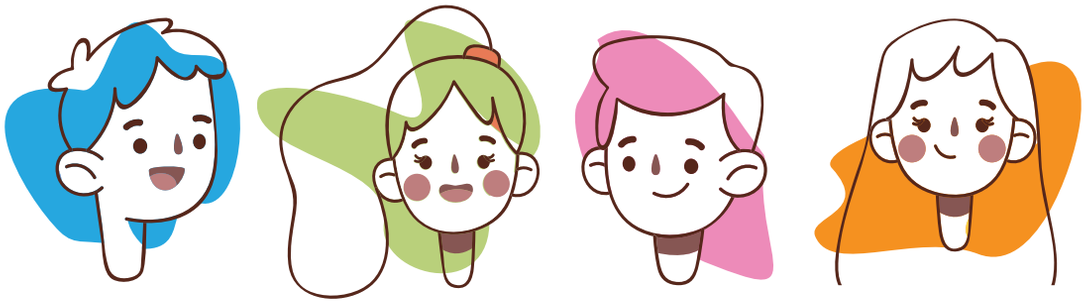
משרד החינוך

משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
אגף בכיר השירות הפסיכולוגי ייעוצי
אגף תוכניות סיוע ומניעה

היחידה למיניות ולמניעת פגיעה בילדים ובבני נוער

לְצָמֹחַ וְלִגְדֹּל



המסע לגיל ההתבגרות - תוכנית להתבגרות מיטבית

שיעורי כישורי חיים לכיתות ו בנים -חמ"ד

הערכה מיועדת ליועצ/ת ולמחנכ/ת

היחידה למניעות
ולמניעת פגיעה בילדים ובני נוער
משרד החינוך

לִצְמֹחַ וְלִגְדֹּל

כתבו

איריס (מנדה) בן יעקב, אורית ברג, אילנית ימיני,

טל אטיאס, קרן אלקסלסי, שלומית אנגלמן.

צוות חשיבה ופיתוח

עינב לוק, איריס (מנדה) בן יעקב, אורית ברג, אילנית ימיני.

עריכה מקוונת וביבליוגרפית

יפעת זץ

עריכה לשונית

נורית אורן - אבישר

קראו והעירו

אדווה זיידמן, ציפי ידידיה

עיצוב, עימוד וגרפיקה

סטודיו ליסון | www.lison.co.il

ירושלים, תשפ"א 2020

תוכן העניינים

דבר מנהלת שפ"י ---------- עמוד 04

דבר ראש היחידה למיניות ולמניעת פגיעה בילדים ובבני נוער ---------- עמוד 05

דבר החמ"ד ---------- עמוד 07

דבר המדריכה הארצית, מובילת התחום בחמ"ד ---------- עמוד 09

שאלות אופייניות לאנשי חינוך על התוכנית ---------- עמוד 11

המלצות טרום תוכנית ---------- עמוד 14

עקרונות העבודה בשיעורי "חינוך למיניות בריאה" ---------- עמוד 15

המלצות לניהול שיח כיתתי בנושא התבגרות והתפתחות בכיתה ו' ---------- עמוד 17

מפגשי התוכנית:

1. **מפגש פתיחה ותיאום ציפיות** ---------- עמוד 19

2. **פתיחות ומוגנות בשיח הכיתתי** ---------- עמוד 22

3. **נעים להכיר: "אני"** ---------- עמוד 28

4. **קצב אישי** ---------- עמוד 31

5. **יוצאים לדרך - מבוא להתפתחות גופנית ורגשית** ---------- עמוד 33

6. **המסע המופלא לגופינו - שינויים גופניים** ---------- עמוד 35

7. **לגדול עם כל הלב - על שינויים רגשיים וחברתיים** ---------- עמוד 39

8. **החברים שלי ואני - דילמות ולחץ חברתי** ---------- עמוד 42

9. **על סטריאוטיפים מגדריים** ---------- עמוד 47

10. **מקורות מידע מהימנים ולא מהימנים** ---------- עמוד 50

11. **איך אומרים "נפגעתי"** ---------- עמוד 53

12. **תפילת הדרך לבנים** ---------- עמוד 57

רשימת נספחים ---------- עמוד 59

נספחים "לצמוח ולגדול" ---------- עמוד 60

דבר מנהלת שפ"י

אנשי חינוך יקרים ונשות חינוך יקרות בחמ"ד,

הבחירה לשוחח עם התלמידים אודות גיל ההתבגרות, היא החלטה חשובה ולא פשוטה. אני מברכת אתכם על בחירתכם ומחזקת אתכם בעשייתכם החשובה. יישר כוחכם.

החוברת 'לִצְמֹחַ וְלִגְדֹּל' מבקשת לסייע לכם בתכנון השיחות, בהבניית השיעורים, בביסוס תשתית ידע בנושא ובהעמקת תחושת המסוגלות שלכם ללמד שיעורים אלו.

כולנו מתלבטים בשאלה - כיצד נכון לשוחח עם תלמידים שגדלים בעידן של מידע אינסופי, עידן שבו המידע אודות נושאים כה פרטיים כגון מיניות, התפתחות והתבגרות כה גלוי וזמין? פרקי החוברת מדגישים שהאתגר המרכזי בשיח החינוכי אינו עצם הקניית הידע, אלא דווקא תיווכו לתלמידים באופן רגיש, תואם גיל ותואם תרבות ומגזר.

התוכנית 'לִצְמֹחַ וְלִגְדֹּל' מניחה כי באמצעות שיח ישיר ופתוח אודות גדילה, צמיחה והתפתחות, התלמידים יקבלו כלים שיאפשרו להם להתבונן במבט מודע על המתרחש, לזהות בגופם ובנפשם ניצני צמיחה והתפתחות, לחלוק את רגשותיהם ואת מחשבותיהם ולשתף בשאלות שעולות אצלם. בנוסף, התוכנית מציעה כלים לבחירה מותאמת ומדויקת של תכנים, מידע ומסרים אשר מתאימים לשלהי גיל החביון. המידע כולל ידע מדעי, והמטרה היא להעמיק את המודעות של התלמידים, מבלי ליצור אצלם הצפה רגשית.

במסגרת התוכנית, אשר נלמדת בשיעורי 'כישורי חיים', התלמידים יעסקו בהתפתחות הגופנית, המינית והרגשית ובחיבור של אלו למצבי חיים שגרתיים ומורכבים בהתאם למשימות הגיל, למהלכי החיברות וליומיום הלימודי. במהלך השיעורים נסייע לתלמידים לערוך סדר בהצפה של המידע שאליו הם נחשפים, למיין את המידע הקיים ברשותם ולהבחין בין מידע שתואם לגילם לבין מידע אינו תואם לגיל שלהם.

נעניק לתלמידים כלים להפוך ל"צרכנים ביקורתיים" של מידע בכל הנוגע לתכנים לא מותאמים, לפרסומות ולפורומים שאינם ראויים. כמו כן, נלמד אותם להבחין בין פרטי לבין ציבורי, בעיקר לאור הימצאותם ברשתות החברתיות. המהלך כולו ילווה בהבניה מקצועית של מרחב שיח מוגן.

זכרו כי בכוחכם לעצב את תפיסתם של הילדים, ולסייע להם לפתח כישורי חיים התפתחותיים תואמי גיל.

אני מודה למדריכות החמ"ד ב"יחידה למיניות ולמניעת פגיעה בילדים ובבני נוער בשפ"י," ולאיריס (מנדה) בן יעקב, מנהלת היחידה, על פועלן המקצועי לקידום החינוך למיניות בריאה ומיטיבה.

בהערכה ובברכת הצלחה,

עינב לוק
מנהלת אגף בכיר
שירות פסיכולוגי ייעוצי

פתח דבר

אנשי ונשות חינוך יקרים,

מאז ומעולם, בכל החברות והתרבויות, "מיניות" היא נושא רגיש לשיחה, נושא שהצנעה יפה לו. יהיה מי שיאמר שמדובר אפילו ב"טאבו". עם זאת, בכל תקופה ובכל חברה יצקו אנשים שונים דגשים, משמעויות והסברים לעולם המושגים מתחום המיניות. הרצון לחנך את תלמידינו למיניות בריאה ומיטיבה פוגש גם אותנו, אנשי החינוך, כשאנו מושפעים מעולם העמדות, התפיסות והערכים שעליהם התחנכנו ושמתוכם התפתחנו.

הכפר הגלובלי שבו אנו חיים הפך את המיניות למוחצנת ולנגישה לעיניי כל. לכזו שאינה עושה הבחנה בין מגזרים ובין גילים, עד כדי כך שלעיתים היא מונגשת באופן אקראי ופתאומי היישר לפתחו של הילד המתבגר גם בלי שהת־כוון לכך. חשיפה מוקדמת זו, גוררת אחריה תחושות ומחשבות על מיניות. בתוך שדה מוצף זה, בהיעדר תיווך של מבוגר העושה סדר, המאתגר בחשיבה ביקורתית והמכוון, המתבגר עשוי למצוא את עצמו מבנה סכמות ורעיונות משלו על המיניות המונגשת לו. תבניות חשיבה אלו עשויות לבוא לידי ביטוי בהתנהגות מינית שאינה מותאמת למתבגר ואשר יכולה לפגוע בו או בסביבתו.

על השאלה, אם צריך לדבר עם תלמידים על התפתחות מינית, תשובתנו היא, בהחלט כן. תלמידינו עוסקים במיניות, חושבים עליה ומפתחים מודעות ועמדות כלפי אספקטים שונים שלה, בין אם המבוגרים שוחחו עימם על הנושא ובין אם הנושא מושתק.

הילדים המתמודדים עם החוויה הפיזיולוגית של ראשית ההתבגרות זקוקים למבוגר משמעותי שיסייע בידיהם להבין ולקבל את מה שמתרחש בגופם ובנפשם. הכוונה היא למבוגר שאליו הם יכולים לפנות כדי לארגן את המידע שאליו הם נחשפים. כמו כן, אותו מבוגר יכול להיות עבורם כתובת לשם קבלת עזרה והגנה.

המבוגר הראשון והכתובת הטובה מכולם הוא כמובן ההורה של הילד. יחד עם זאת, באמצעות שיח חינוכי בנושא מיניות בכיתה, גם אנחנו, המורים, מעניקים לילד (ולעיתים אף להוריו) דוגמה לשיח מוגן ותואם גיל. שיח זה מאפשר לילד לבטא שאלות ותחושות, וממקם עבורו את "משימת ההתבגרות" כמשהו שאפשר לדבר עליו ושיש עם מי לדבר אודותיו.

אם כן, כיצד מדברים עם ילדים על מיניות בגיל כה צעיר, כשסימני ההתבגרות רק הנצו וכשרבים מהם עדיין מצויים בשלב החביון?

בגילים הרכים (של ראשית בית הספר היסודי) השיח המתבקש הוא שיח רך, ילדי והוא מכוון בעיקר לשאלות פשוטות או טבעיות הקשורות לסביבתו הטבעית של הילד. לעומת זאת, בטרום גיל ההתבגרות (גיל 11 ואילך), כשהשפעת קבוצת השווים הולכת ומתחזקת, והמידע המיני מציף את המתבגר הצעיר מכל עבר, השיח בנושא מיניות פוגש אותו במקום שבו הוא מחפש תשובה. מורה שמנהלת את השיעורים באופן הדרגתי, מותאם גיל, ממתן חרדות ומבוסס קשר אישי, מאפשרת לתלמידים להתבונן על עצמם ועל משימות הגיל שלהם במבט "מנרמל" ("זה טבעי, זה קורה לכולם"), בתחושת מוגנות ("מותר לחשוב, לשאול, להרגיש") ובדרך של קבלה עצמית ("אני בסדר גמור - אני פשוט מתבגר"). לימים, שיעורים אלו יהיו תשתית לשיח אודות מיניות שננהל עם התלמידים המתבגרים בגיל התיכון, בשלהי ההתפתחות והצמיחה.

התוכנית 'לִצְמֹחַ וְלִגְדֹּל' היא תוכנית התפתחותית העוסקת בהיבטים פיזיולוגיים, נפשיים וחברתיים בחיי ילדים ומתבגרים. מטרתה, בראש ובראשונה, לאפשר שיח על נושאים מורכבים, מביכים אך הכרחיים לתיווך עבור הילדים. בשיעורים מוזמנים התלמידים להכיר טוב יותר את עצמם ואת חבריהם, באמצעות שיח המבוסס על התייחסות אמפתית ועל כבוד הדדי.

ידוע כי שיח כיתתי אודות נושאים מורכבים מחזק את הקשר 'מורה-תלמיד' ומסייע לתלמידים לראות במורה דמות משמעותית ורלוונטית שאליה הם יכולים לפנות לעזרה במקרה של התלבטות או פגיעה. לפיכך, מומלץ שאת הנושא תלמד דמות שהיא חשובה ומוערכת על ידי התלמידים.

וכעת אנשי חינוך יקרים, גם אתם יוצאים לדרך כמצמיחים, כמגדלים וכאנשי חינוך שמאמינים בכישורי חיים, בחינוך למיניות בריאה ובהעצמת חוסנם של תלמידינו. תנו לשיח המיטיב להדהד בליבכם, היו קשובים לעצמכם ולתלמידיכם ואני בטוחה שתראו ברכה בעמלכם.

לסיום, אני מבקשת להודות לכותבות התוכנית בחמ"ד: אילנית ימיני, שלומית אנגלמן, טל אטיאס וקרן אלקסלסי.

תודה על שקידתכן בכתיבת חוברת זו ועל חשיבה מותאמת ומדויקת לרוח החמ"ד.

תודה גם לכל מדריכות החמ"ד ביחידה למיניות ולמניעת פגיעה על עבודת ההטמעה והליווי בשגרה.

שלכם בברכת הצלחה ובהערכה,

איריס (מנדה) בן יעקב

מנהלת היחידה למיניות ומניעת פגיעה בילדים ובני נוער

דבר החמ"ד

"ועשו לי מקדש ושכנתי בתוכם" (שמות כה, ח)

אמר רבי חיים מוולזין זצ"ל: "תדעו שכל תכלית רצוני שתהיו אתם במעשיכם הרצויים כתבנית המשכן וכליו, כולם קדושים, ראויים ומוכנים להשרות שכינתי בתוככם ממש וזה ועשו לי מקדש ושכנתי בתוכם".

מנהיגי חמ"ד יקרים,

על פי תפיסתנו היהודית חובה עלינו לחנך את ילדינו לקדושת הגוף, להיכרות עם "כליו" ועם איכויותיו, כפי שמובא בדבריו של הרב חיים מוולוזין זצ"ל, ולראות בו משכן לנפש. במציאות החיים המורכבת שבה גדלים ילדינו, בעידן שבו המידע זמין, אינסופי ופרוץ, מתקיים לעיתים ניתוק בין תפיסות בנוגע לגוף ובין תפיסות בנוגע לנפש. יש נטייה להתייחס אל צורכי הגוף כאל צרכים חומריים, ולא לראות בהם חלק מיסוד נפשי-רוחני. כדי להטמיע בקרב התלמידים תפיסה בריאה ביחס לעצמם וכדי שיראו ברכה מאת ה' בתהליכי ההתבגרות וההתפתחות המינית, כתבנו את התוכנית 'לִצְמֹחַ וְלִגְדֹּל'.

בפרקי אבות, פרק ה, משנה כא מתארת את שלבי התפתחותו של האדם ומציינת תחנות ייחודיות:

"בן חמש שנים למקרא, בן עשר למשנה, בן שלוש עשרה למצוות, בן חמש עשרה לתלמוד, בן שמונה עשרה לחופה..."

התחנות המצוינות במשנה ומוזכרות כאן הן חלק מהמסלול שאותו עוברים כל תלמיד וכל תלמידה במהלך לימודיהם במערכת החינוך. לצד המשימות הלימודיות מוטלות על התלמידים גם משימות התפתחותיות, חברתיות, רגשיות וגופניות.

לקראת סיום בית הספר היסודי, מתחילה לה תנועה חדשה שמכוונת את דרכם - תנועת ההתבגרות, ובמקביל לה - הכניסה לגיל מצוות. בשלב זה מתחילים רוב תלמידי כיתות ו את גיל ההתבגרות.

כדמויות חינוכיות שמלוות תלמידים בראשית גיל ההתבגרות, יש לנו חלק חשוב בעיצוב זהותם של תלמידינו. יש לנו את הכוח להשפיע על תפיסתם העצמית ועל החיבור שלהם לזהותם.

התוכנית 'לִצְמֹחַ וְלִגְדֹּל' נשענת על ההנחה כי אתם הדמויות הקרובות והטבעיות עבור תלמידיכם ותלמידותיכם. מכם הם יוכלו לשאוב ועליכם יוכלו לסמוך במסעם לגיל ההתבגרות, ובעז"ה תובילו אותם לעיצוב זהותם בעזרת שיח נינוח, מרגיע ומכוון. אנו מבקשים להודות לכם על שלקחתם על עצמכם לקיים שיח משמעותי זה, ובכך לקדם את רווחתם הנפשית, את הבריאות ואת המוגנות של תלמידי החמ"ד.

לסיום, אני מבקשת להודות בשמי ובשם החמ"ד כולו למדריכות החמ"ד ביחידה למיניות ולמניעת פגיעה ולברך את פועלן המקצועי, המנהיגותי והחינוכי המשמש השראה להובלה מושכלת ההופכת אתגר להזדמנות.

יהי רצון שיהיו מעשינו רצויים ושנשכיל לחנך את תלמידינו שיהיו ראויים ומוכנים להשרות שכינת ה' בתוכם.

בהערכה ובהוקרה,

מיכל דה האן

סגנית ראש מנהל חמ"ד

דבר המדריכה הארצית מובילת התחום בחמ"ד

מחנכות מחנכים, יועצות ויועצים יקרים!

באחת מהפעילויות שקיימתי בעבר עם תלמידי כיתה ו לקראת כניסתם לגיל ההתבגרות, ביקשתי מהם בסוף התהליך לכתוב רפלקציה, כלומר לספר ולתאר מה קרה להם בעקבות התוכנית. המשובים היו נפלאים ומחזקים. תלמידים כתבו : "עכשיו אני מרגישה טוב יותר עם עצמי", "מה שלמדנו עזר לי להבין דברים שקורים לי ואפילו התחלתי לשמח" ,"כשהבנתי שכולם עוברים את אותם תהליכים הרגשתי טוב כי אני בסדר". היו שכתבו "למדתי דברים חדשים שממש חשוב לדעת", "זה אפילו גיבש את הכיתה, ועכשיו אנחנו מדברים יותר אחד עם השני" וגם "תודה" ו"חבל שנגמר".

התגובות כולן היו משמחות ומרגשות, אך שתי תגובות היו מרגשות במיוחד. לא אשכח לעולם תגובה של תלמיד שכתב: "עד שלא הסברת לנו על השינויים בגוף של הבנים חשבתי שמשהו אצלי בגוף לא בסדר. הרבה זמן דאגתי ואפילו חשבתי שאני חולה. כשלימדת, סוף סוף נרגעתי, הפסקתי לפחד". תגובה נוספת ומרגשת של תלמידה שכתבה: "אולי זה יישמע לך מוזר אבל זה שינה לי את החיים. זה שאמרתם לאימהות לשאול אותנו על השיעורים, ושלחתם אותנו לדבר עם ההורים קירב מאד ביני לבין אמא. היום אנחנו מדברות חופשי. פעם לא דיברנו, ואני מרגישה שכיף לי שהיא אמא שלי".

אלו הדברים העומדים בבסיס התוכנית 'לִצְמֹחַ וְלִגְדֹּל'. הרציונל מאחורי התוכנית הוא השאיפה להביא ידע, מודעות וכלים שיקדמו את רווחתם הנפשית של תלמידינו, שיתרמו להתפתחותם וייטיבו עם התהליך החשוב שהם עוברים במסע ההתבגרות. האם יש מתנה נפלאה מזו לתלמידי כיתות ו? רגע לפני שהם נפרדים ועוברים לחטיבת הביניים, רגע לפני כניסתם לעול מצוות, נעניק להם מתנת צידה לדרך במסעם אל גיל ההתבגרות.

ב"ה ובשעה טובה, יוצאת התוכנית בחמ"ד לדרך. תוכנית בת 12 שיעורים שמוגשת באופן הדרגתי ובשפה קולחת ונגישה לכל מורה ומחנך. התוכנית כוללת פתיחה הבונה את האמון ואת החוזה בכיתה, ממשיכה לשיעורים המוקדשים לתהליך ההתפתחותי, לשינויים הצפויים, להזדמנויות ולאתגרים העומדים בפני המתבגרים ומסתיימת בשיעור העוסק במוגנות ובבקשת עזרה. ההנחיות בגוף מערכי השיח מזמניות שיח פתוח במרחב מוגן ובטוח ומציבות את איש החינוך כדמות משמעותית וככתובת לפנייה עבור התלמידים בנושאים הרלוונטיים מאוד לחייהם.

לשאלה - האם צנוע לעסוק בכיתה בנושאים אלו? ארצה להשיב בשמו של רב כהנא בגמרא: "תורה היא וללמוד אני צריך". העיסוק בהתבגרות ובמיניות בשפתנו ובהדרכתנו יתגדלו בע"ה ויהיו לדברי תורה.

בקונטרס "חובת התלמידים", כתב רבי קלונימוס קנמיש שפירא זצ"ל: "מטרתו לחדור לתוכיות התלמיד, לגלות את נפשו, להוציאה ולהדריכה בתורה ועבודה בדרכי החסידות ולקושרה בה'..."

אני מאמינה כי מוטלת עלינו, המחנכים בחמ"ד, חובה ערכית-תורנית, חובת ההדרכה לקראת גיל ההתבגרות. עלינו להעניק לתלמידינו כישורי חיים, לגלות את נפשם וללוות אותם בחסד אל פיתוח זהות בוגרת הקשורה ב-ה'.

בתפילה לסייעתא דשמיא בהצלחת התהליך ובהודיה על פועלכם,

אילנית ימיני

מדריכה ארצית ביחידה למיניות ומניעת פגיעה, שפ"י

מובילת התחום בחמ"ד

שאלות אופייניות שעשויות להתעורר בנו, אנשי החינוך, בנוגע לתוכנית

פרק זה מנוסח ומופנה לעיתים בלשון נקבה למורה -אשה ולעיתים בלשון זכר למורה -גבר, אך השאלות המופיעות בו רלוונטיות כולן לשני המינים.

מביך אותי לשוחח על הנושא עם התלמידים, מה אעשה?

תחושת אי הנוחות היא אך טבעית וחשוב להכיר בה.
חשוב להדגיש כי השיח עם התלמידים בבית הספר היסודי ממעט לעסוק בנושאים הקשורים למין, כיאה לגילם הצעיר של התלמידים. השיח עוסק בהחלט בגופם, ברגשותיהם ובמחשבותיהם בנוגע לגדילה ולהתפתחות, אך גם בשאלות ובחוויות שהם פוגשים במהלך הגדילה.
התוכנית מעניקה לך הזדמנות לנהל שיחה רכה עם ילדים רכים על נושאים רכים. שיחה, שכאשר מנהלים אותה, זוכים בהזדמנות להעניק לילד או לילדה אפשרות להתחבר לעצמם ולגופם, להעמיק את המודעות שלהם ולהעניק להם ידע אודות תהליך הגדילה.
למענך ולמען תלמידייך, אנו ממליצים לשתף את היועצת או עמיתה קרובה בתחושת המבוכה הטבעית. חשוב לעבד את התחושה לפני השיעורים ואחריהם ולחשוב מה את צריכה כדי להכיל אותה, להתגבר עליה או פשוט לקבל אותה.

האם זה לא מוקדם מדי?

שלבי ההתפתחות והצמיחה יתרחשו בין אם נדבר עליהם ובין אם לאו. נקודת המוצא של התוכנית היא ההכרה במהלך הטבעי של שלבים אלה. הבחירה לעסוק בהתפתחות ובצמיחה לאורך כל שלבי החיים מעבירה מסר של טבעיות ופשטות ביחס לדברים, ומסירה מעטה של חשאיות והסתרה.
גוף הילדים הגדל והצומח הוא טבעי ובריא. ההכרה בגדילה והיכולת לדבר עליה עוד בטרם הופעת השינויים הגופניים עשויה להכין את התלמידים לקראת השינויים וההתפתחויות הצפויים להם.

האם זה מתפקידנו כמורים לשוחח עם הילדים על גדילה, על התפתחות ועל מיניות?

הגדרת הקשר "מורה תלמיד" משתנה מאדם לאדם. מורים רבים שואלים את עצמם: מה תפקידי כמורה? מה מקומי בעולמם הרגשי של תלמידיי? מה תפקידי בנוגע לשאר משימות חייהם שאינן קשורות רק ללמידה, למשל משימות חיברות, התפתחות, גדילה?
התשובה שהמורה נותן לעצמו יכולה להשתנות מתלמיד לתלמיד ומשנה לשנה, אך בבסיסה אמת אחת, ברורה - למורה יש תפקיד חינוכי ורגשי בחיי תלמידיו, לצד התפקיד ההוראתי.

מומלץ לכל מורה לקחת זמן להתבוננות ומחשבה, ולחפש בתוכו את כל אותם היבטים בחיי התלמידים שהוא חש שזכותו ואולי גם חובתו להתייחס אליהם. מומלץ שהמורה יתעניין בהיבטים האלו ויעשיר את עולמם של תלמידיו בהקשר זה. הכוונה לנושאים מעולם כישורי החיים, עולם הערכים, עולם הרגש והחוויה. כל מורה, בדרכו, ימצא את המינון הנכון ואת הדרך הנכונה לשוחח עם תלמידיו על גדילה, על התפתחות ועל מיניות. לא תמיד קל למצוא את הדרך הייחודית לדבר על כך עם התלמידים, אך חשוב לא לוותר על השיחות עימם - השיחות הן בגדר זכות וחובה.

האם העיסוק בתכנים לא מעביר מסרים של לגיטימציה טרם עת?

התוכנית שואפת לתת לתלמידים לגיטימציה להכיר את גופם, להיות מחוברים אליו וקשובים אליו. עם זאת, התוכנית מעוניינת לשמר את אינטואיציות הילדות, כדי שתלמידים לא יחששו או יימנעו מלבטא את מחשבותיהם. חשוב לומר כי השיחות עם התלמידים אינן מעניקות לגיטימציה לעיסוק בנושאים מעולם המבוגרים. להיפך, תלמידים שיעלו נושאים אלו, יקבלו מענה ויחס מכבד בשפה מותאמת, אך זה ילווה בהבניה מאוד ברורה, כלומר "מתאים או לא מתאים" לגילכם.

העלאת הנושאים, בדיקתם וסגירתם בטווח תגובות מותאם גיל ישמש אלמנט מרגיע, יוצר סדר וממתן המשאיר לילדי בית הספר היסודי מרווח התפתחות ילדי, תמים ובעל גבולות הגנה.

מה יקרה אם התלמידים ישאלו אותי שאלות אישיות?

כן, זה קורה. תלמידים עלולים לשאול שאלות מביכות ולעיתים אף מתריסות, אשר עלולות להיחוות כפלישה לפרטיות.

שאלות מביכות נובעות ממבוכה, והן מביעות רצון להצחיק ולהתסיס או רצון להבין ולהתחבר.

כך או כך, התגובה שלך לשאלות צריכה להיות אותנטית לתחושותיך -

אם את חווה בשאלה חציית גבול או פגיעה, עצרי את השואל, העבירי מסר של כבוד כלפי ההתעניינות שלו והסקר־נות, אך הסבירי לו שעליו לכבד את הפרטיות שלך, כפי שהבטחנו בכיתה לכבד את הפרטיות של כולם.

אם את חווה בשאלה מעין פרובוקציה משעשעת, עצרי את השואל, הגיבי לדבריו בחיוך, אך עדיין הציבי לו מסר ברור של אי חציית גבול הפרטיות. תגובתך תלמד אותו שיעור בכבוד לזולת.

אם את חווה בשאלה סקרנות, רצון לדעת וחיבור לתוכן, את מוזמנת לענות אך במידה נכונה ובהקפדה ברורה ובלתי מתפשרת על פרטיותך וצניעותך. עם כל הכבוד לקשר החינוכי, אנחנו חייבים לכבד את גבולותיו לשם ההגנה על עצמנו ועל התלמידים.

מה יקרה אם ישאלו אותי שאלות קשות ולא אדע את התשובה?

בדיוק מה שיקרה כשבשיעור חשבון, מדעים או ספורט ישאלו אותך שאלה שלא תדעי עליה את התשובה. תחייכי? תתחמקי? תבטיחי לבדוק ולחזור? כל תגובה היא הגיונית ושיעור ב"לא לדעת משהו" הוא לפעמים השיעור הכי נדיב שאת יכולה ללמד את תלמידייך.

"נראה לי שזה מתפקידם של "אנשי מקצוע", למה דווקא אני?

כי את המומחית הכי גדולה לשמות ולנשמות שיושבות בכיתה. כי עלייך הם הכי סומכים, שהרי את משקיעה בהם ממרצך ומטובך יום יום, שעה שעה. כי אותך הם אוהבים, וכי הם יודעים כמה את אוהבת אותם. כי את יודעת איך הם לומדים ומה עוזר להם להבין. כי את המחנכת שלהם, וכי אנשים זרים ומומחים הם יותר זרים ממומחים. ויותר מכל - כי את איש המקצוע הכי ראוי והכי טוב בעיניהם, בעינינו והלוואי שגם בעינייך.

מה קורה במצב שבו הורים מתנגדים לתכנים של התוכנית?

הורים שמתנגדים נשמעים כאילו יש בסוף דבריהם סימן קריאה, אך למעשה מסתתר שם סימן שאלה גדול. התנג־דות ההורים היא פעמים רבות הזמנה לחשיבה אודות הקשר עם הילדים, חשיבה על נושאים כמו פתיחות ודיאלוג, צניעות ודרך ארץ, ערכים וגבולות. קולם של ההורים משמעותי עד מאוד וחשוב לזמן דיון סדנאי בנושא. הכוונה לסדנה עם ההורים שבה הם יוכלו להתבונן על העמדה שלהם כלפי הנושא ולבדוק אותה. מומלץ לשתף את ההורים בתוכנית מראשיתה, וגם להעניק להם מידע אודות התכנים והמסרים שנלמדים בתוכנית.

חשוב גם להזמין אותם לשוחח עם ילדיהם על הנלמד בכיתה, ולהציע להם לחזור אליכם בעת הצורך לחשיבה, לשאלות או להתייעצות. מניסיוננו, כאשר הילדים מספרים להוריהם על הנלמד בכיתה, נוצרת הזדמנות לשיח פתוח "הורה-ילד" אודות גדילה, התפתחות והתבגרות. ההורים והילד מתאמנים יחד על שיח קשוב ומתעניין בנושא. שיח כזה, לאורך זמן, מדגים לילד שיש לו עם מי לדבר בבית גם על נושאים רגישים או מביכים.

מה עושים עם מנהל שמתנגד?

מנהל בית הספר נדרש מעצם תפקידו להכיר את התוכנית "כישורי חיים" (רציונל, תכנים, סילבוס, כלים). מומלץ ליועצת בית הספר, מלכתחילה, להפוך את המנהל למעורב ולשותף בתוכנית "כישורי חיים". ההיכרות עם התוכנית ההתפתחותית תהיה בסיס לדיון אודות חשיבות העבודה על פיתוח כישורי חיים, אינטליגנציה רגשית וחוסן. היכרות זו צפויה לסייע בידי המנהל לקבל את התמונה ההתפתחותית הרחבה אודות תפיסת החשיבות של כישורי חיים. על בסיס היכרות המנהל עם התוכנית "כישורי חיים" חשוב לנהל עימו שיחה גם אודות התוכנית "חינוך להתבגרות מיטיבה" ותכניה. הכוונה לשיחה עניינית שבה אפשר יהיה להציב סימני שאלה אודות פרטי התוכנית לשם בדיקת התאמתה לבית הספר, לתלמידים ולצוות. התאמות כגון אלו הן חשובות ומבטיחות מידה של אוטונומיה ואותנטיות בהנחייתה בכיתות.

מה עושים עם תלמיד שמשתף בשיעור בתכנים אישיים?

שיעורי התוכנית מזמינים את התלמידים להתבונן על גופם ועל עצמם, ולחשוב על השינויים ההתפתחותיים שהם חווים. עלינו להיות ערניים למצבים שבהם תלמידים יפתחו ויספרו משהו אישי וחושפני מדי שעלול לפגוע בהם. אם נזהה שהתלמיד משתף בפרט אינטימי, נעצור אותו בעדינות רבה, נאמר לו שמה שהוא מבקש לומר חשוב עד מאוד ולכן אנחנו נקשיב לו בפרטיות, בארבע עיניים. כמובן, נמצא בהקדם זמן ומקום לשיחה ולתמיכה.

מה יקרה אם השיח האינטימי יפגע בסמכות שלי כמורה או כיועצת?

יחסי קרבה ואכפתיות נמצאו כמשפיעים לטובה על אקלים הכיתה ועל סמכותו של המורה. התעניינות בתלמידים, היכרות מעמיקה עימם ושיחה על נושאים הקרובים לליבם, משפיעים לטובה על הקשר שלנו כמורים עם התלמי־דים, וכמובן על הכבוד שהם רוחשים אלינו. שיח אישי ומתעניין יוצר כבוד ואינטימיות, ומעורר בתלמיד מחויבות וכבוד כלפי מוריו. כמובן, כל זאת בתנאי שהמורים מקפידים על גבולות הקשר, שומרים על פרטיותם ועל פרטיות התלמידים ואינם משתפים בתכנים אישיים ובלתי מותאמים.

המלצות טרום תוכנית -

1. על היועצ/ת והמחנכ/ת לקרוא ולהכיר את התכנית מראשיתה ועד סופה לפני העברתה בכיתות.

2. מומלץ לעדכן את ההורים בדבר התוכנית כדי שהם יוכלו להביע התעניינות וללוות את ילדיהם בלמידה.
לעזרתכם הצעות למכתב להורים (נספח 1, נספח 2)
כמו כן רצוי לקיים ערב הורים בנושא התבגרות מיטבית לפתיחת התוכנית ובמהלכו להקרין את **סרטון הפתיחה** וכן את **סרטון ההדרכה להורים**.

3. ניתן לשקול הנחיה משותפת של יועץ/ת ומחנכ/ת . לחילופין ניתן לחלק לשתי קבוצות מקבילות, האחת בהנחית מחנכ/ת והשניה בהנחית יועצ/ת.

4. חשוב עד מאוד להעניק לצוות חוויה של חיבור לתוכנית ולמטרותיה. החיבור חשוב לצורך רתימתם של אנשי הצוות להוראת התוכנית, וכדי ליצור שפה מקצועית משותפת. (נספח 12)

5. אפשר לגייס אנשי מקצוע נוספים ולשלב אותם בשיעורי התוכנית, לדוגמה מורה למדעים או רופא ילדים.

6. אפשר להעניק לתכני התוכנית נראות בכיתה (עמדה, פלקט וכיו"ב).

7. רצוי ומומלץ לסיים את התהליך בערב חגיגי עם ההורים . (ראו מפגש אחרון). במהלכו לסיכום התהליך נקרין את **סרטון הפתיחה** המשקף את תכני התוכנית.

עקרונות העבודה לתוכנית חינוכית בנושא התפתחות והתבגרות מיטיבה

א. איך נכון לתכנן את השיעורים?

1. **תוכנית הדרגתית:** השיח אודות גיל ההתבגרות ואודות מיניות מציף מנעד רגשות, כגון מבוכה, בהלה, פחד, סקרנות, עוררות ועוד. לפיכך, מומלץ להגיש את הנושא באופן הדרגתי, כדי לבסס תחושת מוגנות אישית וכיתתית. יש חשיבות רבה לנקוט בתהליך הדרגתי, כלומר להתחיל בנושאים ש"קלים" יותר עבור התלמידים, ובהדרגה להתקדם לנושאים הרגישים והמביכים יותר.
חשוב להקפיד על השלבים הבאים:
   - ★ גיוס התלמידים והעלאת המוטיבציה שלהם לעסוק בנושא
   - ★ הכנת התלמידים לקראת התוכנית
   - ★ יצירת אווירה מוגנת - בניית חוזה
   - ★ העברת הנושאים המומלצים ברצף המתאים ועל פי התוכנית.

2. **מסגרת קבועה (setting):** יש ערך לתוכנית רציפה שמתקיימת במסגרת קבועה וידועה. הדבר מצריך שעה קבועה במערכת השעות (שיעור כישורי חיים), מיקום קבוע שיש בו שמירה על גבולות חיצוניים (לדוגמה, אולם ספורט לא מתאים להעברת שיעור), ומשתתפים קבועים (מנחה קבועה שתלווה את כל השיעורים). אם נעזרים בגורם חוץ יש לדאוג להיות נוכחים פיזית עם התלמידים ועם המורה האורח.

3. **מוגנות בפועל וכמסר:** המורה, יחד עם התלמידים, יבנו כללים לקיום שיח כיתתי על נושאים רגישים. הכללים יהיו הבסיס לשיח מוגן, אך בה בעת גם יסייעו בצמצום פגיעות מיניות אפשריות. עצם העובדה שמתקיים דיבור מפורש על התנהגות נאותה ושאינה נאותה ועל שמירת המרחב הפרטי מכל הבחינות - מילולית ופיזית - חשובה ביותר. באופן הזה אנו מדגימים לתלמידים הלכה למעשה מהי שמירה על גבולות בהקשר של עיסוק במיניות.

4. **רלוונטיות:** ילדים ובני נוער נחשפים כיום להצפה של תכנים במדיה וברשתות החברתיות. לפיכך יש חשיבות רבה שלא ליצור מצב של הצפה, אלא לסייע בידיהם "לעשות סדר" ברמת המידע הנגיש להם. למשל, אמירה כגון "זה לא לגילכם" היא אמירה לגיטימית וחשובה ויש בה מוטיב של הרגעה. יחד עם זאת, מומלץ לעבוד עם חומרים שעולים מהילדים בכיתה, מהחוויות שלהם ומהמציאות שאליה הם חשופים ושאותה הם מביאים לכיתה. גם אם מערך השיעור איננו עוסק בתכנים שאותם התלמידים מביאים, יש להתייחס לכך ולהבנות את המשך השיעורים בהתאם לצורך העולה בכיתה. ניתן תמיד להיוועץ ביועצת בית הספר או במומחים בתחום מהיחידה למיניות ומניעת פגיעה.

5. **שימוש בתכנים שהילדים מעלים:** מומלץ להתייחס ולעבד את העמדות ואת המידע שהתלמידים מעלים בכיתה. לצד העברת המסרים שלנו כמורים, חשוב שנעצור ונשמע גם את הצד של התלמידים.

6. **העברת מסרים:** חשוב מאוד, כמבוגרים, שנביע את עמדתנו, גם אם היא תשמע שמרנית. באופן הזה למתבגר תהיה עמדה ודעה שעימה הוא יוכל "להתווכח" בהמשך, כשייתקל בדילמות.

7. **גיוס שותפים:** במהלך התוכנית חשוב שלא להישאר לבד, אלא לרתום שותפי תפקיד שונים וכן להתייחס לשותפים במעגל חייו של התלמיד: הורים, מחנכת, מורה למדעים, מורה לספורט ועוד.

8. **אבחנה מגדרית:** בכיתות מעורבות יש חשיבות לקיים את השיעורים בקבוצות המגדריות, בנים ובנות לחוד, כדי לאפשר מרחב הולם ומדויק לכל אחת מהאוכלוסיות.שיעורי הפתיחה אפשר שיהיו משותפים, על פי החלטת הצוות החינוכי.

המלצות לניהול שיח כיתתי בנושאי התבגרות והתפתחות בכיתות ו

- חשוב שהשיעורים יועברו באופן חיובי ולא באופן ש"מזהיר" תלמידים מפני התפתחות ומפני תהליכים טבעיים שמתרחשים גיל ההתבגרות. חשוב שנעביר מסר של בריאות, טבעיות והתפעלות מכוחות החיים שנתן לנו הקב"ה, שמקבלים ביטוי בשלב זה של החיים. לא נתמקד באיסור, ברע ובחטא.

- חשוב להשתמש במושגים ברורים ולהסבירם באמצעות שמירה על שפה נקייה ומעודנת.

- ייתכן שהתלמידים (ואף אנחנו) נחווה מבוכה ואף תחושה של חוסר צניעות. מחד גיסא, חשוב להקשיב למבוכה ולתת לה מקום, ומאידך גיסא יש לציין בפני התלמידים כי גם התורה וגם חכמים קיימו דיונים בנושאים שקשורים בגוף ובפרטיות, ושמרו על גדרי צניעות בנושא. יש חשיבות לאופן שבו הדברים ייאמרו ולכללי השיח, כדי שנשמור על צניעות ועל קדושה גם כשמדובר בנושאים אינטימיים.

- יש לקחת בחשבון כי פעמים רבות, תלמיד עשוי לחוש רגשות מנוגדים לגבי אותו נושא. למשל - התרגשות וסלידה, סקרנות ומבוכה. אנו נשתדל לאפשר לו להכיל בו זמנית את הרגשות המעורבים.
חשוב שהשיח יהיה שיח פתוח, אך יחד עם זאת יש להקפיד לבצע סגירה באמצעות מסרים חינוכיים או אמירות שחשוב להעביר לתלמידים.

- השיח על תהליכי ההתפתחות וההתבגרות עשוי לעורר הצפה. יש לשים לב לסימנים התנהגותיים או לתגובות חריגות כגון בהלה, פחד, בוטות ועוד. במקרים כאלו חשוב לקחת את התלמיד לשיחת התעניינות בארבע עיניים.

- שיעורים אשר עוסקים בנושאים רלוונטיים ורגישים עשויים לחזק את הקשר שבין המורה לתלמידיו. חשוב לאפשר לתלמידים לשתף, להקשיב להם ולתת זמן לשאילת שאלות.

- חשוב לאפשר לכל תלמיד את המרחב הנכון לו לדבר ולשתף. יש לכבד גם תלמידים שבוחרים שלא לשתף ולאפשר זאת. יש להימנע מלהאיץ או לדרבן. עבור אותם תלמידים כדאי ליצור גם הזדמנויות לשיח בזוגות או בקבוצות קטנות ואינטימיות יותר.

- כדאי להביא תכנים ודוגמאות הרלוונטיים לחיי התלמידים. אם בכל זאת הם מביאים דוגמאות מעולמות תוכן בוגרים יותר, מומלץ להישאר בעולמות התוכן שלהם. במקביל, יש להעביר להם מסר של כבוד ועניין, אך בה בעת להדגיש את המסר של גבולות הגיל.

- יש לעודד את התלמידים להביע את עמדותיהם ולהאזין להם. בהמשך, רצוי לאתגר אותם עם שאלות הרחבה ורק אחר כך להעביר את המסר החינוכי שלנו. למשל - כשתלמיד אומר "כיף לגדול" ננסה לפרק את המושג כיף ונשאל "למה אתה מתכוון?" נעזור לו להבהיר לעצמו ולכיתה למה הוא התכוון.

- חשוב לא לעשות שימוש באמירות שיפוטיות השוללות אדם בשל בחירתו ההתנהגותית. כשתלמיד מביע דעה קיצונית, לא סובלנית ואולי אפילו מוטעית, רצוי לא לתקן אותו ובוודאי שלא לכעוס עליו. אפשר פשוט להחזיר את העמדה שלו לכיתה, ולשאול "האם יש מישהו שחושב אחרת?"

- כדאי לזכור, שיותר קל לתלמידים לדבר על התנהגויות מאשר לשתף בפגיעות שחוו. לפיכך יש להאזין באוזן רגישה לתיאורים ולהשתדל להיות רגישים גם למה שלא נאמר בקול.

- מומלץ להקפיד על פתיחה קבועה, שבה המורה מנסח לעצמו ולתלמידים משפט קבוע שמזכיר את כללי השיח המוגן.

- יש להימנע מעיסוק מורחב בתכנים שאינם תואמי גיל. אם תכנים אלו יעלו, יש לתת להם מקום והסבר קצר, להסביר שהם חשובים ושהם ידוברו בגילים מבוגרים יותר. בזאת המסר שמועבר לתלמידים הוא מסר של ויסות, כבוד לגבולות והרגעה פנימית.

- חשוב להיות ערניים למצבים שבהם תלמידים יפתחו ויספרו משהו אישי וחושפני מדי שעלול לפגוע בהם. כשנזהה שהתלמיד משתף בפרט אינטימי, נעצור אותו בעדינות ונאמר לו שמה שהוא מבקש לומר חשוב ולכן אנחנו נקשיב לו בפרטיות, בארבע עיניים. כמובן, נמצא בהקדם זמן ומקום לשיחה ולתמיכה הנדרשת לתלמיד זה.

לְצָמֵחַ וְלִגְדֹּל - מפגש 1

פתיחה - תיאום ציפיות

כמה מילים לפני השיעור :

תלמידי כיתות ו בוודאי ישאלו את עצמם ואותנו למה צריך לדבר על התבגרות והתפתחות? העמדות בכיתה ינועו לרוב בין קולות המתנגדים לעצם הרעיון של שיח בנושא לבין קולות המבטאים עמדה מתעניינת וסקרנית ועד קולות מחויכים שיטענו "המורה, אנחנו כבר יודעים הכול, קראנו, ראינו, שמענו".

כל הקולות הללו מייצגים למעשה קולות פנימיים של התלבטות שחווים התלמידים, אך לא רק הם. עוד טרם ניגש ללמד את שיעורי התוכנית, חשוב שנעצור רגע ונברר קודם כל עם עצמנו, כאנשי חינוך, מה משמעות התוכנית בעינינו ומדוע, לדעתנו, חשוב לדבר עם התלמידים על נושאים אלו?

כתהליך מקביל, בשיעור הראשון, נעניק מקום והד למגוון הקולות והשאלות של התלמידים שבודקים יחד "למה חשוב לדבר על נושאים מעולם ההתפתחות, ההתבגרות והמיניות?"

כאמור, אנו שואפים לנהל את השיעורים באופן שמאפשר הבעה, אך אינו יוצר הצפה רגשית שאינה תואמת גיל ועלולה אף לעורר חרדה או תחושה פנימית של בלבול גבולות. לפיכך, מטרת השיעור הראשון היא לבסס הבניה של מטרות השיחות וגבולות השיח.

בשיעור ננסה לשוחח עם התלמידים על הפן המביך שבשיח. מבוכה ורגישות פוגשים כל אחד מאיתנו במקומות שונים. גם המורה נבוך לעיתים. נסביר לתלמידים שכדי להיות מסוגלים להכיל את המבוכה, להתגבר עליה ולנהל שיח מוגן בכיתה, נחליט יחד על כללי שיח מוגן.

מטרות

- ★ בירור עמדות התלמידים בנוגע לשיעורים בנושא התבגרות ומיניות.
- ★ היכרות עם עולם התוכן שמזמנים התלמידים.
- ★ עיבוד חוויית הלמידה אודות "עצמי בתהליכי שינוי".
- ★ הכרה בברכה שמזמנת ההתפתחות וההתחדשות בגיל ההתבגרות.

מהלך המפגש

שיחת פתיחה

אפשר לקיים שיח חופשי של שיתוף או להיעזר בתרגיל השלמת משפטים (כפי שמצורף מטה) כדי לעודד את התלמידים לשתף.

- ★ **אפשרות א** - שיח ושיתוף: מי יכול להיזכר ברגע שבו הוא הבין על עצמו משהו חדש?
- ★ **אפשרות ב** - המורה יפזר במרחב כרטיסיות עם משפטים ויזמין את התלמידים לבחור משפט ולהשלים אותו במליאה. רצוי להשאיר גם כרטיסיות ריקות כדי שהתלמידים יוכלו לבטא את המחשבות שלהם בחופשיות.

לִצְמֹחַ וְלִגְדֹּל - מפגש 1

כדי לסייע לתלמידים המורה יכול לפתוח בדוגמה אישית.

המשפטים:

- כשאני חושב על ההבדל בין הימים שהייתי ילד קטן לעומת היום אני מרגיש ש...
- אני שם לב להבדל בין הגיל בו הייתי קטן יותר לבין היום בכך ש...
- אני זוכר רגע שבו הבנתי שאני גדול כש...
- אני זוכר רגע שהבנתי שאני כבר לא קטן כמו פעם...
- הפעם הראשונה ששמתי לב שגדלתי הייתה כש...
- במהלך תהליך ההתבגרות אני מגלה ש...

★ **אפשרות ג** - פעילות: "מפה לשם"

פעילות - "מפה לשם"

המורה ישרטט על הלוח קו ארוך (אם יושבים במעגל, ניתן לשרטט אותו על הרצפה). בקצה אחד של הקו הוא יכתוב מילה שמייצגת עמדה כלפי השיעורים בנושא התבגרות והתפתחות. התלמידים יוזמנו להציע מילים על הרצף, עד לצד הנגדי או לחילופין, ניתן להיעזר בכרטיסיות הרגשות המופיעות בנספח 3. לדוגמא: תלמיד אחד יוכל להניח את סקרנות במקום גבוה ברצף ואת מבוכה במקום נמוך ותלמיד אחר להיפך.

- ★ מבוכה
- ★ סקרנות
- ★ כעס
- ★ שעמום
- ★ הנאה
- ★ פחד
- ★ חוסר הבנה
- ★ גועל
- ★ מעניין
- ★ מצחיק
- ★ נחמד

(כרטיסיות רגשות - מרגישונים - נספח 3)

על הלוח יתקבלו מספר רצפים של עמדות (כדאי לנסות ליצור כשלושה רצפים). המורה יזמין את התלמידים להגיב ובסופו של השיח יעביר מסר שכולל את התובנות הבאות:

- ★ לגיטימציה והבנה שמדובר בנושא שעלול להציף רגשות משתנים.
- ★ הבנה של עמדות מתחלפות (כלפי נושא מסוים או תוכנית מסוימת).
- ★ הבנה שמדובר בנושאים אישיים ופרטיים במיוחד.

לִצְמֹחַ וְלִגְדֹּל - מפגש 1

המורה יסכם (שמענו כאן על גילויים ועל הבנות חדשות שקשורות בכם) וימשיך וישאל:

- איך אתם מרגישים עכשיו לאחר שדיברתם והקשבתכם לחבריכם? אילו מחשבות זה מעלה אצלכם?
- איך אתם מרגישים כשאתם לומדים דברים חדשים בחשבון, בשפה או במדעים?
- איך הרגשתם כשלמדתם משהו חדש על עצמכם?
- מה הקשר בין גדילה והתפתחות לבין הבנת דברים חדשים על עצמנו?

הצגת התוכנית על ידי המורה
נצפה **בסרטון הפתיחה** ונציג לתלמידים את נושאי התוכנית.

בשיעורים הבאים נעסוק בנושאים רבים:

- נזהה מקורות מידע שהם מהימנים ומקורות שהם אינם מהימנים העוסקים בהתבגרות, התפתחות ומיניות.
- נעמיק את ההיכרות עם חברינו לכיתה ונתאמן בהצגת העצמי שלנו.
- נלמד יחד על השינויים הגופניים שמתחוללים בגיל ההתבגרות.
- נבחין בין ההתפתחות של הבנים לבין ההתפתחות של הבנות.
- נלמד על הגוף, על מערכת איברי המין והרבייה.
- נדבר ונחלוק נושאים שקשורים לרגשות שלנו ולרגישות שלנו בגיל ההתבגרות.
- נדבר על נושאים חברתיים ועל לחצים.
- נדבר על מצבי חיים מורכבים שקשורים ללחץ חברתי, ללמידה, לבחירה, לפגיעות ברשת ובכלל, לפיתויים ועוד.

המורה יסכם : "כשאנחנו לומדים דברים חדשים על עצמנו ומקדישים זמן ותשומת לב לגילויים האלה, אנו מודעים יותר גם לעצמנו וגם למה שקורה לאחרים שעוברים תהליכים דומים. זה עוזר לנו להתייחס נכון לתהליכי ההתפתחות וההתבגרות וזה עוזר גם להרגשה שלנו. כשם שהגוף שלנו משתנה כך משתנה גם יכולת ההבנה שלנו וידיעת דברים על עצמנו מרגיעה אותנו ומעוררת בנו ביטחון."

לסיכום

המורה ישאל:

- המורה ישאל: "איך הרגשתם היום בשיעור?" הוא ייתן את רשות הדיבור למספר תלמידים שיתנדבו לענות, וכן יאפשר עיבוד רגשי של החוויות מהשיעור.

- שאלת WALLA?: המורה יזמין את התלמידים לשתף במשהו חדש שהם למדו היום בשיעור, על עצמם, על חברים שלהם וכדומה.

יישום

המורה יבקש מהתלמידים להעביר להוריהם את המכתב הנלווה לתוכנית ויעודד אותם לשוחח על השיעור שהיה ועל חוויית מהשיעור עם ההורים, עם אח/ות גדולים או עם סבא או סבתא.

לְצָמֹחַ וְלִגְדֹּל - מפגש 2

פתיחות ומוגנות בשיח הכיתתי

מטרות

- העלאת המודעות לחשיבות השיתוף והשיח בכיתה.
- מיפוי של הכיתה ושל הצרכים הכיתתיים.
- הדרכה של התלמידים להבחין בין נושאים פרטיים לבין נושאים שאפשר ושכדאי לשקול לשתף במעגלים רחבים יותר.
- יצירת חוזה לשיח מוגן בכיתה.
- ביסוס תחושת מוגנות וקירבה בין חברי הכיתה בשיעורי כישורי חיים ובכלל.

מהלך המפגש

שיחת פתיחה

המורה יזמין את התלמידים להזכיר לכולם מה היה נושא השיעור הקודם ויוסיף לדבריהם.

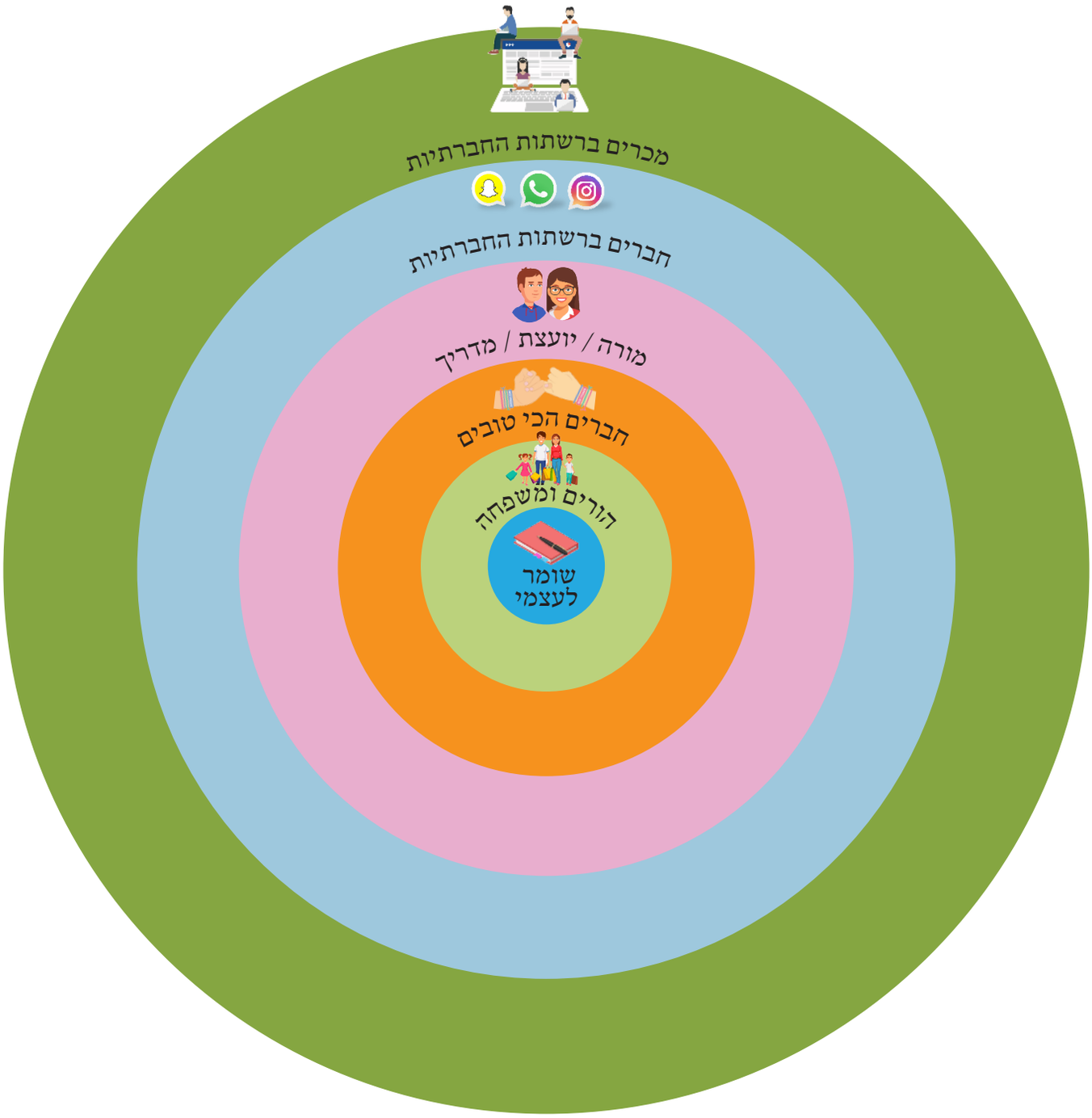
פעילות פתיחה

"מעגל האינטימיות, למי תספר, את מי תשתף?"

"בחיי היומיום אנו עוברים חוויות רבות. לעיתים אנו מתמודדים עם מצבי לחץ או מצבי סיכון, מקבלים בשורות משמחות ולעיתים בשורות מדאיגות, מגלים דברים שנעים לגלות ואחרים שפחות. לא פעם אנו מתלבטים האם לשתף, ואם לשתף אז את מי לשתף? למי נספר? היום נחשוב על זה יחד".
המורה יחלק דף או יצייר על הלוח סכמה של מעגלי נמענים, החל ב:"שומר" לעצמי, משתף הורים, מורה וכן הלאה.
כל ילד יקבל או ייצור לעצמו עותק של הסכמה.

לִצְמֹחַ וְלִגְדֹּל - מפגש 2

מעגל האינטימיות להדפסה - נספח 4



- שומר לעצמי
- הורים ומשפחה
- החברים הכי טובים
- מורה/יועצת/מדריך
- חברים ברשתות החברתיות
- מכרים ברשתות החברתיות

לִצְמֹחַ וְלִגְדֹּל - מפגש 2

המורה יקריא בכל פעם אירוע כלשהו והתלמידים יסמנו לעצמם בדף הפרטי שלהם על גבי הסכמה (נספח 4) את מספר האירוע על גבי המעגלים אשר אותם היו בוחרים לשתף במידע המתואר.
לדוגמא, המורה יקריא את אירוע מס' 4 וכל תלמיד יחשוב ויחליט את מי היה משתפת באירוע הזה. לאחר קבלת ההחלטה יסומן מס' האירוע על המעגל המתאים בסכמה.

להלן רשימת האירועים:

01. הציעו לי חברות
02. אני מחבב משהי
03. קניתי נעליים
04. אבא שלי פוטר מהעבודה
05. נכשלתי במבחן
06. האחים שלי רבו ביניהם
07. הצלחתי במבחן
08. אחותי מתחתנת
09. אמא שלי בהיריון
10. אנחנו עוברים דירה
11. שתיתי בירה עם חבר
12. הוריי מתגרשים
13. שלחו לי תמונה מביכה בווטסאפ
14. מישהו הטריד אותי באינסטגרם
15. צמחו לי שערות בבית השחי
16. ההורים שלי רבו
17. גבהתי ב-10 סנטימטרים
18. אני חולה בשפעת
19. ההורים שלי נסעו לחו"ל
20. התקבלתי לנבחרת
21. אני מפחד בחושך
22. אני אוהב שוקולד
23. הגיע אליי סרטון עם אנשים ערומים
24. לא התקבלתי לביה"ס שרציתי

לאחר הקראת תיאורי המקרה על ידי המורה, כל תלמיד יכין לעצמו מיפוי אישי :

★ כל תלמיד יספור כמה אירועים יש לו בכל מעגל, ובאיזה מעגל יש הכי הרבה אירועים.

★ התלמידים ישבו בשלשות וישוחחו ביניהם על מה שגילו (לדוגמה, שברוב המקרים הם שיתפו גורם כזה ולא גורם אחר). כמו כן הם ישתפו בסיבות שבגינן הם בחרו במעגל כזה או אחר, ומה זה גרם להם להבין או לחדד.

לִצְמֹחַ וְלִגְדֹּל - מפגש 2

עיבוד הממצאים ושיחה.

שיחה - המורה יבחר באילו שאלות מהרשימה להתמקד

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה חשבתם על הבחירות השונות?
- מה גיליתם על עצמכם?
- מה גיליתם על אחרים?
- ממה, לדעתכם, נבעו ההבדלים בכיתה בבחירות השונות?
- מדוע חשוב לכם לשתף אחרים במחשבות, ברגשות, בחששות ובשמחות?
- מתי בחרתם לשתף במעגלי קרבה קרובים, ומתי הרחבתם את השיתוף?
- מה הנחה אתכם בבחירת מעגלי השיתוף?
- האם יש מאפיין מסוים לנושאים שנשאיר בינינו לבין עצמנו? בינינו לבין משפחתינו? בינינו לבין הציבור הרחב?
- מה קורה כשאתם לא משתפים?
- מה קורה כשאתם משתפים משהו פרטי מאוד באופן ציבורי?
- מה קורה כשמישהו מפיץ לכלל הילדים משהו שהוא פרטי עבורכם?
- מה אנחנו יכולים להסיק מהשונות או מהדמיון בתשובות?

המורה יסכם :

המעגלים סייעו לנו לחדד את ההבדל בין הפרטי לבין הציבורי, הם עזרו לנו ליצור סדר ואבחנה בנוגע לשאלות: מה מספרים למי? את מי משתפים? מה בכיתה? מה בארבע עיניים? מה בחדר היועצת? בעזרת הפעילות למדנו שביכולתנו למנוע שיתוף לא תואם, ושבכוחנו לשמור על עצמנו ולמנוע פגיעה מסוג חשיפת יתר. יחד הגענו להבנה שנושאים אינטימיים או פרטיים שיש סביבם יותר "ביישנות, רגישות, בושה" נבחר לספר לאנשים קרובים שאנו סומכים עליהם. חשוב כמובן עד מאוד לשתף בנושאים הללו ולא "לשמור בבטן", אך חשוב שנבחר בקפידה את האנשים שאותם היינו רוצים לשתף.

למדנו על מעגלי השיתוף השונים, החל מהמעגל המרכזי ביותר, "שומר לעצמי". ככל שהתרחקנו במעגל הקרבה הגענו למעגלים רחוקים יותר. ראינו שנושאים אישיים ואינטימיים נמצאים במעגל הקרוב מאוד, כמעט אצל כולנו - ביני לביני, ביני לבין משפחתי וביני לבין חבריי הקרובים. זאת לעומת נושאים שנוח לשתף גם במעגלים רחוקים יותר. עוד ראינו, שכשנושאים פרטיים מאוד מגיעים למעגלים רחוקים מאוד, מבלי שנרצה, הם עלולים להיות פוגעניים גם עבור הפרט וגם עבור הסובבים אותו.

לכן חשוב עד מאוד שגם בכיתה וגם מחוצה לה, נקפיד על כללים ועל חוקים של שיתוף, הבעה ויחס. נשמור על הזכויות של כל אחד מאיתנו לפרטיות, להגנה, לצנעה ולמניעת פגיעה.

לְצִמּוּחַ וְלִגְדֹּל - מפגש 2

פעילות שנייה

"כללי שיח מוגן"

הגענו להבנה שהשיתוף ברגשות, במחשבות, בדאגות או בשאלות הוא חשוב ומחזק. גם כאן, יחד, בכיתה, נרצה לחוש נוח לשתף זה את זה בנושאים שנבחר להביא לדיון. נשאלת השאלה כיצד ניצור שיח מוגן בנושאים רגישים? כיצד נדאג למצב שבו אתם התלמידים תוכלו לשמור על עצמכם ועל אחרים? מה צריך להתקיים בכיתה כדי שנוכל לדון בנושא שהוא לפעמים מביך או אישי?

- המורה יזמין את התלמידים לנסות ולהגדיר יחד כללי שיח מוגן וכללי שיתוף בכיתה.
- התלמידים יתבקשו להציע כללים והמורה אף הוא יוסיף, במידת הצורך. יחד הם ינסחו רשימת כללים.

דוגמה לנושאים שחשוב לכלול ברשימת "השיח הרגיש":

- אודות נושאים אינטימיים ואישיים מאוד כדאי שנדבר בפרטיות עם היועצת או עם המורה.
- נכבד את המרחב האישי, הפיזי והפרטי, שלנו ושל אחרים.
- נכבד את דברי האחר: לא נלעג, לא נשפוט ולא נעליב חברים.
- נדבר על עצמנו, לא נחשוף ילדים, לא נדבר על אחרים, לא ניתן דוגמה על אחרים, לא נדבר בשם מישהו אחר.
- נתעניין, נקשיב ונגלה אמפטיה ורגישות כלפי האחר.
- מה שנאמר בכיתה, נשאר בכיתה - לא נעשה עם זה שימוש בהמשך.
- מאגר המילים שנשתמש בהן צריך להיות נוח למביע, אך גם למאזין.
- לא נעלה נושא מביך הקשור למישהו אחר ללא רשותו, ולא ניגע במישהו אחר ללא הסכמתו.
- נהיה רגישים למבוכה שתהיה סביב השיעורים, ונתנהג בהתאם.
- נהיה רגישים לגבולות של האחר. נזכור כי לכל אדם יש את הגבולות שלו. כדי לתקשר האחד עם השני בלי לפגוע, נברר עם האחר אם התקשורת ביננו (מילים, קרבה, הקשר) נוחה לו.

(פוסטר לכללי שיח מוגן להדפסה - נספח 5)

המורה יסכם :

כפי שאתם יודעים, בשיעורי כישורי חיים בשבועות הקרובים נעמיק את הדיבור אודות התבגרות, התפתחות, צמיחה ומיניות. משיעור זה ואילך, ננהל שיח מוגן על פי הכללים שקבענו. נקפיד לא להביך, לא להשתמש במילים לא מותאמות ועוד.

לְצָמֹחַ וְלִגְדֹּל - מפגש 2

יישום

מומלץ לחבר מעין "נוסחה כיתתית" שמזכירה את חשיבות השיח הבטוח והמוגן בכיתה. הכוונה ל"נוסחה" שהמורה או התלמידים יוכלו לשוב ולהזכיר לעצמם בראשית כל שיעור. במהלך השיעורים, אין לעבור לסדר היום כאשר אחד הכללים מופר. חשוב להתייחס ברגע האמת ולתת את הדעת על ההתנהגות החורגת מכללי הכיתה. מומלץ לתלות את הכללים בכיתה.

לסיכום

★ **המורה ישאל:**

"איך הרגשתם היום בשיעור?" הוא יעניק את רשות הדיבור למספר תלמידים שיתנדבו לענות ויאפשר עיבוד רגשי של חוויות מהשיעור.

★ שאלת "WALLA?": המורה יזמין את התלמידים לשתף במשהו חדש שהם גילו על עצמם, או במשהו חדש שהם למדו היום בשיעור.

אם נותר זמן, אפשר להקרין לסיום את הסרטון, "אני ואתה" בשפת הסימנים, כמסר של תקשורת מכבדת ומאפשרת.

לְצָמֹחַ וְלִגְדֹּל - מפגש 3

נעים להכיר, אני!

כמה מילים לפני השיעור :

לאור עקרון ההדרגתיות בשיח על מיניות, נקפיד לקיים מספר שיעורים שבהם התלמידים יוכלו ללמוד על עצמם ועל חבריהם מבלי להגיע עדיין לתכנים המביכים יותר.

העמקת המודעות וההיכרות עם העצמי, הכרחית בגיל ההתבגרות ובכלל. חשוב לעבוד עם המתבגרים על הדימוי העצמי שלהם ועל גורמי החוסן כדי שבעת משברים והתמודדויות הם יוכלו להישען על הכוחות הקיימים בהם.

מחקרים מצאו כי ערך עצמי גבוה הוא גורם חוסן מפני התנהגויות סיכוניות

מטרות

- התלמידים יתאמנו באפיון עצמי (תכונות ואפיונים).
- התלמידים ישתפו את חבריהם ואת המורה באופן שבו הם רואים את עצמם.
- התלמידים ילמדו לזהות כוחות חיוביים הטמונים בהם.
- התלמידים יחוו תחושה שרואים אותם ושמכירים אותם.
- התלמידים יחוו תחושה שהם רואים את חבריהם ומכירים אותם.
- התלמידים ילמדו להכיר טוב יותר זה את זה.
- בכיתה יתפתח שיח משתף, מהנה ומקרב.

מהלך המפגש

פעילות פתיחה

- נזמין את התלמידים להזכיר לכולם את מה שלמדנו במפגש הקודם, ונוסיף שהיום נרחיב ונלמד להכיר טוב יותר את עצמנו ואת החברים.
- ולשאלה המתבקשת, איך זה קשור לגיל ההתבגרות? נענה שהתפתחות ומיניות זה קודם כל להבין מי אנחנו ואיך אנחנו מרגישים עם עצמנו. במהלך ההתפתחות ובכלל בחיים אנו שואפים להכיר את עצמנו ולקבל את עצמנו, כדי שנחיה טוב עם עצמנו ונשמור על הבריאות הפיזית והנפשית שלנו.
- נזמין את התלמידים לכתוב על עצמם ולתאר את עצמם, במעין "פרופיל אישי". נבקש מהם להציע רעיונות לפרופיל אישי: מה צריך להיות בתוכו? איך הייתם מגדירים את עצמכם ואת הייחודיות שלכם? למשל: שם, צבע, עיניים, גובה, מין (מגדר), תחביבים, תכונות, צבע שיער, מקום במשפחה.
- נסביר לתלמידים שבתום הכתיבה נאסוף את כל הדפים ונערוך חידון כיתתי שבו התלמידים יוזמנו לנחש, מיהו הכותב? (נספח 6 לדף " ME אני?")

לְצָמֹחַ וְלִגְדֹּל - מפגש 3

- לחילופין אפשר להציע לכל תלמיד לבנות קולאז' עצמי מגזרי נייר וחלקי עיתונים שיפוזרו על הרצפה או לעצב לעצמו כרטיס ביקור. במהלך הכתיבה או יצירת הקולאז', נעבור בין הילדים ונעודד אותם לשתף ולתאר את עצמם.
- מומלץ לשבת ליד ילדים שפחות מביעים את עצמם בכתב ולסייע להם. אפשר אפילו לראיין אותם ולכתוב איתם. השאיפה היא שלכל ילד יהיה דף אודות עצמו. בתום הכתיבה, נאסוף את הדפים ונתחיל בחידון.

חוקי החידון :

- ★ אסור להתפרץ. מנחשים רק עם מתן רשות דיבור.
- ★ מותר להתחיל לנחש רק אחרי שהמורה שיתף בשלושה פריטי מידע.
- ★ אחרי כל ניחוש, המורה לא יאשר או יכחיש, אלא ימשיך לפריט הבא.
- ★ רק אחרי שנחשפו לפחות שישה פריטי מידע על אותו ילד, המורה יאשר את הניחוש במידה והתלמידים צדקו. אם התלמידים לא ניחשו נכונה, החידון יימשך.
- ★ ניחוש נכון - הילד שניחש ראשון יקום לתת "כיף" לילד אשר את הדף שלו קראו.

החידון יעניק למורה הזדמנות לדבר על כל ילד וילד באופן מכבד, נעים ומעצים. כדאי לבחור להקריא פריטי מידע ייחודיים וחיוביים. את ההקראה מומלץ לערוך באופן תיאטרלי, שבונה מתח ומאפשר דינמיקה של סקרנות, גילוי והתפעלות.
הערה - בכיתות עם מספר תלמידים גדול השיעור לעיתים מתארך. חשוב שכל תלמיד יופיע בחידון, גם אם הדבר דורש שיעור כפול (כל המרבה בשיעורי כישורי חיים, הרי זה משובח).

שיחה

- ★ המורה ירחיב את הדיון לרשת החברתית וישאל: האם ברשתות החברתיות יש לכם אפשרות להביא לידי ביטוי את כל המאפיינים שרשמתם בפרופיל האישי? מה התדמית שנוצרה לכם ברשתות החברתיות שבהן אתם חברים, למשל - קבוצות ווטסאפ?היא תשאל מה הם למדו על עצמם?
- ★ מהם היתרונות הגלומים בפרופיל אישי באינסטגרם? בווטסאפ? (למורה: יש להזכיר אפליקציות רלוונטיות שנוכחות אצלכם בכיתה) ומהם החסרונות?
- ★ מה דעתכם על התדמית הדיגיטלית שלכם? מה תוכלו לעשות כדי לבחור בתדמית דיגיטלית שאתם מרגישים איתה נוח?

לסיכום

במפגש היום התבקשתם להציג את עצמכם. ראינו שישנם דברים שמייצגים אותנו והם חיצוניים וגלויים, ויש דברים שהם חבויים יותר ופחות ידועים. שמנו לב לכך שלא תמיד כולם מכירים אותנו כפי שהיינו רוצים, וגם שלעיתים אנו מציגים את עצמנו באופן שיכול ליצור לנו תדמית שהיא לא בדיוק מי שאנחנו. הפנינו את תשומת הלב לכך שגם

לְצָמֹחַ וְלִגְדֹּל - מפגש 3

יצירת פרופיל ברשתות גורם לאחרים להתרשם מאיתנו, וניסינו לשאול האם נוח לנו עם הדימוי שיצרנו לעצמנו בפרופילים השונים.

★ **המורה ישאל:**

"איך הרגשתם היום בשיעור?" הוא יעניק את רשות הדיבור למספר תלמידים שיתנדבו לענות. כמו כן המורה יאפשר עיבוד רגשי של החוויות מהשיעור.

★ שאלת "WALLA?": המורה יזמין את התלמידים לשתף במשהו חדש שהם למדו היום או שהם גילו על עצמם או על חברים במהלך השיעור.

יישום

המורה יעודד את התלמידים לשוחח עם אבא, אמא, אחים גדולים או סבא סבתא על השיעור שהיה ועל החוויות מהשיעור. כמו כן המורה יעודד את התלמידים להראות למבוגרים הקרובים להם את הדף שהם כתבו אודות עצמם.

שימו לב - כהכנה לשיעור הבא :

1. המורה יבקש מהתלמידים להביא תמונה מגיל הינקות או הילדות המוקדמת שלהם.
2. את התמונות יש להביא במעטפה סגורה ולא להראות לחברים :)
3. בנוסף התלמידים יתבקשו לשאול את הוריהם באיזה גיל הם צעדו את צעדיהם הראשונים.

לְצָמֹחַ וְלִגְדֹּל - מפגש 4

קצב אישי

כמה מילים לפני השיעור :

קצב אישי הוא אחד המושגים החשובים בחינוך למיניות בריאה בגיל ההתבגרות. את ההבנה שכל אחד מתפתח בקצב אישי ושונה יש לחדד ולהסביר, במיוחד בגיל ההתבגרות, שבו קבוצת השווים היא מרכיב חשוב בפיתוח הזהות העצמית. ההשוואה לקבוצת השווים היא בלתי נמנעת ולעיתים עשויה להיות מלחיצה עבור אלה שטרם התבגרו או שנמצאים במקום אחר מכל בחינה שהיא (פיזית, חברתית ולימודית). הבנת הקצב האישי בהתפתחות, מעניקה לתלמידים מידה של סבלנות וקבלה עצמית. ההבנה שכולם מתפתחים בבוא העת, אבל בקצב ובזמן האישי שלהם, מעניקה לתלמידים מרחב צמיחה ואף משקיטה דאגות.

מטרות

- התלמידים ירכשו מידע בסיסי אודות גיל ההתבגרות.
- התלמידים יעשו חיבור בין תהליכי צמיחה והתפתחות שונים לאורך חייהם.
- התלמידים יבינו כי להתפתחות קצב אישי וכי כל ילד גדל ומתפתח בקצב אחר, ובזמן שלו.
- התלמידים יחוו תחושת התפעלות מהתפתחותם לאורך השנים.

מהלך המפגש

פתיחה

באילו גילים, לדעתכם, מתחיל ומסתיים "גיל ההתבגרות"?

המורה ישאל את התלמידים: באילו גילים, לדעתכם, מתחיל ומסתיים "גיל ההתבגרות"?
טווח התשובות ינוע לרוב בין 10-25. המורה יכתוב את כל התשובות, בשני טורים. לבסוף, יסמן המורה את גיל 10 עד גיל 18 כגילים ממוצעים, ויסביר - יש מי שיתחיל את גיל התבגרות וההתפתחות בגיל 12,11 ויש מי שיתחיל אותו בגילאים 13, 14, ואפילו בגיל 16. יש מי שיסיים את ההתפתחות וההתבגרות בגיל 17,18 ויש מי שיסיים להתפתח ולהתבגר רק בגיל 20. המורה יסכם את הפתיחה בכך שההתפתחות וההתבגרות מתרחשות בקצב שונה אצל כל אחד.

פעילות ראשונה[1]

המורה יאסוף מהתלמידים את תמונות הינקות שהביאו. התלמידים מצידם ישתדלו כאמור לא להראות את התמונות לחברים. המורה יבחר 10 תמונות באופן אקראי, ויתלה אותן על הלוח בשורה מרווחת.
כעת הילדים יתבקשו לנחש מיהו הילד שבתמונה. לאחר מכן, הילד שהתמונה שייכת לו יתבקש לקום ולעמוד ליד התמונה שלו. כמו כן הוא יתבקש לציין בכתב מעל לתמונה את הגיל שבו הוא עשה את הצעד הראשון שלו. בכיתה יבחנו את טווח הגילים (לרוב מדובר על טווח שבין עשרה חודשים ל-18 חודשים).

[1]. בכיתה שבה לומד תלמיד המתמודד עם נכות הקשורה להליכה, יש להימנע מפעילות זו.

לְצָמֹחַ וְלִגְדֹּל - מפגש 4

המורה יפנה אל שורת ילדים - "כעת אבקש מכם לבצע פעולה. לא פשוטה, דורשת ריכוז אך אפשרית. כשאומר 'עכשיו' כולכם מתבקשים לצעוד צעד אחד קדימה. משצעדו את הצעד, יפנה המורה לשאר הילדים וישאל:
האם יש הבדל באיכות הצעדים? התלמידים יענו שאין הבדל.
האם ניכר הבדל בין מי שצעד צעד ראשון בגיל צעיר יותר לבין מי שצעד בגיל מאוחר יותר? לא.

המורה יסביר: כמו שכול ילד צועד את הצעד הראשון בזמן שלו, כך הוא הדבר גם בהתפתחות ובהתבגרות. כפי שכבר למדנו, כולם מתפתחים באותם צעדים אבל הקצב שונה מאוד מאדם לאדם". המורה יודה לילדים, הם יסירו את תמונותיהם והוא יחזור על הפעילות עם קבוצת ילדים נוספת.

בתום הפעילות יחזור המורה וידגיש את קצב ההתפתחות השונה אצל כל ילד ונער. בשלב זה מומלץ לדבר על ההיבט השפתי של המילה "התבגרות" בשונה מהמילים - "ילדות" או "בגרות", שכן התבגרות מתארת תהליך והשת־נות. מדובר במעבר מילד לבוגר ולמבוגר.

לסיכום

המורה ישאל:

★ "איך הרגשתם היום בשיעור?" הוא יעניק את רשות הדיבור למספר תלמידים שיתנדבו לענות. כמו כן הוא יאפשר עיבוד רגשי של חוויות מהשיעור.

★ שאלת "WALLA?": המורה יזמין את התלמידים לשתף במשהו חדש שהם גילו על עצמם, או במשהו חדש שהם למדו היום בשיעור.

יישום

המורה יעודד את התלמידים לשוחח עם הוריהם, עם אח גדול או עם סבא וסבתא על השיעור שהיה ועל חוויות שהם חוו בשיעור.

לְצָמֵחַ וְלִגְדֹּל - מפגש 5

מבוא להתפתחות גופנית ורגשית

פעילות פתיחה:

המורה יסביר: בשיעורים הקודמים התוונו כללים לשיח בכיתה, עסקנו בהכרת ה"אני" והתחלנו לדבר על גיל ההתבגרות. בשיעורים הקרובים נלמד ונעמיק יחד בנושאים הקשורים בגיל ההתבגרות ונסקור את השינויים הצפויים בתקופה זו. בנוסף נרחיב אודות תהליכי ההתפתחות השונים שאנו עוברים.

חלק א:

נחלק דף עם דמות של נער ובועת מחשבה. (נספח 7)

- נבקש מכל תלמיד לחשוב ולכתוב על הדף : מה אני יודע על גיל ההתבגרות? נקצה זמן לכתיבה אישית.
- במליאה : נזמין את התלמידים לשתף במה שהם כתבו בדף האישי. נאסוף את המידע שעלה מהבנים ונכתוב אותו על גבי הלוח.
- חשוב לעודד ולהזמין את כולם לשתף. גם אם קיימת מבוכה, חשוב לדבר על המבוכה. המורה יוכל לומר: "אני רואה שהנושא מביך, אבל המפגשים הללו הם הזדמנות גדולה ללמוד ולדבר על דברים שהם קצת מביכים, אך משותפים לכולנו".
- בסיום התרגיל המורה ירכז את הנושאים שעלו מהתלמידים ויאמר: "שמעתי אתכם מזכירים נושאים שונים שקשורים להתבגרות. עלו פה דברים שחלקם נכונים וחלקם פחות. חלק מבוסס על שמועות, חלק נובע מאמונות שונות, חלק הם מיתוסים שהשתרשו והיה גם מידע עובדתי נכון ומדויק. במהלך השיעורים הבאים, נלמד יחד ונדייק את הדברים".

חלק ב:

כעת יאמר המורה: "לאחר שכל אחד מכם שיתף במה שידוע לו על גיל ההתבגרות, אני מבקש לשאול מה אתם מרגישים לגבי המידע שנאסף כאן?"

פעילות

המורה יפזר כרטיסים שונים על הרצפה. על הכרטיסים יהיו כתובים מגוון רגשות, כגון קנאה, חשש, פחד, לחץ, אהבה, התרגשות, בדידות, סקרנות, סלידה, גועל, שמחה, מבוכה, כעס, אשמה, תקווה, שייכות, הזדהות, ייאוש, ציפייה ,תסכול, הפתעה, אדישות. (נספח 8)

נבקש מהתלמידים לבחור רגש אחד, אפשר גם שניים, ולשתף במה שבחרו.

כל תלמיד יציג את הרגש שבחר, והמורה יסייע לתלמידים בעזרת השאלות המנחות הבאות:

- מה גרם לך להרגיש כך?
- ממתי אתה מרגיש כך?

לְצָמֵחַ וְלִגְדֹּל - מפגש 5

לתשומת לב המורה:

נסכם את שעלה במפגש. ניתן לגיטימציה לרגשות השונים וגם לרמת המידע השונה. נתייחס לכך שפעמים רבות הגישה והרגשות שלנו כלפי נושאים רבים עשויים להשתנות בעקבות מידע שיש לנו, בשל עקבות עמדות אישיות או בהשפעת הסביבה.

לסיכום המפגש המורה יאמר זה טבעי שנרגיש רגשות שונים. כל אחד מאיתנו חווה חוויות שונות ומרגיש תחושות שונות. השינויים שגיל ההתבגרות מחולל בנו מעלים אצלנו לעיתים רגשות מנוגדים, ו טבעי שנחזיק בהם בעת ובעונה אחת, כמו למשל שמחה בצד מבוכה, ביטחון בצד בלבול, סקרנות בצד גועל, אהבה בצד דחייה.
נציין שטוב שאנו יכולים לשתף ברגשות השונים שיש לנו. כעת אנו יכולים לבחון מה גורם לנו לרגשות חיוביים כלפי ההתפתחות שאנו עוברים, ומה גורם לנו לרגשות של אי נוחות. מידע וידע יכולים לסייע לתחושה חיובית. גם היכרות עם זוויות חשיבה חדשות יכולה להרגיע חששות .

במפגשים הבאים נקבל מידע נוסף על הצמיחה הגופנית ועל ההתפתחות שמזמן לנו גיל ההתבגרות. כמו כן, נפנה את תשומת ליבנו לכוחות שמתגלים בנו בגיל הזה, לברכה ולמתנות שמביאים איתם השינויים וגם לאתגרים ולהתמודדויות.

יישום

מה הייתם רוצים לדעת ולא העזתם לשאול:
כעת נבקש מכל אחד מכם לכתוב על פתק בצורה אנונימית, את השאלות שמעסיקות אתכם לגבי גיל ההתבגרות, לגבי השינויים בגוף, ולגבי כל מה שמטריד אתכם בנושא. (נספח 9 - שאלה שרציתי לשאול)

נאסוף את השאלות ונשתמש בהן במפגשים הבאים.

לסיכום

★ **המורה ישאל:** שאלת "WALLA?": מה התחדש אצלי היום בשיעור בעקבות דברים ששמעתי או אמרתי? וימליץ לתלמידים לשתף בבית דברים שעלו בכיתה.

לְצָמֹחַ וְלִגְדֹּל - מפגש 6

המסע אל גופנו - שינויים הגופניים

(ייתכן שלנושא זה יוקדש יותר משיעור אחד. חשוב להתקדם בנחת בהתאם לקצב הכיתתי)

לתשומת לב המורה:

יש תלמידים שנחשפו באמצעות בני משפחה, שיח עם חברים או עם מבוגרים ולעומתם יש תלמידים שלא נחשפו לשיח בנושא. אי לכך, יש לתת את הדעת לשפה ולתוכן העולים בשיעור. יש לקדם את השיח בנושא בצורה עדינה, ולתת לגיטימציה לקשת הרגשות שיעלו.

מטרות

- התלמידים יקבלו מידע מדויק על השינויים הפיזיים המתרחשים בגופם בגיל ההתבגרות.
- התלמידים יפתחו יחס חיובי ומקבל לגופם ולתהליכי ההתפתחות, ויראו בהם ברכה.
- התלמידים יכירו בכוחות ובחוזקות שגלומים בהם.

חלק ראשון:

פתיחה:
נסביר לתלמידים שבמפגש היום נתחיל לקבל ידע ברור ומדויק על השינויים הפיזיולוגיים החלים בגופם בגיל ההתבגרות ונאמר : "לאורך החיים, אנו עוברים בין 'תחנות' שונות שבהן הגוף שלנו גדל, מתפתח ומשתנה. אנו מתפתחים מתינוק לילד, מילד לנער ומנער לאיש. בכל תחנה ובכל שלב מצטרפות יכולות חדשות ומתגלים כוחות חדשים".

גם המשנה בפרקי אבות (פרק ה', כ"א) מתארת תחנות אלו, כשלכל תחנה תפקיד משלה:

"הוא היה אומר: בן חמש שנים למקרא, בן עשר למשנה, בן שלוש עשרה למצות, בן חמש עשרה לתלמוד, בן שמונה עשרה לחופה..."

נשאל:

- אילו 'תחנות' בחיים יש לפי המשנה?
- באיזו 'תחנה' אנו נמצאים לדעתכם?
- לאיזו 'תחנה' אנחנו הכי קרובים?

נציין כי מבין 'התחנות' המופיעות במשנה אנו קרובים ל'תחנת' גיל המצוות.
כעת אנו עושים את המעבר מילד לנער.

לִצְמֹחַ וְלִגְדֹּל - מפגש 6

המורה יסביר שאנו בראשית גיל ההתבגרות, במעבר בין ילדות לבגרות. גיל שבו אנו עוברים תהליכים ושינויים בגוף ובנפש.
המורה יוסיף: מאז נולדנו, גופינו ואיברינו משמשים אותנו לצרכים שונים בחיינו. לכל איבר תפקיד משלו: פה לשיחה, עיניים לראייה וכדומה. כעת בגיל ההתבגרות גופינו עובר שינויים, ואיברים ומערכות בגוף מתפתחות. זוהי התפתחות שבה אנחנו מתכוננים לתפקידים חשובים וחדשים בחיים. כעת אנו מתכוננים לתחנה הבאה בחיים שבה נהפוך מילדים לנערים ולגברים בוגרים.

חשוב להתחיל בשאלות בצורה הדרגתית :
נשאל את התלמידים: "אילו שינויים מתרחשים בגופינו במהלך גיל ההתבגרות?"
נכתוב את תשובותיהם על הלוח.

להן רשימה של השינויים שיציינו התלמידים והמורה:

- צמיחה לגובה - כל אחד על פי קצב גדילתו.
- התרחבות הכתפיים ובית החזה.
- התפתחות השרירים, ולעיתים אף נרגיש כאבי גדילה במקומות שונים בגוף.
- גם הפנים שלנו עוברות שינוי ולעיתים יופיעו פצעים - אקנה, חצ'קונים.
- שיעור הגוף: צומחות לנו שערות בכל מיני מקומות בגוף: בבית השחי, בחזה, ברגליים ובאזור המפשעה (בין הרגליים), בבטן התחתונה, מעל האיבר הפרטי (איבר המין-הפין) וסביבו -"שיער ערווה", על הפנים: זקן ושפם גם הם חלק מתהליך זה. זמן תחילתו והימשכותו של תהליך השיעור שונה מנער אחד לרעהו. יש בנים שיראו צמיחת שיער בגיל 11 ויהיו כאלה שהצמיחה תתחיל רק בגיל 15 .זה טבעי ונורמלי. לכל אחד הקצב שלו.
- הזעה מרובה היא עוד שינוי צפוי, ולכן חשוב להקפיד על ניקיון הגוף בגיל זה.
- ריח הגוף משתנה והופך לחריף יותר. מומלץ להתקלח מידי יום ולהשתמש בדיאודורנט. לאור דברי התלמידים המורה יוסיף הסברים בנושא ויעביר את המסר אודות חשיבות ההיגיינה, התזונה והשמירה על הגוף.
- עלייה בתחושת הרעב והתיאבון: עם צמיחת הגוף וכדי לסייע להתפתחותו, הגוף צורך יותר מזון והתיאבון מתגבר.
- התעבות הקול וחילוף הקול: בעקבות התארכות והתעבות מיתרי הקול הנמצאים בקצה קנה הנשימה, במהלך הגיל יתחלף הקול של הנערים וייהפך לנמוך יותר. לעיתים במשך התהליך משתנה גובה הקול באמצע הדיבור. תופעה זו תיעלם כאשר יושלם התהליך של חילוף הקול.
- התפתחות מערכת אברי הרבייה: אמרנו שכחלק מתהליך ההתפתחות הגופנית איברים שונים בגוף גדלים ומתרחבים. הדבר נכון גם לגבי האיבר הפרטי (איבר המין- הפין). גם הוא מתארך ומשתנה ולעיתים הוא גם מתקשה. בדרך כלל הפין רפוי, אך כשמתפתחים וגדלים ישנם מצבים, שהאיבר קשה וזקוף. זה קורה רבות בבוקר כשמתעוררים אחרי שינה, ולכן קוראים לזה "זקפת בוקר".

לְצָמֵחַ וְלִגְדֹּל - מפגש 6

★ קרי לילה: בגיל הזה מתחילים להתפתח בגוף של הנער (בתוך האשכים) תאי זרע - תאים שלא היו בגופכם עד כה. תופעה נוספת שיכולה להתרחש היא 'קרי לילה'. זהו מצב שמתרחש בלילה תוך כדי שינה ובו מופרשים מהפין תאי זרע. המצב גורם לתחושה של רטיבות קלה על התחתונים והסדין. לא צריך להיבהל מזה - זהו סימן להתפתחות בריאה וטבעית.

המורה יאמר: "אפשר למצוא הבדלים רבים בין ילדים באשר למועד תחילתה של הצמיחה ובאשר לקצב ההתפתחות בתקופה זו. יש כאלה שמתפתחים במהירות ויש כאלה שמתפתחים בקצב איטי יותר. חשוב לדעת שכל אחד "פורח" ברגע המיוחד לו. זהו מסר מרכזי שיש לחדד. התהליך נמשך כמה שנים ולכל אחד הקצב שלו."

המורה יזמין את התלמידים להגיב או לשאול על מה ששמעו עד כה :האם יש שאלה שעולה בכם או מחשבה שתרצו להעלות ולברר כעת ?

לאחר מתן מענה לשאלות והתייחסות למחשבות או תהיות המורה יזמין אוורור רגשי וישאל :
איך מרגישים ילדים בתקופת ההתפתחות הגופנית? איך אתם מרגישים כעת לאחר שלמדנו קצת על התהליך הצפוי ? (מתח, גאווה, מבוכה, בושה, שמחה, פחד, בלבול...)

חשוב

לתת לגיטימציה למנעד הרגשות, להסביר שוב אודות סימני מין ומגדר, גם אלו שנראים לעין וגם אלו שסמויים. יש להסביר שוב על השונות בקצב ההתפתחות ולדבר על הפרטיות של החוויה (זה מאוד אישי) בצד האוניברסליות שלה (כולם עוברים את זה במוקדם או במאוחר).

חלק שני:

נצייר על הלוח או נדביק תמונה של תרמיל.
המורה: במפגש הזה הרחבנו את הידע לגבי השינויים השונים המתרחשים בגיל ההתבגרות. וכעת לאחר שהבנו מה צפוי לקרות חשוב שנדבר על מה שיכול לסייע לנו להתנהל בצורה הטובה ביותר בגיל הזה. חלקכם אולי קיבלו עצות מההורים, חלקכם אולי קיבלו רעיונות מאחים גדולים או מחברים. חשוב לנו שכל אחד ייצא מהשיעור שלנו עם "קיטבג" (תיק) מלא בעצות טובות, חשובות ומועילות לקראת השינויים בגיל ההתבגרות. אני רוצה להזמין אתכם לתת זה לזה "טיפים" שיעזרו לכולכם עם השינויים הגופניים, הרגשיים והחברתיים.

הצעה ראשונה :
כל תלמיד יקבל רצועת נייר ועליה יכתוב את "הטיפ" שלו.
המורה יזמין את הבנים לכתוב על הרצועות ולאחר מכן להקריא ולשתף בעצות שייכנסו לתיק.

לְצָמֵחַ וְלִגְדֹּל - מפגש 6

אם יש קושי בהבנת הרעיון המורה ייתן דוגמה : "הטיפ הראשון שאני זורק לתיק שלכם הוא: חשוב להקפיד על מקלחת עם סבון ריחני לפחות פעם ביום לשם שמירה על היגיינת הגוף"

הצעה שניה :

ניתן גם להכין רשימת טיפים מודפסים מראש (נספח 10) ולהזמין כל תלמיד להקריא בקול ולהתייחס לטיפ ואז להדביקו על גבי תמונת התיק:

- הקפד על תזונה נכונה ובריאה: בעקבות הקפיצה בהתפתחות הגופנית הרעב גובר. לכן חשוב להקפיד על אכילת מזון בריא.
- הקפד על שעות השינה שלך. הן חיוניות מאוד בשלב זה.
- פעילות ספורטיבית מומלצת וכדאית.
- גם טיפוח הגוף ופיתוח הגוף צריך להיות מאוזן.
- אל תשכח להשתמש בדיאודורנט למען ריח גוף נעים.
- מצא לך חבר טוב שתוכל לשתף אותו במה שעובר עליך.
- יש לך שאלה על ההתבגרות שלך? שאל את המבוגרים שעליהם אתם סומך.
- משהו מטריד אותך? אל תישאר לבד. שתף מבוגר שיכול לעזור לך.
- לכולם בגיל הזה חשוב להיות אהובים ומקובלים - זה בסדר, רק אל תשכח להיות נאמן לעצמך ולא רק לרצות אחרים.
- אל תשכח שכל אחד גדל בקצב שלו. למד לקבל ולאהוב את עצמך.
- מגיע לך להרגיש טוב עם עצמך ועם הגוף שלך. לאף אחד אין זכות לפגוע בך!
- קבל בהבנה את השינויים ואת התהליך. קח נשימה עמוקה.

יישום

שתפו את האימהות, את האבות ואת האחים שלכם בשיח שקיימנו היום על השינויים הפיזיולוגיים. שאלו אותם איזה טיפ או עצה טובה הם היו מכניסים ל"קיטבג" שלכם.

איסוף: מה התחדש לכם היום?

לסיכום

שאלת WALLA?: עם איזו הרגשה או תובנה חדשה אתם יוצאים היום מהמפגש? מה התחדש אצלכם לגבי עצמכם?

סיכום:

בשיעור היום דיברנו ולמדנו על השינויים הצפויים להתרחש בגופנו, על המקור לשינויים ועל הקשר בינם ובין משימות גיל שונות בחיים. הכרנו כוחות חדשים בגופינו ולמדנו על האחריות הנלווית אליהם. ציינו כי מדובר על תהליך הנמשך כמה שנים, וכי כל אחד עובר אותו אחרת ובקצב מיוחד משלו. בשיעור הבא נוסיף ונעמיק את הידע, ונדון ברעיונות להתנהלות נכונה לצורך שמירה על הגוף.

לְצָמֹחַ וְלִגְדֹּל - מפגש 7

לגדול עם כל הלב - על שינויים רגשיים וחברתיים

כמה מילים לפני השיעור :

השינויים הגופניים המתרחשים לאורך גיל ההתבגרות, אודותיהם דיברנו במפגשים האחרונים, עשויים להיחוות כחוויה מטלטלת עבור חלק מהילדים, בפרט אם השינויים מקדימים להתרחש. שינויים אלו, מעוררים במתבגרים תחושות אמביוולנטיות כלפי תהליך ההתבגרות, ותחושות שונות העומדות בסתירה האחת מול השנייה. פחד ושמחה, התפעלות ותחושת סלידה, גאווה ובושה, סקרנות וגועל, ציפייה ואדישות ועוד.

השיח על הפן הרגשי של ההתפתחות הגופנית חשוב מאין כמוהו. את השינויים הגופניים התלמידים מזהים אצלם ואצל חבריהם, אך את השינויים הנפשיים ואת התחושות השונות בקרב חבריהם הם יכולים רק לשער. בשיעור זה ננסה לתת לגיטימציה ומקום לשני חלקי ההתבגרות, הגופני והרגשי, האחד לצד השני. נסייע לתלמידים לקבל באהבה את הרגשות השונים והסותרים, לעבד אותם ובעיקר להבין שהם אינם לבד במסע הגדילה.

מטרות

- ★ התלמידים יפתחו מודעות לעצמם ולהרגשתם בנוגע לתהליכים שהם עוברים בגיל ההתבגרות.
- ★ התלמידים יזהו מורכבות אפשרית בעקבות השינויים הגופניים המתחוללים בגיל ההתבגרות.
- ★ התלמידים ילמדו אודות הפער האפשרי שבין השינויים הגופניים והגדילה לבין השינויים הרגשיים, וילמדו לקבל אותו.
- ★ התלמידים ילמדו להבחין בין התנהגויות תואמות גיל לבין התנהגויות שאינן תואמות גיל.

מהלך המפגש

המורה יפתח:

"בשיעור האחרון דיברנו רבות על השינויים הצפויים להתרחש בגוף בתהליך ההתבגרות. קיבלתם מידע והעלינו רעיונות כיצד רצוי להתנהל כדי להסתגל לשינויים בצורה הטובה ביותר. היום נרצה לשים לב לשינויים בעולם הרגשי והחברתי.

פעילות פתיחה:

נחלק את מילות השיר "קטן זה הכי כיף בעולם" מאת להקת היי פייב, ונשמיע אותו בכיתה.
בשיר נאמר שהכי כיף להיות קטן - מחבר השיר תיאר את תחושותיו לגבי תהליך ההתבגרות.

- ★ **למה לדעת המחבר הכי כיף להיות קטן?**
- ★ **מה לדעתכם עדיף להיות "גדול" או "קטן"?**

המורה יאמר: חלק מכם כבר מרגישים את ניצני גיל ההתבגרות וחלק פחות - אשמח אם תוכלו לשתף בתחושה שלכם - **איך זה מרגיש לגדול?**

למורה: התלמידים יעלו רגשות שונים וסביר שיעלה הפחד לגדול והמורכבות שבגדילה. רגשות שיכולים לבוא לידי ביטוי הם תהיות, שמחה, התרגשות, בושה. חשוב לתת לגיטימציה לסערות הנפש ולמבוכה. יש להסביר לתלמידים את ההשפעות ההורמונליות על העולם הרגשי. חשוב להכין אותם שכן מדובר בתחושות שהן גם מבלב־לות וגם מלהיבות.

לִצְמֹחַ וְלִגְדֹּל - מפגש 7

נוסיף לשאול: **מה יכול להיות מורכב ב"לגדול"?**
נושאים שעולים לרוב - הרגשה שמשתנים בלי שליטה, שיש מצבי רוח, תחושה שלא מבינים אותנו, ביקורת של ההורים או על ההורים, רצון לעצמאות, בלבול, רצון לעשות דברים של גדולים, "כאבי גדילה".

★ ובכל זאת, מה הכי קוסם לכם בלהיות מתבגרים?
★ אילו דברים תוכלו לעשות כבוגרים, שלא ניתן לעשותם בהיותנו ילדים?
התלמידים יעלו רעיונות משלהם כגון : להתגלח, לצאת עם חברים, לנהל חשבון בנק, להניח תפילין, ללמוד נהיגה, להצביע בבחירות, לעבוד, לנהוג, לבחור אם ללכת או לא ללכת לבית הספר, להשלים מניין, לעשן ועוד.

חשוב לאפשר שיחה שוטפת, לשוחח ולברר. מומלץ לא להטיף ולא לשלול דעות, אבל בהחלט לייצג מסר ברור של אחריות ושל מחויבות להתנהגות מוסרית וחוקית.

★ מה לדעתכם מבין כל הדברים ברשימה שהצעתם (הדברים שניתן לעשות כבוגר) יכול היה להיות תואם לגיל שלכם ומה לא? המורה יציין כי לפעמים מתוך סקרנות טבעית, יש ילדים שרוצים להתנסות בהתנהגויות שאינן תואמות את גילם. חשוב להסביר שהדבר עשוי לגרום לנזק בהווה ולפעמים גם בעתיד, ושרצוי לחכות בסבלנות ולא להקדים את המאוחר.

★ אילו שינויים חברתיים מתחוללים, לדעתכם, בגיל ההתבגרות?
עבור המתבגרים החברה הופכת יותר ויותר חשובה. התלמידים נוטים יותר לכיוון החברים, כשלב התפתחותי. חשוב לעודד את התלמידים ליצור קשרים ולחזק קשרים טובים. יש להסביר להם שעליהם להיות ערים להשפעת החברה, לטוב או לרע. יש לעודד אותם להיות רגישים וטובים זה לזה, לעזור זה לזה לגדול, לצבור חוויות ילדות טובות. להזכיר להם שיש להם אחריות הדדית.

★ מה לדעתכם הקשר בין כניסה לגיל ההתבגרות לבין הכניסה לעול מצוות?

הסמיכות שבין גיל ההתבגרות לקבלת עול מצוות מזמינה אותנו לחדד עם התלמידים את היכולות ואת הכוחות שמגיעים עם הגיל הזה, בצד האחריות והחובות שמוטלים עליהם. עבור חלק מהתלמידים זה יהיה "עול" ועבור אחרים זה "נועם" (חובה שהיא זכות). יש לתת מקום לתחושות השונות.

כעת, לאחר שהפנינו את תשומת הלב לתחומי החיים השונים שבהם אנו עוברים שינויים, נזמין את התלמידים להביע את תחושותיהם ואת רגשותיהם בדרך לא מילולית.

שינויים וגדילה: הצעות לפעילויות חווייתיות, לבחירת המורה

1. **הצעה ראשונה** - הביעו בציור ובצבע, איך זה מרגיש לכם לגדול? התלמידים ייצרו ואחר כך יתבקשו לקרוא ליצירה שעשו בשם. יצירותיהם יוצגו כתערוכה.
2. **הצעה שניה** - בתחילת השיעור שמענו את השיר "קטן זה הכי כיף בעולם". כעת נבקש מכם לכתוב שיר קצר שמתאר את החוויה שלכם לגבי השלב הזה בחיים. כמו כן, תנו שם לשיר. התלמידים יוזמנו לכתוב שיר קצר ולהקריא אותו בפני הכיתה. אפשר יהיה לבקש להקריא רק את שם השיר ולשאול: מה היו הרגשות המרכזיים בשיר?

לְצָמֹחַ וְלִגְדֹּל - מפגש 7

אפשר לשלב בין ההצעות ולהציע לתלמידים לבחור בין ציור לכתיבת שיר.

לסיכום

לסיכום הפעילות המורה ישאל: מתוך מה שיצרתם עולים גוונים רבים ומעניינים, אילו תובנות עלו בכם מהצפייה או מההאזנה למה שהובא כאן היום?

הצעה: רצוי לתלות את השירים ואת הציורים על קירות הכיתה, ולקרוא לפעילות: "תערוכת ההתבגרות".

★ **המורה ישאל:**
"איך הרגשתם היום בשיעור?" הוא יעניק את רשות הדיבור למספר תלמידים שיתנדבו לענות ויאפשר עיבוד רגשי של חוויות מהשיעור.

★ שאלת "WALLA?": המורה יזמין את התלמידים לשתף במשהו חדש שהם גילו על עצמם, או במשהו חדש שהם למדו היום בשיעור.

יישום

המורה יעודד את התלמידים לשוחח עם הוריהם על השיעור שהיה, ועל החוויה של השיעור מבחינתם.

לְצָמֹחַ וְלִגְדֹּל - מפגש 8

החברים שלי ואני

כמה מילים לפני השיעור :

כמה מילים לפני השיעור. קבוצת השווים - בני הגיל, היא המקום הרצוי והמועדף על המתבגרים. אחד השינויים הטבעיים והבריאים בשלב זה של חייהם, הוא המעבר מהעדפתם לשהות ולבלות עם המשפחה ועם ההורים לרצון להשתייך ולהיות מקובלים על ידי חבריהם בני גילם. יחד עם זאת, השייכות לקבוצת השווים מחייבת אותם לעיתים לבחירות לא פשוטות אשר קשורות להתמקמות ביחס לנורמות, סגנונות התנהגות והחלטות בנושאים שונים. המתבגרים לומדים לנוע על הרצף שבין להתפשר ולהסתדר לבין לעמוד על עקרונותיהם, גם במחיר של להיות שונה ואחר.

משימת ההתמקמות החברתית אינה פשוטה. בשיעור זה נאפשר לתלמידים לבחון את שני מצבי החיים - הקונפורמיזם והאינדיבידואליזם. נעניק להם כלים לתנועה על הרצף שבין שני המצבים ונפתח בתוכם מנגנון פנימי שיאפשר גמישות והסתגלות ללא ויתור על ערכים ועל אמיתות אישיות.

מטרות

- התלמידים ילמדו להיות מודעים לרצון להשתייך ולהיות אהוב ומקובל.
- התלמידים יהיו מודעים להשפעת קבוצת השווים בגיל ההתבגרות.
- התלמידים יהיו מודעים להשפעת קבוצת השווים על בחירותיהם.
- התלמידים יתנסו בקבלת החלטות בנוגע למצבי חיים אופייניים לגיל.

מהלך המפגש

פתיחה (על סמך פעילות מתוך אוגדן כישורי חיים)

התבוננו סביב ומצאו משהו בכם שדומה לעוד מספר תלמידים בכיתה, ומשהו שהוא ייחודי כמעט רק לכם. התחלקו לזוגות או שתפו במליאה את שגיליתם בזוגות. התייחסו לתחושה שגילוי זה עורר בכם.
בחיים החברתיים, כשאדם שייך לקבוצה חברתית כמו - משפחה, כיתה, חוג, תנועת נוער או שכונה לעיתים הוא שואף להיות דומה לשאר החברים בקבוצה ולעיתים הוא מעדיף להיות שונה ומיוחד ביחס לשאר החברים.
אפשר לקרוא לזה גם כך:

- **קונפורמיסט:** אדם שבוחר להתנהג כמו כולם, ומאמץ לעצמו את סגנון ההתנהגות הכללי.
- **אינדיבידואליסט:** אדם שמתנהג רק על פי בחירתו ולא משתנה בגלל סגנון התנהגות כללי.

הזמנו לכאן היום שני דוקטורים נכבדים, שיציגו את שתי העמדות.
המורה מזמין שני תלמידים להשתתף במפגש טלוויזיוני. שני התפקידים הראשיים מייצגים שני צדדים:

לְצָמֹחַ וְלִגְדֹּל - מפגש 8

ד"ר "כמוני" - חושב שצריך תמיד להיות מיוחדים, "לשחות נגד הזרם", לא להקשיב לאחרים, אלא לחשוב לבד ובאופן עצמאי.
ד"ר "כמונו" - מאמין בהשתלבות בחברה, "להיות כמו כולם", להסכים עם הרוב, לא להתבלט ולא להביע קול שונה.
המשתתף השלישי - מנחה הטלוויזיה שמוביל את המפגש, שואל את המשתתפים שאלות. כל משתתף מנסה לשכנע מדוע כדאי לפעול בדרך שלו ולהקשיב לו.

שני המשתתפים פונים לקהל (לכיתה) ומנסים לשכנע אותם ללכת בדרכם.

שיחה

פעילות פתיחה: שיחה

- איך הרגשתם במהלך העימות?
- מה חשבתם?
- איזה ד"ר מדבר אליכם יותר?
- האם יש מישהו שהיה מוותר לגמרי על אחד מהדוקטורים?
- מתי אנו זקוקים לד"ר "כמונו"?
- מתי אנו זקוקים לד"ר "כמוני"?
- באילו גילים אנו נעזרים בעיקר בד"ר "כמוני" ובאילו גילים בד"ר "כמונו"?
- באילו מצבים כדאי להקשיב יותר לאחד הדוקטורים?
- הביאו דוגמאות מחיי היום-יום שבהן נתקלתם במקרים שבהם ד"ר "כמוני" צדק יותר ומקרים שבהם ד"ר "כמונו" צדק יותר. מה היה המחיר? מה היו התוצאות? (מומלץ לחשוב גם על מצבי פיתוי, לחץ או סיכון).

המורה יסכם וידגיש את חופש הבחירה שיש לכל אדם. כמו כן הוא יציין שמדובר בתנועה על רצף - לעיתים אדם בוחר להיות כמו כולם, להתנהג באופן דומה ולקבל עליו חוקים, כללים ונורמות, כחלק מהסדר החברתי.
עם זאת, לעיתים אדם נדרש לעמוד על דעתו, להתעקש לפעול בדרכו ולא לוותר על ערכיו או על דעותיו.
כך או כך, לפעמים ד"ר כמוני וד"ר כמונו מושכים אותנו לשני הכיוונים.

בואו נתנסה במספר סיטואציות:

אירוע 1:

באחד הימים הוחלט לארגן ערב כיתתי בבאולינג. לאחר שהושגה הסכמת ההורים, נפגשו התלמידים בבאולינג שבקניון הסמוך לביתם. אולם עוד בטרם קניית הכרטיסים הציעו כמה חברים לנסוע במקום זאת לטיילת ליד הים ולהסתובב שם. תלמידים אחדים התלהבו והסכימו, אחרים התנגדו נמרצות, ואחרים נשארו מתלבטים.
שאלות לדיון בקבוצה:

- מה דעתכם על המתואר באירוע?
- האם קרה לכם מקרה כזה?

לְצָמֵחַ וְלִגְדֹּל - מפגש 8

- האם הוריכם היו מסכימים או מתנגדים לשינוי כזה של התוכניות? נמקו.
- אם היית בקבוצה הזאת כיצד היית נוהג? מה היה משפיע על החלטתך?
- עד כמה היה לך כוח לעמוד על שלך אם לא היית מסכים עם הצעה מעין זו, גם אם אחרים קיבלו אותה?

הכינו משחק תפקידים שיוצג בפני המליאה, ויכלול את הסיטואציה ואת הפתרונות האפשריים.

אירוע 2:

באחד מימות השבוע התכנסה קבוצה גדולה של תלמידי הכיתה בביתו של מתן לערב חברתי. לאחר שהוריו של מתן יצאו מהבית עלתה הצעה לצפות ב"סרט שאינו ראוי" (עם תכנים שלא מתאימים לילדים).
כולם שתקו במבוכה. דוד, שממש לא אהב את הרעיון ולא הסכים התלבט אם לבטא את חששותיו ואת התנגדותו.
הוא לא היה בטוח שעוד מישהו חושב כמותו, אך לפתע הוא הבחין בדן שנראה נבוך אף הוא.
למרות זאת, מתן ושניים מחבריו הצליחו לשכנע את כולם, והקבוצה ישבה וצפתה בסרט.
שאלות לדיון בקבוצה:

- מה דעתכם על האירוע?
- מדוע לא העזו הילדים להתנגד למתן ולחבריו?
- מה אתם חושבים על דוד ועל דן?
- מה אתם הייתם עושים במקומם?
- האם אתם מזהים סיכון באירוע מסוג זה?

הכינו משחק תפקידים שיוצג בפני המליאה, ויכלול את הסיטואציה ואת הפתרונות אפשריים.

אירוע 3:

דביר, תלמיד כיתה כיתה ו' מרגיש שסוף-סוף כל מה שקיווה לו מבחינה חברתית קורה: הוא שייך ל'קבוצת המקובלים' בכיתה והם מתייחסים אליו בהפסקות, מזמינים אותו אחרי הצוהריים ולפעילויות משותפות, ואף שואלים את דעתו בנושאים שונים. ערב אחד כל החבורה שהתה בביתו של אמיר, כשלפתע עלה הרעיון לשחק "אמת או חובה".
הקבוצה התחילה לשחק. המשחק זרם והאווירה הייתה טובה, כשלדביר יצא "חובה" אלון ויוסי אמרו לו: "חובה עליך להתקשר למוקד 100 ולעבוד על המוקדנית". דביר התלבט ולא ידע מה לעשות. חבריו טענו שאם הוא רוצה להיות חלק מהחבר'ה הוא חייב לזרום.

שאלות לדיון בקבוצה:

- מה דעתכם על האירוע וכיצד הוא גורם לכם להרגיש?
- עם איזו דילמה מתמודד דביר?
- מה הייתם מציעים לדביר לעשות?
- מה יכול לתת לדביר כוח לעמוד על שלו?
- כיצד אתם הייתם נוהגים במקומו?

הכינו משחק תפקידים שיוצג בפני המליאה ויכלול את הסיטואציה, ואת הפתרונות האפשריים.

שיחה במליאה

- מה משותף לכל האירועים?
- מה אפשר לעשות כשיש פער בין מה שאני כפרט רוצה, חושב ומאמין לעומת מה שהקבוצה דורשת ממני?

לְצָמֹחַ וְלִגְדֹּל - מפגש 8

★ עד כמה יכולים בני גילכם לבטא את רצונם, גם אם אינו תואם את זה של שאר חברי הקבוצה? מה משפיע על בחירתכם אם להתבטא או לשתוק?

★ עד כמה - לדעתכם - רצוי וצריך הפרט בקבוצה להתאים את עצמו לרצונה של הקבוצה ?

★ באילו ביטויים אנחנו יכולים להשתמש לצורך התמודדות עם לחצים חברתיים ועם מצבים מורכבים? הילדים יציעו הצעות. אנחנו נוכל להפוך את הביטויים לתמונות עם כיתוב שהם יעצבו וישמרו. בדרך זו הם גם יוכלו לשתף את המסרים בעת הצורך עם עצמם או עם חברים.

דוגמאות לביטויים:

- אני לא חייב
- אני בוחר לא לעשות את זה
- אני לא רוצה
- לא מתאים לי
- למה לי?
- יש דברים שלא מתאימים לי
- יש דברים שלא מתאימים לגילי
- אני צריך לחשוב על זה
- אני מעדיף קודם כל לבקש רשות
- אני לא משתתף
- ההורים שלי לא מרשים
- לא סגור על זה
- עזוב, זה נראה לי לא לעניין
- לא
- אני פונה לעזרה
- אחי, תכבד.
- מספיק
- די
- אל

דוגמאות לביטויים להתמודדות במצבי לחץ חברתי להדפסה - נספח 11

המורה צריך להדגיש את החשיבות של פנייה לעזרה למבוגר, שיתוף ושיח עם מבוגר רלוונטי.
ניתן להיעזר בערכה: **"פנייה לעזרה - הכ"ח להיעזר והכ"ח ולעזור"**

המורה יקרין את התמונה ואת ההיגד הבאים מתוך דף הפייסבוק "ילדים בסיכוי". הוא יזמין את התלמידים להתייחס להיגד בהקשר לדבריהם עד כה ובכלל -

לפעמים, אנחנו מתמודדים עם קשיים
לא בגלל שאנחנו עושים טעות
אלא בגלל שאנחנו עושים את הדבר הנכון!

מקור לא ידוע

לְצָמֹחַ וְלִגְדֹּל - מפגש 8

לסיכום

המורה ישאל:

★"איך הרגשתם היום בשיעור?" הוא יעניק את רשות הדיבור למספר תלמידים שיתנדבו לענות. כמו כן, הוא יאפשר עיבוד רגשי של חוויות מהשיעור.

★שאלת "WALLA?": המורה יזמין את התלמידים לשתף במשהו חדש שהם גילו על עצמם, או במשהו חדש שהם למדו היום בשיעור.

יישום

במהלך השבוע הקרוב:

1. נסו לזהות רגעים שבהם בחרתם להיות קונפורמיסטים וקיבלתם על עצמכם את דעת האחרים.
2. נסו לזהות רגעי אינדיבידואליזם שבהם בחרתם לעמוד על דעתכם, גם אם אחרים התנגדו לה.

לְצָמֹחַ וְלִגְדֹּל - מפגש 9

על סטריאוטיפים מגדריים

כמה מילים לפני השיעור :

כידוע בספר בראשית מתוארים שני תיאורי בריאה, האחד בפרק א ובו נכתב: "נעשה אדם בצלמנו.. ויברא אלוקים את האדם.. זכר ונקבה ברא אותם ". והשני בפרק ב' ובו מתוארת בריאת האדם כיחידי והאישה היא "עזר כנגדו". רק בשלב מאוחר יותר הם מוגדרים "איש ו-"אישה" ומזמינים אותנו להכיר בשוויון ובשונות שבין המינים. מחד גיסא, מדובר בהבדלים פיזיולוגיים המצביעים על סגולות ייחודיות של כל מין, ומאידך גיסא בתכונות אנושיות, שהן שוויוניות ואינן תלויות מגדר. כלומר, תכונות שקיימות בכל אדם, מעצם היותו של אדם "נברא בצלם". שכן עוד טרם היותנו "זכר ונקבה" היינו "אדם".

תלמידינו צופים בדימויים ובדמויות מעולם התקשורת המערבי ונחשפים לא פעם להגדרות, למודלים ולתפיסות סטריאוטיפיות כאמת קשיחה שאין לשנותה. כך למשל, מועבר לבנים מסר כי עליהם להיות "חזקים וגיבורי-על". עפ"י התפיסה המגדרית הסטריאוטיפית, הבעת רגשות והכרה בחולשות אינן נחשבות לתכונות גבריות. לעומת זאת, על פי הגישה הסטריאוטיפית לבנות מועבר מסר כי עליהן להיות "נסיכות", עדינות וחלשות, וכי הבעת עוצמה היא תכונה שפוגעת בדימוי הנשי. מסרים כאלה מצמצמים את מרחב הבחירה של הילדים ומשפיעים מאוד על הדימוי העצמי ועל מגוון הבחירות בחייהם. בגלל תפיסות סטריאוטיפיות בנים ובנות עלולים שלא לתת ביטוי לכישורים שהם ניחנים בהם או תחומי עניין שמיוחסים סטריאוטיפית לבני המין השני.

בשיעור זה נבקש מהתלמידים להתבונן בעצמם כבני אדם ש"נבראו בצלם". נסביר להם שמנעד היכולות, הכוחות והתפקידים הנכונים להם הוא רחב ועצום . נאפשר להם להבין כי הייחודיות שכל מין מביא עמו לעולם לא אמורה להגביל אלא להעשיר. ושכן, גם בנים הם רגישים, אסתטיים, אוהבי בישול או אומנות. גם בנות הן דעתניות, חזקות, אוהבות כדורגל ופוליטיקה.

נדגיש בפני תלמידים שהבדלים אכן קיימים, ויחד עם זאת נרחיב את נקודת המבט בכל מה שקשור לתפקידים ולסטריאוטיפים מגדריים.

מטרות

- העלאת המודעות למושג "סטריאוטיפים מגדריים".
- הבנת המחירים האישיים והחברתיים של הסטראוטיפים המיניים.
- הכרה בסגולות הייחודיות של כל מגדר בצד סגולות שוויוניות שאינן תלויות מגדר.
- הרחבת מנעד התפקידים המגדריים.

פעילות פתיחה

על הלוח נשרטט טבלה ונרשום בכותרות - בנים, בנות. התלמידים יתבקשו למלא את הטבלה במאפיינים שלדעתם מתאימים לטורים השונים, לדוגמה: חוזק, אהבה לבישול, יכולת טכנית, חוש ספורטיבי, עדינות, יופי, טיפוח, ביטחון עצמי, רגישות, שרירים, אומנות, אסרטיביות, בקיאות בתורה , כישרון לשירה, לריקוד.

לְצָמֹחַ וְלִגְדֹּל - מפגש 9

ניתן למיין רשימת מילים ומאפיינים שתנתן מראש או בתוספת למה שהעלו התלמידים.

נשאל: האם יש הבדלים בין טור הבנים לבין טור הבנות?
אילו מאפיינים ייחודיים יש לבנים ואילו לבנות, מעבר לשונות הפיזיולוגית?

דיון
עם תום כתיבת המאפיינים, נעבור על האמירות ונבדוק אותן. האם המאפיינים שמופיעים בטור של הבנים נכונים לכל הבנים? האם מה שמופיע בטור של הבנות נכון רק לבנות? האמנם כך ?

המורה יסביר:
כאשר נולדתם אמרו להוריכם ברגע הלידה "מזל טוב נולד לכם בן", או "מזל טוב נולדה לכם בת". ההגדרה בן או בת היא הגדרה ביולוגית, כלומר לפי האיברים הגופניים הייחודיים של כל מין. לעיתים אנו חושבים שלהגדרה הביולוגית (בן או בת זכר או נקבה) צמודה גם רשימת תכונות , אך האמת היא שאין זה כך. הסיבה שאנו מייחסים תכונות מסויימות לכל מין היא תפיסה סטריאוטיפית מגדרית."

המורה ידגים בעזרת **סרטון סטריאוטיפים** כיצד החשיבה המגדרית מושרשת בחברה ויחשוב יחד עם התלמידים על המחירים שבנים משלמים, ועל המחירים שבנות משלמות (כפי שהובא בהקדמה לשיעור).

סטריאוטיפים מגדריים - סרטון

שיחה

- מה אתם חושבים על ההבדל בין בנים לבנות?
- מה המסר שקיבלתם לאורך השנים בקשר להבדל בין בנים ובנות?

פעילות

כל תלמיד יקבל דף ובו הוא יכתוב "משפט שאמרו לי על עצם היותי בן". אפשר גם לספר על מקרה שבו חשתם אי-נוחות כשהגבילו אתכם בהתנהגות כלשהי מהסיבה ש"זה לא מתאים לבנים/לגברים" או מצב שבו שמעו בנות שאמרו להם או רמזו להם לא לעשות משהו "כי זה לא מתאים לבנים - זה לא גברי".
הערה למורה: אין צורך שכל התלמידים ישתפו. מספיק שישתפו במספר מקרים.

לאחר התרגיל נמשיך בשיח במליאה:

- מה דעתכם על הגבלה על סמך מגדר?
- ראינו מהטבלה כי אין ממש הבדלים התנהגותיים או תכונתיים בין בנים לבנות. אז למה בכל זאת הסביבה נוטה לשייך צבעים מסוימים או התנהגויות מסוימות למגדר?
- מה זה סטריאוטיפ?

לְצָמֹחַ וְלִגְדֹּל - מפגש 9

סטריאוטיפ = "הכללה או דעה קדומה על אדם או קבוצה לפי תכונות אופי או מגדר. דימויים אלה נושאים אופי מכליל מוגזם ושקרי" (על פי הוויקיפדיה).
כפי שראינו פה, כשהתבקשתם לומר האם יש הבדלים בין בנים לבנות מיד ציינתם, כמעט בלי לשים לב, תכונות, התנהגויות ותחביבים המותאמים לבנות או לבנים. כשעברנו על הרשימה, ראינו שכמעט אף תכונה, התנהגות או תחביב אינם נחלתם הבלעדית של בנים או בנות.

- מדוע לדעתכם קיימים סטריאוטיפים מגדריים?
- מה יכול לעזור לנו לצאת מהחשיבה הסטריאוטיפית?
- באילו תחומים אתם מעדיפים שתישאר הבחנה מגדרית?
- כיצד אנחנו ככיתה או כחברה יכולים לפעול להפחתת סטריאוטיפים על בנים ועל בנות?

חשוב להעביר את המסר שהקב"ה ברא אותנו זכר ונקבה ושיש מקום, בצד השוויון גם להבחנה ולייחודיות. בתהליך הפִּרְיָה וְרִבְיָה ה' ברא אותנו שנזדקק אחד לשני ונשלים האחד את השני, שהרי אי אפשר להביא ילד לעולם ללא גבר ואישה. לכל אחד מהם יש תפקיד ייחודי בתהליך הבריאה . ועם זאת חשוב שנזכור כי מנעד הכוחות, היכולות והתפקידים של בנים ובנות הוא רחב ועצום ואין סיבה שסטריאוטיפים מגדריים יגבילו אותנו מלממש את מה שנתן לנו הקב"ה.

לסיכום

- **המורה ישאל:**
"איך הרגשתם היום בשיעור?" הוא יעניק את רשות הדיבור למספר תלמידים שיתנדבו לענות. כמו כן הוא יאפשר עיבוד רגשי של חוויות מהשיעור.
- שאלת "WALLA?": המורה יזמין את התלמידים לשתף במשהו חדש שהם גילו על עצמם, או במשהו חדש שהם למדו היום בשיעור.

היום בחנו כיצד סטריאוטיפים מגדריים יכולים להגביל את המחשבה ואת המעשים שלנו. כמו כן, למדנו כמה חשוב, שמחד נכיר בייחודיות המגדרית של כל מין, ומאידך בשוויון שבין המינים.

יישום

המורה יעודד את התלמידים לשוחח עם הוריהם, עם אח גדול או עם סבא סבתא, ולשאול אותם אילו החלטות בחייהם הושפעו מהמגדר שלהם?

לְצָמֹחַ וְלִגְדֹּל- מפגש 10

מקורות מידע מהימנים ולא מהימנים (צפייה בתכנים שאינם מותאמים)

כמה מילים לפני השיעור :

ילדים מטבעם מגלים סקרנות בריאה לגבי המיניות שלהם ושל אחרים. במציאות העכשווית קיים מידע רב וזמין אודות מיניות, אך ברוב המקרים הוא אינו מותאם לגיל הילדים. בשיעור זה נסייע לתלמידים "לעשות סדר" במקורות המידע, ונלמד אותם כיצד להפעיל צריכה ביקורתית של המידע המתקבל מהאינטרנט, מהמדיה, מחברים וכו'.

חשוב לזכור כי לנושא זה מתווספת מבוכה טבעית אשר עשויה למנוע מהצעירים לבקש עזרה או לפנות אל המבוגרים המשמעותיים בחייהם. חיפוש מידע או קבלת מידע ממקורות חיצוניים הפכו להיות זמינים מתמיד, לטוב ולרע. בהיעדר שיח מסודר, הידע שמפתחים הילדים בתחום המיני מגיע בערבוביה ממקורות מידע שונים. בהיעדר תיווך נכון, המידע המתקבל אודות מיניות עשוי להיות מעוות או מוטעה. שיעור זה הוא הזדמנות לשוחח גם על תכנים לא מותאמים, שאליהם תלמידים חשופים.

מטרות

- לערוך אבחון כיתתי ולברר באמצעותו מהם מקורות המידע של התלמידים בכיתה (האם יש תלמידים אשר צופים בתכנים שאינם מתאימים? חשופים למקורות מידע מזיקים ולא מהימנים?)
- לתת לתלמידים לגיטימציה לסקרנות, לחקר, לרצון לדעת, לניסיון להגיע לבד לידע.
- להרחיב את מאגר מקורות המידע המהימנים של התלמידים.
- להעניק לתלמידים כלים להערכת מהימנות המידע.
- לסמן את עצמנו ככתובת לפנייה ולהיוועצות.

מהלך המפגש

פעילות ראשונה: מקורות מידע מהימנים ושאינם מהימנים

בשיעור הראשון, כאמור, הגענו למסקנה שחשוב ללמוד על גיל ההתבגרות ועל תהליך ההתבגרות. בבואנו ללמוד על הנושאים הללו קיימים לרשותנו מגוון סוגי מקורות מידע, חלקם מהימנים (שניתן לסמוך עליהם) וחלקם שאינם מהימנים (שלא ניתן לסמוך עליהם). ננסה יחד למיין את מקורות המידע שאתם מכירים.

המורה יפנה בשאלה לכיתה:

אילו מקורות מידע אודות התפתחות והתבגרות של בנים אתם מכירים?

שלב א: התלמידים יתארו את מקורות המידע שלהם, והמורה יכתוב אותם על הלוח ללא הבחנה.

שלב ב: המורה יחלק לכל זוג ילדים דף עם טבלה המחולקת למקורות מידע אמינים ובלתי אמינים.

על הילדים יהיה לשבץ במקום הנכון בטבלה את שנכתב על גבי הלוח.

מקורות מידע מהימנים	מקורות מידע שאינם מהימנים
_____	_____
_____	_____
_____	_____

לְצָמֹחַ וְלִגְדֹּל- מפגש 10

שלב ג: נבקש מהילדים לשתף במליאה במקורות שהם התלבטו לגבי מהימנותם.

בשלב זה, המורה יגדיר מהו מקור מידע מהימן ומה לא.

מקורות המידע שהתלמידים מציינים לרוב הם: הורים, אחים גדולים, חברים, ספרים (לברר אילו ספרים הילדים מכירים). רשת, סרטים (לברר לאילו סרטים הילדים התכוונו) בני דודים, שיחות של מבוגרים, בית ספר, פרסומות, סרטונים, אינטרנט, רשתות חברתיות (לברר מהם מקורות המידע ברשת).

דיון :

- מה למדנו מהחלוקה של מקורות המידע?
- האם היה משהו שהפתיע אתכם?
- האם גיליתם דברים חדשים על מקורות המידע?
- האם הטבלה הייתה פשוטה לחלוקה?

חשוב

חשוב לחדד, כי ישנן כיתות שבהן צפוי שיעלו תכנים שאינם תואמי גיל ואף מדליקים נורה אדומה לגבי רמת החשיפה של הילדים. חשוב לא לשדר בהלה או אמירה חוסמת כדי להבין למה התלמידים חשופים. לאחר מכן, יש להפעיל שיקול דעת לגבי המשך השיעורים או לפנות באופן אישי לתלמיד ספציפי. אם אכן מתברר שיש חשיפה לתכנים שאינם מותאמים אפשר להוסיף את השאלות הבאות:

- האם למישהו יצא לצפות במסכים ופתאום "קפץ" לו סרטון, פרסומת או אתר שהוא לא רצה להגיע אליו?
- האם שמעתם על מישהו שנחשף לסרטים שאינם מתאימים לגילו/לגילכם?
- האם קרה שקיבלתם תמונה או סרטון שהיו בו תכנים שאינם מותאמים (לגיל ולאורח חיינו) ?
- איך לדעתכם מרגיש מי שנחשף לתכנים שאינם מותאמים? (לא צנועים)

כתשובה לשאלה האחרונה יכולות להיות מגוון תגובות כמו: סקרנות, בושה, רע, מזעזע, מגעיל, מלחיץ, מוזר, מצחיק, מעניין, מדליק ומרגש.
בשלב זה המורה יאמר: כשאנחנו אומרים בפרשייה השלישית של שמע ישראל "ולא תתורו אחרי עינכם" כוונת הכתוב היא לעזור לנו לשמור על עצמנו מפני מראות שעלולים לפתות אותנו, לעזור לנו לשים לב שלא כל מה שמסקרן אותנו או אפילו מרגש אותנו, טוב שנראה. עלינו להבין שדברים שאנו רואים נצרבים בזיכרון ומשפיעים על דעותינו. מקורות המידע שלנו משפיעים על מה שאנחנו יודעים, ועל איך שאנחנו מרגישים כלפי המידע. לכן חשוב שנקבל מידע ממקורות אמיתיים ומתאימים שיעוררו אצלנו הרגשה של ביטחון ושל נעימות.
מכיוון שחשוב לנו שתרגישו טוב עם עצמכם, עם ההתבגרות ועם ההתפתחות שלכם וגם עם המחשבות על בנים ועל בנות, חשוב שתדעו שסרטונים ברשת שאינם מותאמים משקפים מציאות לא אמיתית והם מקורות לא מהימנים. צפייה בהם עלולה לפגוע בכם, בהרגשה שלכם ובמחשבה שלכם על בנים ועל בנות, על הגוף ועל ההתפת־חות שאתם חווים.

לְצָמֹחַ וְלִגְדֹּל- מפגש 10

המורה יסכם :

במהלך השיעורים בנושא ההתבגרות, ביקשנו להיות עבורכם מקור מידע מהימן, לספק מידע ומענה לשאלות שמעסיקות אתכם ולוודא שאתם מקבלים מידע ראוי שלא פוגע בכם. גיל ההתבגרות מעורר בכם שאלות רבות, אתם סקרנים להבין מה צפוי להיות ואי לכך רק טבעי שתחפשו מידע ממגוון מקורות. נראה שמתבגרים שואבים מידע על גיל ההתבגרות ממקורות שונים שחלקם עשויים להיות מהימנים וחלקם לא. זכרו שחכמינו הורו לנו "ונשמרתם מאוד לנפשותיכם". עליכם לשמור על עצמכם ממקור מידע שאינו מהימן ומפני חשיפה לתוכן פוגעני. אם נחשפתם למידע פוגעני כדאי מאוד לשתף הורים ומבוגרים אחרים שאתם סומכים עליהם בחשיפה שלכם למידע, ויחד תבחנו אם המידע מהימן ומיטיב, ותעבדו את חוויית החשיפה.

לסיכום

★ **המורה ישאל:**

"איך הרגשתם היום בשיעור?" הוא יעניק את רשות דיבור למספר תלמידים שיתנדבו לענות. כמו כן הוא יאפשר עיבוד רגשי של חוויות מהשיעור.

★ שאלת "WALLA?": המורה יזמין תלמידים לשתף במשהו חדש שהם גילו על עצמם, או במשהו חדש שהם למדו היום בשיעור.

יישום

המורה יעודד את התלמידים לשאול את בני המשפחה מי או מה היה מקור המידע שלהם בנושא התבגרות והתפתחות.

לִצְמֹחַ וְלִגְדֹּל- מפגש 11

איך אומרים "נפגעתי"?

הנחיות:

שיעור זה עוסק גם הוא במוגנות וניתן לשלבו ברצף התוכנית אך אין זה חובה.

יש לקיים שיעור זה בחדר בו יש מרחב פתוח ומתאים לפעילות הפתיחה.

במפגש זה נרצה לשוחח עם הילדים על מגוון התחושות שסוגי קרבה או מגעים שונים מעוררים בהם, לרבות מגע באזורים אינטימיים. ננסה לבחון איתם מה עושים ואל מי פונים כאשר מתקיים מגע גופני כשהוא לא נעים ולא מתאים.

מטרות

- התלמידים יכירו את הציווי "ונשמרתם מאד לנפשותכם"
- התלמידים ילמדו להבחין בתחושות גופניות ורגשיות שמעורר מגע לא מתאים.
- התלמידים יבחינו בין נגיעות לגיטימיות ורצויות, לבין נגיעות שאינן מתאימות.
- התלמידים ילמדו שמותר ושרצוי לדחות מצבי קרבה שלא נוחים להם או נגיעות לא נעימות או לא מתאימות.
- התלמידים יכירו דרכים לפעולה במקרה של מגע לא מתאים או פוגעני.
- התלמידים יזהו דמויות לפנייה במקרה של פגיעה או מצוקה.

פתיחה - המרחב שבינינו

המורה יפתח ויאמר : במפגשים הקודמים עסקנו בתהליך ההתבגרות וגילינו את הברכות והסגולות היחודיות בגופינו המשתנה ובנפשנו המתפתחת . היום נלמד כיצד לשמור על הגוף והנפש ממצבי פגיעה וע"י כך נקיים את הכתוב בפסוק :" ונשמרתם מאד לנפשותיכם " .
נלמד להבחין בתחושות גופניות ונפשיות שעולות בנו במצבי קרבה גופנית ומגע ונשאל מה ניתן לעשות במצבים בהם אנו מרגישים אי נוחות בגוף ובנפש.

פעילות:

המורה יזמין את התלמידים ברקע תשמע מנגינה שקטה ונעימה. הילדים יסתובבו בחלל הכיתה בשקט וללא דיבור. הם יחליפו מבטים, יחייכו. וכשהמורה יפסיק את המוסיקה הילדים יעצרו ויעמדו אחד מול השני בשקט בלי לדבר ויחייכו עד לרגע שבו המוסיקה תופעל בשנית. כשהמוסיקה תופעל שוב הילדים ימשיכו להסתובב עד הרגע שבו היא שוב תיעצר. בכל עצירה נתן לתלמידים הוראה אחרת. כל המשימות יתבצעו בשקט מוחלט.

המשימות הבאות:

- התלמידים יעצרו יעמדו, אחד מול השני וינידו ראש לשלום,
- התלמידים ילחצו ידיים,
- התלמידים ילכו צעד אחד אחורנית אחד מהשני,

לִצְמֹחַ וְלִגְדֹּל- מפגש 11

★ התלמידים ינעצו מבטים אחד בשני ללא תזוזה במשך כמה רגעים,

★ התלמידים יעצרו ויעמדו לרגע במרחק שנוח להם ואחר כך יתקרבו חצי צעד אחד לקראת השני (בלי לגעת בגופו של השני).

המטרה בפעילות זו היא לבחון את תחושות התלמידים במצבי קרבה ומרחק, בהתמודדות עם הבעות פנים ועם נעיצת מבטים. חשוב שבצד התחושות הנעימות יעלו גם תחושות של אי נוחות, למשל כשנועצים מבטים לכמה רגעים ללא תזוזה וזה מביך, או כשצריכים להתקרב מידי אחד לשני.

מומלץ להעלות שאלות שיכוונו לתחושות הבטן של הילדים במצבים הרגישים והפחות נעימים. כמו כן, מומלץ לשאול איך הם היו מרגישים אם הם היו עושים את התרגיל עם אנשים זרים להם לחלוטין או עם תלמידים אחרים מבית הספר או מכיתות ושכבות אחרות שהם מכירים אולי רק במראה, אך לא באמת מכירים. חשוב שהילדים יתחברו לתחושות הבטן שלהם במצבים הללו ושיכירו בחשיבות ההתייחסות לתחושות הבטן.

דיון בעקבות התרגיל - (אפשר במליאה או בקבוצות)

★ מה היה כיף ונעים בתרגיל?

★ מה היה לא נעים מבחינתי בתרגיל?

★ האם חשתי בעבר שמישהו נכנס למרחב הפרטי-אישי שלי?

★ מה עשיתי כשהרגשתי לא בנוח? (האם התרחקתי, התעלמתי, צחקתי ממבוכה, כעסתי)

★ מה גורם לנו לתחושה/לחוויה לא נעימה (כשלא מכבדים, מתעלמים, פוגעים ועוד)

הגוף מאותת כשלא נעים לנו - איפה אתם מרגישים את אי הנוחות בגוף? היכן בגוף אתם מרגישים פחד? או מבוכה ?

מסרים חשובים:

★ כשאני מרגיש משהו לא נעים בגוף, כשהבטן מתכווצת ,כשאני מחוויר או מסמיק, כשאני מרגיש פתאום מעין דפיקות בלב, עליי להבין שאולי אני בלחץ, שאולי לא טוב לי ולא נוח לי ואני רוצה להימנע מהמצב ואולי אף לברוח ממנו. לתחושות הללו קוראים 'תחושות בטן'.

★ לפעמים עוד לפני שאנחנו מבינים מה אנחנו חושבים על האירוע, הגוף שלנו מדבר. הוא אומר לנו את מה שעוד כמה רגעים נוכל לומר לעצמנו בראש. הוא פעמים רבות מקדים את החשיבה ואת הפרשנות שלנו. חשוב שנלמד להקשיב לתחושות הבטן שלנו, הן יעזרו לנו להבין מה אנחנו מרגישים) אפשר לתת דוגמאות (ויעזרו לנו לקבל החלטה מה עלינו לעשות במצבים שבהם לא נעים לנו.

★ התגובות יכולות לנוע מהתעלמות, שתיקה, התכווצות בתוך הגוף של עצמי כדי לנסות להפוך את עצמי לקטן ובלתי נראה, לקיחת צעד אחורנית, בריחה, הערה, כעס, אמירה בקול רם לאדם שמולי או פנייה בבקשת עזרה למבוגר שסומכים עליו, מיד לאחר האירוע.

לִצְמֹחַ וְלִגְדֹּל- מפגש 11

המורה יאמר :

חשוב שנלמד להקשיב לגוף שלנו. כשלא נוח לגוף שלנו זה סימן שהוא רומז לנו לעשות משהו שיחזיר אותנו לתחושה נעימה וטובה. יש מצבים בהם אנחנו נמצאים בקרבה שהיא לא נוחה לנו - חשוב שנשים לב וננסה לעשות משהו שישמור עלינו מתחושת אי הנוחות.

יש מצבים בהם מתרחשת אפילו קרבה שיש בה מגע. מישהו נוגע מגע לא מתאים, מגע לא נעים -במצבים כאלה הגוף ירמוז לנו בכל מיני דרכים כמו דפיקות לב, או חולשה או זיעה קרה ובכל מיני דרכים כמו שהזכרתם קודם. במצבים הללו חשוב להתרחק ולשמור על עצמנו.

חשוב להדגיש כי לא תמיד ילדים יכולים להרחיק מישהו שפוגע בהם באמצעות אמירת "לא "או "תפסיק" או על-ידי התרחקותם מהמקום, ועל כן רק פנייה לאדם מבוגר תוכל לעצור את המצב. חשוב להעביר לילדים את המסר שגם אם לא הצליחו לומר" לא", הם אינם אשמים, הם אינם חלשים. נעודד אותם לפנות לעזרה ולשתף מבוגר רלוונטי. נעביר להם מסר של מסוגלות עצמית להגן על עצמם, אך מבלי ליצור תחושת אחריות אישית או אשם.

חשוב להעניק לתלמידים כלים כיצד עליהם לפעול כאשר הם חשים שמישהו פולש למרחב האישי שלהם בניגוד לרצונם - מה ניתן וכדאי לעשות ואל מי כדאי לפנות?

המורה יבחן עם התלמידים:

מה ניתן לעשות כאשר מישהו פולש למרחב האישי שלכם? כאשר אתם מרגישים שיש קירבה או אפילו מגע שלא נוח לכם אתו ?

- להתרחק מהמקום למקום בטוח בו אינכם נמצאים לבד.
- אם נדרש, אפשר להמציא תירוץ לסיבת התרחקותי (לדוגמא : חייב ללכת, מחכים לי)
- לומר " לא נוח לי " או "לא מתאים לי", "תתרחק בבקשה", "די".
- לכעוס בקול רם
- לצעוק
- לפנות למבוגר

אם בין ההצעות של התלמידים לא עלתה האפשרות לספר לדמות משמעותית על קרבה לא מותאמת או על נגיעה הלא-מתאימה, יש לעודד את הילדים לעשות כן.

יש לבדוק עם התלמידים מי הן הדמויות המשמעותיות אליהן הם יוכלו לפנות כאשר מישהו חלילה לא ישמור על המרחב האישי שלהם או ייגע בהם באופן לא מתאים. למי יפנו כאשר הם יקלעו למצוקה.

לְצָמֹחַ וְלִגְדֹּל- מפגש 11

המורה יבקש מכל ילד בכיתה לומר: מי הדמות הראשונה שאליה יפנה, ואם היא לא תהיה בסביבה מי הדמות השנייה אליה ייגש. בשלב זה המורה יציע גם את עצמו ככתובת לפנייה ויוסיף ויציע אפשרויות נוספות: הורה, אח/אחות בוגרים, מחנכת, מורה, יועצת, מנהל מבוגר שאפשר לסמוך עליו שיעזור.

לסיכום

★ **המורה ישאל:**

שאלת "WALLA?": מה התחדש לכם היום בעקבות השיעור? מה למדתם או הבנתם היום שלא ידעתם קודם?

יישום

המורה יזמין את התלמידים לחשוב על עוד דמות שאפשר יהיה לסמוך עליה בעת צרה ולפנות אליה לבקש עזרה. בנוסף, המורה יעודד את התלמידים לשתף את ההורים או מישהו מהמשפחה.

לְצָמֹחַ וְלִגְדֹּל- מפגש 12

תפילת הדרך לבנים - שיעור סיכום

פתיחה :

במפגש שלנו היום נסכם את התוכנית "לצמוח ולגדול". במהלך התוכנית כולה עסקנו בתהליכי ההתפתחות שלנו בגיל ההתבגרות. בין יתר הנושאים, שוחחנו על השינויים ועל ההתפתחות הגופנית שהיא חלק חשוב ומרכזי בהתפתחות ובעיצוב הזהות שלנו כבנים.

כעת נרצה להתמקד בתהליך הרגשי והאמוני שאותו אנו עוברים במקביל לתהליכים האחרים.

חלק ראשון

פעילות פתיחה

אפשרות ראשונה: "קלפים מדברים" - המורה יניח על הרצפה תמונות וסמלים או קלפים העוסקים בגיל ההתבגרות. אפשר להשתמש בקלפי התבגרות או ערכות קלפים המשלבים תמונות, רגשות, תחושות, אסוציאציות.
נזמין את הבנים לבחור 2 קלפים. קלף אחד יבטא את "מה חשבתי והרגשתי על הנושא לפני שלמדנו אותו לעומק?" וקלף שני, "איך אני מרגיש וחושב על הנושא כעת?" נזמין את הבנים לשתף ולהתייחס למגוון הרגשות, המחשבות והתובנות שהם אספו. כמו כן, נבקש מהם לתאר את התהליך שהם עברו מראשית התוכנית ועד סופה.

אפשרות שנייה: "קופסת התובנות" - נניח מגוון רחב של אביזרים בקופסה שתונח במרכז רצפת הכיתה. חלק מהחפצים יהיו קשורים לנושא ההתבגרות (דיאודורנט, מסרק, טלפון וכדומה) וחלקם חפצים סתמיים שישמשו כמטאפורה (כגון מפתח, משקפיים, עט, זכוכית מגדלת, כדור וכו'). נזמין את התלמידים לבטא באמצעות אחד החפצים תובנה שאיתה הם יוצאים בסופו של התהליך ובסיומה של התוכנית.

אפשרות שלישית: "יומן מסע" - נכין מבעוד מועד דף לכל תלמיד שיעוצב כדף ביומן מסע ובראשו המילים : "יומני היקר, רציתי לספר לך על התהליך שעברתי בתוכנית לצמוח ולגדול". נזמין את התלמידים לכתוב רפלקציה על התהליך שהם עברו ולתאר מה עבר עליהם מראשית התוכנית? מה הם אהבו? מה הם גילו והבינו? מה התחדד אצלם וכיצד התהליך בכללותו השפיע עליהם. נזמין את התלמידים לשתף במשפט אחד משמעותי מכל מה שהם כתבו.

חלק שני

המורה ישמיע את השיר "ילדים" של אביתר בנאי, ויבקש מהתלמידים לשים לב לתפילה שמובאת בשיר, תפילה של אבא על בנו:

לְצָמֹחַ וְלִגְדֹּל- מפגש 12

"וליבי מבקש תהיה נשמר
תהיה אהוב וקרוב
ותמיד תלך בשדות של אמת
בשדות של שמחה ויופי
וליבי כורע ומשתחווה
חסוך מליבו בושה ועלבון ופחד"

לאחר השמעת השיר נשאל: מה מבקש האב בתפילתו למען בנו?

כעת נזמין את הבנים לחשוב מה הם מבקשים למען עצמם. המורה יאמר: "כעת בסיומו של תהליך ולקראת הבאות נזמין אתכם לחבר "תפילת הדרך למסע ההתבגרות". התייחסו בתפילתכם לציפיות, לתקוות, לחלומות ולמשאלות הלב שיש לכם בנוגע לתהליך ההתבגרות על כל היבטיו".

נבקש מהבנים לחבר תפילה על עצמם לקראת צאתם לגיל ההתבגרות, תפילה למסע הצפוי בגיל ההתבגרות, תפילה שתתייחס להיבטים הגופניים, הרגשיים וההחברתיים ותבטא סיכום לתהליך.
גם המורה יחבר תפילה לתלמידיו, ובסיום השיעור יקריא את תפילתו.

פעילות סיכום

- ★ נבקש מהבנים לשתף בתפילה או בחלק ממנה (רק למי שהדבר מתאים).
- ★ אפשר להציע לבנים להגיש את התפילות למורה, ובעילום שם המורה יקרא אותן כך שהחברים יוכלו להתרשם.
- ★ נבנה "תערוכת תפילות" - נציג את תפילותיהן האישיות של התלמידים לאחר שהן יעצבו אותן ויוסיפו איורים למילים.

לסיום נאמר: היום אנחנו מסיימים את תוכנית "לצמוח ולגדול" - תוכנית שעסקה בגיל ההתבגרות. עברנו תהליך כיחידים וככיתה, למדנו, שיתפנו ועברנו מסע משותף. גם אני יחד איתכם התפתחתי ורציתי להודות לכם על האמון, על השיתוף ועל השותפות לאורך השיעורים. התוכנית אמנם הסתיימה אך אנחנו ממשיכים להיות יחד ואני מזמין אתכם להמשיך ולשתף במחשבות ושאלות לגבי ההתבגרות ובכלל אותי, חברים בכיתה ואת בני המשפחה שלכם. לסיום אקריא בפניכם את התפילה שכתבתי עבורכם".

- ★ **המורה יקריא את תפילתו.**

הצעה לסיום חגיגי של התכנית בשיתוף ההורים:
לסיום התהליך מומלץ לקיים ערב הורים ובנים- "ערב סיכום מסע", במהלכו ניתן יהיה לשלב גם את חוברת התפילות של הבנים וכתיבה של תפילת ההורים לבנם בצד פעילויות נוספות .

היחידה למניעת
ולמניעת פגיעה בילדים ובני נוער

משרד החינוך

לְצָמֹחַ וְלִגְדֹּל

נספחים:

לצמוח ולגדול:

נספח 1 : הצעה למכתב הורים - אופציה א' ---------- עמוד 61

נספח 2 : הצעה למכתב הורים - אופציה ב' ---------- עמוד 62

נספח 3 : כרטיסיות רגשות - מרגישונים ---------- עמוד 64

נספח 4 : מעגל האינטימיות ---------- עמוד 65

נספח 5 : כללים לשיח מוגן ---------- עמוד 66

נספח 6 : ME אני? ---------- עמוד 67

נספח 7 : דמות נער ובועית מחשבה ---------- עמוד 68

נספח 8 : כרטיסיות רגשות - שם הרגש ---------- עמוד 69

נספח 9 : "שאלה שרציתי לשאול" - פתקים אנונימיים ---------- עמוד 72

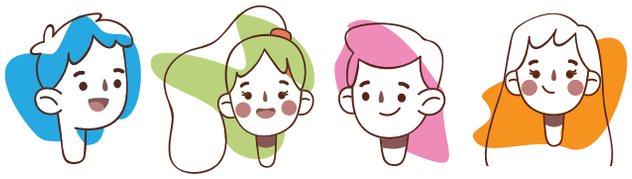
נספח 10 : רשימת "טיפים" כצידה לדרך ---------- עמוד 73

נספח 11 : ביטויים להתמודדות במצבי לחץ חברתי ---------- עמוד 74

נספח 12 : הצעה לסדנה לצוות החינוכי ---------- עמוד 75

היחידה למניעת
ולמניעת פגיעה בילדים ובני נוער

משרד החינוך



לְצָמֹחַ וְלִגְדֹּל

נספחים

לְצָמֹחַ וְלִגְדֹּל - נספח 1

הצעת מכתב - אופציה א'

הצעת מכתב להורים

הורים יקרים,

שיעורי חינוך לקראת גיל ההתבגרות כחלק מתוכנית "כישורי חיים"

בשעה טובה בגרו ילדינו, עשו כברת דרך התפתחותית במהלך השנים שהם לומדים בבית ספרינו וב"ה כעת הם פוסעים בראשית דרכם בגיל ההתבגרות. הכניסה לנועם עול מצוות בפתח וגם המעבר מהלימודים ביסודי לחטיבה קרבים ובאים. השלב ההתפתחותי הבא כבר כאן, והוא מבורך ומרגש.
כידוע, גיל ההתבגרות הוא שלב התפתחותי שמאופיין בשינויים רבים: פיזיולוגיים, פסיכולוגיים וחברתיים. כדי לסייע למתבגרות ולמתבגרים הצעירים להתמודד באופן מיטבי עם האתגרים שמזמן עבורם הגיל, נעסוק בשיעורי "כישורי חיים" במגוון נושאים:

- נציג את השינויים הגופניים שאותם הם עוברים ונאפשר להם להציג שאלות שעימן הם מתמודדים במטרה לפתח דימוי גוף ודימוי עצמי חיוביים.
- נבחן באופן ביקורתי את מקורות המידע העומדים לרשותם בנושא התבגרות ומיניות ונבחין בין מקורות מהימנים לבין אלו שהמידע בהם אינו מהימן.
- נתרגל מיומנויות להתמודדות עם לחץ חברתי.
- נדון בסטריאוטיפים מגדריים ובהשפעתם על ציפיותיהם מעצמם, על בחירותיהם ועל התנהגותם.
- ניתן מקום להיבטים הרגשיים הנלווים לתקופה.
- לבסוף נעסוק גם בשמירה על עצמנו מפני ניצול ופגיעה.

אנו רואים בכם, ההורים, שותפים מלאים לתהליך ומזמינים אתכם לשוחח עם ילדיכם על החוויות ועל התובנות שהם חווים בשיעורים. זוהי גם הזדמנות מצוינת לפתח שיח רגשי וערכי במשפחה ולבנות תשתית לשיתוף וליחסי קירבה. אין לנו ספק כי שיח פתוח ומוגן סביב גיל ההתבגרות יאפשר לילדינו להתמודד טוב יותר ולהיעזר בנו בשעת הצורך.

אנו מזמינים אתכם גם להעלות בפנינו סוגיות שנראות לכם משמעותיות בהקשר זה, וביחד בע"ה נדריך את תלמידינו להתמודדות מיטבית עם אתגרי גיל ההתבגרות, ואף נסייע להם לקבל בשמחה את התהליך העומד בפניהם.

שלכם בברכה,

_____

לְצָמֹחַ וְלִגְדֹּל - נספח 2

הצעת מכתב - אופציה ב'

הצעת מכתב להורים

הורים יקרים,

שיעורי חינוך לקראת גיל ההתבגרות כחלק מתוכנית "כישורי חיים"

ב"ה ובשעה טובה מתקרבים ילדינו לראשית גיל ההתבגרות, וייתכן שאתם חשים שהם כבר שם. מאז גיל הינקות ולאורך השנים ליוויתם את ילדיכם באינספור תהליכי צמיחה. הייתם שם כשהם רכשו את יכולות הקריאה והכתיבה ולמדו להיות תלמידים, ראיתם אותם כשהם פיתחו מיומנויות חברתיות ולמדו להיות חברים, התפעלתם בכל ליבכם כשהם התחזקו בגופם ובנפשם וכבשו לעצמם עוד תחומי ידע ועוד הבנה אודות העולם.

בכל תהליך גדילה ובכל צומת של שינוי הייתם עבורם "עדים מעורבים" - לעיתים עודדתם אותם לעשות את הצעד ההתפתחותי הבא, לעיתים ממש תרגלתם איתם את המיומנות הנדרשת ולעיתים רק צפיתם מהצד והתאפקתם שלא להתערב, כדי לאפשר להם את הקצב הנכון להם. באיזון העדין הזה שבין לדרבן, לתמוך ולאפשר, תמיד הייתם לצידם. לעיתים ילדיכם נדרשו להתמודד עם משימות התפתחות מורכבות. הם נתקלו בקשיים, בעיכובים או במורכבות. גם שם, ברגעי הכאב והתסכול, הייתם שם לצידם - הכלתם, תמכתם, סייעתם ובו בעת אפשרתם להם להתמודד ולגדול. לגדול על אף הקושי, ולפעמים בעיקר מתוכו.

בגיל ההתבגרות תפקידנו כהורים הוא להמשיך ולהיות "עדים מעורבים", להמשיך בדיוק באותו איזון עדין שבין דרבון, תמיכה ואפשור. עלינו להמשיך להתפעל מהם בכל שלב ובכל שינוי, ולהמשיך להעניק להם את מצע הצמיחה הנדרש. בגיל ההתבגרות, גם ההורות עוברת צמיחה. כהורים אתם נדרשים לשנות מינונים של מעורבות והתערבות. ילדיכם מאותתים לא פעם על רצונם להיות עצמאיים ובוגרים, ואתם מחפשים דרך לאפשר להם עצמאות ונפרדות, מבלי לוותר על מעורבות, קרבה ופיקוח.
עשיתם את זה כששחררתם את היד ואפשרתם להם לפסוע את פסיעתם הראשונה, ואתם תעשו את זה גם עכשיו. הם עשו את זה לאורך הילדות כשאפשרו לעצמם ללמוד ולהתפתח, והם יעשו את זה גם עכשיו.

המשך בעמוד הבא

לִצְמֹחַ וְלִגְדֹּל - נספח 2

הצעת מכתב - אופציה ב' - המשך

הצעת מכתב להורים

השנה, במסגרת שיעורי "כישורי חיים", גם אנחנו מבקשים להיות לצידם במסע לגיל ההתבגרות. הם אומנם צעירים ורכים אך ניצני הגיל וסימני ההתפתחות כבר מניצים בגופם ובנפשם, והם עבורם הזמנה לגדילה. כל ילד וילדה אשר מגיעים לגיל ההתבגרות, בין אם ישוחחו עימם על הנושא ובין אם לאו, בין אם קראו או צפו במידע בנושא ובין אם לאו, יפתחו לעצמם מודעות עצמית והבניות אישיות אודות גופם, אודות מיניותם ואודות זהותם. כולם, כולם יתפתחו, יצמחו ויגדלו, כך או כך, כטבעו של עולם. יחד עם זאת, בעולם של מידע וידע זמינים לעיני כל, בעידן שבו נדמה לעיתים כאילו ילדינו נולדים "יודעי כל", אנו רואים חשיבות בקיום שיח חינוכי רגשי וערכי עם תלמידינו בנושא התפתחות, גדילה ומיניות, שיח המושתת על אדני התורה.

בשיעורי "כישורי חיים" נשוחח עם התלמידים אודות תהליך ההתבגרות. התלמידים יקבלו כלים להתבונן במבט מודע ומתפעל על השינויים המתחוללים בהם, לזהות בגופם ובנפשם ניצני צמיחה והתפתחות, לחלוק את רגשותיהם ואת מחשבותיהם ולשתף בשאלות שצצות אצלם. בסוף כל שיעור נעודד את התלמידים לשתף אתכם בבית בנושאים שבהם עסקנו. נשמח אם תיעתרו להזמנתם לדבר על נושאי השיעור. לפעמים יהיה להם קל יותר לומר "דיברנו היום על השינויים הגופניים בגיל ההתבגרות", מאשר לומר "אמא, שמתי לב שהגוף שלי משתנה" או "אבא, גדל לי שיער על הגוף". כשהם יספרו על הנלמד בכיתה, תוכלו לשאול אותם בעדינות ובטבעיות, "ואיך זה אצלך? מה חשבת על זה? איך הרגשת עם זה?" אפילו תוכלו לומר להם במפורש כי אתם מעוניינים להיות להם לכתובת לכל שאלה, וכי הם מוזמנים לפנות אליכם בכל נושא שמטריד אותם.

שלכם בברכה,

_____

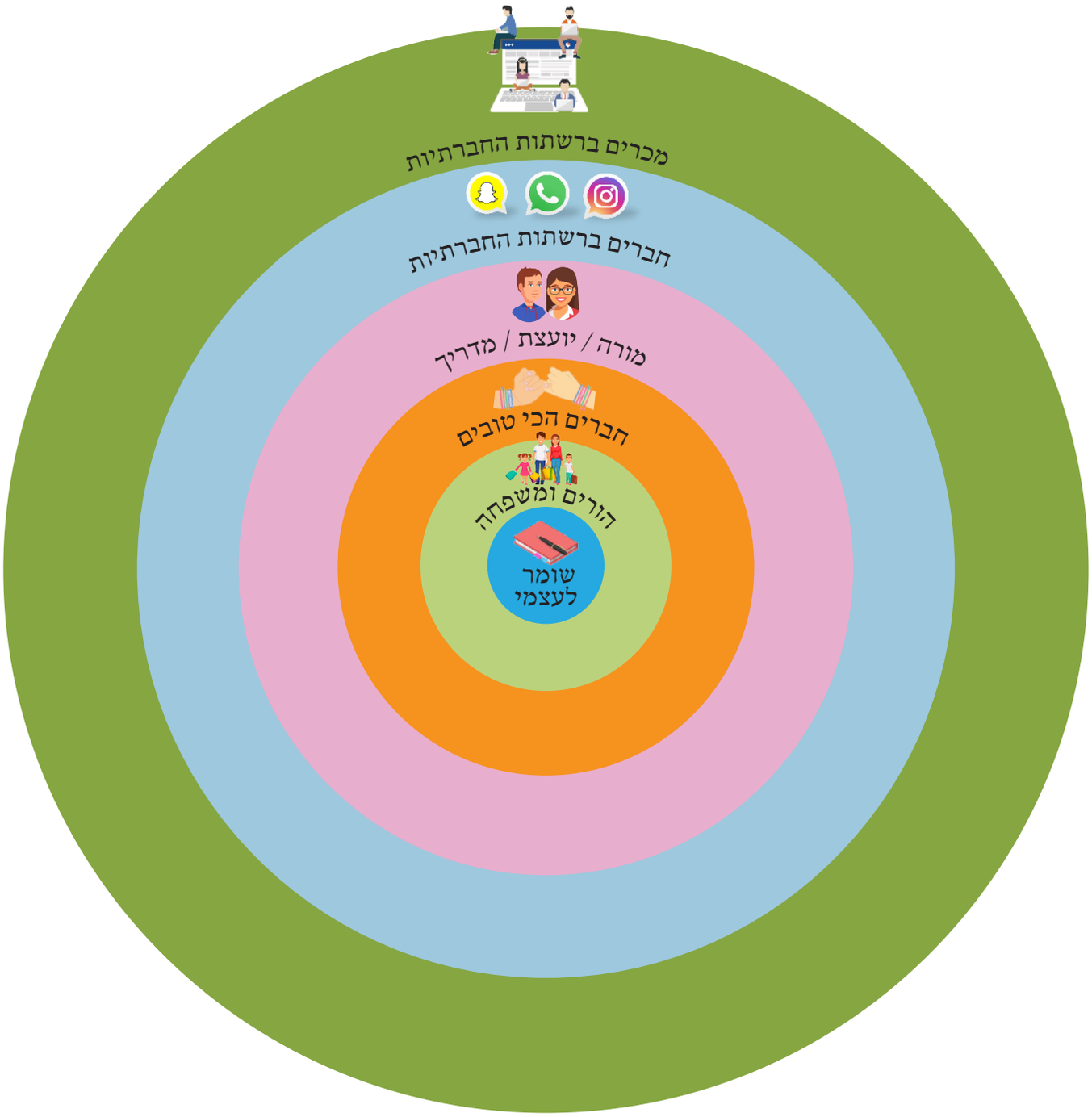
לִצְמֹחַ וְלִגְדֹּל - נספח 3

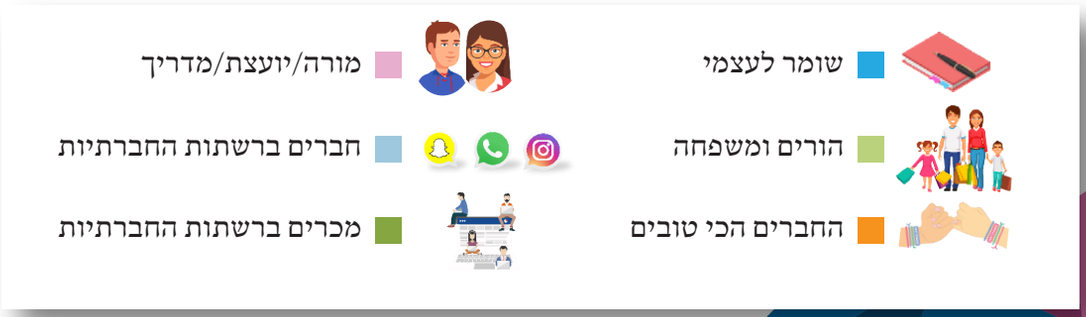
כרטיסיות רגשות - מרגישונים

סקרן	משועמם	כועס	מפוחד
חושש	מאושר	מאוכזב	נבוך
ספקן	מבוהל	עצבני	שמח
נרגש	משועשע	מרוצה	המום

לִצְמֹחַ וְלִגְדֹּל - נספח 4

מעגל האינטימיות





לְצָמֹחַ וְלִגְדֹּל - נספח 5

כללים לשיח מוגן

כללים לשיח מוגן:

★ אודות נושאים אינטימיים ואישיים מאוד כדאי שנדבר בפרטיות עם היועצת או עם המורה.

★ נכבד את המרחב האישי, הפיזי והפרטי, שלנו ושל אחרים.

★ נכבד את דברי האחר: לא נלעג, לא נשפוט ולא נעליב חברים.

★ נדבר על עצמנו, לא נחשוף ילדים, לא נדבר על אחרים, לא ניתן דוגמה על אחרים, לא נדבר בשם מישהו אחר. נתעניין, נקשיב ונגלה אמפטיה ורגישות כלפי האחר.

★ מה שנאמר בכיתה, נשאר בכיתה - לא נעשה עם זה שימוש בהמשך.

★ מאגר המילים שנשתמש בהן צריך להיות נוח למביע, אך גם למאזין.

★ לא נעלה נושא מביך הקשור למישהו אחר ללא רשותו, ולא ניגע במישהו אחר ללא הסכמתו.

★ נהיה רגישים למבוכה שתהיה סביב השיעורים, ונתנהג בהתאם.

★ נהיה רגישים לגבולות של האחר. נזכור כי לכל אדם יש את הגבולות שלו. כדי לתקשר האחד עם השני בלי לפגוע, נברר עם האחר אם התקשורת ביננו (מילים, קרבה, הקשר) נוחה לו.

לְצָמֹחַ וְלִגְדֹּל - נספח 6

Me אני?

שמי _____ שם החיבה שלי _____	הדברים שאהובים עליי במיוחד	תכונות שמאפיינות אותי	הסימן המיוחד שלי -
החלום שלי -	הישג שהשגתי -	תחום שאני טוב בו -	משהו שמפחיד אותי -
פחד שהתגברתי עליו -	הבילוי האהוב עליי בהפסקה -	תחום שאני מתאמץ כדי להצליח בו -	התפקיד שלי בבית -
מה אני רוצה לעשות כשאגדל?	מקצוע הלימוד שהכי מעניין אותי -	החוגים שלי -	מה מאפיין אותי בווטסאפ?
התחביבים שלי -	מה מאפיין אותי במשחקי רשת?	צבע העיניים שלי -	משהו שהייתי רוצה לשנות בעולם -
מה מצחיק אותי?	אדם שאני מעריך -	המצאה שהייתי רוצה להמציא -	ועוד משהו שחשוב לי לספר על עצמי...

לְצָמֹחַ וְלִגְדֹּל - נספח 7

ילד עם בועית

לִצְמֹחַ וְלִגְדֹּל - נספח 8

כרטיסיות רגשות - שם הרגש

מבוכה	פחד
שמחה	סקרנות
גועל	תשוקה

לְצָמֹחַ וְלִגְדֹּל - נספח 8

בהלה	תסכול
ציפייה	סלידה
מתח	לחץ

לְצָמֹחַ וְלִגְדֹּל - נספח 8

שנאה	אהבה
בדידות	עוררות
בושה	נעימות

לְצָמֹחַ וְלִגְדֹּל - נספח 9

שאלה שרציתי לשאול

שאלה שרציתי לשאול

_____

_____

_____

_____

לְצָמֹחַ וְלִגְדֹּל- נספח 10

רשימת "טיפים" כצידה לדרך

- הקפד על תזונה נכונה ובריאה: בעקבות הקפיצה בהתפתחות הגופנית הרעב גובר. לכן חשוב להקפיד על אכילת מזון בריא.
- הקפד על שעות השינה שלך. הן חיוניות מאוד בשלב זה.
- פעילות ספורטיבית מומלצת וכדאית.
- גם טיפוח הגוף ופיתוח הגוף צריך להיות מאוזן.
- אל תשכח להשתמש בדיאודורנט למען ריח גוף נעים.
- מצא לך חבר טוב שתוכל לשתף אותו במה שעובר עליך.
- יש לך שאלה על ההתבגרות שלך? שאל את המבוגרים שעליהם אתם סומך.
- משהו מטריד אותך? אל תישאר לבד. שתף מבוגר שיכול לעזור לך.
- אל תשכח שכל אחד גדל בקצב שלו. למד לקבל ולאהוב את עצמך.
- מגיע לך להרגיש טוב עם עצמך ועם הגוף שלך. לאף אחד אין זכות לפגוע בך!
- קבל בהבנה את השינויים ואת התהליך. קח נשימה עמוקה.
- לכולם בגיל הזה חשוב להיות אהובים ומקובלים - זה בסדר, רק אל תשכח להיות נאמן לעצמך ולא רק לרצות אחרים.

לִצְמֹחַ וְלִגְדֹּל- נספח 11

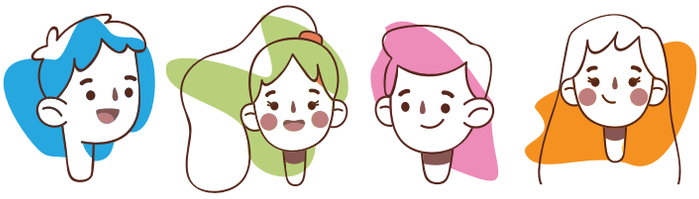
דוגמאות להתמודדות עם לחצים

אני לא רוצה	לא מתאים לי	למה לי...
ההורים שלי לא מרשים	אני לא משתתף	יש דברים **שלא** מתאימים לגילי
עזוב,זה נראה לי לא לעניין	לא סגור על זה	אני פונה לעזרה
אני לא חייב	אני מעדיף קודם כל לבקש רשות	אחי, תכבד!
אני בוחר **לא** לעשות את זה	יש דברים **שלא** מתאימים לי	אני צריך לחשוב על זה

לא	די	מספיק	אל

היחידה למניעת
ולמניעת פגיעה בילדים ובני נוער

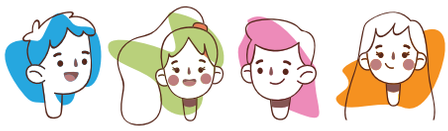
משרד החינוך



לְצָמֵחַ וְלִגְדֹּל

נספח - 12

הצעה לסדנה לצוות החינוכי



הצעה לסדנה לצוות החינוכי

כמה מילים לפני הסדנה :

העבודה המטרימה עם הצוות החינוכי חשובה לצורך בירור עמדות ועיבוד רגשי בנוגע לנושא המורכב - "הוראת שיעורי כישורי חיים בנושא התבגרות מיטבית, התפתחות גופנית ומוגנות ". מורים אינם מורגלים בשיח עם תלמידים על נושאים הקשורים בגוף ובמיניות ועבור רבים מהם הציפייה לקיים שיח כזה בכיתה מאתגרת.

נושא מורכב ועדין זה של שיח על התבגרות ומיניות מצריך חשיבה מעמיקה על גבולות הדיבור ואופן העברתו אך כפי שאמר רב כהנא -תורה היא וללמוד אנו צריכים.

תפיסת התפקיד של אנשי החינוך לגבי קיום שיח מורכב ורגיש במסגרת הכיתתית איננה אחידה. יש בהם הסוברים כי זו פריצה של גדרי צניעות, יש החושבים כי זו חובה חינוכית. כך או כך רבים מעלים קושי לדבר על נושאים שהאינטימיות והצניעות יפות להן.

סדנה זו, מחזירה את המורים להיזכר במקורות המידע הראשוניים שלהם על התבגרות ומיניות, ומחדדת את ההבנה כי החינוך להתבגרות ומיניות נעשה בין שהוא מדובר ובין אם לאו. אי לכך, עדיף שייעשה במסגרת חינוכית, ערכית, תורנית, תומכת ומכוונת.

במפגש זה נבקש להעצים את תפיסת המורים את עצמם כאדם הנכון לנהל שיח חינוכי, רגשי והתפתחותי עם התלמידים.

לתשומת לב היועצ/ת המנחה את הסדנא :

- לפני העברת הסדנא יש לקרוא את המבואות המופיעים בראשית חוברת זו, מדברי הברכה, דרך השאלות והעקרונות להעברת התוכנית "לצמוח ולגדול ". החומרים המופיעים שם מהווים רקע תיאורטי ומעשי חשוב הנותן כיוון ומענה לשאלות המופיעות בסדנא הבאה.
- על היועצ/ת המנחה את הסדנא לבחון את ההצעה המובאת פה ולבדוק את התאמתה לחדר המורים שלה-האם קיימות רגישויות מיוחדות שיש לתת עליהן את הדעת.
- יש לבחון הפרדה מגדרית בחדרי מורים מעורבים.

ניתן להעביר את כל חלקי הסדנא הבאה ואפשר לבחור באחת או בשתיים מהפעילויות המוצעות מטה.

מטרות

- המורים יעמיקו את המודעות ואת הידע בתחום החינוך להתבגרות מיטיבה , מיניות בריאה ומוגנת בכיתה ו'.
- המורים יעבדו את הרגשות ואת העמדות הנלווים מבחינתם למשימת הוראת "שיעורי חינוך להתבגרות מיטיבה ומוגנת".
- המורים ירכשו ידע וכלים אודות הוראת הנושא.
- המורים יחדדו עקרונות שיח שיאפשרו שיח פתוח ורלוונטי מחד ומאידך מוגן בתוך גדרי צניעות .

פעילות 1 - פתיחה

במפגשנו היום נעסוק במשימת הוראת "שיעורי חינוך להתבגרות מיטיבה , מיניות בריאה ומוגנת"

נזמין את המשתתפים לנסע במנהרת הזמן אל ילדותם, לנסות ולהיזכר -

★ מה היה מקור המידע הראשון שלכם אודות מיניות והתפתחות?

★ איך זה גרם לכם להרגיש אז?

★ כיצד והאם המקורות הראשוניים הללו השפיעו על תפיסותיכם לגבי מיניות בשלבים מאוחרים יותר בחיים?

נשאל - מי מוכן/נה לשתף ?
ונזמין חלק מהמשתתפים לשיתוף במליאה - רק את שם המקור ואת שם ההרגשה.

כעת נזמין את הצוות לדיון בעקבות השיתוף :

★ של מי לדעתכם התפקיד של "לחנך להתבגרות ומיניות בריאה"?

★ איך הייתם רוצים שילמדו אתכם (בעבר) או את ילדיכם (כיום ובעתיד) את הנושא? מה תרצו שיהיו העקרונות ?

★ השלימו את המשפט, "מבחינתי, לדבר עם תלמידים על מיניות זה..." **המנחה תאסוף את התיאורים: חשוב, מסובך, קל, קשה, הכרחי, מביך, משמעותי.**

★ השלימו את המשפט, "עבורי, לדבר כאן, בחדר המורים, על מיניות זה..." **המנחה תאסוף את התיאורים: מביך, חשוב, מוזר, מיותר, לא צנוע, פשוט, לא מתאים, כיף.**

מה עולה מבין המילים שעלו כאן? מה ניתן ללמוד ממה שעלה עד כה בשיח?

על מנת לחדד ולבחון את הקושי בשיח נשאל עוד שאלות :

★ מה מתעורר בכם כשמזמינים אתכם לשיח בנושאים אינטימיים? אילו רגשות ואילו מחשבות עולות בכם?

★ מהי עמדתכם כלפי שיח ושיתוף בנושאים אישיים שאינם קשורים בהכרח למיניות? (נטיות לב, דאגות, חלומות וכדומה).

★ מה קורה לכם בשיח פרטי או אינטימי? איך אתם מגיבים ומתנהגים, ומדוע?

★ מה נדרש כאן בינינו כדי שנהיה מסוגלים לדבר על נושאים אישיים, לחלוק ולשתף?

★ מה דרוש לכם ממני כמנחה?

★ מה תבקשו מהמשתתפים האחרים?

★ מה תדרשו מעצמכם?

לסיכום הדיון :

אילו עקרונות לשיח מוגן בכיתה על נושאים אינטימיים שהצניעות יפה להם ניתן לחלץ מהדיון שלנו?

פעילות 2 - בזוגות

הינכם מוזמנים להיזכר בחוויה מוקדמת, מגיל צעיר, שבה נפגשתם עם נושא המיניות, הבנתם משהו אודות מיניות או שנודע לכם על משהו שקשור במיניות. שתפו את בן זוגכם:

- מה הזיכרון שעלה בך ומאיזה גיל לערך?
- האם היה מבוגר כלשהו בסביבה שיכולת לשוחח איתו על כך ? מי זה היה ואיך הוא השפיע על חווייתך?
- איך הרגשת?
- בהתבוננות לאחור, האם המידע שקיבלת היה מדויק? האם הוא סייע לך בהמשך חייך?
- אילו תחושות עולות בך בעקבות ההיזכרות הזו?
- איך זה מרגיש עבורך לדבר על כך עכשיו איתי ומדוע?
- כיצד האופן בו מתנהל השיח בינינו כעת , משפיע עליך?
- מה היית אומר/ת היום לילד/ה הקטנ/ה שהיית אז?

שיתוף במליאה

- שתפו במילה או במשפט חשוב מהשיחה הזוגית.
- האם היה לי קשה לדבר על כך? מה היה לי קשה?
- מדוע יש לשוחח עם ילדינו ועם תלמידינו אודות תהליכי ההתבגרות וההתפתחות המינית?
- מה בניסיון שלכם יסייע לכם לעשות זאת?
- מה בתובנות שהתחדדו בכם עשוי לסייע לכם בשיחות עם תלמידים בנושא חינוך להתבגרות ,מיניות בריאה ומוגנת?
- אילו כלים עומדים לרשותכם? (היכרות עם התלמידים והכיתה, ידע תורני ,ידע מדעי, ידע פסיכולוגי, ידע חינוכי ועוד).

פעילות 3 - איך עושים זאת?

המנחה תפזר על הרצפה פתקים שעליהם יהיו מילים הקשורות למיניות, לזוגיות ולהתבגרות. כל משתתף יבחר שני פתקים: אחד שיש בו מושג או נושא שעליו הוא מסוגל לדבר בקלות יחסית עם התלמידים, ואחד שהנושא המופיע בו מורכב עבורו לצורך שיחה עם התלמידים.
ממיינים את הפתקים לשלוש עמודות:

- את פתקי הנושאים הקלים המשתתפים יניחו בעמודה הימנית.
- את פתקי הנושאים המורכבים יניחו בעמודה השמאלית.
- את פתקי הנושאים שעבור חלק מהאנשים הם קלים ועבור חלק הם מורכבים, יניחו בעמודה האמצעית.

מילים ונושאים לדוגמה (ניתן לבחור חלק מהמילים ולא להשתמש בכולן)

תקשורת, אינטימיות, מגדר, פגיעה מינית, התאהבות, דימוי גוף, ,מחזור חודשי , חיזור, חברות, לחץ חברתי , קנאה, משיכה, הטרדה מינית, נטייה מינית, זהות מגדרית, פורנוגרפיה, פדופיליה, אמצעי מניעה, פצעי בגרות, אהבה, יחסי אישות , שמות איברי הרבייה, וסת , קרי לילה, אוננות, הורמונים, ביצית, זרע, דחייה חברתית, היגיינה, תפקידי גבר ואשה , החלטות, פרידה, גילוי עריות, גיל ההתבגרות, בתולין, נישואין, הורות, גירושין, זוגיות , כיצד באים ילדים לעולם .

שיחה

- מהם הנושאים המורכבים ביותר בחדר?
- מה הופך אותם למורכבים- מדוע הם קשים לשיח ?
- האם אפשר לוותר עליהם בכיתה בחינוך ילדינו?

לימוד ודיון :

נחלק למורים את הקטע הבא מהתלמוד הבבלי מסכת ברכות דף סב עמוד א :

רב כהנא על, גנא תותיה פורייה דרב. שמעיה דשח ושחק ועשה צרכיו, אמר ליה:
דמי פומיה דאבא כדלא שריף תבשילא! אמר לו: כהנא, הכא את? פוק, דלאו ארח ארעא. אמר לו: תורה היא וללמוד אני צריך.

- -

תרגום: רב כהנא נכנס ושכב מתחת מיטתו של רב. שמע שהיה רב מדבר ומשחק ומקיים יחסי אישות עם אשתו. אמר רב כהנא לרב: דומה פיו של רב כאילו לא טעם תבשיל מימיו. אמר לו: רב: כהנא, אתה כאן?! צא, זו לא דרך ארץ. אמר לו רב כהנא: תורה היא וללמוד אני צריך.

נשאל- איך אפשר להסביר את מעשיו ודבריו של רב כהנא ? כיצד מתייחס רב לתלמידו ? ("זו לא דרך ארץ") כיצד מתייחסת הגמרא לרב כהנא ? האם היא מבקרת אותו ? (למרות חוסר הצניעות היא נותנת לו את זכות המילה האחרונה -"תורה היא וללמוד אני צריך")

- מה נוכל אנו לקחת מהמדרש כמסרים להעברת נושא אינטימי ומורכב?
- כיצד אפשר לתווך אותם כך שהיו קלים יותר עבורנו ובהמשך עבור תלמידינו?
- מה עושים בכיתה כשעולה נושא מורכב?
- מה עושים בכיתה כשעולה נושא מביך?
- איך נתמודד עם הפחדים ועם החששות שלנו?

למנחה:

על מנת לתת מענה לשאלות המורים, יש לקרוא את העמודים הראשונים של החוברת, שם ישנן תשובות לרוב השאלות והסוגיות שקרוב לוודאי יעלו בחדר המורים. בעמודים אלו מוצגים עקרונות השיח על מיניות, והדרכה כיצד ניתן לקיים שיח מותאם גיל, מכבד ולא פוגעני. אפשר גם לחלק עותק של עמודים 8-10 בחוברת זו: "שאלות אופייניות שעשויות להתעורר בנו, אנשי החינוך, בנוגע לתוכנית", וכמובן להזמין תגובות או שאלות.

הצגת עקרונות השיח :

בשלב זה המנחה תציג את עקרונות השיח (עמ' 15) וההמלצות לניהול (עמ' 17) שיח כיתתי כפי שמוצגים בתחילת החוברת .

לסיכום

השמעת השיר - "וזכני " או "אוחילה לאל"

במהלך השמעת השיר נזמין את המורים לכתוב תפילה המתחילה במילה "וזכני" - או במילה "אוחילה" - תפילה המוקדשת להצלחתם של המורים בהעברת התוכנית להתבגרות מיטיבה בכיתתם .

- ★ נזמין את המעוניינים להקריא את התפילה.
- ★ נשמור את התפילות למפגש סיום חגיגי בתום התהליך.

בהצלחה

בהצלחה