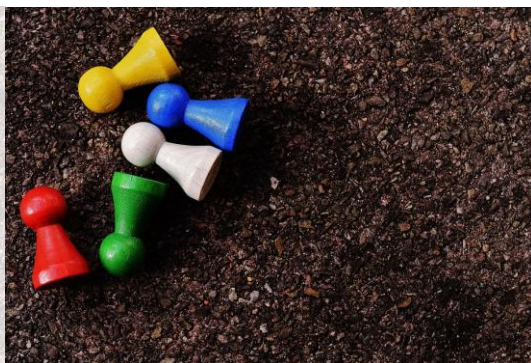




תשע"ז – תשע"ח
שבוע מערכת החינוך למניעת פגיעות
מיניות והתעללות
בילדים ובני נוער
בסימו "פנייה לעזרה"



היחידה למיניות ומניעת פגיעה בילדים
ובני נוער
שירות פסיכולוגי ייעוצי
משרד החינוך

איך אנחנו "נפגעים"?

ארבעה שיעורי כישורי חיים לתלמידי החטיבה והתיכון בנושא "מניעת פגיעות מיניות והתעללות בילדים ובני נוער" מותאם לחמ"ד

שיעור ראשון (שיעור כפול) – לשבור את השתיקה וההשתקה

פגיעה מלווה פעמים רבות במעטפת של שתיקה והסתרה. השתיקה של הנפגע היא חלק מהדינמיקה המאפשרת את המשך הפגיעה. בחלק גדול ממקרי הפגיעה הפוגע דורש מהנפגע, לעיתים תוך שימוש באיומים, לשמור על שארע בסוד. הנפגע מוצא את עצמו מבודד וכלוא בתוך מצב של חוסר ברירה ובתחושת "אין מוצא". עלינו לעזור לו להבין כי לכל מצב יש מוצא, וכי ניתן להתגבר על מנגנונים של הפחדה והשתקה ולצאת מהבדידות אליה נקלע בעל כורחו.

על מנת לעודד את התלמידים לספר על אירועי פגיעה חשוב לעזור להם להבין שיש מוצא ויש פתרון לכל מצב. עלינו לצייד אותם בכוחות ובכלים לפנות למבוגר אחראי שיוכל לעזור להם להתמודד עם הפגיעה, כמו כן, עלינו להעניק להם כלים להתמודדות עם חשיפת הסוד.

מטרות

1. התלמידים ילמדו להכיר במחיר הפיזי ובמחיר הרגשי של השתיקה.
2. התלמידים ידונו בדרכים אפשריות לפנייה לעזרה.
3. התלמידים יכירו את הגורמים אליהם מומלץ לפנות לעזרה בעת מצוקה.

פעילות פתיחה

נשמיע אחד מהשירים הבאים:

1. [לוקה](#) מאת הזמרת סוזן וגה

מומלץ להיעזר במילות השיר "לוקה" מתורגמות לעברית על ידי נדבי נוקד

שיח מונחה אודות השיר "לוקה":

- האם לדעתכם זיכורת השיר באמת אינה רוצה שיפנו אליה כאשר נשמעים קולות של אלימות מדירתה?
- מדוע היא מבקשת זאת לדעתכם?
- כיצד היא מרגישה?
- כיצד אתם הייתם מרגישים במצב דומה? מה אתם הייתם עושים? האם הייתם נוהגים כמות?
- אם הייתם מוצאים את עצמכם במצב דומה, מה לדעתכם יכול היה לעזור לכם להתמודד עם המצב הזה?
- כיצד לדעתכם יש לנהוג במצבים דומים?
- האם יש מישהו שניתן לפנות אליו לעזרה במצב דומה או שצריך לשמור את הסיפור בסוד?
- מה לדעתכם יכול להיות השוני בין פנייה למבוגר או לחבר?
- למה לדעתכם קשה לפעמים לפנות למבוגרים ובכלל בבקשת עזרה?
- מה יאפשר שתרגישו שאתם יכולים לפנות אל מבוגרים לעזרה כאשר אתם נתונים במצב קשה או כשאתם תחת איום?
- מנו רשימה של מבוגרים שאתם חושבים שהייתם יכולים להיעזר בהם במצבים דומים.

שיח מונחה אודות השיר "יומן מסע":

- מה מרגיש זיכור השיר? זיכרו באוויר רגשות, תחושות, מחשבות...
- "והיה אם מישהו בא אל תסתובב" – למה מחבר השיר חושש שהאדם במצוקה ימנע מלפנות לעזרה? באילו מצבים אנו מפקחים לפנות לעזרה? מאילו סיבות?
- באילו מצבים הייתם מבקשים עזרה? באילו מצבים הייתם נמנעים מכך? למה?
- "והיה אם מישהו בא" – מי ה"מישהו" שלכם? מנו רשימה של אנשים שאתם סומכים עליהם והייתם נעזרים בהם לעזרה.
- מתוך הרשימה – מיהו בן גילכם? מיהו מבוגר? מה לדעתכם יכול להיות השוני בין פנייה למבוגר או לחבר?
- מה יאפשר שתרגישו שאתם יכולים לפנות אל מבוגרים לעזרה כאשר אתם נתונים במצב קשה?

פעילות בקבוצות

התלמידים יתבקשו להיזכר באירוע של פגיעה שהם חוו, ראו, שמעו או קראו עליו, אירוע פגיעה בין בני אותו גיל או שהפוגע הוא אדם מבוגר. הספורים יתייחסו לאירועי פגיעה מילולית (השפלה או ביזוי מיני), אלימות פיזית, אלימות מינית, סחיטה ואיומים, במציאות הפיזית או ברשת....

בשלשות, התלמידים יספרו לחבריהם בקצרה מהו האירוע אותו הם רוצים להציג. יש לקחת בחשבון שלא כולם ימצאו אירוע מתאים או שיהיו כאלה שלא ירצו להציג אירוע ועל כן הקבוצה תבחר אירוע אחד בלבד בו הם יחליטו להתמקד.

הערה חשובה: יש לציין בפני התלמידים כי אין לציין בשום אופן פרטים מזהים של המעורבים באירוע במידה והאירוע אמתי. גם אם האירוע קרה לילד המספר מומלץ שהוא לא יזדהה כאדם שחוה או מעורב באירוע.

התלמיד שהאירוע שלו נבחר יתאר בהרחבה את פרטי האירוע מתחילתו ועד סופו לרבות את הדרך בה האירוע הסתיים לכאורה. התלמיד יתאר האם האירוע התגלה, אם כן כיצד? האם האירוע טופל? על ידי מי וכיצד, היכן הדברים עומדים היום במידה והוא יודע.

למורה: חשוב להכין בנק של אירועים כתובים בכדי לתת אותם לקבוצות שלא הצליחו למצוא אירוע מתאים. ניתן לתת את אותו אירוע לשתי קבוצות שונות ולראות כיצד כל קבוצה מתמודדת אתו. יש להכין לכל קבוצה כרטיסיה עם השאלות לדיון או לכתוב את השאלות על הלוח.

סוגיות לדיון בשלשות -

מומלץ לשאול עוד שאלות על האירוע להבנה מעמיקה יותר שלו ולאחר מכן חשוב להתייחס לנקודות הבאות:

- איזה הרגשה האירוע מעורר בי?
- אילו מחשבות האירוע מעורר בי?
- האם באירוע יש פוגע? נפגע? אילו רגשות אני חש כלפי שניהם?
- איזו הרגשה הטיפול באירוע מעוררת בי?
- מה הייתי עושה במידה ואני הייתי הנפגע בספור?
- האם הייתי שומר את האירוע בסוד או פונה לאדם אחר לעזרה?
- אם הייתי שומר את האירוע בסוד- למה? אילו מחירים את/ה עלול לשלם?
- אל מי הייתי פונה? (לבן גילי או לאדם מבוגר ממני?)
- אם חבר/ה טוב שלך היה נפגע? מה הייתי עושה?
- אם היה מסרב לפנות לעזרה? כיצד הייתי משכנע אותו/ה?
- למי הייתי מיעץ לו/ה לפנות לעזרה?

כל תלמיד כותב על פתק משפט אחד שהוא היה יכול לומר לנער/ה נפגעים, משפט אשר עשוי היה לעודד אותם לפנות לעזרה משפט מחזק שעשוי לעזור לנפגעים לספר את סודם.

במליאה -

אפשר לשתף במספר סיפורים ולדון בהם בהתאם לשאלות שנשאלו בהמשך לקטעי הסרטים ולפעילות הקבוצתית.

לבסוף מקריאים את המשפטים המחזקים שנכתבו, אוספים אותם ומצמידים אותם לבריסטול ענק שיישאר תלוי בכיתה.

בנק אירועים לשימוש המורה עבור שלשות שלא מצאו סיפור משלהם.

יש לבחור ולהדפיס מראש רק אירועים המתאימים לעולמם של התלמידים:

אירוע א'

לכמה בנים כוחניים בשכבה יש משחק חדש, משחק "השליקות". מדי פעם הם תופסים באברים הפרטיים של אחד הבנים מכיתתם ומושכים. בדרך כלל, כל מי שצופה באירוע צוחק וגם מי "ששלקו" לו צוחק, לעיתים בלית ברירה, מתוך חשש. לאחרונה בהפסקה הגדולה תפסו שלושה בנים כוחניים את יאיר, תלמיד שקט ומצטיין שאין לו כל קשרי חברות עם אותם בנים ומשכו לו באשכים. כל מי שעמד לידו התגלגל מצחוק. יאיר התרגז, האדים והחל לצעוק ולומר שהוא יתלונן עליהם. הבנים שפגעו בו צחקו עליו שהוא בכיין וילד קטן ואמרו לו שזה משחק רגיל של כל הבנים בשכבה ושם הוא יתלונן בפני מישהו הם ידאגו שכולם יחרימו אותו. יאיר נכנס לכיתה נפול פנים. כאשר המורה שאלה אותו משהו סרב להשתתף וענה לה בתוקפנות שאינה מתאימה לו. בסוף השיעור המורה קראה לו לשיחה וניסתה להבין מה קרה לו. יאיר ענה לה בתוקפנות שהוא אינו מעוניין לשוחח עמה. המורה כעסה על גילויי התוקפנות שלו ואיימה להזמין את הוריו. יאיר עזב את החדר בסערה.

אירוע ב'

ההורים של נטע עובדים קשה לפרנסת המשפחה. נטע היא הילדה הבכורה בבית. יש לה עוד 4 אחים קטנים שעליה לטפל בהם, לקחת אותם מהגן ומביה"ס, להגיש להם את ארוחת הצהרים ולהשאיר מטבח נקי לאחר מכן. לא תמיד יש לנטע חשק לנקות אחרי אחיה. לדבריה הם מלכלכים ולא מתחשבים בה כלל, היא עייפה, יש לה שיעורים והיא לא מספיקה להתרועע עם החברות שלה כלל.

כאשר הוריה חוזרים מהעבודה והמטבח מלוכלך הם כועסים מאד. לעיתים אביה מכה אותה ומעניש אותה בשל כך. אביה מבהיר לה שהוא ואמה עובדים קשה ושעליה בראש וראשונה לעזור בבצוע מטלות הבית ורק לאחר מכן הוא ישקול אם לאפשר לה להיפגש עם חברים. נטע במצוקה קשה, היא רוצה שהאלימות תפסק אבל לא מאמינה שמישהו יכול לעזור לה, חוץ מזה היא מתביישת שידעו שהיא ילדה מוכה ושאביה אדם אלים.

אירוע ג'

רוני, בכיתה י', מתמודדת מזה שנה עם התמכרות לפורנוגרפיה. בהיותה "תותחית" מחשבים, היא יודעת להתגבר גם על הסינון שבבית וגם על הסינון שבבית הספר. והיא לא מחמיצה אף הזדמנות. היא מכירה את כל הסיבות למה לא לעשות זאת, היא קראה על כך הרבה ויכולה להעביר הרצאה בעצמה. היא גם ניסתה להיעזר בהיוועצות ברבנים באינטרנט, ובאתר עזרה עצמית. שום דבר לא עזר. היא נופלת לדיכאון כל פעם שזה קורה. היא חושבת גם על עזיבת הדת, כי היא מרגישה צבועה. היא לא יכולה לפנות לאף אחד, כי היא הרוח החיה באולפנה ומדריכה בתנועה, ואין מצב שמישהו ידע שזה מה שהיא מתמודדת איתו.

אירוע ד'

תמר, תלמידה חדשה בשכונה, מאוהבת בארנון. היא מנסה למשוך את תשומת ליבו בכל דרך. בפעילות בסניף היא סביבו, ניכר שהיא מתלבשת לכבודו, היא שולחת לו הודעות ומביאה לו כל מיני מתנות קטנות. תמר מעוררת את רוגז ארנון וחבריו הקרובים בשל ההטרדה הבלתי פוסקת ובשל התנהגותה הבוטה. כמה מהם החליטו להעניש אותה. הם אמרו לה שארנון יהיה מוכן להיפגש אתה בסתר אך בתנאי שקודם תשלח לעידו (חברו הטוב של ארנון) תמונה שלה בלבוש מינימלי, ואז בטוח הוא יתחיל אותה. לאחר דין ודברים תמר נכנעת. לאחר שתמר שולחת את הצילומים לעידו הוא מפיץ אותם בין החברים הנחשבים בשכבה, בליווי אמירות בוטות כלפי תמר. התלמידים שקיבלו את התמונות שולחים לה הודעות פוגעניות בווטסאפ. תמר עדין לא מבינה. חלק מהתלמידים שנחשפים

לתמונות חשים גועל ותחושת עצב כלפי תמר. הם חוששים לפנות ולומר משהו שמה יתנכלו להם או יחרימו אותם. מצד שני הם מבינים שאם הם לא יעשו דבר, תמר תמשיך להיפגע.

אירוע ה'

דוד, בכיתה ט', יצר קשר טוב עם מדריך הנוער בקהילה. הם נשארים אחרי המפגשים, ומשוחחים לעומק על נושאי אמונה, התלבטויות אישיות ועוד. דוד החליט בשלב מסוים "לקפוץ למים" ולשתף אותו באחת הבעיות המעיקות עליו ביותר: תחושות האשמה שלו סביב נושא שמירת העיניים. המדריך הקשיב לו, ובפעם הראשונה הרגיש דוד שמבינים אותו. בשיחה השניה בנושא, דוד הרגיש שהשאלות של המדריך אישיות מדי וחודרניות מדי. המדריך גם החל לומר לו מחמאות על עצמו ועל גופו, והתקרב אליו פיזית. דוד יצא מהפגישה בהרגשה קשה, אך בפעם הבאה הגיע לפגישה גם כן, גם בגלל שסודו הגדול ביותר שמור כעת אצל המדריך.

אירוע ו'

לבית דודה של נועה יש חבר חדש. שתיהן גרות בשכנות, הן חברות מאד טובות ועל כן הן מבלות רוב הזמן אחת בבית השנייה. לאחרונה בת דודתה החלה להגיע לביתה של נועה עם החבר החדש שלה. הוא מבוגר מהן בשנתיים, נראה נחמד בחיצוניות שלו אבל מאד שחצן ולכן נועה מנסה להתרחק ממנו. לפני שבוע נועה ובת דודתה היו צריכות להכין לבית הספר סרטון להערכה חלופית בהיסטוריה. החבר הציע את עזרתו, נכנס לחדרה של נועה, התיישב לידה והחל לעזור לה בבניית הסרטון. בין לבין הוא חלק לה מחמאות על המראה החיצוני שלה, על היותה חכמה ונבונה, והחליק, כאילו בטעות, את ידו על הרגל שלה. נועה נרתעה קלות אך שתקה. אתמול הוא הציע שוב את עזרתו התיישב לידה מול המחשב ושוב, כאילו במקרה היד שלו נגעה בה. נועה חשה אי נוחות, קמה ממקומה ויצאה מהחדר, אבל לא אמרה לאיש מילה. נועה חוששת לספר על כך למישהו. היא חוששת שלא יאמינו לה ויאשימו אותה שהיא מקנאה בבת דודתה. היא פוחדת שבת דודתה תשנא אותה ותתרחק ממנה.

למורה: נקודות חשובות אשר מומלץ לשלב בדיונים לגבי כלל הפעילויות:

העברת מסר שהנפגע איננו אשם - חשוב להעביר מסר ברור שהנפגע אינו אשם בפגיעה בו. האחריות על הפגיעה מוטלת תמיד על הפוגע. הנפגע אינו שותף, הוא לא בחר להיפגע. בין אם הפגיעה התרחשה על ידי מבוגר ובין אם על ידי בן הגיל, תמיד האחריות היא על הפוגע או על הפוגעים אשר בדרך כלל עושים שימוש בהפעלת כוח או מניפולציה. אין להאשים בשום אופן את הקורבן. לפעמים כאשר הפוגע הוא אדם קרוב, התחושה לגבי חווית הפגיעה מבלבלת. כדאי לדייק את האירועים ולהבהיר את המורכבות כשהפוגע הוא אדם הקרוב אל הנפגע. (חבר/הורה/בן משפחה/מורה/מדריך).

חשיבות עצירת הפגיעה - חשוב לעצור את הפגיעה כמה שיותר מוקדם. הנזקים הנגרמים ממנה הם קשים בטווח הקצר ובטווח הארוך. תוצאות הפגיעה משאירות צלקות עמוקות בנפש ופעמים רבות יש לה השלכות עתידיות לעתיד. גם אם לפעמים האירוע היה חד פעמי עלולות להיות לו השלכות קשות. במקרים רבים הפסקת הפגיעה יכולה להתרחש רק בעזרת גילוי הסוד ושיתוף אדם מבוגר. הפגיעה אינה נעצרת מאליה ואף עלולה להחמיר ללא התערבות והגשת עזרה.

פנייה לעזרה - הנפגע אינו יכול, לעיתים קרובות, לצאת בעצמו ממעגל ההתעללות והפגיעה והוא תלוי בעזרה מבחוץ. הבדידות היא אחת התחושות הקשות של ילדים, מתבגרים ומבוגרים העוברים התעללות ופגיעה. חשוב להיעזר באנשי אמון בזמן מצוקה. חברים ואנשים מבוגרים שאתם סומכים עליהם. פנייה לעזרה יכולה להפיג את הבדידות ואת תחושת חוסר המוצא. יש בסביבתכם אנשים שאכפת להם. פנייה אליהם תסייע לצאת ממעגל הכאב וההתלבטות. גם אם זה מביך או קשה, אנשים אלו הנמצאים בסביבתכם יודעים איך לעזור לכם (חשוב שיהיו ברשימת אנשי האמון שנציג גם דמויות מתוך המשפחה אך גם דמויות חיצוניות למקרים בהם הפגיעה היא בתוך המשפחה).

החשיבות במתן עזרה מקצועית למי שנפגע - חברים יכולים לסייע מאד בתמיכה ובליווי. בנוסף, מי שנפגע זקוק לטיפול מקצועי כדי שיוכל להשתקם מהפגיעה שעבר ולחזור לתפקוד. ישנם אנשי מקצוע בעלי הכשרה מיוחדת לכך. הורים, מורים, יועצים יודעים לסייע ולתמוך במקרים של פגיעה ויודעים כיצד להפנות לאנשי המקצוע להמשך טיפול.

גם הפוגע זקוק לעזרה – הדיווח וההתערבות על פי חוק עוזרים לעצור את הפגיעה ומאפשרים גם לפוגע לקבל טיפול להפסקת ההתנהגות הפוגעת. ללא טיפול יכולה הפגיעה להתרחש שוב ואף להסלים. יש מטפלים שמומחים בסיוע לפוגעים.

שיעור שני - פנייה לעזרה, כי "יש קול ויש עונה"!

היכולת לפנות לעזרה היא יכולת חשובה ומתפתחת, שמשמשת אותנו במצבי מצוקה בכלל ובמצבי פגיעה והתעללות בפרט. בגיל ההתבגרות הופכת קבוצת העמיתים להיות כתובת מרכזית לבקשת עזרה וסיוע. עם כל חשיבות העמקת הקשר עם קבוצת העמיתים, על המתבגרים לדעת שחבריהם אינם יכולים לשמש מקור בלעדי לעזרה במצבים המאיימים על שלומם ועל בריאותם הנפשית והגופנית.

חשוב שהתלמידים יכירו את מגוון מקורות העזרה הבוגרים העומדים לרשותם, שמתוכם הם יאתרו את אלו שאליהם נוח להם יותר לפנות.

מטרות

1. זיהוי מקורות סיוע ופניה לעזרה.
2. הבחנה בין בעיות שכדי לפתור אותן יש לבקש עזרת אדם בוגר לבין בעיות הניתנות לפתרון תוך העזרות בקבוצת עמיתים.
3. זיהוי מצבים בהם אני יכול לעזור לחבר במישרין או בעקיפין.
4. הבהרת המושגים לחץ, הלשנה, דיווח, תמיכה.
5. הגדרת מחיר מול רווח בפנייה לעזרה.
6. הבנה אישית כי פנייה לעזרה לעיתים היא הדרך היחידה להשגת סיוע תמיכה ועזרה (עבורך או עבור חבריך)

פעילות:

הכנה תתחלק לקבוצות בנות 4-6 תלמידים, הפעילות תתנהל במקביל בכל הקבוצות. מחלקים כרטיסי אירועים, כל תלמיד מקבל 3 כרטיסים. כל תלמיד בתורו יכול לקחת כרטיס מהקופה ולהחזיר כרטיס שלא מוצא חן בעיניו. משימה אישית בקבוצה - כל תלמיד יכתוב על גבי האירוע שבידיו מה הוא מרגיש? מה הוא חושב? כיצד יפעל? אל מי יפנה לקבלת עזרה או התייעצות?

למורה- השתמש/י בכרטיסים המתאימים להרכב הכיתה שלך (גיל, תרבות בית ספרית, וכו'..)

בן משפחה נוגע בך במקומות מוצנעים, ואת חוששת לספר שמא לא יאמינו לך או שיאשימו אותך. - מה את/ה מרגיש/ה? - מהי המחשבה האוטומטית שלך? - איך תגיב/י?	חבר/ה מספר/ת לך סוד שהיא מקבלת מכות קשות מהוריה על כל דבר שהיא עושה. - מה את/ה מרגיש/ה? - מהי המחשבה האוטומטית שלך? - איך תגיב/י?	בן דודך החייל בא לבקרך לעיתים קרובות, בכל פעם נדמה לך שהוא מלטף את ישבנך, בפעם האחרונה שבקר ניצמד אליך מאחור. - מה את/ה מרגיש/ה? - מהי המחשבה האוטומטית שלך? - איך תגיב/י?
אף אחד לא מתחבר אליך ובהפסקה את/ה נשאר/ת לבד בכיתה. - מה את/ה מרגיש/ה? - מהי המחשבה האוטומטית שלך? - איך תגיב/י?	רבת עם תלמיד מכתה גבוהה בהפסקה והוא איים עליך: "חכה ותראה מה יקרה לך בדרך הביתה!" - מה את/ה מרגיש/ה? - מהי המחשבה האוטומטית שלך? - איך תגיב/י?	סיפרת לחבר/ה משהו אישי ובקשת לא לספר לאף אחד ופתאום את/ה מגלה שכל הכיתה יודעת מזה... - מה את/ה מרגיש/ה? - מהי המחשבה האוטומטית שלך? - איך תגיב/י?
חברה לקחה תצלום שלך בבגד ים ללא רשות ופירסמה אותו באינסטגרם - מה את/ה מרגיש/ה? - מהי המחשבה האוטומטית שלך? - איך תגיב/י?	את/ה רואה בחורים שאת לא מכירה אוספים את חברתך הטובה מבית הספר והיא מתחמקת מלספר לך מי הם. - מה את/ה מרגיש/ה? - מהי המחשבה האוטומטית שלך? - איך תגיב/י?	זאת כבר הפעם השלישית ש"החברים הטובים" שלי נפגשים בערב ואותי לא מזמינים. - מה את/ה מרגיש/ה? - מהי המחשבה האוטומטית שלך? - איך תגיב/י?
תלמיד מהשכבה מעליך לא הפסיק להיצמד אליך ולנגוע בך באוטובוס בדרך הביתה. - מה את/ה מרגיש/ה? - מהי המחשבה האוטומטית שלך? - איך תגיב/י?	חברתך מספרת לך שיש לה חבר חדש, שמבוגר ממנה בשמונה שנים. - מה את/ה מרגיש/ה? - מהי המחשבה האוטומטית שלך? - איך תגיב/י?	המורה מחוג כדורסל הציע לך להיפגש אתו לקפה אחרי החוג - מה את/ה מרגיש/ה? - מהי המחשבה האוטומטית שלך? - איך תגיב/י?
תלמיד מהכיתה שלך מדבר אליך באופן גס שאינו מתאים לך מרבה להשתמש בביטויים ובמילים גסות. ניסית לבקש ממנו להפסיק ולא עזר. - מה את/ה מרגיש/ה? - מהי המחשבה האוטומטית שלך? - איך תגיב/י?	ידיד שלך הגיע לכיתה עם סימנים כחולים ביד ובכתף. זו לא הפעם הראשונה שיש עליו סימנים כחולים. תמיד הוא מספר שנתקל במשהו או שנפל. לך יש תחושה שמישהו מכה אותו. - מה את/ה מרגיש/ה? - מהי המחשבה האוטומטית שלך? - איך תגיב/י?	בדרך חזרה מהקניון הקרוב לביתך שני תלמידים מהשכבה ליוו אותך הביתה וניסו בכוח לגעת בך ולנשק אותך. - מה את/ה מרגיש/ה? - מהי המחשבה האוטומטית שלך? - איך תגיב/י?

במליאה

סיכום הפעילות תתבצע בריכוז התשובות בטבלה זו: במי איעזר ומתי?

פרטי האירוע	אני עם עצמי	חבר	קבוצת גיל	מבוגר במשפחה	מבוגר בעל תפקיד בבית הספר	מבוגר הקשור אלי בדור אחרת

נזמין את התלמידים לחלק ולמייין את האירועים למקרים בהם חברים יכולים לעזור ולמקרים שבהם כדאי להיעזר במבוגר.

שאלות להתייחסות

- **למי פניתם לעזרה?**
- **למה פניתם דווקא אליו/ה?**
- **חשבו אילו תכונות היו לאותו אדם?**
- **למי עוד ניתן היה לפנות?**
- **האם בכל פעם תפנה לאותו אדם?**
- **האם תוכן הפעיה זרם לך לפנות לאותה דמות? מה לא מדתם מתוך הסיפורים?**
- **האם אתם מתרשמים מהשיחה שבני נוצר ביניכם פונים לעזרה או שהם מנסים להתמודד בעצמם עם הקושי או הפעיה?**
- **מתוך הסיפורים שצלו בכיתה, מה מונע או מקשה לבקש עזרה?**
- **מה עוזר לבקש עזרה?**
- **האם פניה לאבא/ר שסומכים עליו עוזרת בהתמודדות עם הקושי?**
- **מה הייתם מציצים לילד שנמצא במצוקה כזוהי, או שמישהו פגע או פוגע בו?**

במהלך השיחה עם התלמידים חשוב לבדוק אתם מהן הסיבות לאי פנייה לעזרה בכלל ולמבוגרים בפרט ומתי חשוב כן לפנות לעזרה. יש לבדוק אתם מה עשוי להקל עליהם את הפנייה לעזרה. בהמשך חשוב לעבור אתם על כל האירועים שמופיעים על הלוח ולחשוב יחד באיזה מהם כדאי לפנות לאדם מבוגר לעזרה. חשוב שעיקר השיח יהיה של התלמידים ושהמורה תנווט את השיחה ותסכם את הנקודות החשובות בסיכום השיעור. מומלץ לשוחח עם התלמידים על ניסיונותיהם להתמודד עם האירועים לבד ועל המקרים בהם פנו לעזרה, לבחון את ההבדל בין השניים.

חשוב להעביר לתלמידים את המסר שהמבוגרים אוהבים אותם ורוצים את טובתם, שגם אם הם כועסים עליהם לפעמים אין זה אומר דבר על תגובתם אליהם בעת מצוקה. בעת מצוקה כדאי לפנות למבוגר שסומכים עליו שנמצא בסביבה. היכולת של המבוגר לעזור עולה על היכולת של חבר לעזור. למבוגר יש ידע רב יותר מאשר לחבר ומקורות לעזרה, להיוועצות ולתמיכה רבים אליהם הוא יכול לפנות ובהם הוא יכול להיעזר אם יתקל בבעיה שיתקשה לפתור אותה.

חשוב שכל תלמיד יציין בסבב מי המבוגר אליו יפנה לדעתו לעזרה במצבי קושי (הורה, קרוב משפחה, מחנך/כת, מורה מקצועי, יועצת, מנהל/ת, שכן/נה...)

למורה: ישנם מצבים בהם בני נוער חווים פגיעה. הפגיעה יכולה להיות רגשית - מישהו העליב או השפיל אותם, פיזית - מישהו הכה או מכה אותם, מינית - מישהו נוגע בהם במקומות אסורים וללא רצונם ואישורם, פגיעה ברשת, בחיי היומיום, בבית או מחוצה לו. בעקבות אירועים כגון אלו בני הנוער חווים לרוב מצוקה. גם אם הם רוצים לעצור את הפגיעה הם לא תמיד יודעים איך לעשות זאת ולא תמיד מסוגלים לעשות זאת כי האדם הפוגע חזק מהם, מבוגר מהם, או מאיים עליהם שיפגע בהם ובבני משפחותיהם אם הם יחשפו את הסיפור.

מדוע במצבים כאלה ילדים ובני נוער עלולים לא לפנות לעזרה? בגלל המחשבות שהם יחשבו לחלשים או שפנייה לעזרה זו בושה, מתוך הנחה שמי שפונה לעזרה הוא פחדן. לעיתים בני נוער אינם פונים בשל החשש שהפנייה לעזרה תחמיר את המצב. לפעמים הם חוששים שלא יאמינו להם ולפעמים הם חוששים מתגובת המבוגרים שמא יכעסו עליהם בשל מה שקרה.

לקשר של בני הנוער עם המבוגר ולניסיון העבר עם המבוגר חשיבות רבה בבחירה בפנייה לעזרה. במקום בו הובעו בעבר אמון, הקשבה, ביטויי אכפתיות ואמפתיה יהיה קל יותר לתלמיד לפנות לבקש עזרה.

כשהתלמיד חווה את המבוגר שמולו כחסר סבלנות ולא קשוב, מחמיר ומבקר, יפחת הסיכוי שיפנה אליו לקבלת עזרה.

לסיכום המפגש חשוב שכל תלמיד יציין לפחות אדם אחד שהוא סומך עליו ואשר אליו הוא יוכל לפנות לקבלת עזרה ברגעי מצוקה.

למורה: חשוב שכמורה תיתן לתלמידיך את התחושה שאתה תמיד מוכן ומזומן להיות קשוב אליהם. חשוב שהשיח עמם יתקיים תמיד במקום שקט ואינטימי ובצנעה ללא נוכחות אנשים נוספים. אם תלמיד פנה אלינו והיינו עסוקים יש לבדוק עד כמה הפנייה דחופה ולשאול במה מדובר, לפנות זמן לתלמיד, בייחוד אם הוא מביע חששות או דחיפות. במידה ומשתמע כי הפנייה אינה דחופה לא לשכוח לפנות אל התלמיד בהקדם.

ככלל, נוכל להוות כתובת לפניית התלמידים אלינו אם נביע אמון בדבריהם, נקשיב בסבלנות ונפגין פניות ונכונות לסייע להם.

(מומלץ לחזור שוב על המסרים שהועברו בסוף השיעור הקודם)

שיעור שלישי – חברים כשומרי סף

מטרות

1. לחזק את "הצופים מהצד" - התלמידים שמודעים לכך שדבר מה אינו כשורה אך לא פועלים כדי לעצור או לעזור.
2. לצייד את התלמידים בכלים להבחין מתי הם יכולים לסייע
3. לדון עם התלמידים בדרכי פעולה אפשריות מבחינתם כשומרי הסף
4. לחזק את התחושה של התלמידים שאכן יש להם כוח להשפיע.

פתיחה

עבודה אישית - חשבו על דמות שאתם מכירים מהחיים, או מסרט/ספר, שהייתה במצוקה – מישהו שהתמודד עם מצב שגרם לו לרגשות קשים אך לא הייתה לו את היכולת לצאת מהמצב הקשה לבד. היזכרו בדמות וחשבו - מה אפיין אותה בתקופת המצוקה? אפיונים התנהגותיים? אפיונים במראה? דברים שאמרה...

עבודה ברביעיות - נבקש מכל רביעייה לרשום מה מאפיין את הדמות השרויה במצוקה? (דוגמאות: הסתגרות, שינוי בתיאבון, כעס, מצבי רוח, בכי לא מוסבר, משפטים שמלווים בפרידה או ייאוש). כל קבוצה תציג את תוצריה בפני המליאה.

במליאה:

- **מי הראשונים שמבחנים כישהו לא טוב קורה לתלמיד?** (מורה, הורה, אח, חבר).
- **האם אפשרי הוא הדבר שתלמיד יבחין שחבר שלו נקלע למצוקה כשהוריו עדיין לא ידוע דבר?** (כן)
- **מה ההסבר שלכם לכך?** (יש ילדים שמשתפים יותר חברים, לפעמים קיים יותר מידע בקבוצת הגיל, יתכן שהילד מתאמץ להסתיר מהמבוגר).

המשך פעילות -

כל תלמיד יקבל בריסטול בגודל חצי דף רגיל ויכתוב עליו "אפשרות לפעולה כשידוע לי שחברי שרוי במצוקה". תלמידי הכיתה יניחו את שמיניות הבריסטול על הרצפה. נזמין אותם לטייל ולהתבונן במה שרשמו חבריהם. כל תלמיד יבחר בריסטול שמישהו אחר כתב ויתלה על החולצה בעזרת סיכה. כל תלמיד יבחר בן זוג בהתאמה או בניגוד לשמינית בריסטול שכתב בעצמו.

התלמידים יישבו בזוגות ויקבלו כרטיסייה עם השאלות:

- מדוע בחרת את הבריסטול שבחרת?
- כיצד בחרת את בן הזוג?
- מהם החסרונות בלנקוט דרך פעולה זו כשחבר שרוי במצוקה?
- מהם היתרונות בלנקוט דרך פעולה זו כשחבר שרוי במצוקה?

שבים למליאה: זוגות שירצו יוכלו לשתף במליאה בתובנות משיחתם.

לסיכום סבב: *איננו אלה או מחשבה אני לוקח איתי מהשעור?*

לסיכום על ידי המורה - אין ספק שההתלבטות העומדת בפני חבר שרואה את חברו במצוקה היא לא פשוטה. גם כאשר ברור שהחבר בצרה עלו כאן שאלות של נאמנות, אחריות, אכפתיות, הלשנה מול הצלה ועוד.

חשוב לדעת שבמצבי סיכון יש גורמים שיכולים לעזור ולהציל. לפעמים זה החברים שעוזרים ולפעמים צריך לבקש עזרה חיצונית. ההקשבה לקול הפנימי, לתחושת הבטן יכולה לאותת מתי צריך לפעול ולעזור לחבר מתוך מעשה של אחריות וחברות אמיתית.

אפשרות לתוצר יצירתי – מתארגנים בקבוצות וכל קבוצה מכינה פסל קבוצתי (בעזרת גופם) המבטא את הרעיון של שומרי הסף (למשל חבר אחד עומד ליפול וכולם תומכים בו שלא ייפול). הפסלים יצולמו מיד בטלפונים ויוצגו אם רוצים בתערוכה בבית ספר, ניתן גם לתת שם לפסל זה.

למורה - נקודות חשובות להתייחסות

מותר ולגיטימי לשמור על סודיות בחברת בני הגיל כל עוד לא מדובר במצב של סיכון.

חברים הם החיישנים הראשונים לזיהוי מצוקה. ההיכרות הקרובה שלהם גורמת להם להיות הראשונים שמרגישים בשינוי.

המחיר בפנייה לעזרה עבור חבר יכול להיות לטווח הקצר אולם הרווח בעזרה שתנתן יהיה לטווח הארוך.

חברות ונאמנות לחבר נמדדים גם ביכולת שלנו לסייע לו בשעת מצוקה ולמנוע הדרדרות וסיכון.

סיכון פיזי ברור ומובן יותר לתלמידים – חשוב להבהיר שגם סיכון נפשי הוא סיכון משמעותי.

מומלץ לא להשתמש בביטויים הלשנה מול דיווח אלא הלשנה מול הצלה.

אדם במצוקה עלול להתנהג בדרך של דחיית העזרה זה מחייב לעיתים לעשות עוד ניסיונות.

אנו המבוגרים כאן במסגרת החינוכית נכונים, מסוגלים ומחויבים להצלה במצב של סיכון

למורה – חומר עזר בהמשך

ניתן לצלם ולחלק לתלמידים את המכתבים מבית הספר המצורפים בנספח.



מונעים פגיעה בנו או בחברינו – יש לנו את הכוח לפעול!

תלמידים יקרים,

- היו קשובים לתחושות לא נוחות ולא נעימות. הקשיבו לתחושות אלה, סמכו עליהן ולכו אתן.
- **"ונשמרתם מאד לנפשותיכם"**: גופכם הוא שלכם. אל תאפשרו לאחרים לעשות בו משהו בניגוד לרצונכם. זכותכם לומר "לא".
- **"דאגה בלב איש- ישיחנה"**: אל תישארו לבד עם סודות מעיקים! פנו אל אדם שאתם סומכים עליו ושתפו אותו במועקה.
- למדו להבחין בין מתנה לפיתוי ובין מתנה לשוחד. פיתוי ושוחד מסתירים כוונות אחרות העלולות להזיק; היזהרו מהפח הטמון בהם.
- **"לא תעמוד על דם רעך"**: הבחינו בין הלשנה לבין מתן עזרה לחבר במצוקה. היו קשובים למצוקות של חבריכם. אם הם אינם מסוגלים לפנות לעזרה, פנו אתם במקומם. באפשרותכם לחסוך מהם סבל רב.
- **"במקום שאין אנשים השתדל להיות איש"**: בתוך קבוצה שנגררת לפגיעה בזולת היו אתם הקול שאומר "עצור".
- מנהיגות חברתית המוקיעה פגיעה בזולת היא חיונית. אתם יכולים להשפיע לטובה על חבריכם במצבים מעין אלה.
- קשר מיני שלא בהסכמה - תוך שימוש בכוח, מניפולציה, גרימת סבל גופני, הפעלת לחץ או איום - הוא בניגוד לחוק ולהלכה ונחשב לעבירת מין.
- פגיעה מינית וכל פגיעה אחרת, משפיעות קשות על מצבו הנפשי והגופני של הנפגע.
- הפוגע משלם מחיר רגשי וחברתי, והוא צפוי לעונש.
- אל תצאו מנקודת הנחה שמה שמתאים לכם מתאים גם לאחרים.
- ראו את מי שנמצא מולכם כבעל רצונות ומאווים נפרדים ואחרים משלכם.
- בדקו מה הם רצונות הזולת ודברו על כך.

מדוע ילדים ומתבגרים מסתירים, מכחישים או נמנעים מלחשוף את

ההתעללות בהם? (היחידה למינויות ומניעת פגיעה, שפ"י)

- במקרים רבים ילדים ומתבגרים שנפגעו מפתחים תחושה מוטעית של השתתפות מעצם היותם חלק מסיטואציית הפגיעה: "הסכמתי", "הייתי שם" ועקב כך מתפתחת תחושת אשמה המקשה מאד על היכולת לחשוף את הפגיעה.
- בקרב רבים מהנפגעים קיימת חרדה מתוצאות החשיפה של מעשה הפגיעה בין אם הפוגע הוא הורה ובין אם לאו. לדוגמא: קיים חשש מהרחקה או ענישה של הורה פוגע ומתעורר צורך להגן עליו, הנפגעים חוששים שלא יאהבו אותם או ידחו על ידי הקרובים להם.
- בני הנוער או הילדים שנפגעו עלולים לחוש תחושת בושה עקב המעשים שנעשו.
- בני הנוער או הילדים שנפגעו עלולים לחשוש שלא יאמינו להם.
- פעמים רבות בני הנוער או הילדים שנפגעו מאוימים על ידי הפוגע אשר כופה עליהם באופן מניפולטיבי ו/או אלים לשמור את דבר הפגיעה בסוד.
- למרות הפגיעה וההתעללות הנפגעים עשויים לחוות רגשות אמביוולנטיים כלפי הפוגע, לאהוב את הפוגע ולגלות כלפיו נאמנות, במיוחד באותם מקרים בהם הפוגע הוא גם מיטיב בתחומי חיים אחרים.
- קיימת נטייה בקרב ילדים ומתבגרים שנפגעו לתת לפגיעה משמעות המסבירה אותה ומשאירה את הפוגע (במיוחד אם מדובר באיש אמון קרוב) נקי מכל אשמה: מגיע לי להיענש, אני רע, אני אשם וכו'.
- לעיתים קרובות ילדים צעירים ולפעמים אפילו מתבגרים צעירים אינם מודעים לכך שמדובר בהתנהגות חריגה.
- יש ובקרב הנפגעים מתפתחת תחושת חוסר אונים וחוסר יכולת לשנות את המצב. חווית חולשה הגורמת להסתגלות למצב הפגיעה.

קישורים לקריאה לאנשי המקצוע:

[חוזרי מנכ"ל, תרשימי זרימה ושאלות שכיחות של אנשי מקצוע:](#)