

22.1.16 – 17.1.16  
ז' -יב' שבט התשע"ו  
שבוע המערכת למניעת פגיעות מיניות

## לעצור, לבחור, להישמר ולשמור

התנהגות מתוך מחשבה, שיקול דעת וויסות רגשי

מערכי שיעור לבתי הספר היסודיים

מותאם לחינוך הממלכתי דתי

כתבו: איריס מנדה בן יעקב, נטע ידיד, איריס הלמן, עדי פישמן.  
קראו והעירו: מדריכות היחידה למיניות ומניעת פגיעה - שפ"י  
ערכה: נטע ידיד

**מדינת ישראל**  
**משרד החינוך**  
**מנהל פדגוגי**  
**אגף א' שרות פסיכולוגי ייעוצי**  
**אגף תכניות סיוע ומניעה**

**אנשי חינוך יקרים,**

בעולם המודרני, הילדים כמו גם המבוגרים, נדרשים יום יום לבחירות רבות. מבחר המוצרים המונחים לפנינו ב"סופרמרקט של החיים" גדל ומתעצם ועמו הפיתויים והבלבול. לצד אלו, הטכנולוגיה העכשווית מעניקה לכל אדם, ולו הצעיר ביותר, יכולת לבחור פעולות שבכוחן להשפיע בקנה מידה רחב, לטוב או לרע, בלחיצת כפתור אחת. נוכח תובנה זו, הביטוי הדמוקרטי, "**חופש הבחירה**", מקבל ממדי אחריות וחירות עליהם ראוי להתעכב וחשוב לחשוב.

בשבוע המערכת למניעת פגיעות מיניות נעצור ונקדיש זמן לעצירה. נתאמן עם תלמידינו על זיהוי יכולתם לבחור התנהגויות באופן מושכל, זכותם לבחור התנהגויות באופן מוגן ואחריותם לבחור התנהגויות ומעשים באופן הוגן. "**עצרו ובחרו, שמרו והישמרו**" נאמר השבוע לתלמידינו. רגע לפני שאתם לוחצים share, שנייה לפני שאתם לוחשים משהו באוזן של מישהו אחר, דקה לפני שידכם מושטת לגעת. עצרו בטרם תעברו על החוק, נזכיר להם, אבל לא רק. עצרו גם בטרם תפעלו בפזיזות מתוך לחץ חברתי. עצרו בטרם הלצתכם תכאיב למי שעומד לצדכם. עצרו בטרם תבחרו בהתנהגות שמסכנת את שיקול דעתכם או את ביטחונכם.

כדי להדגיש את המקום של העצירה, החשיבה והבדיקה, לקראת בחירה התנהגותית, אנחנו מציעים לתלמידינו כלים לזיוסות רגשי והתנהגותי. מנגנוני זיוסות רגשי מסייעים לפרט לשלוט בבחירותיו ההתנהגותיות מתוך מודעות לרגשותיו, הכלתם וניהולם. תרגול מהלכים של זיוסות רגשי עם תלמידינו יסייע בידם לנקוט פעולות המונעות על ידי רגשות אך באופן מבוקר, מוגן ולא פוגעני.

מיניות, נתפסת על ידי רבים כהיפוכה של זיוסות. לתחושות האהבה והמשיכה הילה של ספונטניות רגשית. אין אנו באים לערער על נפלאות הרגש והמשיכה אך אנו מבקשים להעניק לתלמידינו, כל אחד על פי גילו וצרכיו ההתפתחותיים, כלים לזהות בכל סיטואציה ובכל חוויה רגשית, את חירותם האנושית לבחור במה שמיטיב עמם, כמו גם את חובתם המוסרית לבחור בהתנהגויות שמכבדות הן אותם והן את זולתם.

בחשיבה על מיניות בריאה וחברויות בריאות, אנו מבקשים ללמד את הילדים לעצור רגע לפני המעשה ולחשוב על התנהגותם כדי למנוע פגיעה באחר או בעצמם.

**נתאמן עם התלמידים על מספר שאלות:**

- האם מה שאני מבקש לעשות נעשה מתוך כבוד לאחר?
- האם מה שאני מבקש לעשות הוא אכן רצוני שלי? (ולא מתוך לחץ הסביבה למשל).
- האם מה שאני מבקש לעשות עשוי לפגוע בי עכשיו או בעתיד?
- האם מה שאני מבקש לעשות עשוי לפגוע באדם אחר, עכשיו או בעתיד?

רבות מהפגיעות בקרב ילדים ונערים, אינן פגיעות מכוונות שמטרתן להרע. רבות מהפגיעות מתחילות פשוט כמעשה שנעשה ללא חשיבה, ללא עצירה, ללא זיוסות.

מטרת הסדנאות והפעילויות המונחות בפניכם השנה, חלקן פעילויות חדשות וחלקן פעילויות שנכתבו על ידי צוות היחידה בשנים קודמות ועובדו לצורך שבוע המערכת הנוכחי, ללמד את החשיבות של זיוסות ועצירה לפני מעשה ולתרגל טכניקות לשיפור יכולות הזיוסות, ללמד את הילדים חלופות לעזרה במצבי מצוקה ופגיעה.

צוות מדריכות היחידה עומד לרשותכם בכל שאלה.

**איריס מנדה בן יעקב**  
**מנהלת היחידה למיניות ולמניעת פגיעה בילדים ובני נוער**  
**שפ"י**

מדינת ישראל  
משרד החינוך  
מנהל פדגוגי  
אגף א' שרות פסיכולוגי ייעוצי  
אגף תכניות סיוע ומניעה

צוות יקר,

"טוב אָרְךָ אַפְּיִם מְגִבּוֹר, וּמִשָּׁל בְּרוּחוֹ מְלֻכָּד עִיר" משלי ט"ז לב.

"איזהו גיבור, הכובש את יצרו" אבות ד, א.

ד. **אמר הכוזרי:** על חסיד שאלתיך, לא על מושל.

ה. **אמר החבר:** **החסיד הוא מי שהוא מושל**, נשמע בחושיו וכוחותיו הנפשיים והגופיים, ומנהיגם ההנהגה הגופיות, כמו שנאמר [משלי ט"ז ל"ב]: זמושל ברוחו מלוכד עיר. והוא המוכן לממשלה, כי אלו היה מושל במדינה היה נוהג בה בצדק כאשר נהג בגופו ונפשו...

ספר הכוזרי לרבי יהודה הלוי, מאמר שלישי.

פיתוח יכולת השליטה בכוחות החיים שבגוף ובנפש היא אחת מאבני היסוד של החינוך האמוני.

שבוע זה, אנו שואלים את עצמנו **אילו כוחות נפש דרושים** על מנת לפתח את כוחות ההנהגה והיוסות הללו. **לאחר מכן אנו מאמנים כוחות נפש אלו**. אנו עושים זאת בנוגע לאחד מכוחות החיים החזקים ביותר- יצר המין. גם הצורך החברתי, הצורך להשתייך, משחק תפקיד משמעותי בשאלת היכולת לבחור את הבחירה הנכונה. היכולת לשמור על חוט שידרה גם לנוכח לחץ של חבר או אווירה חברתית היא לא פשוטה לילד ולמתבגר, שמעמדו החברתי הוא גורם מכריע בעיצוב אישיותו וברוחה האישית שלו.

הפיתוח של כוחות אלו מתבצע בעזרת אימון במגוון מצבים, בעזרת פיתוח המודעות לדיאלוג הפנימי, ובעזרת שימוש במשאבי גוף המסייעים לזיכרון, כדוגמת נשימות.

זהו אופן למידה שונה מלימוד המקורות, ומיעד להתחבר לחוויה הפנימית, **למצוא את הכוחות הפנימיים המאפשרים את ההתמודדות, תוך עיסוק בסיטואציות חיים רלוונטיות לעולמו של הילד.**

יש להפעיל מחשבה לגבי הדוגמאות המובאות בגוף הסדנאות, ולהתאימן לאופי בית החינוך. יחד עם זאת יש לזכור כי אנו מבקשים להעלות לשיח נושא שרלוונטי **לכל** בתי החינוך ללא יוצא מן הכלל. מצד אחד קיים החשש מחשיפה שאינה מותאמת, ומהצד השני- דיבור עקיף מדי משאיר תחושה אצל התלמיד, כי איש החינוך איננו מסוגל להישיר מבט אל מול הנושא ומורכבותו.

מדריכות היחידה למיניות ומניעת פגיעה עומדות לרשות צוותי הייעוץ והחינוך בחשיבה על אופן יישום מתאים של שבוע המערכת בבית החינוך שלכם.

בברכה

עדי פישמן

מדריכה ארצית

רכזת מדריכות היחידה בחמ"ד

היחידה למיניות ומניעת פגיעה.

מדינת ישראל  
משרד החינוך  
מנהל פדגוגי  
אגף א' שרות פסיכולוגי ייעוצי  
אגף תכניות סיוע ומניעה

**לתשומת לבך המורה, רגע לפני שנכנסים לכיתה -**

שיח בנושא מיניות מעורר רגשות רבים ומגוונים ומציף מגוון רחב של דעות. חשוב לתת מקום לדעות ולקולות שעולים בכיתה, אך על מנת למנוע פגיעה ולאפשר שיח מוגן עם התלמידים, חשוב לקבוע מראש כללי שיח מוגן, למשל -

- לכל אחד יש זכות להביע את דעתו במלואה, ללא הפרעה, גם במידה והיא אינה עולה בקנה מידה אחד עם דעות של אחרים בכיתה.
- כל אחד מדבר בשם עצמו בלבד. אף אחד אינו מציג אירוע שקרה לתלמיד אחר שנכח - או שאינו נוכח בכיתה.
- אין לציין שמות של מעורבים אחרים כאשר מביאים דוגמה לאירוע אותו חוויתו.
- לא מדברים על נושאים פרטיים בכיתה. (אם בעקבות השיח תלמיד מעלה תכנים אישיים שראוי שתשמר פרטיותם, נעצור אותו בעדינות ונאמר לו שנרצה לשמוע יותר בשיחה אישית ופרטית.)
- נכבד כל אחד מהנוכחים ונשמור על פרטיותו.

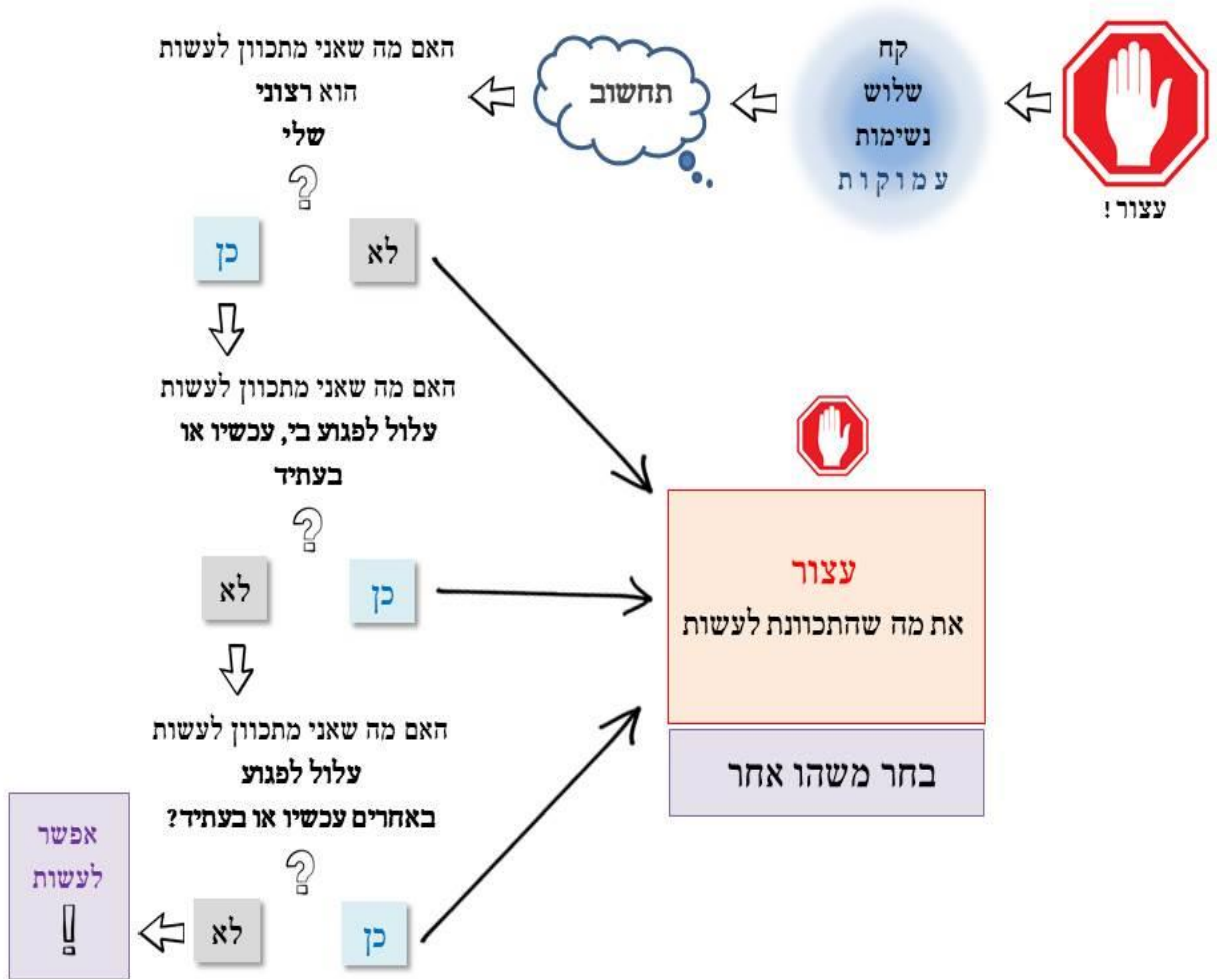
הפעילויות המובאות להלן, עוסקות בסוגיות כגון - מהי קירבה רצויה? מה הגבול בין המותר לאסור? אילו שיקולים יש לבחון בעת קבלת החלטות לבחירת דרך התנהגות כזו או אחרת? לכל שכבת גיל פעילויות המתאימות לה. על מנת שהתלמידים יפנימו את המסר "עצרו ובחרו, שמרו והישמרו" רצוי ומומלץ שיוקדשו לנושא מספר שיעורים כאשר כל שיעור מתמקד בזוויות ראייה שונה של הנושא.

מטרת פעילויות אלה היא ללמוד לשמור ולהישמר, אך יחד עם זאת מהלך זה עשוי לסייע למורה לאתר תלמידים אשר ייתכן וחוו פגיעה, לעודד אותם לשתף ולפנות לעזרה במידת הצורך.

השיח על הנושא כמוהו כהזמנה לתלמידים לשוחח על נושאים מורכבים ולראות בכך, המבוגרים, מבוגרים משמעותיים וכתובת עבור התלמידים למקרי מצוקה. במידה ועולה תוכן מדאיג, פנו באופן מיידי ליועצת או לפסיכולוגית בית הספר.

תרשים עזר למהלך הפעילות

לעצור, לבחור, להישמר ולשמור



## שישה שיעורים לבית הספר היסודי

### כתבה: נטע ידיד

#### 1. "מרחב אישי" מתאים לכיתות א – ג ולגן חובה

למורה או לגננת: לפניך שתי פעילויות לילדים צעירים שמטרתן להתמודד עם השאלה מהו מרחב אישי. להעניק לתלמידים כלים לזהות איזו קירבה נוחה ונעימה להם, באילו תנאים ומצבים ולהתנסות בהצבת גבול. להתנסות אישית חשיבות רבה כי באמצעותה יוכל כל ילד ללמוד על עצמו, להכיר את המרחב האישי שלו ואת גבול הקרבה/מרחק אותו הוא מוכן לשאת ואת השונות הקיימת במרחב הכיתתי ביחס לקרבה הנוחה עבור אחרים.

חשוב להיות רגיש וערני לכל אמירה ושפת גוף של הילדים.

יש לתת לגיטימציה לכל רגש שעולה.

יש להקפיד לא לאפשר לילדים לספר סיפור אישי של פגיעה במליאה. אם מי מהילדים מתחיל לספר סיפור פרטי על המנחה לעצור, להודות לילד על כך שהוא משתף בחוויה אישית, לחזק אותו על הנכונות לשתף ולהזמין אותו לשוחח עמו בנפרד לאחר המפגש.

לילדים (וגם למבוגרים) יש נטייה לחוש אשמים בפגיעה שנעשתה בהם. חשוב להיות ערים לאפשרות זו ולהעביר מסר ברור כי ילדים אינם אשמים בפגיעה של הזולת בהם.

במהלך הפעילויות יש להבהיר כי מדובר בלמידה אישית ועל כן לא נדבר ב"נכון" או "לא נכון" ו"טוב" או "רע", אלא נשוחח על שונות, רמת רגישות שונה וצורך בהתחשבות באחר.

חשוב להדגים את משמעות המסרים שעולים מן הפעילויות בחיי היומיום בגן הילדים ובכיתה.

#### אפשרות א' - המרחב אישי שלי ושל זולתי

מטרות:

- זיהוי המרחב הבין אישי.
- פיתוח כבוד לגבול המרחב הבין אישי של האחר.
- פיתוח יכולת להישמע להנחיות האחר.
- פיתוח יכולת לשלוט בתנועות שלי.
- אימון בהכוונת הזולת.

במהלך השיעור הגננת/ המחנכת בוחרת שלושה זוגות ילדים, כשהיא מתבססת על היכרותה עמם. זוג אחד ילדים שאוהבים ונהנים מאוד ממגע קרוב (אפשר חברים), זוג אחר ילדים שאינם אוהבים מגע קרוב, וזוג אחרון נהנים ממגע ברמה סבירה.

ההנחיה לילדים: כל זוג ילדים עומד אחד מול השני במרחק רב. כאשר המחנכת נותנת סימן כלשהו (הקשה, צלצול בפעמון), אחד הילדים מכל זוג מתבקש להתחיל ולהתקרב לבן זוגו. הילד שאליה מתקרבים מתבקש לעצור את בן זוגו כשזה לא נעים לא יותר.

בתום ההפעלה נשוחח עם הילדים ונברר יחד איתם:

**מדינת ישראל**  
**משרד החינוך**  
**מנהל פדגוגי**  
**אגף א' שרות פסיכולוגי ייעוצי**  
**אגף תכניות סיוע ומניעה**

- איך הרגשתם כשעמדתם זה מול זה?
- איך הרגשתם כשהתקרבתם?
- איך אני יודע לזהות שלא נעים לי?
- לעוצר, כיצד הרגשת לעצור? האם היה לך נוח? האם היה לך כוח? האם היה לי נעים לעצור את בן הזוג שלי?
- לנעצר, מה אני עושה אם אני רוצה להתקרב עוד?
- לצופים, כל זוג עצר במרחק אחר, כיצד זה? מה זה אומר?

בתום הדיון ניתן להחליף את התפקיד של הזוגות, הנעצר כעת עוצר ולהיפך. ולאחר מכן לדון שוב בשאלות.

בהמשך ניתן לאפשר לכל הילדים שמעוניינים בכך להתנסות. חשוב כי בעת ההתנסות תמשיך ההנחיה והצפייה של המורה, כדי למנוע היגררות להתנהגות תוקפנית.

חשוב לתת לגיטימציה להביע רגשות ודעות על הפעילות ועל מה שהיא מעוררת. לחזק את השונות ביחס שלנו למגע וקרבה. להדגיש את המגע והקרבה של חבר לעומת אדם זר.

לשוחח עם התלמידים על היכולת שלהם לעצור. להגיד "לא", לשמור על המרחב האישי.

חשוב כי הגננת/ המחנכת תהייה ערה לתגובות של הילדים לפעילות, כעוצרים וכנעצרים. תגובות אלו יסייעו לה בהמשך לחזק את הילדים על פי הצורך. למשל, ילד שמתקשה לעצור את בן הזוג המתקרב, יש עודד אותו ולחזקו להגיד "לא", "די", "מספיק" בפעילות זו ובכלל. ילד המתקשה לעצור, למרות שנתבקש לעשות כן על ידי בן זוגו, מהווה בסיס להמשך עבודה על היענות לכללים, גבולות וכבוד והתחשבות ברצון הזולת.

ניתן להרחיב את השיחה לדיבור אודות "מגע מתאים ומגע לא מתאים".

### **אפשרות ב' - המרחב אישי שלי ושל זולתי**

עזרים: חישוק, גיר מחיק.

ההפעלה - הגננת / המחנכת תבחר שני ילדים, אחד יעמוד בתוך חישוק והוא בתפקיד 'העוצר'. על הילד השני בתפקיד 'המתקרב', לעמוד רחוק ככל האפשר, ולהתקרב לאט לאט אל הילד שבחישוק, כשהוא מקשיב היטב מתי 'העוצר' אומר לו 'דג מלוח' ואז עליו לעצור מיד.

'העוצר' צריך להסתכל על 'המתקרב' ולעצרו על ידי אמירת 'דג מלוח' כאשר לא נעים לו ('העוצר') ש'המתקרב' יתקרב עוד. כאשר 'העוצר' נעצר המחנכת תסמן על הרצפה את מקום עצירתו.

הגננת / המחנכת תפנה שאלות למשתתפים:

"העוצר" - "איך ידעת מתי לעצור?", "איך ידעת שלא נעים לך?", "איפה הרגשת את זה בגוף?"

"המתקרב" - "האם רצית להתקרב עוד?", "האם היה קשה לעצור?", "מה עזר לך לעצור?", "מה הרגשת כשעצרו אותך?"

במקרה ש'העוצר' לא אומר 'דג מלוח' על הגננת או המחנכת לשאול אותו "רצית לעצור?" "מה הפריע לך להגיד 'דג מלוח'?", "מה היה עוזר לך להגיד 'דג מלוח'?"

**מדינת ישראל**  
**משרד החינוך**  
**מנהל פדגוגי**  
**אגף א' שרות פסיכולוגי ייעוצי**  
**אגף תכניות סיוע ומניעה**

על המחנכת להסביר כי יש ילדים שמרגישים יותר נוח כשנוגעים בהם, יש ילדים שאוהבים שיהיו מהם במרחק גדול, יש ילדים שאוהבים שעומדים לידם אבל בלי לנגוע, יש ילדים שלא יודעים איזה מרחק נוח להם, יש ילדים שמתביישים להגיד לאחר שלא נעים להם, וכו'.

יש לעודד את הצמד לחזור על המשחק.

במקרה ש'המתקרב' לא עוצר כש'העוצר' אומר לו 'דג מלוח' על המחנכת או הגננת לשאול את ה'מתקרב' "שמעת שה'עוצר' אמר לך 'דג מלוח'?", "רצית לעצור?", "מה הפריע לך לעצור?", "מה היה עוזר לך לעצור?".

חשוב להסביר שיש ילדים שקשה להם להקשיב ואז צריך למצוא סימן ברור יותר, אולי לסמן עם היד, אולי להגיד בקול חזק יותר, אולי הם צריכים יותר להתאמץ ואז יצליחו לשמוע ולעצור, וכו'.

התהליך יחזור שוב עם צמד ילדים נוסף. ואם ניתן, אף עם צמד שלישי.

בסיום יתבוננו על הסימונים על הרצפה, וידונו המרחקים השונים בהם ביקש כל 'עוצר' את 'המתקרב' לעצור.

#### **בדין חשוב לציין הכללות אלה :**

- לכל אחד יש מרחק שונה בו נוח לו להיות (צמוד, במרחק של כל היד, במרחק של המרפק וכו').
- יש ילדים שיותר קל להם להגיד מה מתאים להם ויש ילדים שיותר קשה להם להגיד.
- יש ילדים שיותר קל להם לעצור, ויש ילדים שיותר קשה להם לעצור.
- כל ילד חייב לכבד את המרחב האישי של הזולת כפי שהוא מוגדר על ידו.

#### הסבר:

כל ילד וכל מבוגר זקוק למרחב אישי.

לא נוגעים בילדים אחרים אם זה לא נעים להם או אם הם לא רוצים.

כדאי לשחק במשחק עד שכל אחד מהילדים יתנסה בשני התפקידים. רצוי להשתמש במונחים שנלמדו בפעילות במצבים בהם מתעוררים קונפליקטים בין ילדים במצבי שגרה.



## 2. תחושות ורגשות במצבי קירבה פיזיים מתאים לכיתות ג - ו

מטרות:

- הכרות עם תחושות אישיות במצבי קירבה וריחוק מאנשים שונים
- הכרות עם המושגים: מרחב אישי, פלישה וגבולות במרחב האישי
- בחינה של המושגים: מותר /אסור, נכון/לא נכון - ביחסי קירבה, רעות וחברות

הנחיות:

המשתתפים מתחלקים לשני טורים ונעמדים אחד מול השני במרחק גדול (בהתחשב בגודל החלל).  
בכיתות מעורבות יש להתחלק כך שמול בן יעמוד בן ומול בת- בת, בשני זוגות טורים נפרדים.

הוראה א':

התקרבו אחד אל השני כל עוד אתם חשים בנוח. עצרו במרחק המתאים לכם כאשר אתם נעמדים  
אחד מול השני.

הסתכלו אחד על השני.

הניחו יד אחת סמוך לכתף של האדם שמולכם ומדדו את המרחק ביניכם.

שוחחו ביניכם.

הוראה ב':

המשתתפים בטור א' ישנו את המיקום שלהם כך שכעת יעמדו זוגות חדשים אחד מול השני.

עמדו אחד מול השני במרחק רב.

התקרבו אחד אל השני כל עוד אתם חשים בנוח.

הניחו יד אחת סמוך לכתף של האדם שמולכם ומדדו את המרחק ביניכם.

נעצו מבטים אחד בשני ללא מילים (יש להקפיד על טווח זמן ארוך יחסית)

הוראה ג':

המשתתפים בטור א' ישנו שוב את המיקום שלהם. יש להקפיד שהזוגות שנעמדים אחד מול השני  
יהיו חדשים.

עמדו אחד מול השני במרחק רב.

התקרבו אחד אל השני כל עוד אתם חשים בנוח.

הניחו יד אחת סמוך לכתף של האדם שמולכם ומדדו את המרחק ביניכם.

נעצו מבטים אחד בשני ללא מילים. (יש להקפיד על טווח זמן ארוך יחסית)

**מדינת ישראל**  
**משרד החינוך**  
**מנהל פדגוגי**  
**אגף א' שרות פסיכולוגי ייעוצי**  
**אגף תכניות סיוע ומניעה**

כעת התקרבו אחד אל השני בצעד אחד ללא מילים והישארו כך (יש להישאר במצב זה מס' שניות – די זמן שיוכל לגרום לתחושת אי נוחות)  
קחו צעד אחורנית וכעת חזרו למקומכם.

שאלות לדיון:

- כיצד הרגשתם במהלך הפעילות?
- מתי חשתם נוח יותר מתי חשתם מבוכה או אי נעימות, מדוע?
- האם זה מזכיר לכם מצבים מסוימים?
- האם תרצו לספר ללא ציון שמות ו/או זיהוי האנשים?
- מה לדעתכם התרגיל בחן?

למנחה:

התרגיל בא לבחון כיצד אנו חשים במצבי קירבה, את נושא הגבולות, מידת האינטימיות שאנו מוכנים לה עם אנשים שונים וכו'. כאשר קיימת קירבה רבה מידי עם אנשים שאין לי אתם יחסי קרבה או קשר מתחילה בדרך כלל תחושת אי נוחות. גם נעימת מבטים עשויה להביך ולגרום לאי נוחות – בפרט כשאין אפשרות לדבר. נעימת מבטים וקירבה פיזית עשויות להתפרש במצבים מסוימים כפלישה או כחדירה לפרטיות.

התקרבות יתר ונעימת מבטים מקרוב עלולות להתפרש כמעשה תוקפני, מביך, לא נעים ואולי אף פולשני.

לסיכום: מגע יכול להיות נעים ומכבד מאידך הוא יכול להיות תוקפני ופולשני. האדם הוא שקובע את תרגום הקירבה. האדם הוא שקובע האם נעימה לו הקירבה או שמא מאיימת ומעיקה. עלינו לכבד את רצונותיו של הפרט ואת גבולותיו, אסור לנו לפלוש למרחב האישי שלו ללא אישורו. מותר לנו להציב גבול ברור כאשר אדם אחר נוהג כלפינו בקרבה פיזית שאינה נוחה לנו ואינה מקובלת עלינו.

### **3. גבולות המרחב האישי - יצירת פסל אנושי** **מתאים לכיתות ג - ו**

**מטרות:**

- התלמידים ילמדו לזהות מהו גבול המרחב האישי שלהם.
- התלמידים ילמדו שאצל כל אדם גבולות המרחב האישי שונים ויש לכבדם.

**הוראות:** המורה מסבירה לתלמידים כי מטרת התרגיל לבנות פסל אנושי. בוחרים בתחילה שני תלמידים, האחד מפסל והשני מפוסל. תפקיד המפסל לעצב את הדמות בה בחר בדרך הנראית לו במרכז החדר. כאשר הפסל מסיים לפסל את הדמות, המנחה בוחר מבין התלמידים מישהו אחר שיפסל אותו וכן הלאה. התנאי ליצירת פסל אנושי הוא שיהיה סוג של מגע בין הדמויות בפסל. במגע, הכוונה למגע המבוסס על קשר עין או למגע פיזי בנקודה כלשהי בגוף של אחד מהמשתתפים בפסל האנושי. המגע יכול להיות רק בנקודות הבאות: ראש, יד, רגל, כתף, גב בחלקו העליון בלבד – חל איסור על נגיעה בכל איבר אחר. (דוגמאות למגע: כף רגל נוגעת בכף רגל, יד ביד, יד על הכתף, יד על הראש, מבט עיניים, מבט הצידה, מגע של אצבע באצבע וכו'). המפוסל יצטרך להישאר לאורך זמן

**מדינת ישראל**  
**משרד החינוך**  
**מנהל פדגוגי**  
**אגף א' שרות פסיכולוגי ייעוצי**  
**אגף תכניות סיוע ומניעה**

מה בתנוחה שקבעו לו ולכן יש לקבוע תנוחות שהן אפשריות. מניחים את היד או את הרגל או כל איבר אחר בצורה מסוימת בחלל, שתאפשר לאדם לעמוד בצורה זו לאורך זמן בנוחות בסיסית). תהליך היצירה מתרחש ללא קול.

למורה – נקודות חשובות לתשומת לבך:

א. יש לעמוד ליד כל מפסל ולהקפיד שהתלמידים פועלים בהתאם להוראות ואינם חורגים מהן. בקבוצות תלמידים מעורבות יש לערוך את התרגיל בין זוגות בני אותו מין בלבד.  
ב. יש לקחת בחשבון שהתלמידים צריכים להישאר בתנוחה מסוימת ללא תזוזה במשך מספר דקות לכן יש "לבנות" את הפסל במהירות יחסית ולהגביל את כמות המשתתפים ביצירה (מקסימום 10).  
ג. לאורך היצירה יש לבקש מהצופים להסתכל על תהליך היצירה של הפסל ועל התוצאה. את הפעילות ניתן לערוך מספר פעמים. ניתן לערוך אותה בקבוצות מעורבות או בקבוצות חד מיניות (יש להיות רגיש לרחשי התלמידים ולמידת המבוכה שלהם) ולשוחח על התחושות של התלמידים בכל אחת מהקבוצות. מומלץ לקיים את השיח לאחר כל סבב.

### דין:

שואלים את ה"פסלים":

- כיצד הרגשתם במהלך התרגיל, האם הרגשתם בנוח/ שלא בנוח. מדוע?
- מתי חשתם נוחות/אי נוחות?
- איך חשתם בתפקיד הפסל?
- איך חשתם בתפקיד המפוסל?
- איך הרגשתם כשנאלצתם להישאר בתנוחה מסוימת כמה רגעים ללא יכולת תנועה?
- על מה חשבתם במהלך התרגיל?
- מה למדתם מתרגיל זה?

שואלים את הצופים:

- מה ראיתם?
- מה הרגשתם במהלך התרגיל?
- מה חשבתם במצבים מסוימים בהם צפיתם?
- באיזה תפקיד הייתם מעדיפים להיות: מפסל או מפוסל? מדוע?
- מה התרגיל עורר בכם?

למורה: יש תלמידים אשר חשים נוח כאשר נוגעים בהם וישנם אחרים שסולדים מכך. יש תלמידים שחשים נוח כאשר חברים קרובים שלהם נוגעים בהם אבל חשים אי נוחות כשאנשים שהם אינם קרובים אליהם מתקרבים קירבת יתר אליהם או נוגעים בהם. יש מי שלא אוהב כלל קירבה פיזית ויש מי שאוהב קירבה פיזית תמיד בכל מצב של קשר בין אנשים. הרצון במגע וקשר עין הוא אישי ושונה בין האחד לאחר, הוא תלוי קירבה וקשר ובדרך כלל אפשרי במצבים בהם מתקיימת מערכת יחסים כלשהי. חשוב שכל אחד יכיר מהו "המרחב האישי הבטוח שלו", ידע לזהות אותו במצבים שונים ולשמור על הגבולות שקבע לעצמו. חשוב שכל אחד יהיה רגיש גם למרחב האישי של כל אדם עמו הוא מצוי בקשר.

לסיום ניתן להציג [רטון מומלץ](#) על מרחב אישי.

## 4. "רגע לפני" – סוף מעשה במחשבה תחילה מתאים לכיתות ד – ו

### מטרות:

- מיפוי התנהגויות שיש בהן סיכון כלשהו לפגיעה רגשית
- מודעות לרגשות ולמחירים שאירועים כאלה עשויים לעורר בנו
- למידה משמעותית - מה כל אחד לוקח לעצמו להמשך בעקבות התנסות באירוע שהיה בו סיכון לפגיעה?

### הוראות :

**אפשרות א:** המנחה יזמין את המשתתפים להיזכר במצבים בהם הם שילמו מחיר על תוצאות התנהגותם. (כל דוגמה תתאים, אין התניה דווקא לאירועים אינטימיים).

המשתתפים יתיישבו בזוגות (רצוי עם בן זוג שחשים אתו בנוח) וישתפו ברגשות שעלו סביב האירוע. כדי להימנע מחשיפת יתר, רצוי ומומלץ לא לספר את פרטי האירוע אלא את הרגשות והמחשבות שעלו סביב האירוע, וכן מה המספר לוקח לעצמו מתוך האירוע הזה, מה הוא למד ממנו, ומה יכול לשמור עליו בהמשך כדי שלא יגיע שוב למצב דומה?

**אפשרות ב:** המנחה יזמין את המשתתפים לרשום אירוע בו הם היו מעורבים באופן כלשהו אך בדיעבד הצטערו על הדרך בה בחרו להתנהל מאחר והם שילמו על התנהגותם מחיר כלשהו. (בפעילות זו כל דוגמה תתאים, אין התניה דווקא לאירועים אינטימיים). ניתן לבחור באירוע בו המשתתף התנסה באופן אישי או באירוע אותו ראה, שמע או צפה בו.

המשתתף יתעד את האירוע בקצרה על דף ללא ציון שמו: תיאור האירוע והמעשה המיותר שגרם לו לחשש או חרטה לאחר מעשה.

המנחה יאסוף את הפתקים האנונימיים, יערבב אותם בשקית ריקה ויחלק אותם למשתתפים. כל משתתף ייקח פתק מן השקית. במידה והוא לקח פתק אותו כתב, המשתתף יחליט האם הוא רוצה לבקש להחליף את הפתק או שהוא יחליט להישאר עם הפתק בלא לידע את הקבוצה שזה הפתק שלו.

המשתתפים יתיישבו בקבוצות של 2 – 3 אנשים וידונו באירועים הכתובים.

המשתתפים יחשבו מה הסכנה בהתנהגות שהוצגה על הדף וכיצד ניתן היה להימנע ממנה.

**במליאה:** ניתן לאסוף את הרגשות, המחשבות וההתנהגויות שעלו בעקבות האירועים ולדון בשאלות

### הבאות:

- מה בין אז להיום?
- האם המשתתפים חשים שבעקבות ההתנסות בעברם חל שינוי בהתנהגותם כיום?
- מה צריך להתרחש כדי שזה יקרה?
- המשתתפים ינסחו כללים שיעזרו להם בעתיד לקבל החלטות מושכלות במצבים שונים.

### למנחה:

- ניתן להתנסות בפעילות אחת מבין השתיים המוצעות להלן או בשתייהן במפגש בודד או בשני מפגשים.

**מדינת ישראל**  
**משרד החינוך**  
**מנהל פדגוגי**  
**אגף א' שרות פסיכולוגי ייעוצי**  
**אגף תכניות סיוע ומניעה**

- בפעילות זו **חשוב לשמור על המשתתפים מפני חשיפת יתר** שתגרום להם לפעול בדרך העלולה לפגוע בהם. במהלך פעילות כזו הצורך לחשיפה עולה בשל התחושה שהסביבה מגינה ומגוננת אלא שבמציאות לא ניתן להבטיח זאת, כל סיפור פיקנטי ימשך להיות מסופר ולא ישמר בסוד.

**דוגמאות לכללים אפשריים:**

- עלי לחשוב, האם המעשה שאני מתכנן לעשות היום מתאים לי כיום אבל יכול לפגוע בי בעוד מספר שנים?
- עלי לבדוק עם עצמי, האם אני עושה משהו לא כי אני רוצה לבצע אותו, אלא כי מופעל עלי לחץ לעשות זאת?
- חשוב להיות ער לתחושות הבטן שלנו, הגוף חש את הדברים פעמים רבות טרם המחשבות, אם "הבטן אומרת לא", כדאי לי להקשיב לה.
- לא אפחד להסס. לא אפחד לומר לא, כאשר ארגיש שמה שעומד להתרחש אינו מתאים.
- אזכור תמיד שהמחיר על טעות יכול להיות גבוה בהרבה מהרווח הרגשי, החברתי או הפיזי.
- החברים לוחצים כי זה מתאים להם, הם מחפשים שעשוע, תמיכה ברעיונות שלהם, ניצול וכו'... לא אכנע למשהו שמרגיש לי לא נכון.

**לסיכום:**

ב"לכה דודי" אנו שרים "סוף מעשה במחשבה תחילה".  
אנו שרים על סוף המעשה- הבריאה, שהחל **במחשבה** של בורא העולם, והסתיימה עם רדת השבת.  
אבל **גם מעשי בני האדם, תחילתם במחשבה**, והמחשבה מובילה למעשה. ננסה להבין אילו מחשבות מובילות אותנו למעשים שנהיה גאים בהם כשנביט לאחור, ואילו מחשבות מובילות אותנו למעשים שנתחרט עליהם אחר כך.

## 5. משלוש יוצא אחד מתאים לכיתות ה - ו

מטרות:

- בחינת המקום הרגשי של כל משתתף ביחס למצבים המוצגים
- הכרות עם מגוון רחב של רגשות, דעות ואמונות
- הכרות עם מגוון רחב של תגובות במצבים שונים
- העלאת המודעות לחשיבות בחינת תוצאות ההתנהגות, לפני הוצאתה לפועל.

הוראות - שלב א':

על הרצפה במרכז החדר נפזר משפטים מגוונים הקשורים לסיטואציות שונות, חלקן מיניות, חלקן כוללות מצבים נורמטיביים או מצבים שיש בהם סכנה לפגיעה. כל תלמיד יקבל לידיו 3 פתקים ממוספרים מ-1 - 3, אותם יצטרך להניח על שלושה משפטים בהם בחר. התלמידים יקראו את המשפטים ויבחרו את שלושת המשפטים שמעוררים בהם תחושת אי נוחות רבה או תחושת סכנה. 3 מסמל סכנה ברורה ומידית ברמה הגבוהה ביותר בעיניו. בהתאמה מספרי 1 ו-2 יונחו על משפטים המעוררים אי נוחות רבה אך נמוכה מכפי שמעורר המשפט עליו מופיעה הספרה 3.

מספרים אלה יהוו ברומטר לבחינת התחושות של המשתתפים בעת קריאת המשפטים המוצגים. התלמידים יפעלו באופן אישי ללא שיח עם חבריהם לכיתה. כל אחד יניח את המספרים על המשפטים בהם בחר בהתאם לצו ליבו.

**למנחה:** ניתן להוסיף משפטים מתוך אירועים המוכרים לך אשר מתאימים לגיל התלמידים.

**הוראה: דף מספרים**

דף המספרים מצורף בנספח. יש לגזור מלבן הכולל את שלושת המספרים לכל תלמיד. יש לגזור כל מספר עד אמצע קו הגבול של המספר, כך שהתלמיד יקבל מלבן שלם מחולק בחלקו לשלושה ויוכל להמשיך לנתק את המספר בקלות מהדף שניתן לו.

**משפטים מותאמים לתלמידי יסודי: (יש לבחון את המשפטים ולהתאימם לאופי בית החינוך. במוסדות נפרדים יש להפוך את המעורבים בכל מקרה לבני אותו מין)**

1. יונתן הזמין את איתן להראות לו את איבריו הפרטיים כשהיו בשרותי ביה"ס וצין שיראה לו את שלו גם.
2. כשהורים של נעמה נסעו לחו"ל היא הזמינה את בנות הכיתה למסיבת פיז'מה אצלה בבית.
3. שתי בנות חיכו בשירותים במטרה לצלם בנות שיוצאות מהתאים כשבגדיהן עדיין לא מסודרים ולהפיץ את זה לכל השכבה.
4. בהפסקה טל הורידה את חצאיתה של שירה בשירותים ליד כל הבנות.
5. ילדים התלוננו כי איתי נוהג להציץ לילדים מתחת לדלת בשירותים למרות שהם כבר אמרו לו כמה פעמים להפסיק

**מדינת ישראל**  
**משרד החינוך**  
**מנהל פדגוגי**  
**אגף א' שרות פסיכולוגי ייעוצי**  
**אגף תכניות סיוע ומניעה**

6. רינת שאלה את שגית אם היא רוצה לשחק במשחק של נשיקות כמו שהיא ראתה בתוכנית טלוויזיה אתמול.
7. השכן המבוגר בבניין ממול קרא לי לעלות אליו הביתה לראות את גור הכלבים החדש שקיבל.
8. דן בקש ממני שאסתיר אותו בהסעה כשהוא בכוח מוריד לשגיאת המכנסיים בטיול השנתי.
9. חברה שלי לחצה עליי להיכנס לשירותים של הבנים ולצלם את דוד בתוך תא השירותים, ולהפיץ לכל החברים בשיעור את התמונה, בצחוק כמובן.
10. הייתי האחרונה בתור בחנות הספרים, המוכר ביקש ממני לחכות רגע, ואמר שממש כדאי לי.

**שלב ב': בזוגות או בשלשות**

כל אחד מהמשתתפים יספר מהם המשפטים שגרמו לו לקושי הגדול ביותר, וכיצד הוא היה פועל במצבים הללו.

**שלב ג': במליאה**

1. נבדוק עם התלמידים כיצד הם חשו במהלך התרגיל (קל, קשה, מתסכל...)?
2. נבדוק היכן המספרים הונחו ומה טווח הפיזור שלהם
3. נבדוק היכן רוב המספרים ממוקמים ונשאל את דעת התלמידים האם כעת הם היו שמים מספרים במקומות אחרים?
4. נשוחח על המשפטים שהכי עוררו את התלמידים ברמה הרגשית, מה היה בהם שכל כך עורר אותם? במה הם שונים מאחרים אותם לא בחרו?
5. נבחן מגוון רחב של דרכי התמודדות במטרה לעורר שיח ער סביב האפשרויות השונות.

**שלב ד': במליאה**

המנחה יציג את מודל "לעצור, לבחור, להישמר ולשמור" הנמצא בעמוד 3 -. המודל מציע "עץ חשיבה" לפני קבלת החלטות. המנחה יערוך שיחה עם התלמידים על התוצאות האפשריות של מספר דוגמאות בהן בחרו, האם לדעתם התוצאות היו משתנות לאור חשיבה נוספת? אם כך במה? נבדוק מה קורה כאשר אנחנו מכניסים נוהל של "חשיבה לפני המעשה", לעומת כאשר אנחנו לא מפעילים אותו. מה היתרונות והחסרונות לדעתם של שתי האפשרויות. (למשל – התלמידים יכולים לדבר על כך ש"נוהל חשיבה לפני מעשה" עשוי לפגוע בספונטניות או בהנאה. חשוב להעלות את זה ולחשוב יחד על המחירים לעומת הרווחים של עשייה ללא חשיבה מראש, ולהיפך).

**למנחה:**

המטרה של הפעילות להכיר ולבחון את התפיסות של הילדים. לשמוע מהם כיצד לדעתם יש להתמודד עם כל אירוע, לנסות לעורר גם את הקולות השקטים בכדי להציף מגוון אפשרויות ולהעלות מודעות למחירים האפשריים של פעולה פיזית מדי. חשוב לאפשר לתלמידים להביע את מגוון דעותיהם ורק בסוף להביע עמדה של מבוגר. חשוב שהעמדה של המבוגר לא תוצג כביקורת או כנזיפה אלא כאמירה שבאה לחדד או להציף עוד אפשרויות. לדוגמה: "חבר שלי בקש ממני לצלם תמונה מביכה של ילד מהכיתה ולהפיצה. הוא הבטיח לא להראות את התמונה לאף אחד", לחשוב

**מדינת ישראל**  
**משרד החינוך**  
**מנהל פדגוגי**  
**אגף א' שרות פסיכולוגי ייעוצי**  
**אגף תכניות סיוע ומניעה**

אתם מה יכול להתרחש, להעלות מגוון אפשרויות שנעות מדבר לא יקרה (נאמנות מוחלטת) ועד לפגיעה קשה – הפצת התמונות ברגע של כעס וכו'.

מאד חשוב בפעילות זו לכוון את הילדים להסתכל קדימה ולעזור להם לשאול את עצמם שאלות על ההמשך כמו: האם אני עלול לפגוע במישהו אחר? האם אני עלול להיפגע עכשיו או בעתיד? האם לקחתי בחשבון את כל ההשלכות של התנהגותי? האם אני יכול לחכות עוד כמה רגעים ואז לפעול?

## **6. הרובוט ששומר עלי** **מתאים לכיתות א - ו**

### **הקדמה:**

בפעילות זו בחרנו להשתמש במטאפורה דמיונית שמבטאת משאלת לב דמיונית – רובוט סמוי מן העין שהוא החבר הטוב ביותר שלנו וגם שומר הסוד האינטימי שלנו. כזה שרואה, מבקר ומייעץ בכל מיני מצבי חיים והכל בלחש, בלי שאף אחד רואה ומרגיש ובכך הופך אותנו לטובים ומוצלחים יותר והכי חשוב, אהובים במיוחד על חברינו.

השימוש במטאפורה שקרובה ללבם של התלמידים יכולה לקדם דיבור פתוח סביב נושאים מורכבים שילדים ובני נוער פחות אוהבים לדבר עליהם ולשתף בהם אחרים, בפרט מבוגרים. בדרך זו אנו מקווים שהתלמידים יוכלו לפתוח את סגור לבם ולהמליץ מצבי חיים יומיומיים שיש בהם ממד של מיניות שבחלקם יכולים להפוך לפוגעניים עבורם ועבור חבריהם בהווה ובעתיד.

**הערה למנחה:** יש להתאים את השפה לגיל התלמידים במידה והשפה גבוהה מידי או נמוכה מידי לגיל מסוים.

### **מטרות:**

- הבחנה בגבול שבין התנהגות מינית מתאימה ובלתי מתאימה בקרב התלמידים
- חשיבה ותכנון אסטרטגיות שיכולות לעזור להימנע מהתנהגויות מיניות שהן בלתי מתאימות

### **למנחה:**

על המנחה לאפשר דיון פתוח לא שיפוטי תוך שמירה על כבודם של המשתתפים. חשוב לאפשר זאת כי מדובר בדיון במצבים עמומים הניתנים לפרשנות ערכית וסובייקטיבית.

יחד עם זאת, חשוב שהמנחה יעודד לנקוט עמדה ואף יעשה זאת בהתבסס על החוקים הקיימים. פעילות זו יכולה להתאים גם ככלי לניתוח סרטים, קטעי סרטים, משדרי פרסומת, קליפים, טלנובלות ועוד.

### **הוראות:**

#### **שלב א - לפניכם סיפור, הקריאו אותו לתלמידים**

דמינו לעצמכם רובוט, שהוא החבר הכי טוב שלכם. כזה שאפשר לספר לו כל דבר, מטוב ועד רע ולדעת שרק הוא ידע. כזה שאפשר להתייעץ אתו בכל נושא ולקבל ממנו תשובות לכל התלבטות שלכם. הרובוט האישי שלכם מחווה דעה על כל סוגיה, הוא מחזק החלטות שבעיניו הן טובות ונבונות אבל לעיתים גם מבקר ואומר מה לא כדאי לעשות. אם תשאלו אותו, תמיד תהיה לו תשובה מושכלת וחכמה. הוא יודע לבחון כל דבר בעיניים חכמות מתוך שיקולים אובייקטיביים והכי חשוב – הוא יודע להסתכל קדימה על העתיד. הוא חכם ונבון, עם מוח של אדם מבוגר, ניסיון רב שנים והבנות מרחיקות לכת.



**מדינת ישראל**  
**משרד החינוך**  
**מנהל פדגוגי**  
**אגף א' שרות פסיכולוגי ייעוצי**  
**אגף תכניות סיוע ומניעה**

לרובוט שלכם יש עיניים ביוניות, הוא רואה הכל למרחקים, שום דבר אינו נסתר מעיניו. הוא רואה כל דבר בכל רגע ובכל שנייה, מה אתם עושים כשאתם בבית הספר ומה אתם עושים כשאתם בביתכם. הוא נצמד אליכם לכל מקום, הוא יוצא אתכם לבילויים עם החברה ולטיולי סופ"ש עם המשפחה. מה שמיוחד אותו זו היכולת המיוחדת להפוך לבלתי נראה בעיני אחרים. הוא אתכם לאורך כל הדרך אבל רק אתם מסוגלים לראות אותו ולשמע אותו. הוא משמיע קולות עידוד וקולות אזעקה כשצריך, אתם יודעים להיעזר בו ולהפעיל שיקול דעת. אתם נעזרים בו במצבים רבים, והוא מסייע לכם לשמור על עצמכם ולהיות שומרי הסף של חבריכם.

### שלב ב' – הוראות לתלמידים

החבר המיוחד שלכם שצמוד אליכם רואה אתכם ואת החברים שלכם בכל מקום, בכל רגע ובכל שנייה. הוא רואה אתכם בכיתה, במסדרונות, בחצר, בשירותים, בשיעורי ספורט, בטיולים, בפעילויות מחוץ לביה"ס, בשכונה, בקניון, בקולנוע, אחה"צ כשאתם לבד בחדרכם עם הפלאפון והמחשב וכשאתם עם החברים בסופי שבוע.

יש דברים שהוא רואה ובעקבותיהם הוא משמיע ציוץ נחמד של אושר, אבל לא פעם קורה שהוא משמיע צלצולי אזעקה. כשהחבר שלכם זועק זהירות, אתם מבינים שעליכם להתרחק משם, המסר הוא "היזהרו ואל תעשו". זה הרגע בו אתם יודעים שעליכם להזהיר גם את החברים שלכם, זה כבר לא צחוק ולא בדיחה, זה יכול להיות מסוכן, לא כדאי, אתם מבינים שלמעשה הזה יש השלכות.

- נסו לחשוב - מתי לדעתכם הרובוט ישמיע צליל אזעקה?
- נסו לתאר מצבים שנתקלתם בהם או שמעתם עליהם שלדעתכם כשהוא יראה אותם הוא ישמיע צלצולי אזעקה.

### דיון במליאה:

התלמידים יציגו את האירועים שחשבו עליהם במליאה. נבקש מכל ילד לספר על אירוע אחד עליו חשב. התלמידים יספרו בסבב אירועים חדשים שלא סופרו עד כה, ניתן אפשרות לכל ילד לספר לפחות ספור אחד. יש חשיבות לכך שכל ילד יציג סיפור משלו, בדרך זו נוכל לבחון עד כמה כל תלמיד יכול לראות ולבחון אירועים שעלולים להיות מסוכנים עבורו.

המנחה ידון עם התלמידים באירועים השונים ויחשוב אתם מדוע הם הוצגו, מה המורכבות שלהם, מה יכולות להיות ההשלכות של כל אירוע, מתי ומדוע לדעתם הרובוט מצלצל צלצול אזהרה. התלמידים ינסו, בעזרת המנחה, לבחון בכל אירוע את מה שלא נראה לעין באירוע, את הרובד הסמוי שלו, את המחשבות של הדמויות המעורבות באירוע וכן את ההשלכות של המעשים לעתיד לכל כלל המעורבים באירוע (פוגעים, נפגעים, צופים, מעודדים וכו').

מומלץ לערוך על הלוח רשימה של האירועים שעלו ולאחר מכן לחשוב עם התלמידים כיצד ניתן להימנע מהם, מה כל אחד צריך לומר / להזכיר לעצמו רגע לפני תחילת האירוע.

### שלב ג' -

המנחה יעזר בתרשים שבעמוד 5 לסיכום הנושא. מומלץ להתייחס בכתה למצבים מוכרים מחיי היום יום של התלמידים שכדאי להישמר בהם ולנהוג אחרת.

המנחה יכין עם התלמידים רשימה של "משפטי עצור וזהירות" בעקבות האירועים שהוצגו על בריסטול ויתלה אותם בכיתה. מטרת הדיון ותוצאותיו היא לעודד תלמידים לאחריות אישית ולחשיבה שקולה בטרם מעשה.

## הצעה לפעילות בנושא הטרדה מינית בית הספר היסודי

חיברו: איריס (מנדה) בן יעקב, דפנה צין, שרון צונץ, דיקלה פלטיניק הוד

### מתאים לכיתות ה' – ו'

מחקרים שנערכו בארץ בנושא הטרדה המינית התמקדו עד כה בתלמידי חטיבות הביניים ובתלמידי החטיבות העליונות שם הטרדה המינית מופיעה יחד עם תחילת ההתעניינות בבן/בת המין השני ותהליך החיזור. אולם, כבר בגילאים הצעירים יותר ובעיקר בבתי ספר יסודיים אנו עדים יותר ויותר ל"משחקים" בעלי אופי של הטרדה מינית כגון: הורדות מכנסים, משחקים של נגיעות באזורים אינטימיים וכן להתנהגויות פוגעות נוספות.

חוסר ההבחנה בין "משחק" לבין הטרדה, בין מותר לאסור, בין מתאים ללא מקובל עלול בהיעדר התערבות מתאימה' להפוך לנורמה חברתית שיכולה להתעצם במהלך השנים הבאות. לכן, יש חשיבות רבה לעסוק בנושא הטרדה המינית כבר בבית הספר היסודי ולבנות עם הילדים נורמות התנהגות מכבדות, יחד עם חיזוק היכולת לזהות מצבי הטרדה, להעמיד גבולות ולפנות לגורמי סיוע במידת הצורך.

### מטרות:

- בדיקת המושג "מרחב אישי" והרלוונטיות שלו לחיי היום יום של התלמידים.
- מתן לגיטימציה לשונות ולתגובה אסרטיבית. בכל הקשור לתפיסת המרחב האישי שלי (הפיזי והוורבלי).
- הבהרת המושגים הטרדה והטרדה מינית והעלאת דרכי התמודדות עם הטרדות.
- חיזוק היכולת לחוש אמפתיה כלפי האחר.

### שלב א' :

#### דיון בזוגות או בקבוצות קטנות: (משך הפעילות 45 דק')

המשתתפים יתבקשו להיזכר בשתי פעילויות, בהן ישתפו את הקבוצה או בן הזוג:

פעילות חברתית אשר חשו בה נוחות, כיף, רצון להיות/ להישאר בה. ופעילות, אשר בה חשו דווקא אי נוחות, או לחץ חברתי לבצע דבר מה שלא היו מעוניינים בו או שעורר בהם רצון לעזוב את המקום (בין אם עזבו ובין אם לאו).

על המשתתפים לספר את שני הסיפורים ברצף (יש לאפשר בחירה של כל משתתף איזה סיפור לספר קודם) ולציין את התחושות שכל סיפור מעורר אצלם.

אם ילדים אינם מעוניינים לשתף בסיפורים, אפשר להציע להם לשתף רק ברגשות אשר החוויה/ הסיפור העלו בהם.

### למנחה:

כדאי ורצוי להדגיש את נושא הבחירה כאשר התלמידים רוצים לספר את שני הסיפורים. למשל, אם תלמיד שואל מה לספר קודם, נאמר: "זו בחירה שלך", מה לספר קודם, ואנו נכבד כל בחירה שלך. כל בחירה תהיה מצוינת!".

**מדינת ישראל**  
**משרד החינוך**  
**מנהל פדגוגי**  
**אגף א' שרות פסיכולוגי ייעוצי**  
**אגף תכניות סיוע ומניעה**

**שאלות לדיון:**

**על הפעילות ה"נוחה":**

- אילו רגשות עלו?
- האם היו דברים שחזרו על עצמם?
- מה גורם לנו להרגיש נוחות? כיף?
- מתי אנו רוצים להישאר במקום?
- אילו מקומות גורמים לנו לרצות להישאר?
- אילו עוד דברים שלא עלו כאן בסבב גורמים לתחושות חיוביות?
- אילו עוד תחושות חיוביות עולות במקומות שאנו רוצים להיות בהם? [שמחה, אושר, כיף, ערך עצמי, צחוק, חברות, נוחות להבעה עצמית רבה וכו']
- האם כשהרגשנו נוח תמיד נשארנו? מדוע כן ומדוע לא?

**על הפעילות ה"לא נוחה":**

- אילו רגשות עלו?
- האם היו דברים שחזרו על עצמם?
- מה גורם לנו להרגיש חוסר נוחות? רצון לעזוב?
- מתי אנו רוצים ללכת ממקום מסוים?
- אילו מקומות גורמים לנו לרצות ללכת?
- אילו עוד דברים שלא עלו כאן בסבב עלולים לגרום לתחושות שליליות?
- אילו עוד תחושות שליליות עולות במקומות בהם אנו לא רוצים להיות? [מבוכה, תחושה של כפייה, כעס, בלבול, איבוד העצמי, רצון עז להשתייך, בושה, תחושת חריגות, לא נעים לומר לא...]
- האם כשהרגשנו לא נוח הלכנו? מדוע כן, מדוע לא?

**שילוב שני הנושאים:**

- האם יש מקומות ומצבים בהם אנו גם רוצים להישאר וגם רוצים להתרחק? מהיכן נובעת הסתירה הפנימית? מה היא מעוררת בנו? מה היא מלמדת אותנו על עצמנו?
- מה אפשר לעשות במקרה כזה?
- האם אנו תמיד נבחר בדברים שעושים לנו טוב? מדוע? מה עשוי לעצור אותנו מלעשות זאת?
- האם לכולנו יש את אותן בחירות? מדוע? [מהם גבולות? האם לכל אחד גבולות משלו?]
- כיצד נדע מהם הגבולות של כל אחד מאתנו? [על מי האחריות לבדוק את הגבולות של הזולת? האם היכולת האמפטית מאפשרת לנו לצפות את הגבולות של הזולת?]

**מדינת ישראל**  
**משרד החינוך**  
**מנהל פדגוגי**  
**אגף א' שרות פסיכולוגי ייעוצי**  
**אגף תכניות סיוע ומניעה**

- האם תמיד נדרש מאתנו להראות או להבהיר מה הגבולות שלנו? מתי לא? [למשל, ברור שאסור לגעת בנו בלי רשותנו, אבל לא ברור באיזה מרחק נוח לנו שיעמדו מאתנו.
- מה הסכנה באי הבהרת הגבול?
- מה אפשר להשיג בטשטוש הגבול? (למשל באספקט החברתי- אי השתייכות לקבוצה מסוימת מהווה לעיתים יתרון של השתייכות לכלל הקבוצות).
- האם תמיד ננהג על פי הגבולות שבחרנו לנו? מתי נתקשה לפעול על פי הגבולות שבחרנו?
- האם אנו יכולים לעזור לאחרים להרגיש יותר טוב עם הבחירות שלהם? כיצד? האם זו האחריות שלנו?
- מתוך הדיון מה המסקנות שלכם? (להדגיש את הרצון של האדם מול הלחץ של הקבוצה. את חשיבות הגבולות והכבוד למרחב שלי ושל האחר).

**למנחה:**

- כדאי להימנע בשלב זה מ"אמירות חינוכיות" ולאפשר לתלמידים לדון בכל מה שעולה. חשוב להפגין לגיטימיות לכל אמירה שעולה, בין אם האמירות "נכונות" או "לא נכונות" לתפיסתך. כדאי לשים דגש על מתן לגיטימיות להבעת הדעות, הדבר הוא מפתח לדיון משמעותי. האמירה החינוכית תבוצע בהמשך, ולא בשלב האיסוף.
  - האפשרות של התלמידים להביע את דעתם ורצונותיהם הינם חשובים.
  - ניתן לדבר על התחושות הכרוכות בלהיות חלק מהחברה אשר מתווה נורמות שאינן נעימות לכולם.
  - אם יש קושי להעלות סיפורים אישיים, אפשר לתת דוגמאות.
- שלב ב':** המורה תיעזר בתרשים שבעמוד 5, תאסוף סיפורים על תחושות לא נעימות (ניתן לקחת סיפור אחד או שניים), ותנסה לברר עם התלמידים כיצד השקף יכול לסייע להם בהתמודדות או במניעת הפגיעה באחר ובעצמם.

## דיאלוג פנימי עם התנהגות פוגעת מתאים לכיתות ה - ו כתבה: עדי פישמן

### פתיחה:

היום יום שלנו מורכב מפעולות רבות שהופכות לחלק משגרת חיינו ולכן אנחנו לא מרגישים שעלינו להפעיל לגביהן שיקול דעת, כמו למשל להתלבש ולצחצח שיניים. ישנן פעולות נוספות שהן חלק משגרת חיינו ובכל זאת אנחנו חייבים כל פעם להפעיל לגביהן שיקול דעת מחודש, כמו לחצות את הכביש. ישנן פעולות שמחייבות שיקול דעת יומיומי כי הן משתנות כל הזמן או שהן חדשות לנו ולא נתקלנו בהן בעבר.

למרות שישנן פעולות שבשגרה תמיד חשוב שיקול דעת. אמנם אנחנו מתלבשים כל יום, אבל עלינו להפעיל שיקול דעת מה אנו לובשים מידי יום. אמנם אנו מצחצחים שיניים מידי יום, אבל אם הרופא יאמר לנו שעלינו לשנות את הדרך בה אנו מצחצחים שיניים אנחנו נשנה את הדרך כדי שהתוצאה תהיה יעילה יותר.

לעיתים קרובות אנחנו פועלים באופן אוטומטי כי כך התרגלנו, כי אנו לא אוהבים יותר מידי שיניים, כי זה מה שכולם עושים וכו', אך קורה לא אחת שאנחנו פועלים באופן אוטומטי ללא מחשבה יתרה ורק לאחר מעשה אנחנו מבינים כי שגינו. לעיתים המעשים הללו מסתיימים בטוב ולמרות ההבנה כי שגינו במעשינו שום דבר הרה אסון לא קרה. אלא שלא תמיד המזל מאיר לנו פנים, במקרים אחרים תוצאות מעשינו עלולות לפגוע בעצמנו או באחרים וליצור תגובת שרשרת שקשה לראות את סופה.

### מטרות השיעור:

- לחדד מודעות למניעים פנימיים של האדם שעלולים לגרום לו לנקוט במעשה פזיז או פוגע.
- לבחון דרכים לתת למניעים אלה ביטוי מועיל יותר ומענה הולם.
- לשכלל את היכולת לדיאלוג פנימי לפני ביצוע מעשה עם פוטנציאל פגיעה.

### מהלך המפגש:

הקראת תיאור המקרה:

שיראף ישנה אצף נוצה. הן כעס ומהדו ככדיט, וציפא את אצמן כפולות  
שנות אט ככדיט מלאים וחלקיים. למחרת, התכתבה נצה אט דן ידיד שלה,  
בווסטא. היא סיפרה לו ששיראף ישנה אצף וכי שתיהן ציפא את אצמן.  
דן בקש שתענה לו תמונה אחת לדואמה. דן התלהב ממה שראה ולחץ אף  
נצה שתענה לו תמונות נוספות.

מדינת ישראל  
משרד החינוך  
מנהל פדגוגי  
אגף א' שרות פסיכולוגי ייעוצי  
אגף תכניות סיוע ומניעה

בלהט ההתלהבות נצה שלחה לו את כל התמונות, גם את המביכות ביותר  
שביניהן.

למחרת, כשיראף נכנסה לכיתה, היא ראתה את מבטי התלמידים מכוונים  
אליה תוק כדי לחוק. אחת מחברותיה התרחקה ממנה ואחד הנניס הצביע  
עליה ואמר בקול רם תוק כדי לחקוק "הנה הדואלנית".... נשימתה של שיראף  
נצתקה, היא הביטה על נצה שהשפילה מבט וסופקה את ראשה. שיראף הבינה  
שתמונותיה הופצו בקרה כל תלמידי הכיתה, היא החווירה, פרצה בכי וברחה  
מהכיתה...

#### שאלות לדיון:

- מה דעתכם על האירוע?
- כיצד הייתם חשים במקום שיראל?
- כיצד הייתם חשים במקום נעה?
- אילו תפקידים מלאו ילדי הכיתה? (נעה, דן, שאר הילדים).
- מי שותף לפגיעה?
- האם אירוע כזה או דומה לו מוכר לכם?
- איך לדעתכם ניתן היה למנוע את האירוע הזה?
- האם המשפט "עצור בטרם תעבור" רלוונטי במקרה זה?
- איפה הייתם מסמנים את קו העצירה? האם יש יותר מנקודת עצירה אחת? (לא להצטלם,  
לא לשמור, לא לשלוח לחבר אחד, לא להפיץ – חשוב להדגיש את האחריות של כל שותף  
ואת היכולת לעצור את הפגיעה או למזער את נזקה בכל שלב)
- האם יש למידה כלשהי שאתם יכולים לקחת לעצמכם מהמקרה הזה?

#### משחק תפקידים:

- תלמיד אחד ישחק את שיראל, תלמיד אחד ישחק קול פנימי שמנסה לשכנע אותה להצטלם, והאחר-  
קול פנימי שמנסה לשכנע אותה לא להצטלם.
- תלמיד אחד ישחק את נעה, תלמיד אחד ישחק קול פנימי שמנסה לשכנע אותה לשלוח את התמונות,  
ותלמיד אחר ישחק קול פנימי שמנסה לשכנע אותה לא לשלוח את התמונות.
- תלמיד נוסף ישחק את דן, תלמיד נוסף ישחק קול שמנסה לשכנע אותו להפיץ את התמונות, ותלמיד  
אחר ישחק קול פנימי שמנסה לשכנע אותו לא להפיץ את התמונות.

**מדינת ישראל**  
**משרד החינוך**  
**מנהל פדגוגי**  
**אגף א' שרות פסיכולוגי ייעוצי**  
**אגף תכניות סיוע ומניעה**

תלמיד אחד ישחק ילד מהכיתה שהתמונות הגיעו אליו פתאום, תלמיד נוסף ישחק קול שמנסה לשכנע אותו להמשיך את ההפצה, תלמיד נוסף ישחק קול שאומר לו לא להפיץ אלא פשוט להתעלם, תלמיד אחד ישחק קול שמנסה לשכנע אותו לפנות למבוגר שיעזור לו לפתור את המצב ולעזור לשיראל.

**למנחה:**

חשוב לאפשר לכל הקולות שעולים להיאמר ולאחר מכן לערוך דיון בהתייחס לקולות השונים. מומלץ להיעזר לשם כך בתרשים שבעמוד 5. יש להדגיש כי כאשר אנחנו מצטלמים להנאתנו עלינו לשקול היכן התמונות נשמרות ולקבוע כללי התנהגות שמחייבים את המצלם והמצטלם. מומלץ לשמור את התמונות החושפניות במקום חסוי שניתן להיכנס אליו עם קוד סודי בלבד כדי שבמקרה בו הפלאפון או המחשב יהיו בידי אחרים התמונות לא תחשפנה. חשוב להדגיש כי הפצת תמונות בעלות גוון מיני היא מעשה פוגעני, משפיל ובלתי הפיך ועל כן הוא נקבע לאחרונה כעבירה פלילית.

קח נשימה ואז תחליט  
תרגום: עדי פישמן ודורית גרוס,  
מתוך תרגילי Center for Mind Body Medicine, Washington

פתיחה -

נשימה מודעת מאפשרת לנו לשים לב לעצמנו, להחזיר לעצמנו את השליטה, לעצור, להתמקד ולשקול את תגובתנו. מוצע להכניס את טכניקת הנשימה המודעת ל"מאגר הכלים" שמאפשרים ומסייעים לנו לשקול את המעשה שאנו עומדים לעשות. ככל שנתרגל עם עצמנו ועם התלמידים נשימה בשעת רוגע, כך גדל הסיכוי שנוכל להשתמש בכלי זה ברגע של קושי והצפה רגשית. פעילות זו מתאימה כהמשך לכל אחת מהפעילויות הקשורות לנושא " לעצור, לבחור, להישמר ולשמור". חשוב שהתלמידים יתרגלו וילמדו מהן נשימות עמוקות וכיצד הן יכולות לעזור להם, כדרך להירגע במקום להגיב ולפעול באופן אימפולסיבי ללא מחשבה יתרה, בדרך שעשויה לפגוע בהם או באחרים, באופן מידי או בהמשך.

מטרות -

- התלמידים ילמדו כיצד להרגיע את עצמם בעזרת נשימה מודעת.
- התלמידים ילמדו את הקשר בין נשימה רגועה לבין יכולת השליטה שלהם על עצמם במצבי קושי והצפה רגשית.

תרגילי נשימה לכיתות א' - ג'

בלון

כשרועש בתוך הראש ומחריש אזנים אפשר למצוא קצת שקט אם עוצמים עיניים. על הרצפה נציב היטב את הרגליים וננשום עמוק דרך הנחיריים. כעת נספור לאט - אחת ושתיים ועל הבטן נניח את שתי הידיים. נרגיש כמו בלון מלא עד השמים לאט לאט ננשוף דרך השפתיים ונרגיש את הבלון ... מתרוקן אחת ושתיים.





**מדינת ישראל**  
**משרד החינוך**  
**מנהל פדגוגי**  
**אגף א' שרות פסיכולוגי ייעוצי**  
**אגף תכניות סיוע ומניעה**

**גירוש ענני המחשבות:** אני שואף אויר כמו רוח נעימה, הוא נכנס ומפזר כל מהומה, לכל פינה מכניס רוגע ודממה, כל כולי מתמלא בהרגשה נעימה, אז לפעמים, כשיש בשמים עננה, אני שואף אויר כמו רוח נעימה.

**תרגיל פרח ונר:** דמיינו פרח בידכם האחת ונר בשנייה. ראו אותם בעיני רוחכם - את מראם, את גודלם, את צבעיהם. בשאיפה, הריחו את הפרח. בנשיפה, כבו את הנר. חיזרו על כך כמה פעמים.

### **תרגילי נשימה לכיתות ד' – ו'**

#### **נשימה עמוקה בליווי מוזיקה מתאימה**

נשימה עמוקה מסייעת לרגיעה של הגוף, לתחושה טובה ולהפחתת מתח, לחץ וחרדה מכל סוג. שבו בנוח. מקמו את רגליכם בנוחות. שימו יד אחת על הבטן. שאפו אויר דרך האף, ונשפו דרך הפה. תתרכזו בנשימה. על היד לעלות עם כל שאיפה, ולרדת עם כל נשיפה. נשפו בעדינות את כל האוויר מהריאות. שאפו, תוך שאתם סופרים לאט עד ארבע. כשאתם שואפים, מתחו בעדינות את הבטן, תוך שאתם גורמים לה לגדול. שימו לב שאתם לא מרימים את החזה או את הכתפיים. עצרו לשתי שניות, ואז נשפו לאט לאט, תוך שאתם סופרים עד ארבע. כשאתם נושפים, הבטן מתרפה.

#### **תרגיל המעלית**

שבו בנוח. הרגישו בנוח בכיסא, עצמו עיניים אם נוח לכם. שימו לב לנשימה שלכם, לאוויר שנכנס ויוצא. תנו לנשימה שלכם ללכת ולהעמיק. אם באות מחשבות, תנו להן לבוא ותנו להן ללכת. לאט לאט אתם מרגישים יותר מרוכזים בעצמכם. עכשיו אנו הולכים להוסיף דמיון. ולהשתמש בנשימה כאילו הייתה מעלית שנעה למעלה ולמטה בתוכנו, מהקומה התחתונה של גופנו- הרגליים- לקומה העליונה- הראש. הנשימה היא המעלית שנעה דרך גופכם. הכניסו אויר דרך האף, והמעלית מתחילה לנוע מהקומה התחתונה. נשפו, ותרגישו את הנשימה חוזרת כל הדרך למרתף ויוצאת דרך דלת המעלית שברגליים. הכניסו אויר וקחו את המעלית עד הבטן. תחזיקו את האוויר בבטן. עכשיו, לנשום החוצה את כל האוויר ולהוריד את המעלית בחזרה למטה (הפסקה). עכשיו, הכניסו אויר ותנו למעלית לעלות עד החזה. החזיקו את האוויר. עכשיו הוציאו את כל האוויר (הפסקה) עכשיו הכניסו את האוויר וקחו את המעלית לקומה העליונה, דרך הגרון, אל הפנים ואל המצח. תרגישו את הראש מלא באוויר שנשמתם. החזיקו אותו. עכשיו, נשפו את כל האוויר ותרגישו איך יחד עם האוויר יוצאות כל הבעיות והדאגות, דרך החזה, הבטן, הרגלים והחוצה, דרך דלתות המעלית שממוקמת ברגלים שלכם.

## דברים שאני רוצה לשמור רק לעצמי: על צילום עצמי והפצת תמונות מתאים לכיתות ג - ו

### מטרות:

- לבחון עד כמה ניתן לשמור סודות בחברה, בפרט סודות יוצאי דופן שקשה לשמור עליהם בסוד?
- לבחון האם צילומים אישיים ולא צנועים דומים לסודות?
- להביא למודעות התלמידים את המחירים שהם עשויים לשלם כאשר הם מצטלמים באופן אישי ולא צנוע ושולחים את התמונה לחברים הכי טובים שלהם.

### הנחיה: שלב א'

נסו להיזכר בסוד שספרתם לחבר/ה ובקשתם שישמרו אותו בסוד ובסוף הסוד התגלה לעוד אנשים, או נסו להיזכר בסוד שספרו לכם ובקשו מכם לשמור אותו בסוד?  
התלמידים יתיישבו בזוגות/ שלשות ויספרו אחד לשני משהו שקרה להם עם סודות – אין צורך לציין שמות או פרטים מזוהים, אין צורך כמובן... לשתף בסודות עצמם.  
(למנחה: ניתן לערוך שיחה זו גם במליאה ללא חלוקה לזוגות).

### מליאה:

התלמידים יספרו במליאה כיצד חשו במקרים בהם הסוד לרוב לא נשאר סוד לאורך זמן והופץ לאחרים.

### שאלות לדיון במליאה:

- מה עלול להתרחש עם סודות?
  - האם קרה בספורים שלכם כשמהו נוסף שמע את הסוד?
  - האם קרה שכמה ילדים שמעו את הסוד?
  - האם הסוד נשאר סוד לאורך זמן?
  - איך הרגשתם כשהסוד התגלה?
  - האם קל לשמור סודות?
- איזה סודות קל לשמור ואיזה קשה יותר לשמור? מדוע? (ככל שהסוד רגיש יותר כך יהיה קשה יותר לשמור עליו, קשה להתאפק חייבים לשתף מישהו נוסף בסוד - ניתן לחשוב על סודות שיהיה קשה לשמור עליהם בהתאם לגיל התלמידים).
- האם יהיו סודות שתשמרו רק לעצמכם או שתספרו אותם למבוגר שאתם סומכים עליו ולא לחבר מחשש שזה יתפרסם? נסו לחשוב על דוגמאות/מצבים כאלה.

### שלב ב':

**מדינת ישראל**  
**משרד החינוך**  
**מנהל פדגוגי**  
**אגף א' שרות פסיכולוגי ייעוצי**  
**אגף תכניות סיוע ומניעה**

בואו נדמה את הסוד לכדור צמר. המורה תציג כדור צמר בפני התלמידים.

כל התלמידים יעמדו במעגל.

**שאלה במליאה:** מה לדעתכם יקרה אם נזרוק למישהו את הכדור? האם הכדור יישאר בידיו? האם הכדור יישאר בשלמותו? האם התלמיד אליו הגיע הכדור, יזרוק את הכדור למי שזרק אותו אליו או שמא הוא יעדיף לשתף חברים נוספים במשחק? התלמידים יחוו את דעתם.

המורה תזרוק את הכדור לאחד הילדים. הילדים יתחילו לזרוק את הכדור מאחד לשני. כאשר הכדור יגיע לתלמיד הוא יחזיק את הנקודה אליה החוט הגיע ויזרוק את שאר הכדור למישהו אחר. לאט לאט תיווצר רשת רחבה של חוטים.

דיון: מה דעתכם על מה שקרה לכדור הצמר? מי יכול לראות את הצורה שנוצרה מהעברת הכדור בינינו? מה זה מזכיר לכם? הדיון יתמקד בדמיון שבין הרשת שנוצרה לרשתות אחרות כגון: רשתות חברתיות – ווטסאפ, פייסבוק, אינסטגרם וכו'.

**שאלה:** מה זה מזכיר לכם, האם זה דומה לסודות, האם גם סודות מתגלגלים כך?

**שלב ג':**

**שאלה:** מה לדעתכם קורה עם תמונות שאנו מצלמים בטלפונים הסלולריים ושולחים לאחרים? אפשר לבדוק עם הילדים אילו תמונות הם קיבלו לאחרונה או שהם שלחו לאחרים.

**שאלה:** האם אתם מכירים/ שמעתם על מידע שעבר כך ברשת? האם האדם שעליו הסרטון/תמונה ידע, רצה והסכים שהמידע יופץ? מה קרה לנערה/ בעקבות הפצת התמונה/ סרטון? האם הם שילמו על כך מחיר? יש לאפשר לתלמידים להביא דוגמאות מסוגים שונים להפצת מידע כגון: מידע שרצוי שיעבור כמו הודעות ובקשות, פרסום פעילות או אירוע, פרסומים לגיטימיים ומועילים שונים (גם בדיחות "טובות", מערכונים לגיטימיים, שמטרתם הנאה ואין בהם הפרת זכויות יוצרים, כמו סרטוני יוטיוב ועוד) אך גם מידע שאולי לא היה כדאי להפיץ – שמועה, תמונה חושפנית, פגיעה...

**שאלה:** האם כשאני מקבל תמונה שיכולה לעניין את כולם אני שומר אותה לעצמי? מה שיקול הדעת שלי כשאני מקבל תמונה מעניינת, לפני שאני שולח אותה הלאה?

נדבר עם התלמידים על צילומים שהם שולחים לאחרים או שמגיעים אליהם כשהדמויות מצולמות באופן לא צנוע ולא תואם גיל, האם אפשר להבטיח שצילום כזה ישמר בסוד? התלמידים יעלו סיפורים בכיתה.

**שאלה:** אם כך כיצד נשמור על עצמנו ועל סודותינו?

**המסקנה:** כמו בסודות וכמו עם כדור הרשת, קשה לשמור משהו שקיבלתי רק לעצמי ולא לשתף אחרים בעיקר אם הסוד רגיש ולא קל. לעיתים קרובות אנו עשויים לשלוח או לקבל צילום או מידע שנועד לעינינו בלבד. אם זה מידע מעניין, אולי יהיה לי קשה להתאפק ולשמור אותו לעצמי. נרצה לשתף אולי עוד חברה/ קרובה ולפתע נגלה שהמידע הגיע בתפוצה רחבה לכלל הכיתה/ השכבה/ החברים בשכונה. הסוד שהיה כבר אינו סוד, הוא הפך לנחלת הכלל.

**מדינת ישראל**  
**משרד החינוך**  
**מנהל פדגוגי**  
**אגף א' שרות פסיכולוגי ייעוצי**  
**אגף תכניות סיוע ומניעה**

**מסרים:**

- כמו שבסודות אני בורר היטב למי לספר מה ואם בכלל לספר, כך גם בצילומים. עלי לבחון איך אני מצטלם, באיזה תנוחה ומה יקרה ברגע שאשלח את זה רק לחבר אחד.
- לפעמים אפשר לפרוץ לטלפונים ניידים או למקורות מידע אישיים אינטרנטיים ולשלוף משם תמונות אישיות שלא נועדו להפצה. (כמו שבסודות אישיים אנו בוררים היטב למי נספר מה, ואם בכלל לספר, כך גם במידע: תמונות, סרטונים ותכתובות ברשת.) עלי לבחון את המידע ומה יקרה ברגע שאשלח את זה רק לחבר אחד. **כדאי לחשוב מה המידע שאני שומר בנייד שלי**, ומה יקרה אם אאבד אותו או אם הוא יפרץ – האם יש בו צילומים, סרטונים ומידע שעלולים להזיק לי או לאחרים?
- **סיכום:** להציג את הסרטון הבא מתוך אתר משרד החינוך, המדבר על כללי שיתוף ברשת: <http://www.youtube.com/user/educationil>
- לבקש מהתלמידים להוציא מתוך השיחה כללים להתנהגות ברשת בנושא שיתוף מידע.

**התמודדות עם חשיפה לתכנים וצילומים לא מותאמים**  
**מתאים לכיתות א - ו**

**מטרות:**

- לבחון עם התלמידים לאיזה גיל מתאימים תכנים שונים בהם הם צופים.
- להעלות למודעות התלמידים את ההבחנה בין מה שמתאים לגילם לבין מה שאינו מתאים לגילם.
- לפתח בתלמידים קול הפנימי שיודע לבקר תוכן שאינו מתאים לגילם.

**פעילות:**

הפעילות מבוססת על שיח עם תלמידים ומורכבת ממספר שלבים.

**א. פתיחה: מיון פעילויות שאנו עושים ע"פ גיל**

אנחנו עושים / רואים / שומעים / מתנסים בכל מיני דברים בחיים. יש דברים שמתאים לעשות בכל גיל כמו למשל.. לשנות מים, לשיר, לצחוק, לבכות, לישון... מה עוד...? יש דברים שמתאימים בגיל מסוים ולא מתאימים בגיל אחר, כמו למשל – ללכת לגן, לשחק בארגז חול, ללכת לתנועת נוער, להתחתן, להיות סבא.. מה עוד...? המנחה ישרטט טבלה בת 4 עמודות - 0-6 (גן), 6-12 (יסודי), 12-18 (חטיבה ותיכון) גדולים.. המנחה יקרא מגוון רחב של התנהגויות / פעולות. התלמידים ימיינו את ההתנהגויות / פעילויות בהתאם לגיל המתאים להן (אפשר להכין כרטיסיות עם דבק בגב הכרטיס. התלמידים יקראו וידביקו

**מדינת ישראל**  
**משרד החינוך**  
**מנהל פדגוגי**  
**אגף א' שרות פסיכולוגי ייעוצי**  
**אגף תכניות סיוע ומניעה**

במקום המתאים בטבלה). אם ההתנהגות / פעילות מתאימה לכמה קבוצות גיל, אפשר למתוח חיצים בין הגילאים.

דוגמאות לפעולות: לשחק בפלסטלינה, ללבוש טיטול, ללכת לאכול פיצה עם החברה, להיכנס לפייסבוק, לצאת לטיול, ללכת לישון אצל חברה, לאכול גלידה, להוציא רישיון נהיגה, להתגייס לצבא, ללדת ילדים, לטייל עם הנכדים... וכו' (כל מנחה יציין מגוון פעילויות רחב שמתאימות בחלקן גם לגיל תלמידיו).

**ב. מיון פעילויות שקשורות לעולם התקשורת: טלוויזיה, סרטים, מחשב, טלפון סלולרי.**

כל אלה פעילויות שיכולות להתאים לקטנים ולגדולים (למקם אותן בטבלה). להוסיף לטבלה שמות של תכניות טלוויזיה, סרטים, משחקי מחשב, סרטונים ביו – טיוב, דברים שרואים/ משחקים/ נשלחים בטלפון הסלולרי, ע"פ התאמה לגיל.

לדוגמה - בטלוויזיה - דרדסים, אליפים, כוכב נולד, האח הגדול, חדשות טבע. משחקי מחשב – פיפ"א (כדורגל), יוגי-הו. יו-טיוב – שירים, סרטונים. בנייד - 'קנדי' - קראש', 'טמפל-ראן'.

המנחה יבחן עם התלמידים אילו תכנים מתאימים לדעתם לגילם ואילו לא, וילמד מעט על תרבות הצפייה שלהם. במהלך הדיון המנחה יבדוק עם התלמידים מדוע תכנים מסוימים אינם מתאימים לכל גיל ויבקש דוגמאות, (למשל - אם בן שש יצפה בסרט מלא אלימות ומעורר אימה הוא יפחד, לא יוכל להתמודד עם מה שראה, יתקשה להירדם אח"כ בלילה.. וכו').

צילום בטלפון נייד – גם כאשר מצלמים תמונות יש לבחון מה מתאים ולאיזה גיל. מה אתם מצלמים בדרך כלל? מה דעתכם, מה נכון לצלם בגיל שלכם? אנשים, מקומות יפים, דברים חדשים ומעניינים שרואים, רגעים מיוחדים שרוצים לזכור.

**ג. כמו שראינו, בטלוויזיה, במחשב, בטלפונים הניידים יש תכנים רבים המתאימים לגיל שלכם,**

**אבל גם כאלו שלא מתאימים לגיל שלכם.**

בנקודה הזאת אפשר לעצור ולשאול – **האם אתם יודעים למה הכוונה...?**

המנחה יפתח שיח סביב הנושא. (חשוב שהתלמידים יחשו חופשיים להציג דברים לא מתאימים להם הם חשופים).

לעתים אפשר לצפות בטלוויזיה, במחשב ובטלפונים הניידים גם בתמונות וסרטים שמתאימים לאנשים מבוגרים: אנשים שמתנשקים ונוגעים אחד בשני, אנשים ערומים (בלי בגדים), ריקודים ותמונות של אנשים שלא לובשים כמעט כלום ועוד.

**המנחה יבדוק עם התלמידים מדוע התכנים הללו אינם מתאימים לצפייה לילדים צעירים?**

הילדים עשויים לענות כי זה "מגעיל", מפחיד, יוצר תחושה לא נוחה. זה מאד מבלבל, כי זה לא תמיד משקף את מה שרואים במציאות, ביום יום, בבית או ברחוב. כי חלק מהמידע שמועבר שקרי ולא אמיתי. הכל מועבר בהקצנה ובהגזמה. המטרה של הסרטים להלהיב אותנו ולתת לנו אשליה שמה שיש בהם אמיתי. (יחד עם התלמידים, לנסות ולחשוב איזה מהסרטים שהם ראו הם כאלה – סופרמן, באטמן וכו'). לעתים יש בסרטים אלימות רבה והתנהגויות שלא נעים לצפות בהן, בוודאי בגילכם.

ניתן לפתח שיח בשאלה - האם ראיתם דברים כאלה, או שאחרים צפו וכך גם אתם ראיתם? \* **יתכן ששיחה כזו תתאים יותר למפגש פרטני אחרי השיחה הכיתתית ותהייה מיועדת לילדים שהמנחה יודע/ מעריך שנחשפו לתכנים לא מותאמים. או ילדים שגילו סימני מצוקה (חוסר שקט, שינוי מהתנהגותם ה'רגילה' בזמן הסדנה).**

חשוב גם לדבר על כך שאם מישהו חושף / מכריח ילד לראות סרטים כאלה זה אסור וחשוב לספר על כך למבוגר שסומכים עליו. יש לציין שבמידה וכאשר משוטטים ברשת/ אינטרנט.. ו'קופצים' דברים כאלה שאינם מתאימים יש לעבור מיד הלאה. יש להתייחס לצילומים חשופים בטלפון הנייד. להסביר שזה לא נכון לעשות זאת מאחר ואנו עשויים להיפגע מכך. חשוב לשוחח על כך שברגע ששלחתי תמונה לאדם אחד אין לי שליטה למי עוד התמונה תגיע ולהסביר עד כמה מצטערים ועצובים כשזה

**מדינת ישראל**  
**משרד החינוך**  
**מנהל פדגוגי**  
**אגף א' שרות פסיכולוגי ייעוצי**  
**אגף תכניות סיוע ומניעה**

קורה. כמו כן ראוי לציין כי חל איסור לצלם את עצמנו או אחרים ללא בגדים ולשלוח הלאה, (זו עברה על החוק).

**ד. סיכום:**

גילינו היום שיש דברים שאנחנו עושים בחיים שמתאימים בכל גיל (כמו לישון, לאכול..). ויש דברים שמתאים לעשות בגילאים מסוימים (למשל - ללבוש טיטול, להתגייס לצבא...).

ראינו שבתחום הטלוויזיה, הסרטים, הצפייה בתכנים דרך המחשב, אפשר בכל גיל לראות סרט, אבל לכל גיל יש את הסרטים המתאימים לו ("מ"ארתור" ועד סרטים של מבוגרים..).

צפייה בסרטונים ותמונות שאינם מתאימים לגיל צעיריכולה לגרום נזק ולפגוע, כי מה שרואים שם בדרך כלל מתואר בהגזמה, אינו מציאותי ואינו נכון ויכול לבלבל, להפחיד, להלחיץ אותנו בחיים האמתיים. ישנם לא מעט סרטים וסרטונים שמזיקים מאד **גם למבוגרים**, כי הם אינם מכבדים את המשתתפים ואת גופם, ואינם מכבדים יחסים אמיתיים בין אנשים, שלא נראים כלל כמו בסרטים הללו.

- אם בטעות קורה שנחשפים לתכנים כאלה במחשב או בטלפון הסלולרי יש לצאת משם.
- אם מישהו מנסה לשכנע מי מכם או מכריח אתכם לצפות בדברים כאלה, חשוב לסרב לו ולשתף בכך מבוגר שאתם סומכים עליו, כי זה לא מתאים לגילכם ולאף אחד אסור להכריח אתכם לעשות דברים לא נעימים או דברים שיכולים לפגוע בכם.
- אל תצטלמו בצורה חושפנית ותשלחו תמונה כזו לחבר/ה כי ברגע ששלחתם לאדם אחד אינכם יודעים לכמה אנשים הצילום ישלח בהמשך.

שמרו על עצמכם! ניתן להשתמש בסרטון של "מנקים אחריו ברשת" קישור:

<https://www.youtube.com/watch?v=igAeJ-TPOsg>

**מודל ח.מ.ד לזיהוי התנהגויות מיניות בחינוך הרגיל ובחינוך המיוחד**  
**מתאים לכיתות ה' – ו'**  
**פיתוח: צוות בית ספר ניצנים ומדריכות היחידה למניעת התעללות**  
**בילדים ובבני נוער**

**פתיחה -**

התנהגויות מיניות פוגעות בקרב תלמידים, מלמדות פעמים רבות על קושי של תלמידים להבחין בין אסור למותר ולהכיר בגבולות הלגיטימיים של יחסי משחק. אינטראקציות משחקיות לכאורה, מערבות בשנים האחרונות גם נגיעות אסורות.

התופעה רווחת מאוד בקרב תלמידים בכלל, ובסיכון גבוה לכך נמצאים תלמידים בעלי צרכים מיוחדים, אצל רבים מהם יש בעיה של גבולות גוף פרוצים, של יכולת לגלות אמפטיה וקריאת סימנים חברתיים, וקושי לשמור על זכותם לפרטיות ולמניעת ניצול..

מחקרים שונים מלמדים על אחוז גבוה מאוד של פגיעות בקרב אוכלוסיות בעלי צרכים מיוחדים, בשל אופי הקשיים והליקויים ובשל התלות הגדולה שלהם במבוגרים. בקרב תלמידים עם מאפיינים של

מדינת ישראל  
משרד החינוך  
מנהל פדגוגי  
אגף א' שרות פסיכולוגי ייעוצי  
אגף תכניות סיוע ומניעה

הפרעות התנהגות ונפשיות ניתן למצוא קשיים בשליטה על דחפים, קושי בהכללה של סכמות חברתיות, נטייה לפוגענות ולקורבנות, וקושי בסימון את גבולות המרחב האישי ובשמירה על פרטיות.

**מודל ח.מ.ד** – במסגרת עבודת העמקה של צוות בית ספר ופנימיית "ניצנים", נבנה מודל ה-ח.מ.ד. שמטרתו לתת לתלמידים קריטריונים ברורים לזיהוי התנהגויות מיניות לא מקובלות עד פוגעות:

ה-ח' מייצגת – **חשיפה** בפומבי של איברי מין של האדם עצמו או של האחר.

ה-מ' מייצגת - **מגע** בפומבי של האדם באיבריו האינטימיים או נגיעות באיבריו של האחר ללא הסכמתו.

ה-ד' מייצגת – **דיבור** הכולל ביטויים מילוליים פוגעים בעלי גוון מיני.

### מטרות הפעילות

1. התלמידים ילמדו לזהות התנהגויות פוגעות בחשיפה, מגע ודיבור.
2. התלמידים יביעו רגשות סביב התנהגויות מיניות בחשיפה, מגע ודיבור.
3. התלמידים ידעו לסמן לעצמם את הגבולות שלהם לגבי התנהגויות ח.מ.ד.
4. התלמידים ידעו שהתנהגות מינית פוגעת יכולה להתרחש בממדים שונים, וגם התנהגות.
5. קלה כביכול, נחשבת לפוגעת ועלולה להיות כזאת.

### הוראות

הפעילות בשלבים א', ב' וג' נעשית סביב הקראה והצגה של האירוע המתגלגל הבא (ניתן לחבר אירועים אחרים ו/או להתאימם למאפייני האוכלוסייה) –

אסר, יאיר ודן מכיתה ה' הסתודדו ביניהם בהפסקה הדו-למית.  
דן הראה להם דבר מה במכשיר הנייד שהיה בכיסו וכולם צחקו.  
התלמידים החלו ללחך תופסת.  
במהלך המשחק אסר נאץ ליאיר בישבן.  
בתאורה יאיר קיבל את אסר וניסה ללשוק את מכנסיו.  
אסר הצליח להתחמק ושוב התקרר ליאיר ונאץ באיבר מין.  
יאיר זרק לצהר אסר "אמא שלך ....."  
אסר חזר והתקרר ליאיר והוריד את מכנסיו.  
דן צילם את יאיר כשמתכנס מופשטות.  
דן הראה את התמונה לצהר שיסב לידו בשיעור הבא.

שלב א' - עזרים:

קלפי רגשות, מערכת אודיו להשמעת מוזיקה מרגיעה, מחשב עם ברקו, מצגת עם פרטי האירוע.

**מדינת ישראל**  
**משרד החינוך**  
**מנהל פדגוגי**  
**אגף א' שרות פסיכולוגי ייעוצי**  
**אגף תכניות סיוע ומניעה**

הכיתה צריכה להיות מסודרת במעגל או בח', על מנת לאפשר מרחב תנועה גדול.

1. המנחה מפזרת קלפי רגשות שונים בכיתה כשהתלמידים יושבים במעגל. לאחר פתיחת המפגש היא מנחה אותם לעמוד, להסתובב בין הקלפים ולעמוד ליד הרגש שהם מרגישים באותו רגע. ברקע מתנגנת מוזיקה שקטה. התלמידים ממשיכים לנוע בחדר ומתבקשים לעמוד ליד רגש שהם מרגישים כשמדברים על מיניות או פגיעות מיניות.
2. בהמשך, המנחה מקריאה, את החלקים השונים של האירוע והתלמידים מתבקשים לנוע ולעמוד בכל פעם ליד הרגש שמתעורר בהם
3. התלמידים חוזרים לשבת ומדווחים על הרגשות והמחשבות שהתעוררו במהלך הפעילות.

### שלב ב' - עזרים:

כרטיסים בצבע אדום וירוק כמספר התלמידים

המנחה מחלקת לכל תלמידים שני כרטיסים: אדום וירוק.

**כרטיס אדום** מציין גבול, התנהגות לא מקובלת, אסורה.

**כרטיס ירוק** מציין התנהגות מקובלת, מותרת.

- המנחה חוזרת לקרוא ולהציג את האירוע, אחרי שהסבירה שעליהם להרים את אחד הכרטיסים אשר מייצג את דעתם והרגשתם. תלמיד שהרים כרטיס אדום נשאר אתו עד סוף האירוע. חשוב להמליץ לתלמידים שכל אחד יגיב בצורה עצמאית, מבלי להיות מושפע מתגובותיהם של חבריו לכיתה.
- המנחה משוחחת עם התלמידים על הגבולות שלהם. מתי הרימו כרטיס אדום ולמה. למה בשלב מסוים הרימו עדיין ירוק. האם היו התלבטויות, באיזה שלב?

### שלב ג'

המנחה מציגה את מודל ה-ח.מ.ד. תוך הגדרת הקריטריונים ותוך התייחסות לאירוע שהוצג.

### שלב ד' –

- התלמידים מתבקשים להתייחס למצבים/תיאורים שונים של התנהגויות מיניות על פי ה-ח.מ.ד ולזהות באיזה סוג של התנהגות מדובר (חשיפה, מגע או דיבור).
- התלמידים יציין בעל פה או על גבי דף עם רשימת המצבים - האם מדובר בהתנהגות של חשיפה, מגע או דיבור.
- התלמידים יקבלו דף ובו משורטט ציר, כשבצדו האחד התנהגות נורמטיבית-מותרת ובצדו האחר התנהגות פוגעת-אסורה. התלמידים יתבקשו למקם את ההתנהגויות על הרצף.

### רשימת מצבים:

- תלמיד מראה לחברים מהכיתה תמונות בוטות
- תלמידה מספרת לחבריה בטיול שהבטיחה לתלמיד ממתקים אם יוריד את מכנסיו.
- תלמיד מבטיח לחברו שאם יראה לו איבר פרטי הוא יהיה מיליונר.
- שני תלמידים נכנסים לשירותים והאחד משכנע את השני לגעת באיבר הפרטי שלו.
- תלמיד מציץ בתא השירותים לחברו
- תלמיד מארח בביתו תלמיד אחר ומראה לו אתרים לא ראויים במחשב.



מדינת ישראל  
משרד החינוך  
מנהל פדגוגי  
אגף א' שרות פסיכולוגי ייעוצי  
אגף תכניות סיוע ומניעה

- תלמיד מוריד את מכנסיו בפני הכיתה בזמן שיעור התעמלות.
- בשעת הפסקה, שני תלמידים רבים ביניהם בכיתה, ואחד מהם מכנה את השני "הומו".
- בטיול תלמידה מצלמת את חברתה במקלחת ומעלה את התמונות לאתר הכיתתי בוואטסאפ.
- תלמידה מבקשת מחברה שלה שתעשה לה מסאז' בגב שכואב לה.

**לסיכום:** המורה תבחר עם התלמידים 3-4 מצבים ותבחן אותם על פי התרשים שבעמוד 5

מדינת ישראל

משרד החינוך

מנהל פדגוגי

אגף א' שרות פסיכולוגי ייעוצי

אגף תכניות סיוע ומניעה					
3	2	1	3	2	1
3	2	1	3	2	1
3	2	1	3	2	1
3	2	1	3	2	1
3	2	1	3	2	1
3	2	1	3	2	1
3	2	1	3	2	1
3	2	1	3	2	1
3	2	1	3	2	1
3	2	1	3	2	1
3	2	1	3	2	1
3	2	1	3	2	1
3	2	1	3	2	1
3	2	1	3	2	1
3	2	1	3	2	1
3	2	1	3	2	1
3	2	1	3	2	1
3	2	1	3	2	1
3	2	1	3	2	1
3	2	1	3	2	1
3	2	1	3	2	1
3	2	1	3	2	1
3	2	1	3	2	1
3	2	1	3	2	1
3	2	1	3	2	1
3	2	1	3	2	1
3	2	1	3	2	1