהים יותר מגברים אסיאתיים, וסקסיסטי לחשוב שגברים הם בעלי כוח פיזי רב יותר מאשר נשים.

מדוע נשים נולדו עם רחם וגברים לא?

אבל אז, יום אחד, כאשר לא יכולתי עוד להתאפק, הייתי חייבת לשאול שאלה:

אם אנחנו, הגברים והנשים, למעשה בנויים אותו הדבר, אז מדוע נשים נולדות עם רחם ועם יכולת ללדת ילדים וגברים לא? ואם ההבדלים הפיזיים כל כך ברורים ובלתי ניתנים לערעור, אז מדוע לא עלה על דעתו של אף אחד להניח שאולי, בד בבד עם ההבדלים הפיזיים יש גם הבדלים רגשיים, פסיכולוגיים או רוחניים?

אינני בטוחה אם שאלתי הועילה במשהו חוץ מאשר להרתיח את המורה שלי, שלא האמין לבורותי הגדולה בכך שניסיתי לשייך להבדלים הפיזיים בין המינים גם משהו נוסף.

אולם לגבי, שאלה זו הייתה נקודת המפנה בחיי. אם אכן יש לי יכולות וכישורים שאין למין הגברי, אז הרגשתי שזו חובתי לגלות את כוחם של יכולות אלו עבורי, מדוע הן הוענקו לי, ומה משמעותם. בעוד שלדעתו של המורה שלי אישה חזקה היא זו שכמעט ולא ניתן להבדילה מן הגבר, אני דווקא רציתי להלל את השוני הטבעי בין המינים ולא להכחית ממנו. ולא רק שרציתי לפתור את המסתורין של מה זה אומר להיות אישה, אלא חשוב מכך, מה זה אומר להיות אישה יהודיה.

וכך החל המסע שלי...

מה זה אומר להיות אישה?

מה זה אומר להיות אישה יהודיה?



י' - חלק שני - יצר ויצירה



פתיחה ודגשים משמעותיים

ההתמודדות עם אתגרי יצר המין היא אחת ההתמודדויות המרכזיות והמאתגרות ביותר בתקופתנו. כמות ההתמודדויות עצומה ונער או נערה שרוצים לשמור על טהרתם מתמודדים עם הנושא על כל צעד ושעל, להלן כמה אמירות עקרוניות שאני מקווה כי הן ידועות ומוסכמות ובכל מקרה חשוב לחדדם קודם שניגש לעיסוק בנושא זה.¹



01

הבנה כי ההתמודדות מקיפה אותנו במימדים רבים: בגדול ההתמודדויות מחולקות להתמודדויות של האדם עם עצמו (הרהורי עבירה, אוננות), התמודדויות מול החברה (בינו לבינה, שמירת נגיעה, חבר וחברה, חברה מעורבת), והתמודדויות מול המדיה (סרטים, סמארטפונים, פורנוגרפיה, סדרות וכו').

02

כלי ראשון כדי לתת מענה בכיתה - להסיר התנגדויות, ביטול עד לאפס והעלמת השיפוטיות (ראו בפתיחה) ויותר מכך - אמפתיה לאתגר הגדול. נשים לב כי אמפתיה והבנה כי התמודדויות בתחום המיני הן נורמליות בגיל הזה אינה מעניקה לגיטימציה לחטא!! ניקח לדוגמא בחורה שאינה שומרת נגיעה - אי שמירת הנגיעה שלה היא עבירה (דאורייתא או דרבנן תלוי במחלוקת הפוסקים) ואיננו יכולים לתת לגיטימציה לעבירה חלילה, אך בהחלט יש מקום לאמירה אמיתית שהקושי בנושא זה הוא כל כך גדול, ונפילות בתחום הן נורמליות (על אף שצריך לעשות כל מאמץ כדי למנוע אותן ולהקפיד על דין זה). האמירה הזאת מורכבת אך חיונית ותלויה ראשית לכל בעמדה הפנימית של המחנך.

03

להבנה זאת מצטרפת ההבנה כי יצר הרע ניתן באדם מיום היוולדו וכי כל אדם כולל הצדיקים הגדולים ביותר מתמודדים עם יצר הרע בתחומים שונים. יתירה מכך חז"ל אומרים מפורשות כי כל הגדול מחברו יצרו גדול ממנו ולפיכך גם הצדיקים הגדולים ביותר מתמודדים באופן זה או אחר עם יצרם. אדם גדל לא רק מהצלחות שלו - אלא לא פחות מכך מהכישלונות שלו... דבר זה מפורש על ידי שלמה המלך במאמרו - "שבע יכול צדיק וקם".

04

החלוקה הדיכוטומית בין יצר הרע ליצר הטוב אינה כל כך מוחלטת בחז"ל, וודאי שאינה משרתת אותנו בגיל ההתבגרות כאשר מתעוררים באדם כוחות חיים עוצמתיים שהוא לא יודע כיצד נכון לעבוד איתם. התבוננות מדויקת יותר יכולה להיות ההבנה כי היצר הוא אחד - והוא המנוע הדוחף את האדם לפרות ולרבות, ליצור ולקיים את העולם, אך לאותו היצר יש היבט חיובי והיבט שלילי, וכחוק כלים שלובים ברגע שעוצמתו של היצר עולה בכיוון אחד, גם ההתמודדויות הופכות לקשות יותר (וזו המשמעות של כל הגדול מחברו יצרו גדול ממנו)¹ ממילא המסקנה היא כי המשימה אינה להקהות את כוחו של היצר אלא לנתב אותו למקומות חיוביים של עשייה ויצירה.

1 להרחבת הנושא ראו "היצר הלב והאדם" הרב אלי שיינפלד. ראו עוד בהמשך במדרש אודות ה"מעשה בציצית".

2 לבירור זה ראו במאמר בסיום הקובץ.



05

כיצד בכל זאת מתמודדים עם אתגרי היצר? הבנה, אמפתיה הכלה וכו' - הם שלבים חיוניים בתהליך, אבל אינם מספיקים. שאלה גדולה היא שאלת ה"מה עושים"? לצורך שאלה זאת כדאי מאוד לפתוח דיון אמיתי וכנה עם התלמידות.

לברר - מה עוזר לנו להתגבר, מה נותן לנו כח, מאיפה אני שואבת עוצמות של גבורה כדי לא לראות את הסדרה שככחווולן רואות כי אני מבינה שהיא לא טובה ולא נכונה עבורי.

מאיפה אני שואבת כח לא לגעת בחבר / בארוס שלי למרות שזה הדבר שהכי הכי "בא לי" לעשות? התשובה לשאלה הזאת ארוכה ומורכבת ורק בקצרה נגיד - ששילוב בין לימוד והבנת החשיבות, חיזוק הרצון הפנימי, עזרה חיצונית (תמיכה של חברה, דמות בוגרת משמעותית וכד'), והרבה הרבה תפילה בדרך כלל מועילים. כדאי מאוד להיעזר לצורך יחידה בנושא זה בספר הנפלא "הסטורי שלי" שעוסק בעיקר בהתמודדות עם אתגרי המדיה אך הכלים שבו יכולים לסייע בכלל בנושאים אלו.

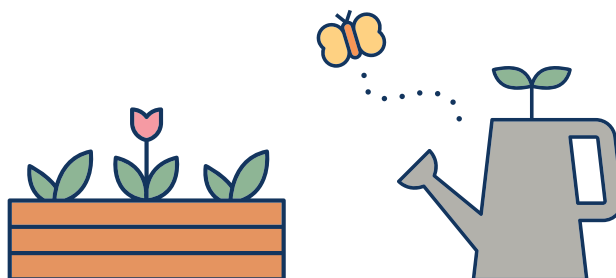
06

כוחה של תשובה - אין די מילים כדי להבהיר את החשיבות של הנושא הזה. אך נסתפק בעצם ההבנה ש"תשובה קדמה לעולם", כלומר עוד לפני שנברא העולם נברא כח התשובה - וממילא אנו מבינים שהתשובה תשתיתית כל כך במציאות עד כדי שהיא מהווה תשתית לקיומו של העולם בכלל.

07

מה נותנת לנו ההתגברות? פעמים רבות נדמה שגיל ההתבגרות הוא גיל של התמודדות סזיפית, מצד אחד עוצמות החיים והכוחות המיניים של האדם כבר בפעולה ומן הצד השני יש איסור מוחלט להביא אותם לידי ביטוי (הן בקשר בין המינים והן באוננות).¹

היות וברור לנו שתורתנו היא תורת חיים, עלינו לנסות ולבאר מדוע אתגר זה אינו רק בדיעבד בגלל איחור גיל הנישואים בימינו כפי שיש הנוטים להסביר, אלא יש לו תפקיד משמעותי בגיבוש הזהות המינית כחלק מאישיותו של האדם. לתלמידות אני נוהגת להגיד שהשלב הזה תורם לנו הן בבניית עוצמות פנימיות של גבורה (ראו להלן מבחן המרשמלו), והן ביכולת העבודה הפנימית עם הכח המיני, כאשר השלב העיקרי של גיל ההתבגרות (לאחר ההכרות הראשונית עם המיניות המתפתחת) היא פיתוח היכולת של האדם לנהל את יצרו המיני ולא שהיצר ינהל אותו. תהליך גיבוש הזהות שכולל בתוכו גיבוש של הזהות המינית (אני כגבר / אני כאשה, הכרות עם כח המשיכה לבני המין השני, היכולת לשלוט ביצר ולתפעל אותו ולא פחות מכך, הכנעתו לצו האלוהי וכן הלאה) הם בעלי משמעות אדירה בעיצובו של האדם כאדם בוגר.



1 ראו בהרחבה בעניין זה במאמרו החשוב של יוני לביא - מלחמת עשר השנים במאגר.



אז מה במערך?

- התבוננות בכוחות החיים המתעוררים בגיל ההתבגרות
- ראיית היצר ככח מניע - למרות שפעמים רבות אנו נתקלים בו דווקא בהיבט השלילי שלו
- הכרה בכך שכל אדם באשר הוא מתמודד - כולל הצדיקים הגדולים ביותר, ואדרבה, ככל שאדם גדול יותר - יצרו גדול ממנו. כיוון שכפי גדולתו כך גדל כוח היצירה והיצר שבו.
- דרכים להתמודדות עם אתגרי היצר
- תיקון ותשובה

בקצרה - אמירות שכדאי להגיד..

- בגיל ההתבגרות מתחילים להתעורר בי כוחות חיים שדוחפים אותי לעשייה! ליצירה! ובעצם הופכים אותי לאדם בוגר.
- היצר הוא לא "רע" או "טוב" - היצר הוא כח. מנוע שדוחף את האדם. בדיוק כמו המנוע של הרכב אפשר להידרדר עם היצר לתהום ואפשר להגיע איתו לגבהים חדשים.
- יש כח אדיר לתשובה, הנשמה שבי תמיד נשארת בטהרה! תמיד אפשר לתקן! ובעלי תשובה גדולים מצדיקים גמורים.
- אפשר להתמודד! זה לא בהכרח קל אבל התורה כתורת חיים לא נותנת לנו אתגרים בלתי אפשריים.
- גבורה והתגברות - ערך של גבורה ותפקידה המשמעותי בתהליכי הפיכתנו לבוגרים.
- יש תשובה בעולם.

יחידה ראשונה - נעים מאוד - יצר!

פתיחה:

לפרוס על הרצפה את אותיות המילה יצר כסדרן.

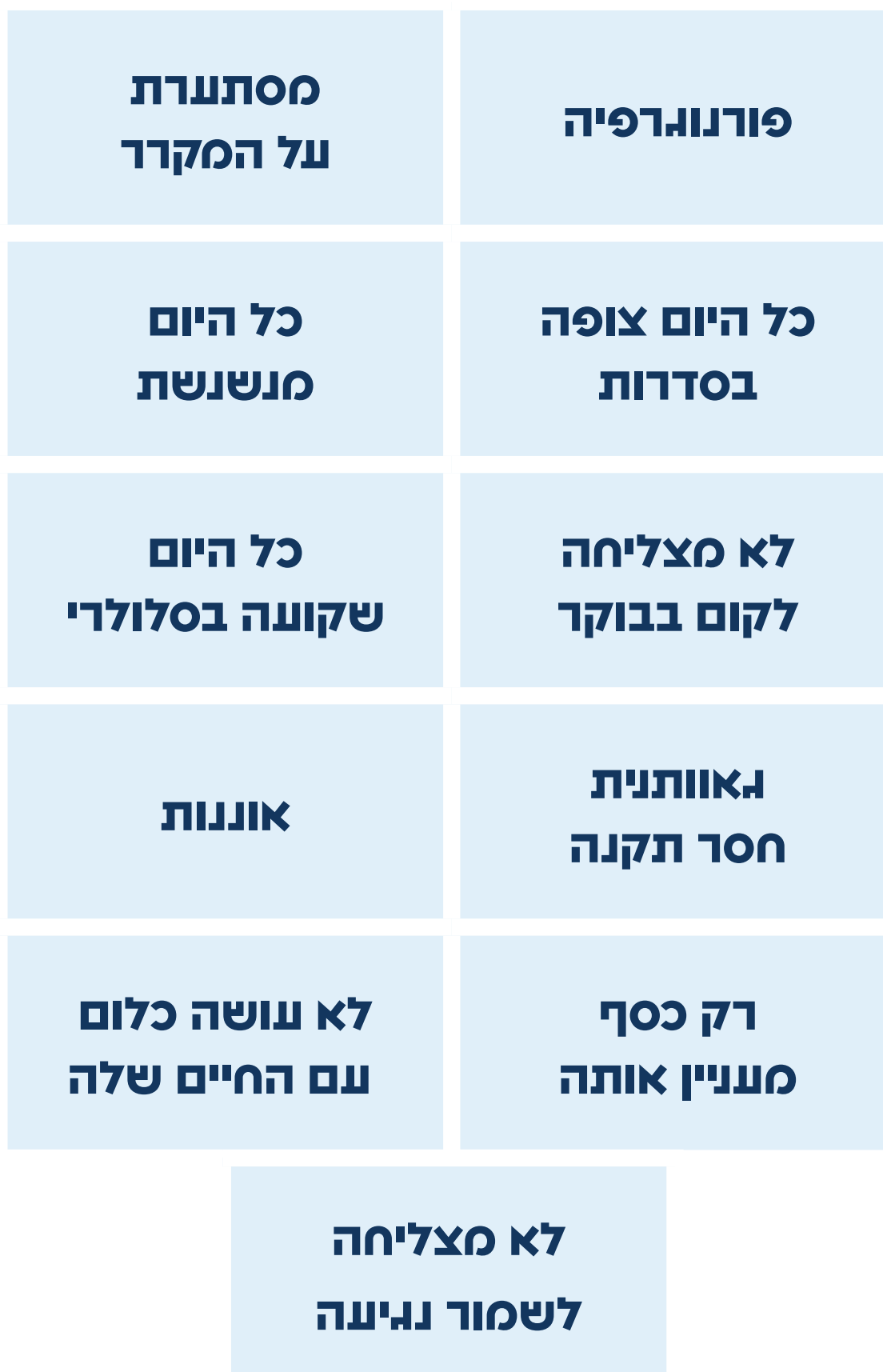
מהלך:

1. לבקש מהבנות להגיד אלו יצרים הן מכירות. כל יצר שהבנות אומרות לכתוב על שמינית בריסטול ולשים מסביב למילה יצר שבמרכז (היצרים שיש: כסף, כבוד, מין, אוכל, אולי גם שינה, מעל לכולם יצר עבודה זרה - שהוא יצר ה"רוחניות" שחכמים ביטלו. כדאי להסתכל בהרחבה בספר של הרב אלי שיינפלד, 'היצר, הלב והאדם', עמ' 32-39)
2. לחלק את הכיתה לשלישיות ולתת לכל קבוצה שם של אחד מהיצרים. עליהם לכתוב התמודדות שלהן שקשורה ביצר שקבלו (ניתן להיעזר ברשימה שבנספח 1).
לעשות שלושה סבבים כאלה, כך שכל קבוצה כותבת 3 התמודדויות הקשורות ביצרים שונים.
אפשרות נוספת: קופסא בכיתה - כל אחת היתה צריכה לכתוב התמודדות אחת שהיא נחשפה לה (אצלה או אצל חברה) - ולשים בקופסא (כדאי להקפיד על דפים ועטים אחידים)
לבקש מהבנות לשתף בדוגמאות מההתמודדויות שכתבו.

דיון:

- יש לנו התמודדויות מורכבות שקשורות ביצרים שלנו. האם יש יצר שהייתן מוכנות לוותר עליו? זה יחסוך לנו הרבה התמודדויות...
- להוסיף לאותיות המילה יצר את האותיות י' ו'ה', כך שתיווצר המילה יצירה.
3. להסביר לבנות שהיצר הוא שיוצר דברים ולהדגים זאת במדרש אודות הרצון של חכמים לבטל את יצר העריות ותוצאתו- אין ביצה בשוק (נספח 2).
 4. לסכם בחשיבות הגדולה של יצרנו ובעבודה הגדולה שהם עושים לנו. עבודה שבלעדיה אין העולם יכול להתקיים.

(לא לשכוח! אסוף ולשמור את הציאות שכן כתבו אישור הכאן!)



יחידה שניה - איך מתמודדים?

פתיחה:

1. לחלק בין הבנות את הסיטואציות שהן כתבו (כמובן כדאי להעתיק מחדש או לתת למישהי להדפיס) ולבקש להגיב / להתייחס / לענות בכתב לבת ששלחה את הסיטואציה הזאת.

2. בואו רגע נתחבר לגודל של האתגר הזה ולקושי שבו:
אפשרות א' - צפיה בסרטון, חיבור לתחושה כי לעיתים היצר גדול יותר מאיתנו.
(סרטון אנימציה נפלא, עוסק בדיאלוג של העמידה מול היצר)



אפשרות ב' - שמיעת השיר "אנה אכנה" של ארז לב ארי, תוך תשומת לב למילים.
לבקש מכל בת לציין משפט בשיר שהיא התחברה אליו. (לשים ♥ לקריעה הפנימית שבאה לידי ביטוי יפה בשיר בין יצרו ליוצרו) - שימו לב לשימוש בשיר זה גם ביחידה הבאה.

3. ההבנה כי ההתמודדות משותפת לכולם.
צפיה בסרטון של אש התורה (אש התורה כולם נופלים)
לימוד דברי הרב הוטנר (בדף "מתגברים, מתמודדים") "שבע יכול צדיק וקם"



4. מה אנחנו מרוויחים כתוצאה מהמאמץ של ההתמודדות?
מה נבנה בנפש כתוצאה מהגבורה שאנו מגלים?
צפיה במבחן המרשמלו.



5. שיתוף במסקנות מהמחקר -
הערך הגבוה לטווח ארוך של דחיית סיפוקים



לימוד הכח של הגבורה (בדף מצורף - מתגברים - מתמודדים) - "אוזר ישראל בגבורה" - הרב קוק.

יחידה שלישית - תשובה ותיקון

הכח של התשובה... - האם הקב"ה עדיין אוהב אותי למרות שנפלתי / נכשלתי?????

אופציות:

- מערך 'תאמין שיכולים לתקן' - הרב אלי שיינפלד (בתיקיה)
 - קטעים מהספר "כי בא אורח" של ליאור לביא + דף "מתגברים - מתגברים"
- חשוב לדבר על הקול האמיתי ומרעיל של הנחש שאין סיכוי לתשובה, שאני לא שווה וכו' ובמקביל על דברי הראמב"ם: אין דבר העומד בפני התשובה. בעלי תשובה גדולים מצדיקים.



האם רבש"ע מוכן לקבל אותי גם כשאני לא מושלמת??

א. מי אתה - יצר הרע?

כל הכוחות הנמועות בכל נפש מישראל אין לחשוב שהוא רע גמור ושצריך להיות הופכו כי אין לך שום מידה וכוח שאין בה צד טוב גם כן. רק צריך שישתמש בה כפי רצון ה' יתברך ואם אינו כפי רצון ה' יתברך גם המידות הטובות - רעות, על דרך שאמרו ז"ל טוב מאוד זה יצר הרע

צדקת הצדיק אות מז

רבי נחמן בר שמואל בר נחמן בשם רב שמואל בר נחמן אמר: "יִרְאָ אֱלֹהִים אֶת כָּל אֲשֶׁר עָשָׂה וְהָיָה טוֹב מְאֹד" (בראשית א, לא). "הנה טוב" - זה יצר טוב. "מאד" - זה יצר רע. וכי יצר הרע טוב מאד? אתמהא! אלא שאלולי יצר הרע לא בנה אדם בית, ולא נשא אשה, ולא הוליד, ולא נשא ונתן.

בראשית רבה (וילנא) פרשה ט, ז;

שורש היצר אינו להרע - דהרי יש יצר טוב גם כן נקרא יצר, דחשקות הלב הוא נקרא יצר כאשר יש בו תוקף יצר והמיון חמדה ותשוקה לאיזה דבר טוב או רע, זהו תוקף היצר ויצר זה לא יתבטל גם לעתיד...

ר' צדוק, תקנת השבים, עמ' פב

ב. אז איך מתמודדים?





ג. להיות גיבור!

גבורה מיוחדת היא גבורתם של ישראל. גבורה המצטיינת לא בכיבושים שמכבשים את האחרים, מכניעים אותם או מאבדים אותם, אלא גבורה שבעיקרה היא קשורה בכיבוש שהאדם כובש את עצמו. גבורת הנשמה האלוקית, הרוח האצילי של האדם שמכבש את הגוף ואת תאוותיו הגסות והסוערות, גבורת ארך אפיים הטוב מגיבור ומושל ברוחו מלוכד עיר.

הרב קוק, ברכת 'אזור ישראל בגבורה', עולת רא"ה

ד. כוחה של תשובה

רבי יצחק עראמה בעל ספר עקידת יצחק מודגיש: "כִּי אָדָם אֵין צָדִיק בְּאֶרֶץ אֲשֶׁר יַעֲשֶׂה טוֹב וְלֹא יִחָטֵא" (קהלת ז, כ). מטבע ברייתו הוא עלול לחטוא, בהיותו בעל גוף ויצר גופני הדוחף לחטא. צדיק גמור ללא חטא בכלל, הוא מלאך בלבד. ...יש באדם כוחות מתנגדים, כוח השכל וכוח התאוה, יצר טוב ויצר רע, והוא נמצא במלחמה תמידית, בדו-קרב תמידי, "האדם בטבעו לוחם". אך האדם ניהן בכוח הבחירה, הוא יכול לכבוש את יצרו ולהשליט את שכלו. ...אם האדם נפל בחרב במלחמה הפנימית ונכשל בחטא, יש תשובה. ריבונו של עולם, בחסדו, שיתף את מידת הרחמים, חנן אותנו בסליחה ופתח את שערי התשובה. ...בעל התשובה הוא מעל צדיק גמור, הכובש הוא מעל הישר מטבעו... הכובש צריך להאמין בעצמו, לדעת שאף שיצר לב האדם הוא רע מנעוריו, זה בגלל סיבוכי המציאות. אבל בתוכיותו הפנימית, הוא טוב וישר כאשר עשה אותו האלוקים. "אל תהי רשע בפני עצמך"

הרב שלמה אבינר, 'מי תשובה, עמ' 281-381

... רעה חולה היא אצלנו, שכאשר מתעסקים אנו בצדדי השלימות של גדולינו, הננו מטפלים בסיכום האחרון של מעלתם. מספרים אנו על דרכי השלימות שלהם, בשעה שאנו מדלגים על המאבק הפנימי שהתחולל בנפשם. הרושם של שיחתנו על הגדולים מתקבל כאילו יצאו מתחת יד היוצר בקומתם ובצביונם.

הכל משוחחים, מתפעלים ומרימים על נס את טהרת הלשון של החפץ-חיים זצ"ל, אבל מי יודע מן כל המלחמות, המאבקים, המכשולים, הנפילות, והנסיגות לאחור שמצא החפץ חיים בדרך המלחמה שלו עם יצרו הרע, משל אחד מני אלה.

ודי לנבון שכמותך לדון מן הפרט אל הכלל. התוצאה מזה היא כשנער בעל רוח, בעל שאיפה, בעל תסיסה מוצא בעצמו מכשולים, נפילות, ירידות, הרי הוא דומה בעיניו כבלתי "שתול בית השם". שלפי דמיונות של נער זה להיות שתול בבית השם, פירושו הוא לשבת בשלות הנפש על נאות דשא של מי מנוחות וליהנות מיצרו הטוב בדרך שצדיקים נהנים מזיו השכינה שעטרותיהם בראשיהם במסיבת גן-עדן. ולאידך גיסא (ולצד שני), לא להיות מורגז מסערת היצר על דרך הכתוב "בַּמַּתִּים חָפְזִי". אבל דע לך, חביבי, ששורש נשמתך הוא לא השלוח של היצר-הטוב, אלא דוקא מלחמתו של היצר-הטוב.

ומכתבך היקר הנלבב מעיד כמאה עדים כי אכן לוחם נאמן אתה בצבאותיו של היצר-הטוב. באנגלית אומרים: LOSE A BATTLE AND WIN THE WAR הפסד את הקרב, אבל תנצח מלחמה. בודאי שהנך נכשל ועומד להיות נכשל (אין בזה משום פתיחת פה לשטן) ובכמה מערכות תפול שדוד.

אבל אני מבטיח לך שלאחר הפסד כל המערכות תצא מן המלחמה כשזר הנצחון על ראשך, והטרף החד מפרפר בין שיניך. החכם מכל אדם אמר "כִּי שֶׁבַע יָפֹל צָדִיק וְקָם". והטפשים חושבים כי כונתו בדרך רבותא. אף על פי ששבע יפול צדיק מכל מקום הוא קם. אבל החכמים יודעים היטב שהכוונה היא שמהות הקימה של הצדיק היא דרך ה"שבע נפילות" שלו. וירא את כל אשר עשה והנה טוב מאד.

טוב זה יצר טוב. מאד זה יצר הרע. אהובי, הנני לוחץ אותך אל לבבי, ולוחש באזניך, כי אילו היה מכתבך מספר לי אודות המצוות ומעשים טובים שלך הייתי אומר כי זהו מכתב טוב. עכשו שמכתבך מספר על דבר ירידות ונפילות ומכשולים, הנני אומר שקבלתי מכתב טוב מאד. רוחך סוערת לקראת השאיפה להיות גדול.

בבקשה ממך אל תצייר לעצמך גדולים שהם ויצרם הטוב בבחינת חד הוא. לעומת זאת צייר בנפשך גדלותם של גדולי עולם באותיות של מלחמה נוראה על כל הנטיות השפלות והנמוכות. ובזמן שהנך מרגיש בקרבך סערת היצר, דע לך שבזה הנך מתדמה אל הגדולים הרבה יותר מאשר בשעה שאתה נמצא במנוחה שלימה שאתה רוצה בה. דוקא באותם המקומות שהנך מוצא בעצמך הירידות הכי מרובות, דוקא באותם המקומות עומד הנך להיות כלי להצטיינות של כבוד שמים...

בהשתתפות בסבלך, בבטחון בנצחונך, בתפלה להצלחתך,

יצחק הוטנר

מלחמת עשר השנים (הרב יוני לביא)

"מה אתה רוצה מאיתנו ריבונו של עולם? שנבלום את עצמנו בכוח עשר שנים! שנתנהג כאילו כלום לא קורה איתנו? ובכלל, כל הכוחות, התחושות, המשיכה הזו שאנחנו מרגישים - איך להתייחס אליהם? זה טמא, מלוכלך, מזיק, כמו שאומרים לנו? האם התורה לא עושקת מאיתנו את הדבר הנפלא ששמו אהבה?"

...כשאנחנו השקיף על העולם שברא בתום ששת ימי בראשית הוא סיכם את המלאכה במילים "וירא אלוקים את כל אשר עשה והנה טוב מאוד". אל תתבלבלו - המשיכה המינית, יופי הגוף, התשוקה והרומנטיקה, כולם הם בריאה אלוקית מופלאה שנועדה לבנות את העולם. ובתנאי - שנותנים להם את המקום וההקשר הנכון. הרגישות למין השני היא מתת אלוקים. דבק מיוחד במינו שבבוא היום יוסיף עוצמה וצבע מיוחדים לקשר בין איש לאשתו. לאבד אותם - זו נכות נפשית. לומר שהם שליליים וטמאים - זה בעצמו החטא היותר גדול. התורה לא נגד אהבה. היא בעד. אבל עד הסוף! משחקי האהבה של גיל הנעורים, החברויות, השחנ"שים אל תוככי הלילה, הצחוקים והחלפות המבטים, לא נשקר, יש בהם עונג מיוחד. אבל הם לא הדבר האמיתי. וממילא - הם פוגעים בו. הם מבזבזים כוחות נפשיים חשובים ומקשים את הרגישות הטבעית היקרה שיש בנו למין השני. הם משאירים אנשים שחוקים, מצולקים נפשית שהסיכוי שלהם לפתח אהבה אמיתית בהמשך נעשה קטן יותר ויותר. לוקחים כוח אדיר ומפזרים אותו לרסיסים במקום למקד אותו למטרה האמיתית. יש לכם ספק בזה? תראו איך נראים אהבה ונישואים בעולם המערבי. על הפנים! גירושין וגירושין אמוציונאליים, בגידות וחוסר אמון בסיסי בתוך הבית, משפחות חד הוריות וזה לא הכול.

כל אחד יודע שבחברה בה נמצאים שני המינים יש מתח מיוחד שמשפיע על האווירה. אנחנו לא לגמרי אנחנו ומשהו בטבעיות הזרמת נפגע בגלל הנוכחות של המין האחר. ההשקעה באיך אני נראה/ית והמחשבות על איך יגיבו למה שאגיד תופסת מקום גדול הרבה יותר מהראוי. החשיפה למודלים של קשר, יחסים ומין שאנו סופגים בתקשורת לכל סוגיה מרעילה אותנו, גורמת לנו לחפש ריגושים, התלהבות, משיכה גופנית, לתת מקום מוגזם לחיצוניות. להתחיל את בניית הקשר מהדברים החיצוניים (היופי, המשיכה הגופנית, הרומנטיקה, הכיף שבביחד) עם סיכוי קלוש להגיע לבפנים, במקום לעשות את זה באופן הנכון. הפוך בדיוק.

כולנו נמצאים במלחמה ארוכה וקשה. 'מלחמת עשר השנים'. במלחמה הזו אין צל"שים, עיטורי גבורה וקריאות קרב. היא מתחוללת בשקט ובסתר, בעיקר בתוך הראש והלב של כל אחד ואחת מאיתנו.

איך ייראו בוגרי המלחמה הזו? מה יהיו פניו של הדור שנועד לגאול את האהבה? להכניס חזרה למחוזות הקדושה את הכוח העוצמתי ביותר ביקום? להציל את הדמיון, התשוקה, הרגש והמשיכה המינית מידי הטומאה? איך תיראה הזוגיות העתידית שלהם? איך ייראה כוח האהבה שלהם זה כלפי זה, כלפי הסובבים אותם, וכלפי ריבונו של עולם?

קשה לענות על השאלה הזו. לא נוכל על רגל אחת לתת כלים או להציע כיוונים להתמודדות, אבל ברור שצריכים להתגלות כאן כוחות של גבורה, התאפקות, שליטה, סבלנות ובעיקר מבט עמוק פנימי, אתגר אדיר שלא היו בדורות קודמים. נדרשת התעלות אמיצה מעל שטף החיצוניות במטרה לקדש גם אותה, בסופו של דבר. השאיפה שלנו איננה אהבה ממבט ראשון (שבהכרח מתחילה את הקשר ממקום נמוך), אלא אהבה שתלווה אותנו באש ובמים עד המבט האחרון. עד שהמוות יפריד בינינו. והפעם לא כקלישאה הוליוודית אלא באמת.

פורסם ב"עולם קטן"

מערך שיעור - צפייה בתכנים לא צנועים

מטרות השיעור: פיתוח המודעות למציאות של צפייה בתכנים מיניים, והבנת ההשלכות של צפייה כזאת. המשך תהליך בירור ההתמודדות עם היצר שהוצג ביחידות הקודמות.



שלב א' - אנה אפנה

להתחיל עם השיר אנה אפנה כשהמילים כתובות על מצגת.

נשמיע את השיר. לאחר מכן נתבונן על המילים שבו.

❖ **דיון** - לשאול את הבנות- מה לדעתן השיר מציג? איזה שני כוחות? מה מתואר בשיר? יש כאן מלחמה? בין מי למי? (כדאי להדגיש במהלך השיח את שני הכוחות שנטועים באדם, מצד אחד הרצון האמתי לעבוד את ה' ומן הצד השני היצר שמושך את האדם לחטא).

להמשיך לעבור על המילים של השיר ולדבר על כך שלפעמים החטא מביא אותנו לבדידות (כל חטא, בשלב הזה עדיין לדבר בכלליות על כל נפילה) - למה לבדידות? כי אנחנו מתביישות לספר מה עשינו ואז נשארות להתבשל לבד עם הנפילה. האם נכון להישאר לבד? אולי זה קורה לכולם אז מותר לדבר... ואפילו כדאי..

שלב ב' - אתגר המדיה

בואו נתבונן באחד מאתגרי היצר המרכזיים היום - המדיה.

לפניכם אמירות שונות. מומלץ לכתוב כל משפט על דף ולתלות מסביב על קירות הכיתה כשלכל דף צמודה ניילונית. על הבנות להסתובב ולכתוב תגובות שלהן על פתקי ממו ולהכניס תגובה לכל אמירה. אפשרות נוספת היא להקריא את האמירות או לכתוב במצגת ולבקש מכל בת לכתוב על פתק האם היא מסכימה/ לא מסכימה/ נכון / לא נכון? ולמה..

- **התכנים הלא צנועים במדיה מוזילים את המין הנשי**
- **כשבנות צופות בתכנים לא צנועים זה לא עושה להן כלום**
- **לבנות מותר על פי ההלכה לצפות בתכנים לא צנועים ורק לבנים אסור**
- **התכנים הלא צנועים הורסים לנו את הקשר שיהיה לנו בעתיד עם בן הזוג שנבחר**
- **תכנים לא צנועים- עלול להרוס משפחות**
- **אין קשר בין הטרדות מיניות לבין צפייה בתכנים לא צנועים**
- **קשה מאוד להפסיק לראות אם כבר התחלת**
- **יום אחרי שיצא לי לראות תכנים לא צנועים אני מרגישה ממש רע**
- **80% מבני הנוער צופים בפורנוגרפיה צנועים האלו**
- **הגיל שבו הכי הרבה צופים 11-17**
- **גיל הצפייה הנמוך ביותר הוא גיל 9!**

לאסוף את השקיות ולעבור במליאה על האמירות ועל תגובות הבנות תוך דיון בנושא.

שלב ג' - מה הבעיה?

לאחר שראינו בעובדות עד כמה האמת לא פשוטה, ועד כמה הפורנוגרפיה והתכנים הלא צנועים מקיפים אותנו בכל מקום והנזק יכול להיות גדול נעבור לראות איתן יחד את הסרטון הבא:

מה הנזק? באיזו קלות נכנסים לתוך זה -
להראות את הסרטון של הנזק של פורנוגרפיה -
"מה פורנו עושה למוח של ילדים"



למחנכות - אפשר להיעזר גם בסרט הזה
(מותאם להורים או לכיתות בוגרות)
ביוטיוב - דור שלם של ילדים לומד על מין דרך פורנו קשה כאן דעה



שלב ד' - אז מה עושים?

באופן מפתיע בשלב הזה לא נדבר תאוריות וגם לא אידיאולוגיה אלא נראה איך מתוך המדיה עצמה צומחת גם התרופה לאתגרים שהיא מציבה בפנינו.

אנו ממליצים לשלוח לבנות תוך כדי השיעור קישורים למספר אתרים שמתמודדים עם הנושא. לבקש מהן לדפדף באתרים ובעוד מספר דקות לאסוף תובנות במליאה - מה למדת על דרכי ההתמודדות על המדיה מתוך מה שראית. האם את מכירה כלים נוספים?

הסטורי שלי



שמור עיניך -
מדריך



עבודה בעיניים
הכרות עם
אתגרי הזמן



שלב ה' - להוסיף טוב

ההתמודדות מול המדיה היא לא רק ב"סור מרע", כלומר בזהירות מתכנים בעייתיים, מחסימה וכו', אלא גם במילוי הנפש בתכנים חיוביים. כפי שכבר דיברנו יצר ויצירה הם אותם אותיות. כדי שכוחות היצר יהפכו ליצירה צריך להחיל עליהם את אותיות שם ה' - י ו ה.

ככל שנוסיף טוב גם בעולמות הרוחניים שלנו, לימוד תורה, תפילה ועשייה חיובית וגם בשאר כוחות הנפש - כך ממילא תפחת ההתמודדות שלנו מול האתגרים.

בואו נתבונן על כך לרגע ונשאל את עצמנו - מה את יכולה לעשות? מה את מציעה לחברותיך?



בקצרה - טריגרים לפתיחת שיח בכיתה



ריכזנו עבורך רשימת רעיונות לפתיחת שיח בכיתה בכל הגילאים ובמגוון נושאים. לך על זה!
זהי מה הצורך של תלמידותייך ותני מענה מותאם כהבנתך.

ה' יהיה בעזרך. בהצלחה!

א. בניית זהות נשית!

- דמויות נשיות שאני מזדהה איתן, אפשר כשיעור פתיחה לבקש מכל אחת להביא תמונה לכיתה של אשה כזאת.
- עיצוב העצמי מז'ורנלים (הראש - תמונה שלי, מסביב - תמונות אחרות) - איזה זהות נשית הייתי רוצה לבנות לעצמי?

ב. בניית זהות מינית בריאה

- מקורות המידע שלי - "עם מי אנחנו מדברים על נושאים "צנועים" ?" לחלק - שני פתקים בצבעים שונים, על אחד לכתוב משהו שאני לא יודעת או הייתי רוצה לשאול, על השני עם מי אני מרגישה נוח לדבר על נושאים כאלה. איסוף והצפת הנושא בטבלה על הלוח. הנטייה השלטת בד"כ היא שעל אף שהנושא מעסיק את כולן, מקור המידע הוא בד"כ לא המבוגר (הורה/מחנך) אלא חברים, מדיה ובעיקר ד"ר גוגל... מה המחירים של לימוד עניינים אלו ממקורות מידע מהסוג הזה?

- תהליך ההתבגרות - פיזיולוגיה, גוף/נפש, עיבוד תהליך המחזור: אני אוהבת את המחזור שלי? מה הוא נותן לי?

- התפתחות משיכה בין בנים לבנות כתהליך טבעי (מה קורה כשזה לא ככה? כשמישהי נמשכת לבת אחרת? תהליך של בירור בזהות מינית, עדיין לא אומר שהיא "לסבית").

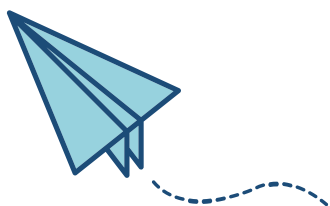
ג. גיל ההתבגרות - הצפת השיח

- שני כסאות בכיתה - על אחד בובה או מוצץ (רוצה להישאר ילדה) על השני ארנק, תעודת זהות וכד' (רוצה לגדול). כל אחת מתיישבת על הכסא שהכי מתאים עם הרצון שלה כרגע ומסבירה למה. המטרה: הצפת השיח על גיל ההתבגרות והתבגרות בכלל - יתרונות, חסרונות.

- השיר "בוקר טוב ילד" - רמי קליינשטיין - שאלה למחשבה - בן כמה הילד?? המטרה: ראיית גיל ההתבגרות כהתפרצות של כוחות החיים (המשימה כמובן - לנתב אותם לטוב, לצמיחה ולחיוב).

ד. יצר המין ככח החיים

- משחק עם המילים יצר - יצירה - להניח על הרצפה את האותיות יצר על 3 שמיניות בריסטול. לבקש מהבנות לכתוב על פתקים מסביב יצרים שהן מכירות או התמודדויות שהן נפגשו איתן (מיניות, אוכל/דיאטה, יושר, גזל וכו'). להוסיף את האותיות י ו זה כך שיהיה כתוב "יצירה" - איך הופכים את ההתמודדויות הללו לכח יוצר במציאות????
- לימוד המדרש על ביטולו של יצר הרע (יומא סט ע"ב).



בקצרה - טריגרים לפתיחת שיח בכיתה



ה. נפילות והתמודדויות

• הסרט "דממה", סרט גמר ישיבת אמי"ת נחשון (נמצא ביוטיוב) - הסרט מציף את שאלת ההתמודדות עם פורנוגרפיה ותחושת הבדידות של המתבגר שאין לו עם מי לדבר. מומלץ.

• שאלות מאתר חברים מקשיבים.

א. תשובה ותיקון

• הרב הוטנר: "שבע יפול צדיק וקם" (פחד יצחק, אגרות וכתבים, עמ' ריז-ריט) - המסר המרכזי - נפילות הן חלק מתהליך בנייתו של האדם היהודי.

אנחנו מתפללים שהי"ת לא יביאנו לידי ניסיון ולא לידי ביזיון - אך נפילות מתרחשות ברמות שונות כמעט בעל כורחנו. האם אנחנו אוזרים כח לקום מהם או מתרסקים מטה????????

• קטעים מתוך הספר "כי בא אורך" - ליאור והודיה לביא, קטעים על התמודדות ותיקון.

• הסרט "כולם נופלים" - אתר אש התורה.

ז. הגוף שלי -

ערכו של הגוף "מבשרי אחזה אלוך"

• מודל הברבי - להביא בובות לכיתה - כל בת בוחרת בובה שהיא אוהבת או בובה שהיא היתה נותנת מתנה לאחותה הקטנה. האם בחירת הבובה משפיעה עלינו? כדאי להביא מחקרים על מודל הברבי (ניתן למצוא הרבה חומר ברשת).

• השפעת העולם על תפיסת הגוף - סרטוני dove. ערכו של הגוף ביהדות.

ח. חינוך לצניעות - איך???

• מודעות למה אני משדרת. אפשרות: מצגת תמונות נשים, לכתוב על פתקים - כל אחת מיהי ומהי?

• סרטון "אז מי צנועה יותר?" מתוך מופע קלבת שבת בבית אבי חי (ביוטיוב) - הצפת הפרדוקס של הצניעות, או בירור ערך הדיוק בצניעות - מה התורה רוצה מאיתנו????? על אותו רעיון: נשות כת השאלים.

• ערכים "צניעות" - ביוטיוב - צניעות כתכונת נפש.

אתרים וחומרים שכדאי להכיר

מקורות להרחבה:



מדברים מיניות
מתוך תורה!
(סרטון)



"כח החיים"
(שיח עם סטודנטיות
על אתגרי המיניות)



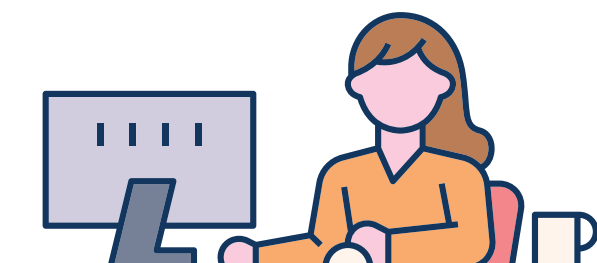
בירור מושגים
(שיח עם סטודנטיות)



אתר לב אבות



אתר שמור עיניך



בואכה כיתות יא - יב



לאחר העיון בדברים שלמדנו עד כה, ברור לכולנו כי לא ניתן להתחיל לראשונה בשיח על הנושא בכיתות יא או יב. יש חשיבות עצומה בשיח תהליכי שמעבר למענה שהוא נותן בתהליכי עיצוב וגיבוש הזהות של גיל ההתבגרות הוא מהווה פלטפורמה חזקה להכנה לקראת היציאה לחיים ובניית חיי משפחה.



אם נתבונן לרגע על כיתות יא-יב ונשאל את עצמנו, איפה אנחנו רוצים שהבנות יהיו בשלב הזה? חשוב שנחدد לעצמנו את המסרים המרכזיים שאנו מקווים שהם כבר איתנים בנפש, ועל גביהם נעמול על בניית הקומות הבאות. בין השאר חשוב לנו:

- הבנות ידעו ששיח על מיניות ושאר עניינים שבצניעות (נושאים שמעסיקים את כולן..) טוב וראוי שיעשה במסגרת האולפנה, יחד עם המחנכת ודמויות בוגרות (נושא שעבר כחוט השני בכל היחידות למן כיתה ז ועד בכלל)
 - הבנה שהסקרנות סביב נושא המיניות היא בריאה וחשוב לנו לתת מענה אודותיה באופן מובנה ומסודר.
 - חיזוק הזהות הנשית (במיוחד בדור בו כל הזהויות מתפרקות והשיח הלהטבי חודר לכל מקום) שימו לב כי הנושא היה נוכח ביחידות בנושא ההתבגרות בכיתות ז-ח, בנושא דימוי גוף בשכבת ט, ובפרט ביחידות בנושא הנשיות בכיתה י'.
 - הבנת יצר המין ככח החיים של האדם. יצר המין אינו "רע" או "טוב", אלא הוא המנוע המניע את החיים ולפיכך חיוני שהאדם ידע איך לעבוד ולנהל אותו ולא שהוא ינהל אותנו (יחידות בשכבת ח וי)
 - אנו חיים בחברה בה יש נשים וגברים, חשוב ללמוד להתנהל בצורה נכונה, מכבדת וצנועה שתכבד את המרחב האישי של כל אדם לפי גבולות ההלכה ולפי הגבולות שהאדם מציב לעצמו. צריך לזכור כי לא כל הגברים הם "מטרידים" ולא כל הנשים "מוטרדות", יש לפתח קודים של התנהלות נכונה שתאפשר לכולנו לחיות בחברה המתנהלת באופן נקי, ענייני וצנוע.
- למעט הנושא האחרון שטרם דובר בצורה רשמית ביחידות שפגשנו, שאר הנושאים דוברו במהלך השנים ובמידת הצורך יש מקום לחזור עליהם בקצרה גם כעת כפתיח לנושא המשפחה בכיתה י"ב. הנושא האחרון נצרך מאוד במיוחד בשלב הזה בו בנות רבות מתחילות לעבוד בחוץ במקומות שונים ומערך אודותיו יגיע בהמשך. על גבי התשתית הזאת ניגש לעיסוק בחומרים הנפלאים של יחידת בית חינוך ומשפחה, שאודותיה לא נרחיב במסגרת זאת למעט שני המקורות שיובאו בעמודים הבאים ומתאימים במיוחד לבנות הבוגרות.

רב כהנא - פתיחה לאישות



רב כהנא על (נכנס), גנא תותיה פורייה דרב (שכב מתחת המיטה של רב).
שמועיה (שמע אותו) דשח ושחק ועשה צרכיו
(שהוא משוחח ושחק ועושה צרכיו = משמש מיטתו, כלומר חי חיי אישות עם אשתו),
אמר ליה (אמר לו): דמי פומיה דאבא (דומה פוך, רב)
כדלא שריף תבשילא (כמי שלא אכל תבשיל!)
אמר לו: כהנא, הכא את (כאן אתה?) פוק (צא), דלאו ארעא (שאינן זה דרך ארץ).
אמר לו: תורה היא וללמוד אני צריך.

(תלמוד בבלי מסכת ברכות דף סב עמוד א)

שאלות לדין:

- ❖ איזה שאלות עולות לכן כאשר אתן קוראות מדרש זה?
- ❖ מדוע עשה רב כהנא מעשה מוזר (ולא צנוע לכאורה) שכזה?
- מדוע הוא לא הסתפק בלברר את הנושא עם רבו באחד מהשיעורים בישיבה?
- ❖ מדוע רב כהנא היה כל כך מופתע? כיצד הוא חשב שעשויים להתנהל חיי אישות?
- ❖ כיצד צריכים להתנהל חיי אישות לפי דעתו של רב?
- (אל תשכחו שרב לא היה חתן צעיר באותה התקופה אלא ראש ישיבת בבלי!)
- תלמיד חכם עצום שכל הש"ס שלנו מלא בדבריו)
- ❖ מה משמעות המשפט האחרון בגמרא - "תורה היא וללמוד אני צריך"?
- ❖ איזה תובנה את לוקחת לעצמך מהמדרש הזה?

רב כהנא - עיבוד ודגשים למדרש

השיח על אישות מנותק פעמים רבות מתפיסת המיניות של הבנות. בעוד שהמיניות בעיקר זו הפרובקטיבית והמוחצנת, נידונה כל העת בעולם סביב, לטוב ולמוטב ובנות רבות חשופות לה, מנגד אין עיסוק מספק במקום המותר, הטהור והקדוש של המיניות, קרי חיי אישות. מסיבה זאת לימוד המדרש שכאן הוא בעל חשיבות גדולה.

כדאי לקרוא ביחד את המדרש ולעודד את הבנות להציף את כל השאלות שעולות על דעתן. אפשר לכתוב את השאלות בצורה מרוכזת על מנת להתמודד איתן אחת אחת.

אציע כאן כמה דגשים לענ"ד:

- רב כהנא לא דמיון כך את חיי האישות. כתלמידו של רב (ואיננו יודעים אם הוא היה נשוי בעצמו או לא) הוא רצה לראות מה שנקרא "מעשה רב" כלומר כיצד הרב נוהג. לא רק את ה"תאוריה" אלא הלכה למעשה ממשי. איננו באים לדון על האם המעשה נכון או לא (סביר להניח שבעינינו הוא פסול מעיקרו) אך עצם זה שחכמים מספרים לנו מעשה זה – בא להעביר לנו מסר.
- אני נוטה להניח שרב כהנא (התלמיד!) סבר בתחילת המדרש שחיי האישות צריכים להתנהל באופן מינימליסטי – כמעין שיטת ר' אליעזר "מגלה טפח ומכסה טפח", כלומר המעשה המיני עצמו כאשר מגמתו לצאת ידי חובת מצוות עונה (לשמח את אשתו), פרו ורבו ולא מעבר לכך. לעומת זאת לשיטת רב, גדול אמוראי בבל, חיי האישות צריכים להתנהל בשמחה ובהתלהבות ולהביא בהם לידי ביטוי את כל האנרגיה המינית של האדם. הדבר הוא עד כדי שרב כהנא אומר בתדהמה "דומה פין רב כדלא שריף תבשילא", כלומר ההתנהגות שלך עם אשתך דומה לאדם מורעב שמסתער על האוכל...
- כמובן יש להדגיש כי אין הכוונה שההתנהגות של רב היתה בהמית וזולה חלילה, אלא להיפך, מתוך הבנת קדושת המעשה ועוצמתו בחיבור בין איש לאשתו ובהשראת השכינה בבית, כל האנרגיה המינית של האדם אמורה להיות מתועלת לרגע הזה. את זה רב כהנא לא הבין עד לרגע בו הוא נכח בסיטואציה הזאת.
- מדוע רב כהנא לא הסתפק בלדון על הנושא עם רבו בישיבה? אני נוטה להניח שהוא עשה זאת אבל זה לא סיפק אותו. אפשר להשוות זאת לאמירה של ילדים ובני נוער שנחשפים לנושא וכשהם חושבים על רבנים גדולים הם אומרים לעצמם שהרב x וודאי לא עשה את זה... או כפי ששיתפה פעם אשה יקרה במחשבה שעברה בה בהיותה ילדה ושמעה על "איך באים ילדים לעולם": "על ההורים שלי אני יכולה להאמין... אבל על השכן החרדי שלנו... אין סיכוי... בטוח יש להם דרכים אחרות..." ולענייננו, גם אם רב הסביר לתלמידיו את העיקרון המנחה אותו בנושא של חיי אישות וכיצד הם צריכים להיראות בשיעור בישיבה, ייתכן ורב כהנא חשב שהוא אומר את זה לתלמידיו כי הם "צעירים" ועוד לא ברמתו של רבם... אבל כשיגיעו למעלתו – אז וודאי הדברים ייראו אחרת... לפיכך הנוכחות בשעת המעשה הוכיחה למעלה מכל ספק שמדובר לא רק בתאוריה אלא בהלכה למעשה ממשי.
- משמעות הסיפא – "תורה היא וללמוד אני צריך" – באה ללמדנו עד כמה יש חשיבות ללמוד את הנושאים הללו מתוך תורה. התורה כתורת חיים עוסקת במכלול הנושאים ובתוכם גם נושאים צנועים למיניהם. ההבנה שזו תורה שמצריכה לימוד ושנחנו לא לומדים את הנושא (רק) מתוך אינטואיציות או מקורות חיצוניים (וגם לא מתוך סרטים וסדרות שראינו...) אלא מתוך הבנה שזוהי שלמותה של תורה.

והארה אחרונה -

מציעה לא לעסוק בשאלה כיצד רב כהנא עשה מעשה שכזה... אין הכרח שכל מעשי חכמים התרחשו כהווייתם. נקודת המוצא שלנו היא שאם חז"ל מספרים לנו מעשה שכזה הם מבקשים להעביר לנו מסר ועלינו לעמול בכל כוחנו לברר מה הוא המסר הזה.

מעשה בציצית - עוצמתו של היצר

והאם ניתן לתעל אותו לקדושה (מנחות מד ע"א)

מפוע המפרש מציג
שאותו אדם היה צריך בציצית?
מה צורך על האיש הזה
לפי השורה הראשונה במפרש?

ווא... מה צורך על הפער
בין המשפט הראשון למשפט השני?

אותה אישה זונה חיה בפאר עצום.
מה מציב הפער על אותו אדם שהלך אליה?

מגיע רגע האמת....
סיטואציה אינטימית ומעצצת כאחז.
האדם נמצא רגע אפי המעשה עצמו
(עמוק בתוך החטא) האם יש סיכוי לעצור?

אז כן, הוא עצר. מה נתן לו כח?
מה הכח של הציצית?

אותה זונה מרעצצת עץ עמקי נשמתה.
היא מעולם לא הייתה בסיטואציה בה משהו עצב
אותה ברגע שכזה בלי להגיע למעשה עצמו...
היא אפילו נשאלת...

מה מסביר לך אותו האדם?

מעשה באדם אחד
שהיה זהיר במצות ציצית

שמע שיש זונה בכרכי הים
שנוטלת ד' מאות זהובים בשכרה,
שיגר לה ארבע מאות זהובים
וקבע לה זמן.

נכנסה שפחתה ואמרה לה:
אותו אדם ששיגר לך ד' מאות זהובים
בא וישב על הפתח, אמרה היא:
יכנס, נכנס. הציעה לו ז' מוטות,
שש של כסף ואחת של זהב,
ובין כל אחת ואחת סולם של כסף
ועליונה של זהב

עלתה וישבה
על גבי עליונה כשהיא ערומה,
ואף הוא עלה לישב ערום כנגדה,

באו ד' ציציותיו וטפחו לו על פניו
נשמת וישב לו ע"ג קרקע

ואף היא נשמטה וישבה ע"ג קרקע.
אמרה לו: גפה של רומי (לשון שבועה),
שאיני מניחתך עד שתאמר לי
מה מום ראית בי?

אמר לה:
העבודה (לשון שבועה יהודי),
שלא ראיתי אשה יפה כמותך,
אלא מצוה אחת ציונו ה' אלהינו וציצית
שמה, וכתוב בה אני ה' אלהיכם שתי
פעמים, אני הוא שעתיד ליפרע
ואני הוא שעתיד לשלם שכר,
עכשיו נדמו עלי כד' עדים.

אותה זונה אוקחת ממנו פרטים...
מדינה?

מדינה היא משאירה את המצבים בידיה?
מה המשמעות של "מצבים" בהקשר הזה?

מה אצעתכן יעשה ר' חייא?
האם אקבל אשה כזאת?
חשבו על כך שהוא גם מאלה הרגעים שבהם
מה עובר על אותו תלמיד "צדיק" שלו...

האם אקבל אשה כזאת? האם אקבל את התלמיד
אחרי שהגיע אתהפוך תחתיות? כיצד נכון להגיב?
לזייר אותה או לא?
(או תשכחו שלא מציירים אדם אישית...)

המצבים נשארים.
מה המשמעות של הביטוי הזה?
כיצד ניתן להפוך את המקומות השלישיים והאסורים
של היצר הטוב? האם יש סיכוי לתיקון ותשובה?

אמרה לו:
איני מניחך עד שתאמר לי
מה שמך ומה שם עירך ומה שם רבך
ומה שם מדרשך שאתה למד בו תורה,
כתב ונתן בידה.
עמדה וחילקה כל נכסיה,
שליש למלכות ושליש לעניים
ושליש נטלה בידה

חוץ מאותן מצעות

ובאת לבית מדרשו של ר' חייא.
אמרה לו: רבי, צוה עלי ויעשוני גיורת

אמר לה:
בתי, שמא עיניך נתת
באחד מן התלמידים?
הוציאה כתב מידה ונתנה לו

אמר לה
לכי זכי במקחך, אותן מצעות
שהציעה לו באיסור הציעה לו בהיתר,
זה מתן שכרו בעה"ז,
ולעה"ב איני יודע כמה..

בשולי הדברים למחנכת –

העמקה בסיפור זה תוכלי למצוא בשיעור שהועבר במיוחד לבנות בוגרות במסגרת פרויקט השובבים של חזקים ברשת והועלה ליוטיוב. הסיפור הזה מהווה מפתח לענ"ד להרבה מאוד אמירות ומסרים שחשוב לנו להעביר ולכן חשיבותו הגדולה. כדאי מאוד להכין אותו היטב, ללמוד, להתבונן במסרים שחשוב לך להתמקד בהם ובעיקר לראות עד כמה חז"ל ועקרונות הנצח של תורת אמת היו מדויקים כל כך לנפש האנושית וממילא גם להתמודדויות שאנו מתמודדים איתם כיום. בהצלחה!

• מעשה בציצית - שובבים



נספח - צניעות, קדושה, עונה - הגישה העקרונית ביחס למיניות היהודית



המאמר פורסם בספר "משפחה מפעל חיים".
את המאמר המלא כולל הערות שוליים ומקורות תוכן למצוא בתיקיה.

חתן וכלה הניצבים רגע לפני חופתם עומדים בפני מעבר דרמטי בחייהם, מחיים של איפוק, ריסון וגבורה ביחס ליצר המיני לחיים שיש בהם מרחב רחב ומאפשר בנושא זה. מעבר זה אינו תמיד קל ופעמים רבות שזוגות עשויים להיתקל בו בקשיים מסוגים שונים. נושא זה כמובן נידון פעמים רבות בהדרכת החתנים והכלות אך על פי רוב ידגישו המדריכים את הקושי הפיזי - הטכני במידת מה, וכן את הקושי הרגשי, במאמר זה ברצוננו לבאר אתגר מסוג אחר שדומה כי הכינוי הראוי לו ביותר הוא האתגר התודעתי, קרי, הבנה ובירור של מושגים שונים הנוגעים במיניות ובחיי אישות שהבנתם עשויה להיות שונה מהותית בין חיי הרווקות לחיי הנישואין.

בירור יסודי זה לא יכול לחכות עד לשלב האחרון שלקראת הנישואין, אלא חייב להיות מוטמע היטב בשיח החינוכי לאורך תהליך ההתבגרות ואף קודם לכן. ננסה לברר כל שידינו מגעת את עצם הלגיטימציה לשיח על נושאים צנועים, את מקומו של הגוף, לחדד במעט את הבנתנו בנוגע לתפיסת היסוד של היצר המיני, מושג העונג והקדושה וכן תפיסת הצניעות ולהציע קריאת כיוון לשיח חינוכי - תורני בסוגיות אלו שכאמור ככל שיהיה מוטמע מהשלבים המוקדמים ביותר של ההתבגרות (ואף קודם לכן) כך ייטב.

הלגיטימציה לשיח על נושאים שבצניעות

על אף שמאמרנו זה יוצא מנקודת מוצא מובנית מאלוה כי השיח על הנושא הוא בבחינת תורה שמצריכה לימוד, חשוב לתת את הדעת על ציבור נרחב של זוגות שמבחינתם השיח על מיניות ושאר נושאים שבצניעות אינו טבעי וודאי שאינו מובן מאליו. הורים רבים נבוכים כאשר הם נדרשים לדבר עם ילדיהם על נושאים אלו, זוגות רבים יושבים נבוכים גם הם כאשר הם נדרשים לשיח בנושא, ואף חתנים וכלות מרגישים נבוכים אל מול המדריך / מדריכה שבאים לעסוק איתם בתחום.

מנגד, גם זוגות שהשיח אצלם פתוח ומאפשר אינם מייחסים זאת תמיד לעולם הדתי או התורני אליו הם שייכים אלא להיותם דתיים הפתוחים גם לחכמת העולם. לאלה גם לאלה חשוב לחדד את היות השיח על נושאים שבצניעות נובע מתפיסת עולם תורנית מובהקת: פרשיות התנ"ך עוסקות בסוגיות אלו בדיוק כשם שהן עוסקות במכלול הנושאים האחרים, סוגיות אלו על פי רוב נקראות ומתרגמות ככל פרשיה אחרת וחז"ל התייחסו במקומות רבים לנושאים צנועים אלו הן בהיבטים ההלכתיים שלהם והן בהיבטים של תפיסת העולם המחשבתית בנושא.

מעבר לכך אנו רואים דוגמאות מעשיות לשיח, שתיים מהבולטות שבהם הם הסיפור הידוע על רב כהנא שנכנס תחת מיטתו של רב בשעת חיי האישות כחלק מתפיסת עולם של "תורה היא וללמוד אני צריך" ורב חסדא שמדריך את בנותיו לפני נישואיהן בפרטי הפרטים של מעשה האישות. אין ספק שמשהו בשיח הטבעי כפי שמצטייר מהמקורות שהזכרנו נקטע, ייתכן וזה בסיבת הגלות שגרמה לנתק בין האדם היהודי לבין כוחות החיים הטבעיים, בהשפעת הנצרות בסביבתה חיינו מאות רבות של שנים ואולי הדבר תלוי במורכבות הבסיסית של היצר המיני.

בין כך ובין כך בחזרתנו לשיח טבעי בנושאים אלו איננו מאמצים תפיסות עולם חילוניות - פלורליסטיות אלא חוזרים למקורות הקדומים ביותר של תורתנו הקדושה.

היחס לגוף

חיי האישות מציפים במלוא עוצמתם את המקום של הגוף בתוך חייו של האדם. עד לרגע הנישואין, בפרט אצל בנות, קיימת פעמים רבות התחושה כי ההתייחסות אל הבת, נוגעת בעיקר לקוגניציה שלה. אמנם בשנים האחרונות נכנס יותר ויותר ההתייחסות גם במערכת החינוך אל מרחבי הנפש, אך הגוף נתפס פעמים רבות ככלי לנשמה וככלי בלבד, וככזה ההתייחסות אליו מזולזלת במידה רבה. לעומת זאת עם נישואיה נחשפת הכלה יחד עם חתנה למכלול הלכות טהרת המשפחה וחיי האישות שמציפים שניהם יחד באופן משמעותי את מקומו של הגוף כחלק ממכלול של עבודת ה'.

עבודת ה' שהגוף שותף לה היא חלק מתהליך של גאולה, כפי שמציין הרב קוק זצ"ל באחת מאמירותיו המפורסמות: "גדולה היא תביעתנו הגופנית, גוף בריא אנו צריכים, התעסקנו הרבה בנפשיות, שכחנו את קדושת הגוף, זנחנו את הבריאות והגבורה הגופנית, שכחנו שיש לנו בשר קודש, לא פחות ממה שיש לנו רוח הקודש". גם ר' נחמן מברסלב חיזק מאוד עניין זה ובליקוטי מוהר"ן (תורה כב) הוא מציין כי: "זוהי בחינת מבשרי אחזה אלוך, מבשרי דייקא, היינו על ידי בשר הגוף יחזה אלוך, היינו השגות אלוקות..." עבודת ה' כוללת במהותה גם את עבודת ה' באמצעות הגוף.

הגדיל לעשות הרב סולובייציק שבמאמרו 'וביקשתם משם' הגדיר את ההלכה כ"תורת הגוף" ואמר כי בכך אתה מוצא את גדולתה: "על ידי קידוש הגוייה היא יוצרת חטיבה אחת שלמה של אדם פסיכוסומאטי העובד את יוצרו ברוחו ובגופו ומעלה את החיה למרומי הנצח".

הן הלכות טהרת המשפחה על פרטי פרטיהם והן חיי האישות מביאים בעוצמה את המקום של הגוף כחלק ממכלול של עבודת ה'. פרטי הלכות הטהרה: בדיקות הטהרה וההבנה כי המראה על העד בכוחו לקבוע מציאות רוחנית של טומאה וטהרה, ההכנות המדוקדקות לטבילה, תשומת הלב לסימנים המבשרים את הופעת הווסת וכן הלאה הם בבחינת "מבשרי אחזה אלוך" כפשוטו. גם חיי האישות נותנים משנה תוקף לעבודת ה' דרך הבשר בפרט בהיותם מוגדרים כמצווה - מצוות עונה. אין ספק כי חינוך נכון ליחס לגוף, הבנה כי לגוף יש מקום בעבודת ה' והוא לא רק נספח לה - יכולים לתרום רבות למציאות שלמה יותר בתוך חיי הנישואין.

בירור מושג היצר

עבור זוגות רבים ובפרט עבור כלות חיי האישות מציפים לראשונה את עוצמתו של היצר המיני. חוויה זו עלולה להיות מטלטלת כיוון שפעמים רבות היצר המיני נתפס כ"יצר הרע" וכחלק השלילי בנפש, ומאמצים רבים מושקעים במאבק מולו. הבנה מעמיקה של משמעות היצר יכולה ללמד כי החלוקה הדיכוטומית בין יצר הטוב ליצר הרע בהקשר המיני אינה הכרחית.

הן ההיבטים השליליים של היצר והן היבטיו החיוביים יסודם מאותו כח חיים שבנפש המניע את האדם לפרות ולרבות, לבנות משפחה וגם לשאת ולתת והוא ככל הנראה אחד הכוחות המרכזיים המניעים את החיים. הבנה זו עולה בבירור מהסוגיה התלמודית המתארת לנו את ביטולו של יצר עבודה זרה וניסיונם של חכמים למזער את היצר המיני. על פי לשון הגמרא, לאחר שמתקבלת ההסכמה האלוקית לביטול היצר, יוצא גור של אש מבית קודשי הקודשים, ואומר הנביא לישראל: "היינו יצרא דעבודה זרה". על השאלה המתבקשת היא מדוע נמצא יצר עבודה זרה במקום הקדוש ביותר? עונה ר' צדוק הכהן מלובלין: "כפי המעלה והשלמות שיש לאדם כך יש לעומתו חסרון כנגדו ממש כפי ערכו. כי מימות חטא אדם הראשון הכל מעורב טוב ורע וזה לעומת זה שעשה אלהים הם בערבוביא. וכל שיש בו חסרון עצום הוא כלי גם כן לשלימות מופלג אם יזכה... ובהיות יצרא דעבודה זרה שליט היינו להיות אור הנבואה נגלה אז להיות רואה בעין מראות אלהים מזה נמשך יצר הרע לעשות אלהים אחרים הנגלים לעין."

בין אם מדובר ביצר עבודה זרה ובין אם מדובר ביצרא דעריות כוחו של היצר הוא אחד: במעלתו החיובית הוא יסוד הנבואה (כאשר מדובר ביצר ע"ז) והכח המחבר בין איש לאשתו (כאשר מדובר ביצר המיני), בעוד שבמעלתו השלילית הוא יסוד העבודה הזרה ויסוד הפריצות המינית להיבטיה השונים. אם כך עבודתו של האדם אינה לבטל או להעלים את היצר הרע, אלא לנתב את עוצמתו להיבטיו החיוביים ובפרט להעצמת הקשר בין בני הזוג.

נוסף על כך יש לתת את הדעת על כך שעל פי רוב עוצמתו של היצר מבטאת את עוצמת כוחות החיים שיש באדם שהרי "כל הגדול מחברו יצרו גדול ממנו". דומה כי ככל שנעמיק להתבונן בהיבטים אלו של היצר המיני, וניטיב לבנות כלים כיצד לעבוד עם הכח הזה בנפש, הן ההתמודדות עם אתגרי דורנו בתחום המיני והן ההתמודדות עם המעבר לחיי נישואין כפי שתואר בתחילת דברינו תהיה נכונה יותר.

עונג

הבנת ערכו של היצר כיסוד המניע של החיים חיונית אך אינה מספקת. חיי אישות קשורים גם ביכולת להתענג. העונג הוא יסוד אינטגרלי במעשה, כאשר בלעדיו, חיי האישות יכולים אולי להתקיים אך הם חסרים את החיות שמזינה אותם. עם זאת היכולת להתענג פעמים רבות חסומה בפרט אצל נשים. גם כאן, כפי שהקדמנו, ניתן לזהות סיבות שונות לקושי זה:

פערים של ידע או תקשורת בין בני הזוג או בין האשה לעצמה; חסימות רגשיות, אך לא פחות מכך ניתן לזהות נשים שהיכולת להתענג חסומה אצלן דווקא בהיבט התודעתי. העונג מבחינתם נתפס כדבר נמוך ומנותק מרוחניות, ובעוד שהם שואפות לחיים של קדושה ולבניית עולמות של רוח, היכולת להתענג מדבר גשמי לכאורה כחיי אישות מאוס בעיניהן.

יש לברר אם כן את מושג העונג וערכו הרוחני. הגדרת העונג לפי ר' צדוק הכהן מלובלין היא שלימות: "כי אם יחסר מה אינו עונג", הרב קוק מרחיב על חשיבות העונג הרוחני והגשמי - כגורם רב משמעות המרחיב את כוחות החיים: "המזון החומרי, גם הוא מצורף הוא בהשלמת פעולותיו, עם הטעם הטוב, הריח העדין וצהלת הנפש המכשיר את כח החיים להתרחב ולהתעלה. וקל וחומר הדברים במזון הרוחני...". תכלית העונג היא להגיע למעלת "והתענג על ה'" - עבודת ה' אינה עבדות שתכליתה להסב צער חלילה אלא עבודה שיסוד העונג מוטבע בתוכה.

הגמרא מחברת ציווי זה לעונג שבת: "והתענג על ה' ויתן לך משאלות לבך. עונג זה אינו יודע מהו, כשהוא אומר וקראת לשבת ענג, הוי אומר: זה ענג שבת. - במה מענגו? - רב יהודה בריה דרב שמואל בר שילת משמיה דרב אמר: בתבשיל של תרדין, ודגים גדולים, וראשי שומין." מתקנות עזרא לאכול שום בערב שבת כי השום מרבה הזרע וליל שבת הוא זמנה של מצוות עונה. נמצא שהעונג הפיזי בשבת: המאכלים המשובחים וחיי האישות הם מבוא לעונג הרוחני בבחינת "והתענג על ה'".

משימת האדם אם כן היא לחבר את יסוד העונג שבנפשו אל מקורו האלוקי. יחד עם זאת יש להדגיש כי על מנת להגיע למעלה זו חיוני לתת מקום לחווית העונג האנושית הפשוטה.

בשונה מעניינים אחרים בעבודת ה' בהם על פי רוב באים לידי ביטוי רק המימדים הנפשיים, הקוגניטיביים והרוחניים של האדם (כתפילה, לימוד תורה ושאר מצוות), חיי אישות כורכים בתוכם חיבור בכל המימדים - פיזי, נפשי ורוחני. העונג הוא המבוא לשלמות החיבור.

העונג הגופני יוצר את חווית הדבקות הנפשית וממילא מהווה מקום להשראת שכינה.

קדושה

קדושת הברית היא תמצית קדושתם של ישראל, אומר ר' צדוק הכהן מלובלין. ואכן, זוג צעיר הבונה את דרכו, רוצה על פי רוב לבנות את חייו בקדושה ובטהרה. אך מהי בדיוק הגדרת הקדושה וכיצד מביאים אותה לידי ביטוי בחיי הנישואין, הוא אינו תמיד יודע. פעמים רבות הרצון לקדושה מתפרש כפרישות והימנעות, צמצום כוחות החיים בבחינת "קדושים תהיו - פרושים תהיו".

ברור לכולם כי המחירים של תפיסת עולם זו בפרט בראשית חיי הנישואין גדולים. האם ניתן לחיות ולחנך לחיים של קדושה שנובעת מתוך החיים ואינה מתנגדת להם? דומה כי יש לברר היטב את מושג הקדושה ככל שידינו משגת ולכל הפחות לתת קריאת כיוון חינוכית - תורנית ברורה בנושא זה.

למושג קדושה יש שתי משמעויות: פרישות וייחוד. איש המקדש את אשתו תחת החופה פועל בכך שתי פעולות הופכיות - משלימות: מחד הוא מפריש אותה משאר הנשים, היא אינה כמו כולם, היא אסורה על כולם. אך בד בבד הוא מייחד אותה לעצמו.

גם הקב"ה המקדש את עמו ישראל לו לעם במעמד הר סיני פועל פעולה כפולה זו, מבדיל אותם משאר העמים ומייחד אותם לו לעם. הבנה זו במושג הקדושה מחייבת אותנו להעמיק בחשיבות החיבור והייחוד בין בני הזוג כתנאי להחלת הקדושה. הקדושה אם כן אינה רק בזהירות ובפרישות מן היצר המיני אלא בהעצמת הדבקות הזוגית, וכפי שכתב בספר "משכן ישראל": "מצוות עונה מחייבת שירכז אדם את כל כוחותיו, השכליים, הנפשיים והגופניים ויאיר בכולם יחס ואהבה והתאחדות גמורה לאשת ברייתו. כל חולשה ורפיון בצירוף כל כוחות האדם והתעוררות שלמה ליחס ואהבה - הרי זה חיסרון וכגם במצווה".

מלבד העצמת החיבור בין בני הזוג, החלת הקדושה תלויה גם בהצנעת חיי האישות מעין כל, כפי שיתבאר מיד.

צניעות

המושג האחרון אותו נשתדל לברר הוא מושג הצניעות. זוג שהתחנך על מושג הצניעות, עלול להתקשות לחוות את המעבר לחיי אישות. הצניעות עלולה להיתפס אצלו ככיסוי והסתרה יחד עם איפוק עד כדי הדחקה בכל הנוגע ליצר המיני. פעמים רבות מתלווה לכך גם הימנעות משיח על הנושא בכלל, ובין בני הזוג בפרט. ברור כי תפיסה כזאת מקשה מאוד על הכניסה לחיי הנישואין בצורה תקינה ועלולה לגרום לסיבוכים לא פשוטים.

הצניעות היא ראשית לכול תכונת נפש והיא יסוד הקשר בין האדם לא-לוהיו. מיכה הנביא מציין שלושה עקרונות במענה לשאלה מה ה' דורש מאתנו: "...עשות משפט ואהבת חסד והצנע לכם עם אלוקיך" (מיכה ו, ח). את המילים "והצנע לכת" מפרש הרד"ק: "והצנע לכת הוא ייחוד האל ואהבתו והוא דבר המסור ללב והוא דבר צניעות...". הצניעות היא אפוא בראש ובראשונה יצירת מרחב אינטימי מקודש בין האדם לא-לוהיו. עבודת ה' בכלל היא דבר צנוע, התחוללות פנימית, המסורה ללב ובאה לידי ביטוי אך ורק במרחב זה; תפילה לדוגמה היא דבר שבצניעות, ולכן ראוי לה להיאמר בלחש, כפי שאכן מחייבת ההלכה. הצנעת הדבר מעין כל היא המאפשרת את גילוי כלפי פנים.

מושג הצניעות מרמז על החובה לשמר מרחב אינטימי מוגן - ראשית, בין האדם לא-לוהיו, ומתוך כך בין איש לאשתו, ואם כן הצניעות אינה רק הסתרה וכיסוי - אלא יצירת מרחב בו יכול להתחולל קשר אינטימי. מרחב כזה חייב אמנם להיות מוצנע מעין כל, אך דווקא הצנעת הדבר היא זו המאפשרת את קיומו בעוד שלהסתרה בלבד אין שום משמעות. הצניעות אינה נוגדת אפוא את הגוף ואת המיניות

אלא מאפשרת את קיומם ומעצימה אותם. ניתן לראות עיקרון זה בא לידי ביטוי אצל הרמב"ם בהלכות אישות בו מחד הרמב"ם מתיר לאדם לעשות במסגרת חיי האישות מה שירצה: "אשתו של אדם מותרת היא לו, לפיכך כל מה שאדם רוצה לעשות באשתו עושה" אך מאידך הוא מדגיש כי הצנעת הקשר מעיני אחרים היא דרישה מהותית שבשום אופן לא ניתן לוותר עליה: "ואסור לאדם לבא על אשתו בשווקים וברחובות או בגנות ובפרדסין אלא בבית דירה, שלא יראה כזנות וירגילו עצמם לידי זנות, והבועל את אשתו במקומות אלו מכין אותו מכת מרדות".

חשיפת הקשר לעיני אחרים היא פגם במהותו, ולכן חיונית על מנת לשמר את מעלתם וקדושתם של חיי האישות. הצניעות הכרחית אם כן כמאפשרת ומגלה ולא רק כמסתירה ומכסה.

סיכום של דבר

ניסינו אם כן לתת תמונה כוללת ככל הניתן למושגי יסוד בעולם היהודי שיש לבררם היטב עם ראשית חיי הנישואין ואף קודם לכן. העמקה ולימוד של עקרונות אלה עתידים בעז"ה לבנות בניין איתן בנפש-בניין שהוא בבחינת סולם מוצב ארצה וראשו מגיע השמימה - יסודות איתנים בארץ יחד עם שאיפה והתרוממות לגבהי מרום. יהי רצון שיהיו הדברים מקובלים ורצויים לפני אדון כל.

תיקיית חומרים מלווים לחוברת





