

## איפה עובר הגבול שלי? (שעה וחצי)

### מטרות

1. לייצר דיון על גבולות אישיים לעומת גבולות שהחברה מציבה לנו.
2. נכיר סוגים שונים של גבולות אישיים ונלמד כיצד לכבד את הגבולות של אנשים אחרים.
3. נבין יחד איך מדברים גבולות - ואיך מתנהלים שיח בריא כשנתקלים בחציית גבול.

### מהלך

1. **סבב מה נשמע? (10-5 דק')** בסבב, כל חניכה ת. יספר איך עבר עליה. היום והאם יצא לו. לחצות גבול כלשהו במהלך היום.
2. **טריטוריית פתקים (15-10 דק')** כל חניכה מקבלת 3 פתקים. החניכות יתבקשו לכתוב שלושה גבולות שהסביבה מציבה להם (דוגמא - המורה לא מסכימה לאכול בזמן השיעור). יחד עם הפתקים נשחק טריטוריה. כל חניכה מטרחה לאסוף כמה שיותר פתקים מאחרים ולמנוע שיקחו משלו. אי-אפשר לקחת פתקים כשמישהו עומד ליד הפתקים שלו. לאחר מכן, החניכות יקריאו את הפתקים  
- כל אחד ת. ישתף מה ההגבלה שבה הוא הכי מתקשה לעמוד.
3. **רמזור (25-20 דק')** על הלוח/קיר, נדביק שלושה פסים בצבעים שונים: ירוק, צהוב ואדום. הפס הירוק יהיה בתחתית הלוח, הצהוב במרכז והאדום למעלה. בכל פעם נביא לחניכות ים כרטיסייה שבה מתואר מעשה/סיטואציה כלשהי, והן יצטרכו להחליט באיזה קו למקם אותה - כלומר, עד כמה חמור הגבול שנחצה מבחינתן. ניתן לנהל דיון על כל כרטיסייה. נבהיר לחניכות ים שבתום כל דיון צריכה להיות ביניהן הסכמה מלאה לגבי איפה למקם את הכרטיסייה (לעורר דיון ולתת להם מקום להביע דעה על כל סיטואציה). כמובן שברוב הסיטואציות החניכות ים לא יגיעו להסכמה מלאה - אבל הדרישה הזו תתן דחיפה לדיון שבו הם יכירו דעות שונות ויצטרכו להתחשב בהן.

### סיטואציות רמזור

- א. חברה שלך התחילה לצאת עם מישהו/י חדשה - מאוד שמחת בשבילך, וביקשת ממנה שי. תראה לך את ההתכתבויות שלהם בהודעות. היא/הוא לא הסכים, אבל מרוב סקרנות לא התאפקת ובזמן ההפסקה קראת את ההודעות שלו. בטלפון כשהיא/הוא לא שם לב.
- ב. סיפרת לחברה. סוד אישי שקשור למשפחה שלך, כשנפגשתם עם שאר קבוצת החברים הוא/היא התבדחה על הנושא שסיפרת לו מול כולם.
- ג. בחודש האחרון, שמת לב שחברה שלך לא הביאה אוכל לבית הספר ליום לימודים של 8 שעות, ומספרת שהיא/הוא אוכלת ארוחה אחת ביום כדי לרדת במשקל. אתה מתלבטת אם כדאי לספר למישהו מבוגר או לשמור את המידע לעצמך, אתה מפחדת שאם היא/הוא יתגלה היא/הוא יתכעס עלייך.
- ד. ההורים שלך מבקשים ממך בכל סוף שבוע לראות את ההתכתבויות שלך עם החברים ברשתות החברתיות.

ב. התחיל פתאום קטע בקבוצת הוואטסאפ לשלוח מלא סרטונים ותמונות פורנוגרפיות. זה לא נעים לך. בטח כשבכל רגע נתון מציפים אותך בנושאים כאלה. אתה מתלבט אם לדבר על זה זה מול החברים בקבוצה. נראה שזה לא מפריע להם.

ג. חברה שלך מפסיקה להגיע לבית הספר בטענה שגם ככה לא יתצליח להוציא בגרות ולכן זה מיותר, הוא/היא טוענת שעדיף לעבוד. אתה מרגישה שחייבים לעזור לו. אבל לא נעים לך להתערב לו. בחיים.

ד.

הסבר - לכל אדם יש גבולות, חוקים ונורמות אישיות שהוא מאמין בהם, וכחברה, אנחנו בוחרים גבולות ויוצרים חוקים חדשים שאמורים לשקף את הרצון של כל אחד. החשיבות בגבולות וחוקים היא גם הידיעה שכל אדם מאמין בדברים אחרים ושיש לכבד אותם, וההבנה שמערכת החוקים הקיימת היא סך האמונות של כל היחידים בחברה (גבולות אישיים).

#### שאלות לדיון:

- מה ההבדל בין הגבולות שהחברה סביבה מציבה לנו (כמו במשחק טריטוריה), לבין הגבולות האישיים של כל אחד. ת?
- מה גורם לנו להציב גבולות אישיים?
- לפי מה כל אחד. ת מציבה אותם?
- האם גבולות יכולים להתגמש במערכות יחסים שונות שלנו?
- האם הם נשארים קבועים תמיד?

#### 4. הפסקה (5 דק') במידת הצורך

#### 5. מדברים גבולות (30 דק')

א. על רצפת החדר נפזר כרטיסיות שמחולקות לשני סוגים - סוג ראשון הוא כלי כלשהו להצבת גבולות במערכות יחסים שונות (לאו דווקא זוגיות, כדי שחניכותים יוכלו להתחבר מזוויות שונות). הסוג השני הוא הסבר קצר לכל כלי כזה. בשלב הראשון החניכותים יצטרכו לחבר בין הכותרת וההסבר הנכונים ולהצמיד אותם. (נספח א')

ב. בשלב השני, נכסה לכל החניכותים את העיניים ונושיב אותם בזוגות גב-אל-גב (כך שלא ידעו עם מי הם מצוותים. חשוב להרחיק את הזוגות אחד מהשניה כדי שלא ישמעו שיחות אחרות) נעשה כמה סבבים - בכל פעם ניתן לאחד מבני הזוג טוש/חפץ ביד, ורק מי שקיבל אותו רשאי לדבר באותו הסבב - בן הזוג המדבר ישתף את בן זוגו על מקרה שבו רצה להציב גבול ולא הצליח ואיך הרגיש באותה הסיטואציה. לאחר השיתוף ינסה לעשות זאת מחדש עם הכלים שהקריאו קודם במליאה. לבן הזוג שלא קיבל חפץ אסור לענות או להגיב - רק להקשיב. בכל סבב יש להחליף את הזוגות, כדי שהחניכותים לא יזהו עם מי דיברו ותישמר אנונימיות.

#### ג. חוזרים למליאה:

- איך היה לשתף? הצלחתם לעשות את זה?

- איך הייתה החוויה לנסות לנתח מחדש הצבת גבולות שבעבר פחות הצליחו בה?
- מישהו רוצה לשתף את כולם בסיפורים שכן הצליחו והאם זה קידם/שיפר/החמיר יחסים אחרים שהיו לכן.ם?

#### 6. סיכום (10-5 דק')

- עם איזו מחשבה אני יוצאת מהפעולה?
- האם משהו בפעולה גרם לי לחשוב אחרת?
- לאיזה פעילות התחברתי יותר ולאיזו פחות?

7. **פינה אישית (15 דק')** חניכה מביאה נושא מעולם התוכן שלו/ה ומעבירה פרזנטציה לקבוצה (אפשר גם להנחות דיון בקבוצה) במשך 15 דק'. לאחר סבב ראשון של הקבוצה, אפשר לתת נושא לפינה אישית- סוגיות חברתיות, אקטואליה, מוזיקה, וכו'

#### עזרים

- פתקים (מספר החניכות.ים \*3)
- כלי כתיבה
- פסים רמזור
- פתקי סיטואציות/מעשים
- כרטיסיות כלים להצבת גבולות + הסברים
- כיסויי עיניים (אלבד)

---

## דעו את עצמכם

---

כשאנחנו מציבים גבולות, אנחנו אומרים לאחרים איך אנחנו רוצים שיתייחסו אלינו, מגדירים מי יכול להיכנס למרחב שלנו ומה מצופה ממנו. אבל איך תוכלו לדעת את זה בלי להכיר את עצמכם? כדי להציב גבולות בצורה אפקטיבית, אנחנו צריכים להבין מה אנחנו מרגישים. האם התגובה של הצד השני גרמה לי לאי נוחות? האם המגע הזה נעים לי? מה אני מרגיש? מה חשוב לי? ככל שתכירו את הגבולות שלכם, תוכלו לתקשר אותם טוב יותר לצד השני, למצוא אנשים מתאימים לכם וגם להשתחרר מהטינה שעולה כשהגבולות נחצים.

---

## דאגו לעצמכם

---

כשאנחנו מציבים גבולות פעמים רבות עולה קול ששואל "האם זה מוגזם?" או "איך יגיב הצד השני?". יש לכם זכות לבקש, והבקשות שלכם תקפות וחשובות. אין לכם דרך לעצב התנהגות או לצפות את תגובתו של אדם אחר לבקשות שלכם. דבר אחד בטוח - אם תסבלו מתחושת ניצול וחוסר התחשבות, תהפכו לבני זוג וחברים לא נעימים. הגנו על טובתכם האישית כדי להיות האנשים המדהימים שאתם יכולים להיות עבור הקרובים אליכם.

---

## חשבו על הצבת גבולות מחדש

---

אם חשבתם שוויתור על הערכים שלכם וריצוי תמידי אומרים חוסר אנוכיות מקסים - חשבו שוב. אף אחד לא היה רוצה לדעת שאתם סובלים כדי לשמח אותו. הצבת גבולות תוכל לגרום לאנשים סביבכם לדעת מה עושה לכם טוב ותיתן להם הזדמנות לעזור ולדאוג לכם. כשתציבו גבולות יקרה עוד דבר נפלא - אנשים סביבכם ירגישו בנוח לומר "זה לא מתאים לי", כי המרחב שיווצר יאפשר זאת.

---

# למדו לזהות חציית גבול

---

אין צורך להגיע לפיצוץ, אפשר לזהות בעייתיות במערכת היחסים וגבולות מטושטשים עוד לפני כן. האם החברים שלכם מרגישים בנוח להתקשר בשעות לא הגיוניות? לדרוש דברים מוגזמים? לדבר אליכם בצורה שלא נעימה לכם? עשו סוף להתנהגות הלא הולמת כבר בהתחלה, והיו עקביים בתגובות לכך.

---

## הכילו בהבנה את הקושי בתהליך

---

אנשים לא אוהבים שמגבילים את צעדיהם, ולכן הגיוני לצפות לתגובות מהצד השני. כשתגובות כאלה מגיעות, מאוד קל להרגיש אשם ולחזור לגישת "הכל מותר". הפנימו שהצבת גבולות היא תהליך ארוך שאתם זכאים לו, גם אם הוא אינו מתכתב עם תוכניתו של אדם אחר. אינכם אנוכיים, רעים או חסרי רגישות כי ביקשתם אוטונומיה. עם הזמן יעשו הגבולות שלכם ברורים, מובנים וטבעיים גם לסביבה.

---

## היו ישירים

---

אל תצפו שמישהו יבין שאתם לא אוהבים מסיבות רועשות, שחדירה לפרטיות עושה לכם גרדת, ושדגדוגים מעוררים בכם בחילה. אמרו זאת בקול רם בצורה שאינה משתמעת לשתי פנים. "אני לא יכולה לעשות את זה", "מצטער, אבל זה לא מתאים לי" - עדיפים על אמרות חלולות, תירוצים ורמזים. תוכלו לפתוח את השיחה ולומר שהקשר ביניכם חשוב ויקר ללבכם, ושדווקא בגלל הקרבה, חשוב לכם להיות פתוחים לגבי העקרונות והערכים שחשובים לכם.

---