

## "תאמין שאפשר לתקן"

### בעקבות התגברות מקרי האלימות במשפחה בתקופה האחרונה...

#### לכבוד ראשי ישיבות/ אולפנות, מנהלי בתי הספר העי"ס שלום וברכה!

איגרת זו מופנית אליכם בעקבות בקשות שקיבלנו מהשטח.

"קול דמי אחיך זועקים אלי מן האדמה" – האלימות בתוך המשפחה הגיעה לשיאים כואבים והפכה לפצע מדמם ומביש בחברה הישראלית. אנו מתגייסים להזכיר את הידוע ולחנך למובן מאליו על פי כל אמות המוסר הטבעי ועל פי הערך שהתורה מייחסת לאדם שנברא בצלם – זכר ונקבה ברא אותם כיצירי כפיו השווים בזכויותיהם ובערכם – וגם לאור הקדושה שהתורה מייחסת לחיי אדם.

חובה קדושה מוטלת על מחנכי ומחנכות החמ"ד בכל המגוון הגדול והיפה של מוסדותינו: "ובערת הרע מקרבך" – עלינו לעשות הכול כדי לצייד את בנינו ובנותינו בכלים לבניית בתים נאמנים שבהם שוררים אהבה ואחוה ושלוה ורעות, וללמדם לפתור קשיים בדרכי נועם, ולהישמר מכל פגיעה, ניצול או זלזול. היחידה לחינוך לחיים במשפחה אמונה בדרך כלל על חינוך לחיי משפחה לאור התורה, גישה והדרכתה. בנקודת המוצא שוכנים הבריא והטוב והמשמח בעולם המשפחה הרב-דורי: בין בני זוג ובין הורים לילדיהם. אנו מקנים כלים שיסייעו לתהליך התבגרות מוצלח שיוכל להוביל לקראת חיי נישואין טובים וראויים: "שמח תשמח רעים אהובים".

עם זאת, אנשי מקצוע מתריעים כי בעת צרה ומצוקה לאומיים ועולמיים – הלחצים האישיים, הזוגיים והמשפחתיים נוטים להתגבר, ועם התגברותם גם רמת האלימות, לצערנו, עולה. מוגשות כאן הצעות למערכי שיעור סדנאיים:

#### מטרות הסדנאות

1. התלמידים ילמדו לזהות מאפיינים של חיזור אליהם ושל אהבה חונקת.
2. התלמידים יבינו כי אלימות מילולית, נפשית או פיזית בקשר הזוגי היא קו אדום שאין לחצות אותו.
3. התלמידים יהיו מודעים לחשיבותה של ההיוועצות בגורמים מקצועיים במצבים של אהבה חונקת.
4. התלמידים יראו בצוות החינוכי, ביועצי/ות ביה"ס ובגורמים המקצועיים הכלולים בו כתובת להיוועצות, וכן יהיו מודעים לגורמים בקהילה כגון: אנשי בריאות ובריאות הנפש, שגם הם עומדים לרשותם ואפשר לפנות אליהם ולהיוועץ. תודעה זו תלווה אותם גם לאחר סיום הלימודים, ואם חלילה ייקלעו למצבים של אלימות ידעו שעליהם לפנות אליהם ולהסתייע בהם ולא להישאר לבד.



## ערכים מרכזיים בחינוך לחיים במשפחה

היהדות רואה בתא המשפחתי אבן בניין של החברה היהודית השלמה, ומייחסת לו חשיבות רבה. חיי המשפחה היהודית בנויים על ערכים: אהבה ואחוה ושלוש ורעות, קדושה, טהרה, צניעות, נאמנות ומחויבות. החינוך לחיים במשפחה כולל הקניית כלים לבניית התא הקדוש וגם להתמודדות עם משברים שעלולים לצוץ בו במרוצת החיים: מחלה, אובדן, גירושין וכיו"ב.

**"בצלם אלקים ברא אותנו"** – אחריות האדם לשמור את גופו ואת נפשו שנבראו בצלם אלקים.  
**"לפיכך נברא האדם יחידי"** – חשיבותו וייחודיותו של כל פרט (שזהותו אישית וייחודית) בעולמו של הקב"ה.

**ערך החיים** – לחיים משמעות וייעוד, ועל הפרט לממש בחייו את כוחות הנפש והגוף הייחודיים לו, היינו לפעול לניצול ערכי של הזמן שהוקצב לו עלי אדמות.

**"ואהבת לרעך כמוך"** – כבוד האדם: כיבוד המרחב האישי (הגופני והנפשי) של הזולת, הקפדה על תקשורת מכבדת, עיסוק בנתינה ובחסד בכלל ובין בני זוג ובתוך המשפחה בפרט.

## מיומנויות תוך-אישיות

- **מודעות עצמית בקשר הזוגי** – להכיר את התכונות האישיות והצרכים האישיים ולהיות מודע לדרך ההתנהלות האישית בסיטואציות זוגיות בתקופת ההיכרות והקמת המשפחה.
- **שליטה עצמית ואיפוק** – להכיר את כוחות הגוף והנפש ולנהל אותם באופן מיטבי.
- **הערכה עצמית** – לפתח יכולת ביקורת עצמית מציאותית ומאוזנת (שאינה מחמירה מדי ולא מקילה); לקבל להכיל ולהאוב את עצמי בהיבטים השונים של גוף, נפש, שכל ומעשים; לזהות עמדות מחלישות שהתרבות מציפה בהן את המתבגרים, ולפתח עמידות כנגדן.
- **חוסן נפשי** – לאמץ חשיבה חיובית, מחשבות מאפשרות, אופטימיות ושמחה. לעבד קשיים ואתגרים אישיים באופן מעצים (למשל: בתקופת ההיכרות שאינה קלה), ולפתח כושר עמידה בפני לחצים ופיתויים.
- **אמונה** – להצליח להיעזר באמונה כמקור כוח בעיתות אתגר ומשבר.
- **אחריות ומיקוד שליטה פנימי** – לפתח תחושת מחויבות ואחריות לעצמי (גוף ונפש), למשפחה ולחברים.
- **מיקוד שליטה פנימי** – לפתח ראייה מציאותית של האחריות האישית.
- **ניתוב** – להפנות כוחות חיים לאפיקים חיוביים ובונים לעצמי ולזולת.



## מיומנויות בין-אישיות בדגש חברתי זוגי ובתקופת ההיכרויות לקראת הקמת בית

- **חברות** – להכיר בצורך בחברות, לבחור חברה/ה, לנהל מערכת יחסים הוגנת והדדית, לדעת לחיות ביחד ולחוד, לכבד את גבולות החבר בחברות, לנהל קונפליקטים בתוך חברות, להקשיב לחבר ולגלות אמפתיה כלפיו.
- **הבנה חברתית** – לראות את העולם גם מנקודת המבט של הזולת במעגל המשפחתי והחברתי, לזהות מצבי קונפליקט, לדעת לקבל סמכות במערכת היררכית (משפחה, בית הספר) ולפעול בקבוצה כשווה בין שווים.
- **זיהוי דמויות תומכות** – לזהות בסביבתנו אנשים שנוכל לסמוך עליהם, ובשעת הצורך לפנות אליהם, לשתף אותם בדילמות ובסודות שלנו ולקבל מהם עצה והדרכה.
- **חוסן חברתי** – לזהות מצבי הטרדה חברתית אישית ולהתמודד עימם באופן מיטבי.
- **תקשורת בין-אישית** – לנהל דיאלוג פתוח, כן ומכבד, לפתח מערכת יחסים טובה בריאה שלמה ושמחה עם הזולת המשמעותי. לבטא רגשות ורצונות באופן מובן ומכבד, לדעת להכיר טובה ולהביע תודה.
- **פתיחות וביטוי לרגש** – לפתח יכולת לבטא כלפי הזולת רגשות ומחשבות אישיים.
- **פרטיות** – לזהות את גבולות פרטיות המכבדים את עצמי ואת הזולת ולהביאם בחשבון בעת שנשקול לשתף בעניינים אישיים: במה משתפים ובמה אין משתפים, את מי משתפים ואת מי לא, מהו הפורום שנבחר לשתף (אופי, גודל); לזהות מצבים המסכנים את שמירת הפרטיות שלי ושל אחרים ולהימנע מהם או למנוע התפתחותם.
- **זיהוי מצבי פגיעה** – לחמול על הזקוק לסיוע ולבקש טובתו; לזהות מצבי פגיעה בנפשו ובגופו וברכושו של הזולת כולל פגיעה וירטואלית ולהתגייס לטובתו כשומר סף ולהגן עליו מפני תופעות כגון בידוד, דחייה וחרם: "לא תעמוד על דם רעך".
- **ניהול קונפליקטים** – להגיב בריסון ובאיפוק בקונפליקטים זוגיים.
- **פנייה לעזרה** – לזהות מצבים שבהם אני סובל ועלוי לגייס סיוע מהסביבה; לזהות דמויות שהן כתובת אמינה לעזרה ולפנות אליהן בעת הצורך; להבחין בין הלשנה לדיווח שנועד להצלה (ובמקרה שמדובר בהצלה – לפנות לעזרה).
- **מוגנות מינית** – לזהות מצבי הטרדה ופגיעה מינית: לזהות את האירוע ולפעול להפסקתו ולחיזוק החוסן האישי של הנפגע.
- **נתינה** – לחזק את הרצון והיכולת להעניק לזולת: לזהות צורך, לחוש אחריות חברתית, לבחור אפיק פעולה, להתנדב.



מערכי השיעור הסדנאיים המצ"ב לקוחים מערכות הלמידה של היחידה לחינוך לחיים במשפחה בחמ"ד.

### מערכי שיעור סדנאיים בעקבות צפייה בסרטים

- צפייה בסרט "[אחת מעשר](#)" (אולפנית נווה דקלים, תשס"ו; מעל 100,000 צפיות); ומערך שיעור סדנאי "[אילמות ואלימות בקשר הזוגי](#)" – [לקראת הקמת משפחה](#). מתוך הערכה [בית ומשפחה](#), עמ' 365–371.
- צפייה בסרט "[אסורה](#)" (אולפנית נווה דקלים, תשע"ג; קרוב ל-450,000 צפיות). מעניין לציין כי אחת הסצנות בסרט השני ("אסורה") מציגה לפנינו שיעור בחינוך לחיים במשפחה (חלמי"ש), שבמסגרתו מוקרן לתלמידות הסרט הראשון. הקרנת הסרט והדין בכיתה משפיעים מאוד על החלטתה של גיבורת הסרט לצאת ממערכת יחסים מסוכנת. עובדה זו, וכמוה מס' הצפיות הגדול שזכו לו שני הסרטים, מדגימים את יכולתנו לחנך ולהשפיע בתוך מערכת החינוך ומחוצה לה.

### וכמאמר הידוע: "תאמין שאפשר לתקן".

- צפייה בסרט "[אם לא תספר](#)" ומערך שיעור סדנאי "[בלי סודות](#)" המתאים לכיתות חטיבת הביניים. מתוך הערכה [בית ומשפחה](#), עמ' 156–160.
- צפייה בסרט "[תיקון חצות](#)" (מגמת תקשורת מכללת אורות ישראל, אלקנה) ומערך שיעור סדנאי "[גברים ונשים מכוכבים אחרים](#)" – על הדמיון והשוני בין גברים לנשים: קונפליקט בין איש לאשתו על רקע תפקידים "מגדריים". מתוך הערכה [בית ומשפחה](#), עמ' 422–425.

### מערכי שיעור סדנאיים ללא סרטים

- "[כבוד בינינו](#)" – קטע לימוד מומלץ מתוך המאמר (הארוך) "[בחירת בן/בת זוג](#)" על הכבוד ההדדי כאבן בוחן לבחירת בן/בת זוג. מתוך הערכה [בית ומשפחה](#), עמ' 314.
- "[חברות חונקת](#)" (בצירוף השיר "רואה לך בעיניים" / אתי אנקרי). מתוך הערכה [המשפחה הדתית – חינוך להתמודדות בעולם משתנה](#), עמ' 362–365.
- "[פְרָדה מקשר](#)" – מערך שיעור שדן בפְרָדות בחברויות וגם בין בני זוג. מתוך הערכה [בית ומשפחה](#), עמ' 252–255.
- "[האם זו אהבה?](#)" – על קשר זוגי שמאפשר אלימות ופגיעה. מתוך הערכה [בית ומשפחה](#), עמ' 301–302.
- "[ייפה כלבנה](#)" – מערך שיעור בעקבות שירו של אביתר בנאי "אהבה ללא תנאי". מתוך הערכה [בית ומשפחה](#), עמ' 322.





- **"כיצד נפתור מריבות"** – איך רבים "נכון" בלי לנתק את הקשר? (בצירוף השיר "כיוון אחר" / אודי וליך דויד). מתוך הערכה בית ומשפחה, עמ' 410–407.
- **סדנה בתקשורת: "הדיבור כצורך מקשר בין איש לאשתו"** (בצירוף השיר "מילה טובה" / יעקב גלעד ויהודית רביץ). מתוך הערכה בית ומשפחה, עמ' 415–412.
- **"איש, אישה, משפחה"** – גבריות ונשיות וחלוקת תפקידים. מתוך הערכה בית ומשפחה, עמ' 422–417.

## הפנייה "תאמין" מופנית אליכם-אלינו!

הפעילות החינוכית שלכם כאנשי חינוך חשובה מאוד! יש בידכם לפעול כדי למגר את נגע האלימות מקרבנו, ובמקרים רבים להציל חיים ממש!  
תחילת התהליך בחינוך בריא ונכון!

אנו מזמינים אתכם לפנות אלינו לקבלת מידע נוסף, ליצירת קשר עם צוות ההדרכה ולתיאום השתלמויות וימי עיון בנושאי איגרת זו ובנושאים אחרים.

בברכה רבה

דבורה רוזנברג  
ממונה על חינוך לחיים במשפחה

מיכל דה האן  
סגנית ראש מינהל החמ"ד

העתקים:

גבי שוש נגר, ראש מינהל החמ"ד  
הנהלה מצומצמת  
הנהלה מורחבת  
מפקחים כוללים  
יועצות בכירות  
מדריכי חינוך לחיים במשפחה  
מדריכי מיניות בריאה ומניעת פגיעה  
מובילי חינוך חברתי

