

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

לעצור, לבחור, להישמר ולשמור

התנהגות מתוך מחשבה, שיקול דעת וויסות רגשי

מערכי שיעור לחטיבת הביניים

מותאם לחינוך הממלכתי דתי

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

אנשי חינוך יקרים,

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

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

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

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

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

נתאמן עם התלמידים על מספר שאלות:

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

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

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

צוות מדריכות היחידה עומד לרשותכם בכל שאלה.

איריס מנדה בן יעקב

**מנהלת היחידה למיניות ולמניעת פגיעה בילדים ובני נוער
שפ"י**

צוותי חינוך יקרים,

"טוב אָרְךָ אַפְּיִם מְגִבּוֹר, וּמוֹשֵׁל בְּרוּחוֹ מְלֻכָּד עֵיר" משלי, ט"ז לב.

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

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

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

ספר הכוזרי לרבי יהודה הלוי, מאמר שלישי.

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

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

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

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

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

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

בברכה

עדי פישמן

מדריכה ארצית

רכזת מדריכות היחידה בחמ"ד

היחידה למיניות ומניעת פגיעה.

לתשומת לבך המורה, רגע לפני שנכנסים לכיתה -

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

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

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

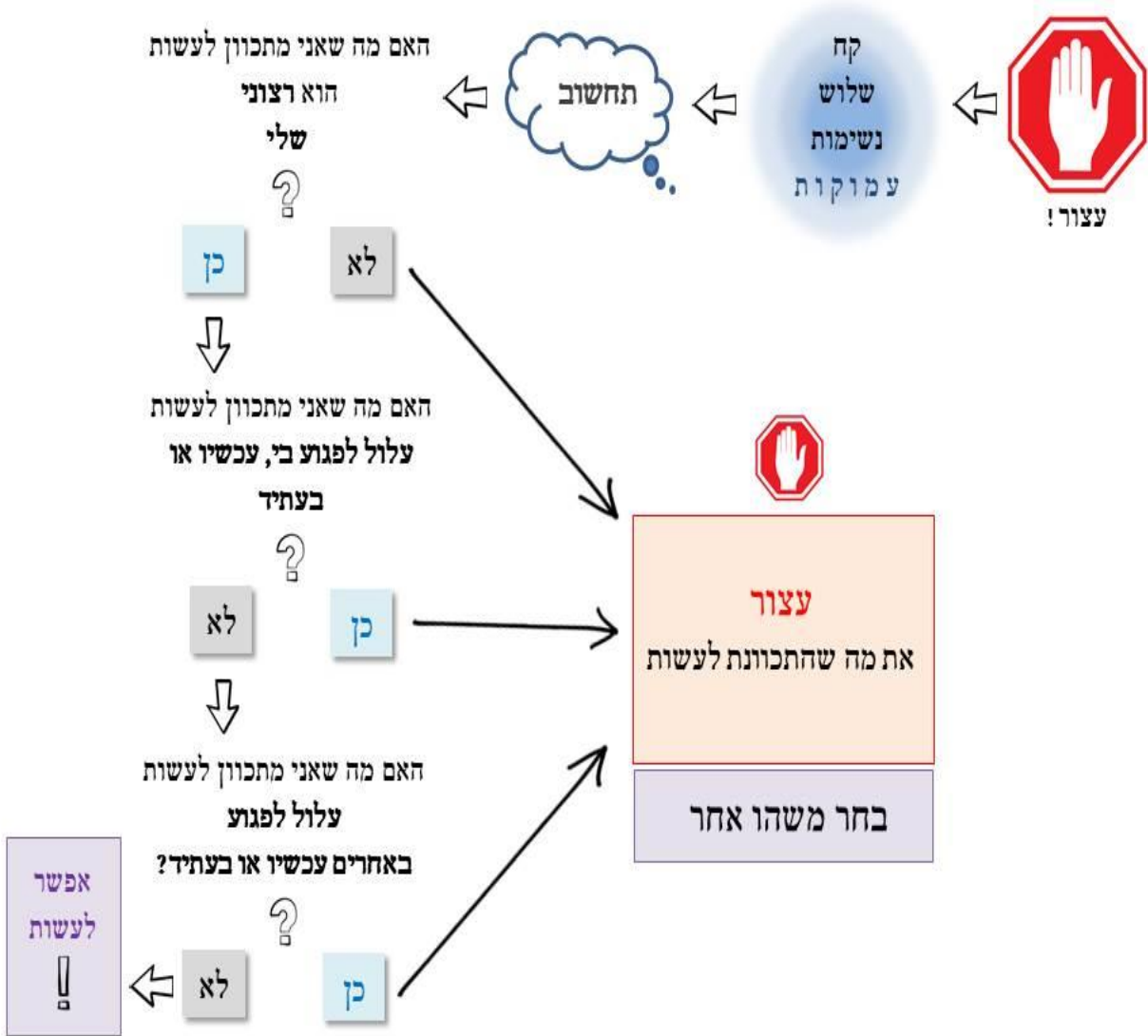
מטרת פעילויות אלה היא ללמוד לשמור ולהישמר, אך יחד עם זאת מהלך זה עשוי לסייע למורה לאתר תלמידים אשר ייתכן וחוו פגיעה, לעודד אותם לשתף ולפנות לעזרה במידת הצורך.

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

בכיתות מעורבות, יש לשקול לקיים את הפעילות בקבוצות נפרדות.

תרשים עזר למהלך הפעילות

לעצור, לבחור, להישמר ולשמור



פעילויות מומלצות:

לפניך מגוון פעילויות העוסקות בשאלה: מהי קירבה רצויה, מה הגבול בין המותר לאסור, מהם השיקולים שיש לקחת בעת קבלת החלטות לבחירת דרך התנהגות כזו או אחרת... לכל שכבת גיל פעילויות המתאימות לה, בכדי שהתלמידים יפנימו את המסר לעצור, לבחור, להישמר ולשמור. רצוי ומומלץ שיוקדשו לנושא מספר שיעורים כאשר כל שיעור מתמקד בזוויות ראייה שונה של הנושא. המלצה לסרטון עזר מלווה: [סרטון מומלץ](#) על מרחב אישי.

"תחושות ורגשות במצבי קירבה פיזיים"

כתבה: נטע ידיד

מטרות:

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

הנחיות:

המשתתפים מתחלקים לשני טורים ונעמדים האחד מול השני במרחק גדול (בהתחשב בגודל החלל). בכיתות מעורבות יש לעמוד כך שכן יעמוד מול בן ובת מול בת, בשני זוגות טורים נפרדים.

הוראה א':

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

הסתכלו אחד על השני.

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

הוראה ב':

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

התקרבו אחד אל השני כל עוד אתם חשים בנוח.

הניחו יד אחת סמוך לכתף של האדם שמולכם ומדדו את המרחק ביניכם. נעצו מבטים אחד בשני ללא מילים (יש להקפיד על טווח זמן ארוך יחסית)

הוראה ג':

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

עמדו אחד מול השני במרחק רב.

התקרבו אחד אל השני כל עוד אתם חשים בנוח.

הניחו יד אחת סמוך לכתף של האדם שמולכם ומדדו את המרחק ביניכם. נעצו מבטים אחד בשני ללא מילים. (יש להקפיד על טווח זמן ארוך יחסית)

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

שאלות לדין:

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

למנחה:

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

כאשר מדברים על תחושת חנק וצפיפות מדברים על פלישה. התקרבות יתר ונעיצת מבטים מקרוב יכולים להתפרש כמעשה תוקפני, מביך, לא נעים, פולשני.

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

אם החבר אינו מכבד את רצוננו למרות שהבהרנו לו, יש לפנות לעזרה. עודדו את התלמידים בסוף כל פעילות, לפנות לעזרה, לשתף ולא להישאר עם התחושה הלא נוחה לבדם.

גבולות המרחב האישי - יצירת פסל אנושי כתבה: נטע ידיד

מטרות:

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

הוראות:

המנחה יסביר לתלמידים כי מטרת התרגיל לבנות פסל אנושי. בוחרים בתחילה שני תלמידים האחד מפסל והשני מפוסל. תפקיד המפסל לעצב את הדמות בה בחר בדרך הנראית לו במרכז החדר. כאשר הפסל מסיים לפסל את הדמות, המנחה בוחר מבין התלמידים מישהו אחר שיפסל אותו וכן הלאה. התנאי ליצירת פסל אנושי הוא שיהיה סוג של מגע בין הדמויות בפסל. במגע הכוונה למגע המבוסס על קשר עין או למגע פיזי בנקודה כלשהי בגוף של אחד מהמשתתפים בפסל האנושי. המגע יכול להיות רק בנקודות הבאות: ראש, יד, רגל, כתף, גב בחלקו העליון בלבד – חל איסור על נגיעה בכל איבר אחר. (דוגמאות למגע: כף רגל נוגעת בכף רגל, יד ביד, יד על הכתף, יד על הראש, מבט עיניים, מבט היצידה, מגע של אצבע באצבע וכו'). המפוסל יצטרך להישאר לאורך זמן מה בתנוחה שקבעו לו ולכן יש לקבוע תנוחות שהן אפשריות. מניחים את היד או את הרגל או כל איבר אחר בצורה מסוימת בחלל, שתאפשר לאדם לעמוד בצורה זו לאורך זמן בנוחות בסיסית). תהליך היצירה מתרחש ללא קול.

למנחה – נקודות חשובות לתשומת לבך:

- א. יש לעמוד ליד כל מפסל ולהקפיד שהתלמידים פועלים בהתאם להוראות ואינם חורגים מהן. בקבוצות תלמידים מעורבות יש לערוך את התרגיל בין זוגות בני אותו מין בלבד.
- ב. יש לקחת בחשבון שהתלמידים צריכים להישאר בתנוחה מסוימת ללא תזוזה במשך מספר דק לכן יש לבצע את הפסל במהירות יחסית ולהגביל את כמות המשתתפים ביצירה (מקסימום 10). לאורך היצירה יש לבקש מהצופים להסתכל על תהליך היצירה של הפסל ועל התוצאה.

דין:

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

שואלים את הצופים:

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

למנחה:

יש תלמידים אשר חשים נוח כאשר נוגעים בהם וישנם אחרים שהמגע אינו נעים להם. יש תלמידים שחשים נוח כאשר חברים קרובים שלהם נוגעים בהם אבל חשים אי נוחות כשאנשים אשר אינם קרובים אליהם מתקרבים קרבת יתר אליהם או נוגעים בהם. יש מי שלא אוהב כלל קירבה פיזית ויש מי שאוהב קירבה פיזית תמיד בכל מצב של קשר בין אנשים. הרצון במגע וקשר עין הוא אישי ושונה בין האחד לאחר, הוא תלוי קירבה וקשר ובד"כ אפשרי במצבים בהם מתקיימת מערכת יחסים כלשהי.

חשוב שכל אחד יכיר מהו "המרחב האישי הבטוח שלו", ידע לזהות אותו במצבים שונים ולשמור על הגבולות שקבע לעצמו. חשוב שכל אחד יהיה רגיש גם למרחב האישי של האחר עמו הוא מצוי בקשר.

חשוב שכל אדם ידע לומר באופן ברור מה מתאים לו, ומה לא מתאים לו. במידת הצורך, כאשר האחר אינו מכבד את גבולות המרחב האישי, חשוב שהתלמידים יכירו בחשיבות הפנייה לעזרה.

רגע לפני – העצירה, הבחירה על מנת לשמור ולהישמר

כתיבה: נטע ידיד

מותאם לכיתות ז - ט

מטרות:

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

הוראות:

אפשרות א: המנחה יזמין את המשתתפים להיזכר במצבים בהם הם שילמו מחיר על תוצאות התנהגותם.. (כל דוגמה תתאים, אין התניה דווקא לאירועים אינטימיים).
המשתתפים יתיישבו בזוגות (רצוי עם בן זוג שחשים אותו בנוח) וישתפו ברגשות שעלו סביב האירוע. כדי להימנע מחשיפת יתר, רצוי ומומלץ לא לספר את פרטי האירוע אלא את הרגשות והמחשבות שעלו סביב האירוע, וכן מה המספר לוקח לעצמו מתוך האירוע הזה, מה הוא למד ממנו, ומה יכול לשמור עליו בהמשך כדי שלא יגיע שוב למצב דומה?

אפשרות ב: המנחה יזמין את המשתתפים לרשום אירוע בו הם היו מעורבים באופן כלשהו אך בדיעבד הצטערו על הדרך בה בחרו להתנהל מאחר והם שילמו על התנהגותם מחיר כלשהו. (בפעילות זו כל דוגמה תתאים, אין התניה דווקא לאירועים אינטימיים). ניתן לבחור באירוע בו המשתתף התנסה באופן אישי או באירוע אותו ראה, שמע או צפה.
המשתתף יתעד את האירוע בקצרה על דף ללא ציון שמו: תיאור האירוע והמעשה המיותר שגרם לו לפעימות לב מואצות, לחשש או חרטה לאחר מעשה.

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

המשתתפים יתיישבו בקבוצות של 2 – 3 אנשים וידונו באירועים הכתובים. המשתתפים יחשבו מה הסכנה בהתנהגות שהוצגה על הדף וכיצד ניתן היה להימנע ממנה.

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

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

למנחה:

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

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

דוגמאות לכללים אפשריים:

עלי לחשוב, האם המעשה שאני מתכנן לעשות היום מתאים לי כיום אבל יכול לפגוע בי בעוד מספר שנים?

עלי לבדוק עם עצמי, האם אני עושה משהו מרצוני החופשי, אלא כי מופעל עלי לחץ לעשות זאת? חשוב להיות ער לתחושות הבטן שלנו, הגוף חש את הדברים פעמים רבות טרם המחשבות, אם "הבטן אומרת לא", כדאי לי להקשיב לה.

לא אפחד להסס. לא אפחד לומר לא, כאשר ארגיש שמה שעומד להתרחש אינו מתאים. אזכור תמיד שהמחיר על טעות יכול להיות גבוה בהרבה מהרווח הרגשי, החברתי או הפיזי. החברים לוחצים כי זה מתאים להם, הם מחפשים שעשוע, תמיכה ברעיונות שלהם, ניצול וכו'...לא אכנע למשהו שמרגיש לי לא נכון.

משלוח יוצא אחד – מד רגשות כתבה: נטע ידיד

מטרות:

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

הוראות - שלב א':

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

מספרים אלה יהוו ברומטר לבחינת התחושות של המשתתפים בעת קריאת המשפטים המוצגים.

התלמידים יפעלו באופן אישי ללא שיח עם חבריהם לכיתה. כל אחד יניח את המספרים על המשפטים בהם בחר בהתאם לצו ליבו.
למנחה: ניתן להוסיף משפטים מתוך אירועים המוכרים לך אשר מתאימים לגיל התלמידים.

הוראה: דף מספרים - דף המספרים מצורף כנספח. יש לגזור מלבן הכולל את שלושת המספרים לכל תלמיד. יש לגזור כל מספר עד אמצע בקו הגבול של המספר כך שהתלמיד יקבל מלבן שלם מחולק בחלקו לשלושה ויוכל להמשיך לנתק את המספר בקלות מפיסת הדף שניתנה לו.

בחרו משפטים אותם תרצו לבחון עם התלמידים: (יש לבחון את המשפטים ולהתאימם לאופי בית החינוך. במוסדות נפרדים יש להפוך את המעורבים בכל מקרה לבני אותו מין)

- חברה/ שלי בקשה/ ממני להצטלם עם בגד ים ולשלוח לו/ה את התמונות, הוא /היא הבטיח/ה לא להראות אותן לאף אחד
- לחבר שלי יש בית ריק, הוא הזמין אותי אליו לצפות בסרטים פורנוגרפיים, זה דוחה ...
- יצרתי קשר בפייסבוק עם מישהו שאני לא מכירה אבל נשמע חמוד, אני הולכת להיפגש איתו.
- אני מתכתב מזה זמן עם בחור בן גילי, הוא מאד רוצה להכיר אותי, הזמנתי אותו לביתי בשעה שכולם בבית.
- דנה ואני אוהבות לראות את עצמנו במראה, שלשום צילמנו תמונות קצת מביכות, שמרתי את התמונות שלנו באלבום התמונות שנמצא בפלאפון.
- בטיול השנתי אחד מהחברים שלי נרדם כך שנחשף חלק מהישבן שלו. זה היה כל כך מצחיק שמיהרתי לצלם, וחשבתי להעביר את התמונה בוואטסאפ הכיתתי.
- קיבלתי סרטון מביך של מישהי שאני מכירה, סרטון שרץ בין כל החברים, אמרו לי להפיץ הלאה, הפצתי. (גם ככה כולם כבר ראו).
- נפרדתי מחבר שלי אחרי שאנחנו כבר חצי שנה ביחד, הוא מאד פגע בי, לא אכפת לי ממנו יותר. לכן הפצתי את כל התמונות האינטימיות שלו בין כל החברים.
- המוכר בחנות אמר לי שאני מאד מושכת ויפה, הוא הציע לקחת אותי לטיול בג'יפ החדש שלו, אף פעם לא נסעתי בג'יפ.
- אני ממש רוצה להיות מפורסם, מישהו שאני מכיר, שטוען שהוא צלם, הזמין אותי אליו הביתה להצטלם.
- ההורים שלי לא מרשים לי לחזור הביתה לבד מהפעולה. זה מכעיס אותי, לאפרת מותר לחזור לבד בכל שעה, מחר אעשה גם אני מה שאני רוצה.
- במשחק כדורגל, ילד עצבן אותי אז הורדתי לו בכוח את המכנסיים, התחתונים ירדו גם כן בטעות, כולם בחצר התגלגלו מצחוק ולעגו לו.
- נועה סיפרה לי בסוד שהיא קיבלה מחזור, אני לא מבינה מה היא מתביישת, שלחתי פתק בזמן השיעור לדנה וספרתי לה את זה בסוד, הפתק נפתח על ידי תלמיד אחר והועבר בין כל ילדי הכיתה.
- רעות נרדמה באוטובוס, כשהתעוררה ישב לידה בחור צעיר, וחייך אליה.

שלב ב': בזוגות או בשלוש

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

שלב ג': במליאה

נבדוק עם התלמידים כיצד הם חשו במהלך התרגיל (קל, קשה, מתסכל...)?

נבדוק היכן המספרים הונחו ומה טווח הפיזור שלהם

נבדוק היכן רוב המספרים ממוקמים

נשוחח על המשפטים שהכי עוררו את התלמידים ברמה הרגשית, מה היה בהם שכל כך עורר אותם?

במה הם שונים מאלה אותם הם לא בחרו?

נבחן מגוון רחב של דרכי התמודדות במטרה לעורר שיח ער סביב האפשרויות השונות.

שלב ד': במליאה

המנחה יציג את התרשים שבעמוד 5, המציע "עץ חשיבה" לפני קבלת החלטות, ויערוך שיחה עם התלמידים על התוצאות האפשריות של מספר דוגמאות בהן בחרו, האם לדעתם התוצאות היו

משתנות? אם כך במה? נבדוק מה קורה כאשר אנחנו מכניסים נוהל של חשיבה לפני המעשה, לעומת כאשר אנחנו לא מפעילים אותו. מה היתרונות והחסרונות לדעתם של שתי האפשרויות. (למשל – התלמידים יכולים לדבר על כך שנוהל חשיבה לפני מעשה עשוי לפגוע בספונטניות או בהנאה. חשוב להעלות את זה ולחשוב יחד את המחרים לעומת הרווחים של עשייה ללא חשיבה מראש ולהיפך).

למנחה:

המטרה של הפעילות להכיר ולבחון את התפיסות של ילדים ובני הנוער, לבדוק פערים בתפיסות בינינו המבוגרים ובין בני הנוער ובתוך קבוצת השווים עצמה. לשמוע מהם כיצד לדעתם יש להתמודד עם כל אירוע, לנסות לעורר גם את הקולות השקטים בכדי להציף מגוון אפשרויות ולהעלות מודעות למחירים האפשריים של פעולה פזיזה מדי. חשוב לאפשר לתלמידים להביע את מגוון דעותיהם ורק בסוף להביע עמדה של מבוגר. חשוב שהעמדה של המבוגר לא תוצג כביקורת או כנזיפה אלא כאמירה שבאה לחדד או להציף עוד אפשרויות. לדוגמה: "חברה שלי בקשה ממני להצטלם עם בגד ים ולשלוח לווה את התמונות, הוא/היא הבטיח/ה לא להראות אותן לאף אחד", לחשוב אתם מה יכול להתרחש, להעלות מגוון אפשרויות שנעות מדבר לא יקרה (נאמנות מוחלטת) ועד לפגיעה קשה – הפצת התמונות ברגע של כעס וכו'.

"סמארטפון שעון – החיישן הסודי שלי" פיתוח וכתובה – נטע ידיד

הקדמה:

בפעילות זו בחרנו להשתמש במטאפורה דמיונית שמבטאת משאלת לב דמיונית – סמארטפון שהוא גם שעון שידוע לזהות את רחשי ליבנו ובכך הופך להיות החבר הטוב ביותר שלנו. כזה שרואה, מבקר ומייץ בכל מיני מצבי חיים והכל בצפצוף קטן, רטט או סימן (אם שמים אותו על שקט), בלי שאף אחד רואה ומרגיש ובכך הופך אותנו לטובים ואוהבים במיוחד על חברינו. השימוש במטאפורה שקרובה ללבם של התלמידים יכולה לקדם דיבור פתוח סביב נושאים מורכבים שילדים ובני נוער פחות אוהבים לדבר עליהם ולשתף בהם אחרים, בפרט מבוגרים. בדרך זו אנו מקווים שהתלמידים יוכלו לפתוח את סגור לבם ולהמליץ מצבי חיים יומיומיים שיש בהם ממד של מיניות שבחלקם יכולים להפוך לפוגעניים עבורם ועבור חבריהם בהווה או בעתיד.

מטרות:

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

למנחה:

על המנחה לאפשר דיון פתוח לא שיפוטי תוך שמירה על כבודם של המשתתפים. חשוב לאפשר זאת כי מדובר בדיון במצבים עמומים הניתנים לעיתים לפרשנות ערכית וסובייקטיבית. יחד עם זאת, חשוב שהמנחה יעודד לנקוט עמדה ואף יעשה זאת בהתבסס על החוקים הקיימים. פעילות זו יכולה להתאים גם ככלי לניתוח סרטים, קטעי סרטים, משדרי פרסומת, קליפים, טלנובלות ועוד.

הוראות:

שלב א - לפניכם סיפור, הקריאו אותו לתלמידים
דמינו לעצמכם סמארטפון שהוא גם שעון שידוע לזהות את רחשי לבכם ולעזור לכם כשאתם מתלבטים כיצד לנהוג במצבים שונים בעיקר חברתיים, ובכך הופך להיות החבר הטוב ביותר שלכם. כזה שרואה, מבקר ומייעץ בכל מיני מצבים: כשאתם בהתלבטות אם להיענות למה שבקשו מכם, להאמין למה שמספרים לכם, כשאתם נעלבים ולא יודעים איך להגיב... והכל בצפוף קטן, רטט או סימן (אם שמים אותו על שקט), בלי שאף אחד רואה ומרגיש. בזכותו אתם הופכים לטובים ואהובים במיוחד על חברים.

הסמארטפון שלכם מחווה דעה על כל סוגיה, הוא מחזק החלטות שבעיניו הן טובות ונבונות אבל לעיתים גם מבקר ואומר מה לא כדאי לעשות. אם תשאלו אותו תמיד תהיה לו תשובה מושכלת וחכמה. הוא יודע לבחון כל דבר בעיניים חכמות מתוך שיקולים אובייקטיביים והכי חשוב – הוא יודע להסתכל קדימה על העתיד. הוא חכם ונבון, עם מוח של אדם מבוגר, עם ניסיון רב שנים והבנות מרחיקות לכת.

לסמארטפון שלכם יש חושים ביוניים, שום דבר אינו נסתר מעיניו. הוא חש כל דבר בכל רגע ובכל שנייה. מה שמייחד אותו זה שהוא בלתי נראה לאחרים. הוא אתכם לאורך כל הדרך אבל רק אתם מסוגלים לראות אותו ולשמע אותו. הוא משמיע צפופי עידוד וצפופי אזעקה כשצריך, בזכותו כולם רוצים להיות בחברתכם כי כולם יודעים שאתם טובים ומיוחדים, אפשר לסמוך עליכם כי אתם יודעים להיעזר בו ולהפעיל שיקול דעת. אתם נעזרים בו במצבים רבים, והוא מסייע לכם לשמור על עצמכם להיות שומרי הסף של חברים.

שלב ב' – הוראות לתלמידים

החבר המיוחד שלכם, שצמוד אליכם, רואה אתכם ואת החברים שלכם בכל מקום, בכל רגע ובכל שנייה. הוא רואה אתכם בכיתה, במסדרונות, בחצר, בשירותים, בשיעורי ספורט, בטוילים, בפעילויות מחוץ לביה"ס, בשכונה, בקניון, בקולנוע, אה"צ כשאתם לבד בחדרם משוטטים במחשב באתרים השונים וכשאתם עם החברים בסופי שבוע.

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

נסו לחשוב - מתי לדעתכם הסמארטפון ישמיע צפוף אזעקה?
נסו לתאר מצבים שנתקלתם בהם או שמעתם עליהם שלדעתכם כשהוא יראה אותם הוא ישמיע צפופי אזעקה.

שבו רגע כל אחד עם עצמו ונסו לחשוב/ לכתוב על מצבים כאלה שקשורים למערכות יחסים אינטימיות בין בני אדם קרובים ו/או זרים.

דין במליאה:

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

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

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

שלב ג

המנחה יעזר בשני התרשימים. מומלץ להתייחס בכתה למצבים מוכרים מחיי היום יום של התלמידים שכדאי להיזהר מפניהם ולנהוג בהם אחרת. המנחה יכין עם התלמידים רשימה של "משפטי עצור וזהירות" בעקבות האירועים שהוצגו על בריסטול ויתלה אותם בכיתה. מטרת הדיון ותוצאותיו היא לעודד תלמידים לאחריות אישית ולחשיבה שקולה בטרם מעשה.

הצעה לפעילות בנושא הטרדה מינית

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

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

מטרות:

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

שלב א':

דיון בזוגות או בקבוצות קטנות: (משך הפעילות 45 דק')
המשתתפים יתבקשו להיזכר בשתי פעילויות, בהן ישתפו את הקבוצה או בן/ת הזוג:

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

על המשתתפים לספר את שני הסיפורים ברצף (יש לאפשר בחירה של כל משתתף איזה סיפור לספר קודם) ולציין את התחושות שכל סיפור מעורר אצלם. אם ילדים אינם מעוניינים לשתף בסיפורים, אפשר להציע להם לשתף רק ברגשות אשר הסיפור העלה בהם.

למנחה:

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

שאלות לדיון:

על הפעילות ה"נוחה":

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

על הפעילות ה"לא נוחה":

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

שילוב שני הנושאים:

- האם יש מקומות בהם אנו רוצים גם להישאר וגם ללכת מהם?
- מה אפשר לעשות במקרה כזה?
- האם תמיד נבחר בדברים שעושים לנו טוב? מדוע? מה מפריע לנו לעשות זאת?
- האם לכלנו יש את אותן בחירות? מדוע? [מהם גבולות? האם לכל אחד גבולות משלו?]
- כיצד נדע מהם הגבולות של כל אחד מאתנו? [על מי האחריות לבדוק את הגבולות של הזולת? האם היכולת האמפתית מאפשרת לנו לצפות את הגבולות של הזולת?]
- האם אנחנו צריכים להראות או להבהיר מה הגבולות שלנו תמיד? מתי לא? [למשל, ברור שאסור לגעת בנו בלי רשותנו, אבל לא ברור באיזה מרחק נוח לנו שיעמדו מאתנו. מה הסכנה באי הבהרת הגבול? מה אפשר להשיג בטשטוש הגבול? (למשל באספקט החברתי-אי השתייכות לקבוצה מסוימת מהווה לעיתים יתרון של השתייכות לכלל הקבוצות).
- האם תמיד ננהג על פי הגבולות שבחרנו לנו? מתי נתקשה לפעול על פי הגבולות שבחרנו?
- האם אנו יכולים לעזור לאחרים להרגיש יותר טוב עם הבחירות שלהם? כיצד? האם זו האחריות שלנו?
- מתוך הדיון מה המסקנות שלכם? (להדגיש את הרצון של האדם מול הלחץ של הקבוצה. את חשיבות הגבולות והכבוד למרחב של ושל האחר)

למנחה:

כדאי להימנע בשלב זה מ"אמירות חינוכיות" ולאפשר לתלמידים לדון בכל מה שעולה. חשוב להפגין לגיטימיות לכל אמירה שעולה, בין אם האמירות "נכונות" או "לא נכונות", בתפיסתך. כדאי לשים דגש על מתן לגיטימיות להבעת הדעות, הדבר הוא מפתח לדיון מוצלח. **בתום דבריהם נביע את עמדתנו החינוכית ונבהיר גם את החוק במצבים אלה.** ניתן לדבר על התחושות הכרוכות בלהיות חלק מהחברה אשר מתווה נורמות שאינן נעימות לכולם.

שלב ב':

המורה תיעזר בתרשים שבעמוד 5, תאסוף סיפורים על תחושות לא נעימות (ניתן לקחת סיפור אחד או שניים), ותנסה לברר עם התלמידים כיצד התרשים יכול לסייע להם בהתמודדות או במניעת הפגיעה באחר ובעצמם.

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

נשימה מודעת מאפשרת לנו לשים לב לעצמנו, להחזיר לעצמנו את השליטה, לעצור, להתמקד ולשקול את תגובתנו. מוצע להכניס את טכניקת הנשימה המודעת ל"מאגר הכלים" שמאפשרים ומסייעים לנו לשקול את המעשה שאנו עומדים לעשות. ככל שנתרגל עם עצמנו ועם התלמידים נשימה בשעת רוגע, כך גדל הסיכוי שנוכל להשתמש בכלי זה ברגע של קושי והצפה רגשית.

מטרות:

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

למנחה:

פעילות זו מתאימה כהמשך לכל אחת מהפעילויות הקשורות לנושא "לעצור לבחור, להישמר ולשמור". חשוב שהתלמידים יתרגלו וילמדו מהן נשימות עמוקות וכיצד הן יכולות לעזור להם, כדרך להירגע במקום להגיב ולפעול באופן אימפולסיבי ללא מחשבה יתרה, בדרך שעשויה לפגוע בהם או באחרים, באופן מידי או בהמשך.

תרגיל הרפיה בנשימה- בשילוב עם מוזיקה מתאימה.

שבו בנוח. תרגישו בנוח על הכיסא. אפשר להוריד משקפיים, לראות ששתי הרגליים מונחות על הרצפה, הידיים מרגישות נוח. שימו לב לאוויר שנכנס ויוצא. נסו להרגיש את האוויר עמוק ככל שניתן, את התנועה שלו בתוך האף, הפה והלאה אל תוך מערכת הנשימה. שבו בנוח. שימו לב שנוח לכם בכיסא שאתם יושבים עליו, הרגליים מונחות בנוחות, הידיים רפויות, אפשר להניח אותן כלפי מעלה בתנועה מקבלת, ואם נוח לכם, לאט ובעדינות עצמו את עיניכם. יצבו את רגליכם בנוחות. שימו יד אחת על הבטן.

שימו לב לגוף, שימו לב לנקודות המגע של הגוף עם הכיסא - איפה הוא נפגש עם הכיסא, ואיך זה מרגיש. תנו לגוף שלכם לנוח בשקט על הכיסא, וכעת מקדו את תשומת הלב בנשימה שלכם. שאפו אויר דרך האף, ונשפו דרך הפה. תתרכזו בנשימה. על היד לעלות עם כל שאיפה, ולרדת עם כל נשיפה.

נשפו בעדינות את כל האוויר מהריאות שאפו, תוך שאתם סופרים לאט עד ארבע. כשאתם שואפים, מתחו בעדינות את הבטן, תוך שאתם גורמים לה לגדול. שימו לב שהחזה והכתפיים אינם מתרוממים. עצרו לשתי שניות, ואז נשפו לאט לאט, תוך שאתם סופרים עד ארבע. כשאתם נושפים, הבטן מתרפה.

לאט לאט אתם חשים את אבריכם מתרפים, ואת הגוף נרגע. זו הדרך בה תיבוק נושם: ברגיעה, בנוחות ובטבעיות. המשיכו למקד את תשומת הלב בנשימה עמוקה, ובגוף רגוע. אם נוח לכם, תוכלו לומר לעצמכם מילים שמרגיעות אתכם, למשל, נשמה, נשימה, ולהתמקד בצמד מילים אלה.

תנועת הנשימה עוזרת לנו להתחבר אל הווייתנו כאן, כאן ועכשיו. אם באות מחשבות שמפריעות, תנו להן לבוא ותנו להן ללכת בעדינות רבה, התחברו שוב אל הכאן ועכשיו, אל התנועה של האוויר פנימה והחוצה.

המשיכו למקד את תשומת הלב בנשימה. שימו לב לגוף שלכם. האם אתם חשים מתח באיזשהו מקום? אם כן, דמיינו את החמצן, שנכנס על ידי נשימתכם, מגיע לאותו מקום, ומשחרר אותו מהמתח שבו הוא נמצא. לאט לאט ... הביאו את תשומת לבכם בחזרה אל החדר ובקצב שלכם, לאט ובעדינות פקחו את עיניכם.

דברים שאני רוצה לשמור רק לעצמי: על צילום עצמי והפצת תמונות

מטרות:

- לבחון עד כמה ניתן לשמור סודות בחברה, בפרט סודות יוצאי דופן שקשה לשמור עליהם בסוד?
- לבחון האם צילומים פרובוקטיביים דומים לסודות פיקנטיים?
- להביא למודעות התלמידים את המחירים שהם עשויים לשלם כאשר הם מצטלמים באופן פרובוקטיבי ושולחים את התמונה לחבר/ה הכי טובים שלהם.

הנחיה:

שלב א'

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

מליאה:

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

מה בד"כ קורה עם סודות?

האם קרה בספורים שלכם שמישהו נוסף שמע את הסוד?

האם קרה שכמה ילדים שמעו את הסוד?

האם הסוד נשאר סוד לאורך זמן?

איך הרגשתם כשהסוד התגלה?

האם קל לשמור סודות?

איזה סודות קל לשמור ואילו קשה יותר לשמור? מדוע?

(ככל שהסוד "פיקנטי" יותר, כך קשה יותר לשמור עליו, קשה להתאפק, חייבים לשתף מישהו נוסף בסוד - ניתן לחשוב על סודות שיהיה קשה לשמור עליהם בהתאם לגיל התלמידים)

האם יהיו סודות שתשמרו רק לעצמכם או שתספרו אותם למבוגר שאתם סומכים עליו ולא לחבר מחשש שזה יתפרסם? נסו לחשוב על דוגמאות/מצבים כאלה.

שלב ב':

המורה מחלקת לתלמידי הכיתה פתקים מקופלים ריקים. לשנים או שלושה תלמידים היא נותנת פתק עם סימון בצבע. רצוי לתת את הפתק הזה לתלמידים שהם יחסית פופולריים ומוקפים בחברים. נבקש ממי שקיבל את הפתק המסומן לקום. נאמר למי שקיבל את הפתק: נסה לחשוב על סוד שקשה לך לשמור עליו בסוד אליו נחשפת לאחרונה (היזכר בסוד אך את תספר אותו) - האם אפשר לשמור על הסוד הזה לאורך זמן? אם יהיה לך קשה לשמור סוד כזה, למי מתלמידי הכיתה היית מספר אותו בתקווה שהוא/היא ישמור/תשמור עליו? התלמידים מציינים שמות. מבקשים מהתלמידים הללו לעמוד גם כן. חוזרים על אותן שאלות שוב וכל פעם מתבקשים עוד ועוד ילדים בכיתה לקום. כעת כבר כמעט מחצית הכיתה עומדת. (למנחה: עושים את הסבב הזה 3-4 פעמים בלבד כדי שלא יוצר מצב בו יהיו תלמידים בודדים שלא יזמנו לעמוד.)

(למנחה: דוגמה לסודות שקשה לשמור בסוד: חברה שלי ספרה לי שהורים שלה מתגרשים. חבר שלי ספר לי שהוא נמשך לבנים. חברה שלי ספרה לי שהיא מאוהבת ב...)

שאלה: מה קרה כאן לדעתכם?

למנחה: המטרה להראות איך מתגלגל לו סוד ועד כמה קשה לשמור בבטן סודות. לפעמים כי הם נראים לנו לא מספיק חשובים, לפעמים כי הם רכילותיים, לפעמים כי הם מפחידים וכו'. לכל אחד סיבה משלו מדוע הוא מתקשה לשמור סודות מסוימים.

שלב ג':

שאלה: מה לדעתכם קורה עם תמונות שאנו מצלמים בטלפונים הסלולריים שלנו ושולחים לאחרים?

אפשר לבדוק עם הילדים אילו מהתמונות שהם קיבלו לאחרונה הם שלחו גם לאחרים.

שאלה: האם כשאני מקבל תמונה שיכולה לעניין את כולם אני שומר אותה לעצמי?

נדבר עם התלמידים על צילומים שהם שולחים לאחרים או שמגיעים אליהם, כשהדמויות בהם מצולמות בכל מיני מצבים מביכים, האם אפשר להבטיח שצילום כזה ישמר בסוד?

התלמידים יעלו סיפורים בכיתה.

שאלה: אם כך כיצד נשמור על עצמנו ועל הצילומים והסודות שלנו?

המסקנה: כמו בסודות וכמו בפעילות הפתקים, קשה לשמור משהו שקיבלתי רק לעצמי ולא לשתף בזה עוד חברה אחת כי הצילום שונה, יוצא דופן, פרובוקטיבי, אסור. בדרך כלל קשה לנו להתאפק ואנו שולחים את מה שקיבלנו רק לעוד חבר אחד ופתאום אנו מגלים שסוד אישי הופץ בין הרבה אנשים. הסוד כבר אינו סוד, הוא הפך לנחלת הכלל.

מסר:

כמו שבסודות אני בורר היטב למי לספר מה ואם בכלל לספר, כך גם בצילומים. עלי לבחון איך אני מצטלם, באיזו תנוחה ומה יקרה ברגע שאשלח את זה רק לחברה/אחד/ת?

עלי לחשוב היטב איזה סוג של צילומים ישנם בטלפון שלי כי אם אאבד אותו או אם מישהו אחר ישוטט בו, הוא עלול להפיץ כל מה שנמצא בו לאנשים רבים ללא ידיעתי.

הערה: ייתכן ופעילות זו, תעלה סוגיית "סוד" שאותו כדאי שלא לשמור בוודאי במקרים בהם תוכנו של הסוד, עשוי לגרום לנו לדאגה כלפי אותו חבר. מומלץ אם כן, במקרים אלה, לסייע לתלמידים לעשות הבחנה בין סוד שאותו אנו יכולים לשמור לעצמנו, לבין סוד ש"עשוי להציל חיים" ואותו יש לשתף עם מישהו שאנו סומכים עליו.

לסיום ניתן להקרין את הסרט: [Once Posted You Lose it](#)

מודל ח.מ.ד לזיהוי התנהגויות מיניות בחינוך המיוחד

פיתוח: צוות בי"ס ניצנים ומדריכות היחידה למניעת התעללות בילדים ובבני נוער

פתיחה -

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

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

מחקרים שונים מלמדים על אחוז גבוה מאוד של פגיעות בקרב אוכלוסיות בעלי צרכים מיוחדים, בשל אופי הקשיים והליקויים ובשל התלות הגדולה שלהם במבוגרים. בקרב תלמידים עם מאפיינים של הפרעות התנהגות ונפשיות ניתן למצוא קשיים בשליטה על דחפים, קושי בהכללה של סכמות חברתיות, נטייה לפוגענות ולקורבנות, וקושי בסימון את גבולות המרחב האישי ובשמירה על פרטיות.

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

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

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

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

מטרות הפעילות

- התלמידים ילמדו לזהות התנהגויות פוגעות בחשיפה, מגע ודיבור
- התלמידים יביעו רגשות סביב התנהגויות מיניות בחשיפה, מגע ודיבור.

- התלמידים ידעו לסמן לעצמם את הגבולות שלהם לגבי התנהגויות ח.מ.ד.
- התלמידים ידעו שהתנהגות מינית פוגעת יכולה להתרחש בממדים שונים, וגם התנהגות קלה כביכול, נחשבת לפוגעת ועלולה להיות כזאת.

הוראות

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

*אס'ר, יאיר ודן מכיתה ז' הסתודדו ביניהם בהפסקה האדומה.
 דן הראה להם דבר מה במכשיר הנייד שהיה בכיסו וכולם צחקו.
 התלמידים החלו לשחק תופסת.
 מאהפך המשחק אס'ר נאצ ליאיר בישבן.
 בתאופה יאיר קיילף את אס'ר וניסה למשוק את מכנסיו.
 אס'ר הצליח להתחמק ושוב התקרב ליאיר ונאצ באיבר מ'נו.
 יאיר זרק לצהר אס'ר "אמא שלך"
 אס'ר חזר והתקרב ליאיר והוריד את מכנסיו.
 דן צילם את יאיר כשאכנסיו מופשפות.
 דן הראה את התמונה לצהר שישב לידו בשיצור הבא.*

שלב א' - עזרים:

קלפי רגשות, מערכת אודיו להשמעת מוזיקה מרגיעה, מחשב עם ברקו, מצגת עם פרטי האירוע.
 הכיתה צריכה להיות מסודרת במעגל או בח', על מנת לאפשר מרחב תנועה גדול.

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

שלב ב' - עזרים:

כרטיסים בצבע אדום וירוק כמספר התלמידים
 המנחה מחלקת לכל תלמידים שני כרטיסים: אדום וירוק.
כרטיס אדום מציין גבול, התנהגות לא מקובלת, אסורה.
כרטיס ירוק מציין התנהגות מקובלת, מותרת.

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

שלב ג'

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

שלב ד' –

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

רשימת מצבים:

- תלמיד מראה לחברים מהכיתה תמונות פורנוגרפיות
- תלמיד מספרת לחבריו בטיול שהבטיח לחבר ממתקים אם יוריד את מכנסיו.
- שני תלמידים נכנסים לשירותים והאחד משכנע את השני לגעת באיבר הפרטי שלו.
- תלמיד מציץ בתא השירותים לחבר
- תלמיד מארח בביתו תלמיד אחר ומראה לו אתרים לא ראויים במחשב.
- תלמיד מוריד את מכנסיו בפני הכיתה בזמן שיעור התעמלות.
- בשעת הפסקה, שני תלמידים רבים ביניהם בכיתה, ואחד מהם מכנה את השני "הומו".
- בטיול תלמידה מצלמת את חברתה במקלחת ומעלה את התמונות לאתר הכיתתי בוואטסאפ.
- תלמידה מבקשת מחברה שלה שתעשה לה מסאז' בגב שכואב לה.

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

