



ו' החיבור

אוגדן ליועצים החינוכיים בחמ"ד

עלון מס' 5:

החופש לגדול

אסופת חומרים וסדנאות לקראת החופש הגדול!

סיון תשע"ז,

1 יוני, 2017.



ה'ספינר' של החופש גדול!!!

הנה הוא מגיע, החופש הגדול!!! אחרי מסע של שנה שלמה של עשייה ועמל אינסופי כמעט, בלמידה, במחשבה ובעשייה אין קץ, סביב תלמידנו ובבית הספר בכלל. כעת מגיע השלב שבו אנחנו משחררים את התלמידים... לגדול. ואולי אפילו משחרים את עצמינו לגדול. בעודי חושבת על מה לכתוב בפתיחה, אני פוגשת קבוצת תלמידים המשחקת ושקועה, איך לא?, בספינר!!! ואני פונה אליהם בספונאניות:

"ילדים חידה: מה הקשר בין ספינר לחופש הגדול?"

אחד עונה: "החופש כמו הספינר – מסתובבים סביב עצמינו ולא עושים כלום".
השני: מתוחכם קצת יותר עונה: "החופש כמו ספינר עוזר להתרכז בדברים החשובים ולהתמקד במה שחשוב באמת בחיים שלנו".

השלישי, המתוחכם ממש, ענה: "החופש הגדול זה כמו ספינר רק שתלוי מי המסובב"...
לבקשתי, הוא הסביר: "החופש נראה אחרת מנקודות מבט של ההורים שלי או של המורים שלי בבית הספר או מנקודת המבט שלי... כל אחד מהמסובבים ממקד את הקשב והריכוז בחופש, אחרת לגמרי מהשני..."

הלכתי עוד הרבה מהורהרת מהשיחה – חידה הזו. בעודי רואה את הילדים מסביבי (גם מבוגרים) מסובבים ספינרים אני חושבת שאולי החופש מחייב אותנו לסנכרון בין כל ה"גלגלים המסובבים". כמו גלגלי שיניים המשתלבות זו בזו ומסובבים אחד את השני. אולי דווקא הסנכרון בין כולם הוא זה המשפיע על התוצר הסופי של החופש הקרב ובא.

סנכרון כולל בעיקר שיח מכבד ותיאום ציפיות בין כל אחד מ"המסובבים" בחופש. כך שנפנה כולנו את הקשב לדברים המשמעותיים באמת, להתמודד עם אתגרי החופש ועוד יותר, כך נוכל להכין את עצמינו והתלמידים שלנו ומשפחותיהם לספינר של שנה חדשה הבאה עלינו לטובה.

העלון המוגש לכם מציע התבוננות בנקודות מבט השונות הסובבים את תלמידנו והצוותים בבתי הספר. הסדנאות המדהימות מציגות נקודות ראייה שונות להתבוננות באתגרים וההזדמנויות שמזמן לנו החופש הגדול, הזדמנות לגדול.

הכל ערוך ומוכן להנאתכם, לעיונכם ולשימושכם!!!

בברכת חופשה נעימה ומגדלת לכולנו!!!!

חגית ניזרי, עורכת הגליון הנוכחי,

וצוות מובילות תחומי הייעוץ חמ"ד ה'תשע"ז

מיכל דה-האן, זהרה פלורסהיים, אסתי גרוס, לאה לוי, אביטל בן-חור ואילנית ימיני.



העלון הנוכחי

| עמוד | הנושא | היחידה |
|------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| | | |
| 4 | דברי פתיחה לסיכום שנה ולקראת החופשה | הרב אברהם ליפשיץ |
| 5 | שיחות סיכום – עקרונות לשיחת סיכום מנהל ומורה בצוות. | קידום אקלים חינוכי מיטבי וצמצום אלימות |
| 8 | משחקים ופעילויות משפחתיות לחופש | במ"ה וכישורי חיים |
| 13 | "סור מרע ועשה טוב בקש שלום ורודפהו" | מניעת סמים ואלכוהול, סמים וטבק |
| 16 | קבוצת השווים כשומרי סף בחופש הגדול | התמודדות במצבי לחץ ומשבר |
| 22 | מגוון אפשרויות לחשיפת תלמידים למניעה והתמודדות מפני פגיעה בחופש הגדול | מיניות ומניעת פגיעה בילדים ונוער |



לצוותי החינוך והיועצים בחמ"ד,

ברכות ואור.

העלון האינטרנטי של צוות הייעוץ נקרא "ו החיבור". המילה ההופכית לחיבור היא ניתוק, בדידות. יש מקום שבו האדם מבקש את ה"לבדיות", את ההתכנסות בתוך עצמו. תפילה זו דוגמה להרגשה שבה מגלה האדם את צפונות לבו ושוטח את נפשו רק לפני היושב במרומים. בעולם החסידות אנו מכירים את ערך ההתבודדות. האדם ברגע שכזה מגיע לעומקים בנבכי הנפש, ואולי לנקודות אמת מול הקב"ה. רב סלוביצי'ק למשל הגדיר זאת: "היהדות הבינה את חשיבותה הגדולה של הווייתו הקיומית של האדם הבודד. האדם הוא יצירתי משום שהוא יחיד, מיוחד ושונה...". אך יש מצבים אחרים שבהם הבדידות היא קשה ובלתי אפשרית. לא בכדי המצורע יוצא מחוץ למחנה, ומי שפשע מבודד מהחברה מאחורי סורג ובריח. פעמים שתלמיד נמצא בכיתה, חלק משלושים התלמידים בכיתה, אבל הוא בודד, מנותק מהחברים, מרגיש גלמוד ועזוב. הבדידות הזו היא קשה ונוראה.

"ו החיבור" בא לסייע לחבר את התלמידים לחבריהם, להוריהם, לעצמם ולריבונו של עולם. "ו החיבור" יכול לסייע לתלמיד להתחבר לקהילה כולה. הרב סלוביצי'ק אומר " היהדות אף הבינה את גדולתה של הקהילה, את החוויה הקיומית של חיים בצוותא. "ו החיבור" מציע לתלמידים ולמורים לחזק את החיבור גם בתקופת החופשה. אין ניתוק חלילה. "בית חינוך כמשפחה" כפשוטו... במשפחה לעולם כולם מחוברים תמיד. "ו החיבור" מציע לכולנו לראות בחופשה בהיבט מסוים המשך לימי הלימודים בבית הספר. אנחנו נשארים מחוברים לתורה, ללימודה, לעשייה למען כלל ישראל, ולעולם הערכי והחינוכי שאותו קיבלנו בתקופת הלימודים.

"ו החיבור" מציע למצוא בימי החופשה, חיבור אמיץ יותר של הורים וילדים. מחשבה על ימי החופשה לא כזמן "שצריך לשרוד אותו..." אלא כמצמיח ומחבר אבות ובנים אחים ומשפחה. "ו החיבור" מציע להיות מחוברים. לעם ישראל, למדינת ישראל, ולפעול למענם בפעילות התנדבותית משמעותית.

"ו החיבור" מציע פעילויות וסדנאות כיצד לצאת לחופשה הגדולה מוכנים יותר ומחוברים יותר לעצמנו במשימה הגדולה של ניצול ימי החופשה באופן מיטבי, שמח מצמיח ומועיל. הזדמנות לומר תודה לזוהרה וכל צוות הייעוץ על העשייה וההובלה של הייעוץ בכל השנה ועל העלון "ו החיבור" כהכנה לחופשה הגדולה.

נזכה כולנו לחופש טוב ערכי ומשמעותי, ובמילים אחרות- לחמ"ד של חופש... מוקיר מאוד!

אברהם



מסכמים שנה – ליווי המנהלים בשיחות סיכום אישיות

עם צוות המורים

אביטל בן-חור, מדריכת אח"מ ארצית.

יועצים יקרים,

ריח סוף שנת הלימודים כבר נישא באפינו, זה הזמן לסיכום השנה ולתכנן שנת הלימודים הבאה בפורומים שונים: עם התלמידים בכיתות, בחדר-המורים, בצוות הניהול ועוד.

בנוסף, זהו זמן לשיחות סיכום אישיות, מורה-תלמיד, ולא פחות חשוב – מנהל-מורה.

לשיחות אישיות מנהל-מורה ישנה תרומה חשובה לקידום האקלים. הן מהוות מודלינג ודוגמה אישית, מבטאות איכפתיות, מזמנות אפשרות למשוב מקדם הדדי, מחזקות אימון ומאפשרות עיבוד משותף של מצבים מורכבים. כל זה כמובן כשהשיח הינו מקצועי ומיטבי... שיח שאינו מקצועי עלול להיות לא מווסת רגשי, מסוייג ואפילו פוגעני. כיועצים חינוכיים, האמונים מקצועית על קידום מיומנויות השיח בבית-הספר, נוכל לסייע למנהלים ללמוד ולקדם את מיומנות השיח האישי שלהם עם המורים.

מעבר לכך, אחד התפקידים המרכזיים והמשמעותיים שלנו כיועצים בקידום האקלים, הינו העבודה והליווי הצמוד עם המנהלים, הן בפן המערכתי והן בפן האישי. שיחות הסיכום האישיות מנהל-מורה דורשות התארגנות רבה: הקצאת זמן יקר ביומן המנהל, תכנון הפגישה, תיאום עם המורים, הקשבה ורגישות במהלך השיחה, נכונות לשמוע גם מורכבויות, יכולת החזקה של מצבי עמימות ועוד. בשל כך, מנהלים רבים מתלבטים האם לקיים שיחות אישיות עם המורים בסוף השנה. תרומתנו כיועצים לקידום הנושא יכולה להיות רבה. בין היתר, כדאי להציע למנהל להצטרף אליו בחלק משיחות המשוב האישיות עם המורים, ובתום השיחה לקיים שיחת משוב משותפת על השיחה שהתקיימה, ולצמוח ממנה לקראת השיחות הבאות.

תנאים חיצוניים חשובים לשיחה מאפשרת: חדר שקט, ללא הפרעות (כן, גם למנהלים...), הקצאת זמן ראוי (כלומר לא עשר דקות למורה...), קשב וקשר עין במהלך השיחה.

בכדי ששיח מנהל-מורה יהיה מיטבי, רצוי להשתדל שהוא יכלול את מרכיבי ה"אשמ"ח עמ"ד"

א – אישי – לפני שמתחילים לדבר על העבודה ועל התפקיד, נראה לנגד עינינו את המורה כמכלול, כאדם שחשוב לנו ממנו. שאלות כמו: מה שלומך? איך הייתה לך השנה (לא רק בביה"ס?), ספר



קצת מה חדש אצל בני משפחתך, ושאלות רלוונטיות נוספות. יש לשים לב שלא לעבור מ"האישי" ל"אישי מדי", על-פי רמת הקשר הקיים, ועל-פי אישיות ותגובות המורה.

ש- שיתוף – נבקש מהמורה לשתף בחוויות ותחושות שלו מהשנה המסתיימת. השיתוף יכול לכלול: הצלחות, דילמות, מורכבויות וכיו"ב. בזמן השיתוף, המנהל בעיקר יקשיב למורה. אין הכוונה בחלק זה לפתור בעיות (ניתן בהחלט לקבוע לצורך כך פגישה נוספת). חשוב להימנע מליפול לפיתוי להישאר בבעייה אחת ולפתור אותה, שכן היא עלולה לשאוב את כל הזמן המוקצב, ולגרום להפסד של פגישת סיכום על כלל מרכיביה.

מ – מרחבים שונים – נעבור עם המורה על המרחבים השונים שהוא שותף בהם: כיתות שונות שהוא מלמד בהן, חדר מורים, צוותים שהוא שותף בהם. נבקש מהמורה לשתף ולסכם את השנה מבחינתו בכל אחד מהמרחבים.

ח - חוזקות – עד לשלב זה המנהל בעיקר מקשיב למורה. בשלב "החוזקות" המנהל גם משמיע. תחילה נבקש מהמורה להאיר חוזקות שפגש השנה – בו עצמו, בבית-הספר, בכיתות השונות. ובהמשך – המנהל יאיר את החוזקות שהוא פגש במורה השנה (שימו לב, לשלב זה יש להכין "שיעורי-בית" מראש). מחקרים מראים כי שיח מבוסס חוזקות הינו שיח מקדם ומפתח, אישית, מקצועית ומערכתית, ומשום כך חשוב להשתתף ולהתייחס ברצינות לשלב זה. הרחבה והעמקה בתורת החוזקות ניתן למצוא בפיתוח "צמיחה חופשית" בשפינט:

http://meyda.education.gov.il/files/shefi/tsmicha_hofshit/tsmicha_hofshit_mekusha_r.pdf

ע – עתיד – בשלב זה נבקש מהמורה לחשוב על יוזמות אישיות, על חלומות חינוכיים, על תמונת עתיד שהוא רואה לעצמו ולבית-הספר. גם כאן אנו מדגישים, להיזהר לא ליפול לפיתוי לתכנן כעת את מערכת השעות של שנה הבאה... הכוונה בשיח אישי זה הינה איפשר של חשיבה משותפת רחבה ועמוקה יותר.

מ – משוב – כעת, לאחר שלבי ההקשבה, מגיע תורו של המנהל.. בשלב זה ימשב המנהל את עשייתו של המורה לאורך השנה, כפי שהוא רואה אותה. הצלחות, שיתופי פעולה, נושאים בהם התקדם למן השנה שעברה, וגם – נושאים להתקדמות לשנה הבאה. בנושאים להתקדמות חשוב לבחור עד שני נושאים, להסביר ולתאר אותם קונקרטי ולא שיפוטי, לתת כלים ולדבר בשפה של אימון ביכולת לשנות ולהשתנות. ניתן לקבוע יחד מפגש מעקב להמשך התהליך. הרחבה והעמקה בתורת המשוב ניתן למצוא בפיתוח "פסיפס" בשפינט:

<http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Shefi/KishureiChaim/shipurTahalicyLemida/psypas.htm>



כ- כתב – לקראת סיום השיחה, נסכם יחד את המפגש. בשלב זה מומלץ לתת למורה גם דברים כתובים: מכתב קצר עם הערכה לפועלו, הארת החוזקות שבו, וברכות לקראת החופש ותחילת שנת הלימודים הבאה. למילה הכתובה הקבועה יש ערך וכח לחזק תחושת שייכות, תחושת הערכה וחיזוק המוטיבציה להמשך עשייה.

במהלך השיחה, נציין לעצמינו נקודות חשובות שעלו, להמשך ליווי ומעקב. כגון: נושאים לטיפול, קביעת מפגש לפיתרון בעייה, ותשומת לב לאירועים אישיים בלוח השנה (לא לשכוח לברך בעוד שבועיים על שבת בר-המצווה).

למיטיבי לכת – ניתן לשלוח בסוף היום הודעת מייל / וואצאפ בסגנון "שמחתי לשוחח איתך היום, תודה על השיתוף לגבי (ולהזכיר מדברים שעלו בשיחה), תודה על עשייתך למען בית-ספרנו, וסיום שנה מבורך".

כיועצים, חשוב שנלווה את המנהלים בתהליך השיחות האישיות עם המורים, ומעבר לסיוע ולקידום המקצועי, נדגיש כי עצם השיחה והאיכפתיות הם החשובים במהלך המפגש, וכולנו נמצאים בתהליך של למידה והתקדמות בנושא, גם המורים וגם המנהל.

בברכת שיחות סיכום מצמיחות, והמשך קידום אקלים מיטבי מתוך בריאות ושמחה!



קשר משפחתי מהיבטים שונים בחופש הגדול!

סדנאות מתאימות לחטיבת הבניים

**כתבו וערכו – לאה לוי מדריכה ארצית לכ"ח ובמה",
נריה עליאש- מחוז התיישבותי, בת-אורן מזעקי- מחוז דרום.**

רציונל :

הקשר עם ההורים הינו הקשר המרכזי המשמעותי והארוך ביותר שחוה הילד במהלך חייו. ההורים מהווים תפקיד מרכזי בפיתוח ה"עצמי" של הילד, והחוויות המשפחתיות מגבירות את תחושת הקרבה ומחזקות את הקשרים המשפחתיים. זיכרונות אלו מעוררים רגשות, תחושות ומחשבות אשר ימשיכו ללוות את הילד לאורך חייו. בחופש מתעצמת השפעת הבית והמשפחה, בשל הזמן הרב בו המשפחה מבלה יחד. זוהי הזדמנות לחזק את **תחושת השייכות** עבור הילד.

על מנת להגביר את תחושת השייכות, על פי אדלר יש לשתף את הילד בשני מישורים :

✚ במישור הרגשי - שיתוף בתחושות ורגשות, מחשבות ורעיונות .

✚ ובמישור המעשי - שיתוף בהכנה של דברים, במטלות יומיומיות וכד'.

כשהילדים שותפים, המסר שעובר הוא שהם חשובים לנו, שהם שותפים מלאים לחיינו. החופש הגדול מזמן יותר שהות בבית, יותר 'זמן משפחה' העשוי לקדם קשרים ותקשורת במשפחה, אך עלול גם לייצר מצבי חיכוך רבים. בסדנאות אלו נבחן עם התלמידים את הקשר עם המשפחה בהיבט של תפקידים בבית- כמקור למתחים ולחצים, וכמקור ליצירת חוויות משותפות ובניית תקשרת ושיח מקרב.

סדנא א': זה התפקיד שלי או של מי הכלים בכיור?

על תפקוד ותפקידים בבית...

מטרות-

- התלמיד יראה במטלות הבית חלק מהשייכות המשפחתית ומבניית ההוואי המשפחתי
- התלמיד ייחשף לתחושת ההנאה שניתן להפיק מלקיחת חלק במערכת המשפחתית.

פתיחה: שלב א-

מטרת תרגילי הפתיחה לאפשר לתלמידים להתבונן על עצמם בחיך, על מידת השותפות שלהם בבית, לבחון את המצוי מול הרצוי והפער הטבעי שקיים ביניהם.



1. עשר אצבעות לי יש – עד כמה אנחנו שותפים

כל תלמיד מרים 10 אצבעות, המנחה מקריא תפקידים שונים שילדים יכולים לקחת בהם חלק בבית (לדוגמא: שמירה על אח קטן, לערוך שולחן לארוחה, להדיח כלים, לקפל כביסה, להחזיר כלים למקום, להכין ארוחת ערב, לזרוק את האשפה לפח...וכו) בכל תפקיד שהילד לא לוקח חלק הוא מוריד אצבע.
לאחר מכן אפשר לבחון עם התלמידים למי נשארו הכי הרבה אצבעות? איך אני מרגיש עם זה? למי הכי מעט? האם טוב לי עם זה? במה זה תלוי מידת השותפות שלנו?

2. רצוי- מצוי

א. התלמידים עומדים בשורה ישרה והמנחה מקריא את ההיגדים במצב רצוי, לדוגמא: "כולנו נהנים מארוחת הערב", "הכביסה המלוכלכת היא של כולנו" נעים להיות בבית מסודר ונקיים", "קשר עם האחים זה כיף וחשוב"
מי שמסכים עם ההיגד הולך צעד קדימה, ומי שלא נשאר במקום.
כל אחד מסמן בסוף ההיגדים לאן הגיע(ניתן ע"י גיר, טוש, מדבקה או סוכרית טופי)
ב. חוזרים לנקודת התחלה ומקראים את ההיגדים במצב מצוי(לדוגמא- אני שותף בארוחת הערב, אני מקפל או מחזיר את הכביסה לארון, אני שוטף את הבית בסופי שבוע, אני שומר על האחים שלי או יוצא איתם לבלות),
ושוב יש תזוזה קדימה או במקום, וסימון הנקודה שהגענו אליה.
ג. שאלות לדיון

מה ההבדל בין שני הסבבים? הרצוי והמצוי

מי הגיע לאותו מקום בשני הסבבים?

ממה נובע הפער?

האם טוב לי עם הפער או שהייתי רוצה לצמצם אותו?

מה ניתן לעשות כדי להקטין או לצמצם את הפער?

(למנחה: תמיד נהיה בפער בין הרצוי למצוי, המטרה לצמצם את הפער, לדעת לנהל דיאלוג מצמיח ונעים עם עצמי והסביבה סביב מידת השותפות).

שלב ב:

נרשום על הרצפה/על הלוח פתקים עם הרצפים הבאים ונזמין מספר תלמידים לדבר על תחושותיהם ביחס לתפקידים הלא פופולריים שעלו בפתחה.

הרבה.....מעט

בחירה.....כפיה

אוהב.....לא אוהב

מפריע.....לא מפריע

תפקיד קבוע.....תפקיד משתנה



המשגה:

נשוחח עם התלמידים על תפיסת התפקידים:
 לרוב הילדים יש תפקידים בבית, לחלקם מעט ולחלקם אולי אין בכלל.
 חלקם בחרו ולחלקם מוכתבים מראש וכחובה,
 חלקם משתנים וחלקם קבועים, חלקם ממש מעצבנים ומעייפים וחלקם דווקא לא נוראים
 בכלל...

לדיון במליאה:

חשוב לדבר על הרווחים שיש בשותפות בתפקידים במטלות בבית, כגון: אני שותף משמעו אני
 שייך, אני חלק מהמשפחה, השותפות יוצרת אינטראקציה והוא, הנתונה היא חלק מהכרת הטוב
 ומאפשרת לי גם לבקש מהמקום של הנותן...
 השותפות מחזקת את הקשר עם ההורים.

סיכום:

בסבב כל אחד ינסח משפט או ישלח סמס להוריו – תובנה/ מחשבה/שאלה מהסדנא

סדנה ב' - להגדיל את אלבום התמונות המשפחתי

בחופש הגדול

נפתח בהקראת שירו של נתן זך:

”כולנו זקוקים לחסד,
 כולנו זקוקים למגע.
 לרכוש חום לא בכסף,
 לרכוש מתוך מגע.
 לתת בלי לרצות לקחת
 ולא מתוך הרגל
 כמו שמש שזורחת”... (נתן זך)

מטרות הסדנה:

- מתן התנסות חיובית בפיתוח דיאלוג מקשיב ומאפשר.
- יצירת חוויה חיובית ומגבשת.



- הגברת המודעות לחשיבות של בילוי זמן איכות עם ההורים על-ידי העלאת זיכרונות אישיים.

אוכלוסית היעד: חטי"ב

מהלך הסדנא - פתיחה :

(לפני הסדנא) מבקשים מכל משתתף לבחור תמונה מתוך הגלריה בפלאפון מי שרוצה מראה את התמונה אותה הוא בחר ומספר- מי בתמונה? מה האירוע שבו צולמה התמונה? מה קרה לפני? מה קרה אחרי?

לדיון :

מה הביא אותך לבחור דווקא בתמונה הזו?
איך הרגשת כשהסתכלת בתמונה??

המשגה :

התנסות בחוויה זו מעוררת רגשות המחזירים אותנו לתחושות אותן הרגשנו בזמן האירוע בו צולמה התמונה. חוויה משפחתית נשארת עוצמתית מאוד, ולעיתים מעלה בנו תחושות טובות כמו: התרגשות, צחוק, שמחה, געגוע לתקופה, ועוד. לעיתים הזיכרונות מעוררים בנו תחושות קשות יותר כמו: עצב, כאב, תסכול, החמצה ועוד, אך בכל מקרה - **חוויה משפחתית משאירה בנו חותם לכל החיים!**

לפיכך, בחופש הגדול ישנה הזדמנות "להגדיל את אלבום התמונות המשפחתי" על-ידי יצירת חוויות משותפות רבות (ומתועדות) אותן יכולים ליזום הילדים וההורים. כדאי לחשוב על חוויות שיש בהם נתינה וקבלה. נתינה יוצרת שייכות!

חלוקה לזוגות

עוברים לישיבה בזוגות ומבקשים מכל זוג לחשוב על רעיון לפעילות משותפת עם המשפחה...חשוב לחשוב על פעילויות חווייתיות.

רצוי להדגיש שפעילות חווייתית לא חייבת לעלות ממון רב.

דוגמאות לפעילויות חווייתיות ומשפחתיות :

1. לבחור חפץ שמתאר אותי- לשאול את בן המשפחה אם יכול לנחש- מה משמעות החפץ בשבילי? ואחר- כך אני משתף- למה בחרתי דווקא אותו? מה הוא יכול ללמד עליי? עד כמה שותפי למשחק היה קרוב בתשובתו.
2. לעיין בתמונות מתוך המחשב (תיקיות התמונות לרוב במחשב היום..) ולהכין בהפתעה מצגת להורים- לבחור תמונות ולהוסיף להן כיתוב קומיקס מצחיק.
3. להפוך את הבית ל"בית קולנועי"- לבחור סרט, להכין יחד פופקורן, לסדר מקומות ישיבה- "ליצור אווירה" ולצפות יחד בסרט.



4. להוציא בחופש "יומן מצולם" – לשכפל, ולהוסיף את החוויות גם בצורה כתובה על-יד התמונה. לתעד גם אירועים "שגרתיים" כמו- קימה בבוקר, התארגנות ליציאה לנופש ועוד..
5. להכין יחד מאכלים אהובים.
6. "פתק על המקרר" – כל יום אחד מבני המשפחה עפ"י תור כותב פתק ומצמיד למקרר- בפתק ייכתב משהו חיובי לאחד מבני המשפחה או לכל המשפחה- בחתימתו של הכותב. (איחול, הערכה, תודה, מחמאה, תקווה, תכונה וכד').

חזרה למליאה: בסבב כל זוג ייתן רעיון לפעילות והמנחה תכתוב על הלוח את הרעיונות .

סיכום הסדנה:

יצירת חוויות משותפות, היכולת לחלוק בחוויות ואירועים בחיינו יוצרות קירבה מעוררות אמפתיה ומעודדות פתיחות ומתן אמון. בחופש הגדול- ישנה הזדמנות לפתח את הקשרים התוך משפחתיים על-ידי "יצירת תמונות חדשות לאלבום המשפחתי"

מומלץ להציע לתלמידים לצלם את הלוח ולשלוח למשפחה... רעיונות לקראת החופש הגדול.



שיחה עם תלמידים בעי"ס לקראת ה'חופש הגדול':

"סור מרע ועשה טוב, בקש שלום ורדפהו" (תהילים, ל"ד, ט"ו).

אסתי גרוס – מדריכה ביחידה לתוכניות מניעה בנושאי טבק, אלכוהול וסמים.

מבוא

כל שנה אנחנו מתחבטים בשאלה כיצד להכין את תלמידינו לקראת פסק הזמן הזה שנקרא בעגה החינוכית, 'החופש הגדול'. כל שנה אנחנו מחפשים את הדרך לכוון את התלמידים למצות באופן מיטבי את ההזדמנות הנוצרת בעקבות שינוי השגרה ממערכת לימודים מובנית לזמן פנוי שעומד לרשותם. למרות הדאגה שלנו המבוגרים לשלומם בפרק זמן זה, הרוב הגדול של התלמידים חוזרים בשלום לקראת שנת הלימודים הבאה.

כאן מוצגת הצעה לשיחה עם בני נוער בהקשר של הימנעות מסכנות הקשורות בשימוש לרעה בחומרים. סכנות אלה אורבות לפתחנו במשך כל השנה. אך הזמן הפנוי וההימצאות במסגרות השונות מבית הספר מזמנים התמודדויות של בני הנוער עם סיטואציות חברתיות חדשות בהן עליהם לקבל החלטות לגבי התנהגותם. סיטואציות אלה יכולות לנבוע מהימצאות במסגרות כמו מקום עבודה לתקופת הקיץ, בילוי בחופים, ואף במסגרת פעילויות הקיץ של תנועות הנוער.

מטרות

1. זיהוי מצבי סיכון בהקשר של שימוש לרעה בחומרים
2. היכרות עם עצמי בהתמודדות עם אותם מצבי סיכון
3. קבלת החלטות אישיות

אוכלוסיית היעד

תלמידי על-יסודי בבתי ספר בחמ"ד. את התכנים יש להתאים לפי שלב הגיל ולפי מידת החשיפה של קבוצת התלמידים הספציפית לחומרים השונים. אחת התופעות הרלוונטיות לכל שלב גיל ובכל אוכלוסייה היא השימוש לרעה בטלפונים אישיים ובגלישה באינטרנט. יחד עם זאת, מומלץ להתייחס לתופעת עישון סיגריות ונרגילות בכיתות ז', לתופעת שתיית אלכוהול בכיתות ח' ולתופעת השימוש בחומרים לא חוקיים בכיתות ט'.

כל הנושאים שהוזכרו רלוונטיים לכיתות י"ב. בשלב גיל זה, מומלץ להתייחס לשימוש לרעה בחומרים תוך ההיבט של גיבוש הזהות בכיתות י', תוך ההיבט של הקשר בין השימוש בחומרים לבין קבלת רישיון נהיגה בכיתות י"א, ותוך ההיבט של תכנון השלב הפוסט בית ספרי בכיתות י"ב.



הנחיות לשיחה

פתיחה

מעבר להנחיות בהלכה לשמירה על תורה שבכתב ועל תורה שבעל פה, קיימות אמרות רבות להתנהלות כללית במקורות. אחת מהן היא פסוק ט"ו בתהילים ל"ד: "סור מרע ועשה טוב, בקש שלום ורדפהו". אנחנו עומדים כרגע לקראת היציאה לחופש הגדול. מה יש לפסוק הזה לתרום לנו באופן כללי על התוכניות שלנו לקראת החופש?

"סור מרע"

1. איזה סוגים של 'רע' אורבים לפתחנו כשחסרה לנו מסגרת מובנית לאורך זמן?
2. האם ישנם מתוכם כאלה שעלולים לפגוע בבריאות שלנו?
3. מה הכוונה בפגיעה בבריאות? פיזית? נפשית? חברתית? רוחנית?
4. מה מושך אותנו לפעמים לעשות משהו שאנחנו יודעים שהוא פוגע בבריאות שלנו?

"עשה טוב"

1. מהן ההזדמנויות שהחופש הגדול מאפשר לנו לחוות?
2. בסבב: שתפו בחוויה מהנה שהייתה לכם מהחופש הגדול הקודם.
3. סיכום המנחה של הרגשות שהוצפו במהלך הסבב.
4. שימו לב לדמיון/שוני בין החוויות השונות שעלו. ראינו שיש מגוון רחב של חוויות שגרמו לתחושה טובה.

"בקש שלום ורדפהו"

1. בקשת שלום יכולה להתפרש במובנים רבים; שלום בין עמים, שלום בית, שלום בין אנשים. אני רוצה להציע כאן כיוון חדש להבנת הפסוק – והוא שלום פנימי, תוך-אישי.
2. הנפש שלנו בנויה כך שקיימים מאבקים בין חלקים פנימיים שמושכים אותנו לכיוונים שונים. לא תמיד ברור לנו מה כדאי/רצוי/מתאים לעשות בפועל. לפעמים יש מאבק פנימי בין הרצון שלנו לעשות משהו לבין הידיעה שלנו שאותו דבר שאנחנו רוצים לעשות עלול לפגוע בנו.



3. האם משיהו מוכן לתאר מאבק פנימי כזה בהקשר של קבלת החלטה כלשהי לגבי שימוש בחומר מסוים (כניסה לאתר לא בריא באינטרנט או עישון סיגריה או שתיית אלכוהול או עישון גראס).
4. בואו נשחק את המצב שתואר תוך ייצוג החלקים הפנימיים בנפרד; החלק שמעודד להתנסות, החלק שנרתע מלהתנסות והחלק שמקבל החלטה. באמצע המעגל נושיב באופן וירטואלי על כיסא את המעשה/החומר המפתה. מצד אחד של הכיסא את החלק בנפש שבעד ההתנסות (מיוצג על ידי מתנדב מהכיתה) ובצד השני את החלק בנפש שמתנגד להתנסות (מיוצג על ידי מתנדב אחר מהכיתה). ניתן תוך כדי המשחק להחליף תפקידים. כשהטיעונים חוזרים על עצמם מפסיקים את המשחק ומבקשים מהמתנדבים לחזור למקומם.
5. כעת שמענו טיעונים שונים בעד ונגד ההתנסות בשימוש בחומר מסוים. איך אתם מציעים לעשות שלום בין הקולות הפנימיים השונים ששמענו?

סיכום

- כדי לשמור על עצמנו בחופש הגדול אנחנו צריכים לזהות את אותם מצבים שעלולים לסכן אותנו.
- תוך היכרות אישית כל אחד עם עצמו, כל אחד יכול להחליט מראש איך הוא יכול לעזור לעצמו להימנע מלהיקלע לאותם מצבי סיכון; סור מרע.
- כדי לעזור לעצמנו לפתח תחושת משמעות וכבוד עצמי, אנחנו יכולים לתכנן מראש מהי הדרך המתאימה לנו לבלות את הקיץ בתקופת החופש הגדול; עשה טוב.
- כשאנחנו נתקלים במצבי סיכון בהם אנחנו נאבקים עם עצמנו איך להתמודד, אנחנו יכולים מצד אחד להזכיר לעצמנו שאנחנו רוצים להרגיש טוב עם עצמנו לא רק באותו מצב אלא גם לאחר מכן. מצד שני, אנחנו יכולים להקשיב לצורך האישי שעומד מאחורי הרצון להתנסות בחומרים מסוכנים ולמצוא דרך אחרת בריאה לספק את אותו הצורך; בקש שלום ורדפהו.



“חינוך קטן לאדם, חינוך גדול לאנושות”

כותבות: תמר תורג'מן וחגית ניזרי
מדריכות ביחידה להתמודדות במצבי לחץ וחירום.

הקדמה:

היציאה לחופשה הגדולה הינה תחנה משמעותית בגדילה ובהתפתחות. כשחושבים על זה, הרי כל השנה היא הכנה אחת גדולה להתמודדות של התלמידים עם אתגרי “החופש הגדול” של החיים. החופשה מהווה זמן שבו המסגרת של התלמידים וההורים משתנה. ממסגרת בית ספרית למסגרת ביתית. אולי אפילו יותר מכך, אולי ניתן לומר כי כעת התלמידים וההורים חוזרים למסגרת המקורית שלהם?

את המשפט השנון בכותרת לקחנו מספר הנקרא “חיוכים קטנים גדולים”. של שרה נחמני. והחלטנו לאמץ אותו כתמה בפרק הנוכחי אותו נרצה להציג – תמה אותה נרצה לחזק במעגלים השונים שלנו כיועצים עם הנועצים. הטבע האנושי בנוי כך שאדם יהיה מוכן לעשות הכל על מנת לעשות מעשה גדול, מזהיר חד פעמי. מעשה שרבות ידובר בו. למעשה קשה יותר להתמיד ולהקפיד על המעשה הקטן היומיומי, הפשוט ולשמוח בו.

השינוי והזמן הארוך בו שוהים כולנו בחופש מהווה מקור להתמודדויות וניסיונות מכל כיוון. מעניין יהיה לשאול את התלמידים מה קשה יותר בחופש לעומת תקופת הלימודים? תפילה, כשרות, צניעות, אינטרנט, טלוויזיה, כיבוד הורים, הקשר עם החברים....

הניסיונות שכולנו עומדים בהם יכולים להרים את הפרט או חלילה להביאו לאבד נדבכים חשובים שבנה במהלך חייו, ולהובילו לבזיון. לא סתם נוסח התפילה שלנו הוא “אל תביאני לידי ניסיון ולא לידי ביזיון...” - שלא נצטרך לעמוד בניסיון (!) ואם כבר מתמודדים עמו – אז שלא נגיע לידי ביזיון...

לעיתים המוקד שלנו בהכנת התלמידים והצוות לחופש עוסק בנושאים ש”ברומו של עולם”. אך כאן נרצה להדגיש דווקא את התמודדותו של האדם בפרטים הקטנים שאולי שם טמון גודלו האמתי, היינו בערכם של המעשים הקטנים שלו. הכוונה היא למקד את החשיבה ולהצביע על כך שגדילה משמעותית מושפעת ממעשים יומיומיים ‘פשוטים’ שנראים בעיני הרוב כקטנים ואולי זניחים לדוג': לקום בבוקר למרות שלא צריך להגיע לבי”ס, ללכת צנוע למרות שאף מורה לא רואה, להקפיד על כשרות כשיוצאים לבלות, ללכת לבריכה נפרדת גם כשכולם הולכים למעורבת, לעזוב את הטלוויזיה למרות שאין מבחן... לשבת שעה פחות בפייסבוק אפילו כשכולם מחוברים..

דרך עדשות הראיה של היהדות, לכל מעשה קטן יש משמעות גדולה. צריך להקדיש מחשבה כיצד החופש יכול לבנות “קומה נוספת” באישיות האדם ולאפשר לו לגדול דווקא דרך המעשים הקטנים.

בחלק הבא נציע סדנה שתמקד בתלמידים ובקבוצת השווים. לקראת ההכנה לחופש נראה לנו נכון לחזק את המודעות להיות החברים שומרי הסף המרכזיים של חבריהם וככל שהתייחסותם



ל"שינויים הקטנים" שנראים מוזר אצל חבריהם, ובפעולות "פשוטות" כמו הקשבה והתייחסות נכונה כך יהיו משמעותיים יותר בעיני החברים ובעני עצמם. ואפילו יוכלו להציל חיים ממש.

מטרת הסדנה: חשיפת התלמידים לשינויים העלולים להתחולל אצלם ובקרב חבריהם ולאופן בו עליהם להתייחס.

ללמד את התלמידים את ההגדרה ועקרונות הפעולה של שומר סף.

הערות:

1. הסדנה מיועדת לחט"ב וחט"ע. אך בשינוי האירוע בפתיחה ניתן להפכו גם לסדנה שיכולה להתאים לחט"ע ביסודי(ד-ו).
2. האירוע המצורף מותאם לכיתה של בנות. ניתן לשנות אותו לשם של בן (רוני), ולנסח מסרים בלשון זכר.
3. הסדנה מעוררת תכנים סמויים ולא מדוברים שיתכן ומתחוללים אצל תלמידים בכיתה. ויש לשים לב לתהליך הקורה בכיתה ואצל התלמידים במהלכה. תכנים סמויים הכוונה לרגשות של עצב ובכי ודכדוך, הימנעות מקשרים חברתיים. ועוד תכנים ורגשות המוצגים באירוע המצורף ויתכן ונמצאים בקרב תלמידים מסוימים בכיתה.

פתיחה:

הכל אני יכול בחופש הגדול – האמנם? החופשה הארוכה אליה כולנו יוצאים בשמחה יכולה להיות מקור להתמודדויות וניסיונות מכל כיוון.
כדאי אולי לגרות אותם בשאלה מקדימה: *מה נראה להם קשה יותר בחופש לעומת תקופת הלימודים? תפילה, כשרות, צניעות, אינטרנט, טלוויזיה, כיבוד הורים, הקשר עם החברים...*
לקראת היציאה לחופש הגדול, רוצים להציע למקד את תשומת ליבנו דווקא לקשר עם החברים, לפרטים הקטנים ולשינויים שהתייחסות אליהם יכולה אפילו להציל חיים.

חלק א':

להשמיע את השיר "בלילה בלילה" של עידן רייכל. ולהקרין אותו על מסך.

**אולי בקרוב, אולי אחרי החגים
מי יודע, מי יודע
אולי במקרה כשכבר לא תצפה
מי יודע, מי יודע
בדלת הזו או מחוץ לחלון
עוד הכול מחכה
בבוקר אחד או בערב כמו זה
אתה בטח תראה**



ברגע חולף או בגשם שוטף
מי יודע, מי יודע
כשכולם ישנים אף אחד לא רואה
מי יודע, מי יודע
וגם אם נדמה שהיה ונגמר
עוד הכול מחכה
גם אם רע וקשה וקרוב לקצה
אתה בטח תראה
אם תשאל אז הלב יענה

ובלילה, בלילה
בשעות הקטנות
התפילות הפשוטות מבקשות
בלילה, בלילה
לחכות לתשובות
כדי למצוא עוד סיבה לקוות

רגע לפני שבכלל לא תרצה
מי יודע, מי יודע
ולפני שתגיד שכבר לא משנה
מי יודע, מי יודע
ואם הטעם קצת מר ושורף בחזה
אז הכול יחכה
אתה כאן, יש עוד זמן והכול ישתנה
אתה בטח תראה
אם תשאל אז הלב יענה

דיון פתוח על השיר :

שאלות מנחות למורה :

- ✓ בחרי שורה משמעותית בשיר שנוגעת בכך, שמשמעותית לך.
- ✓ במה עוסק השיר?
- ✓ איך הרגשת כששמעת את השיר, המוזיקה?
- ✓ למי מופנה השיר?
- ✓ מדוע בלילה? האם לילה גשמי או מטאפורי?
- ✓ מהם מסרי התקווה/החוסן בהם עוסק השיר?



חלק ב':

המורה: האירוע הבא נלקח מאתר "חברות מקשיבות". ובחרנו להציג אותו כאן על מנת שנוכל לחשוב יחד על האופן שבו נוכל לסייע לחברה שאולי נמצאת במצוקה: (ניתן להעתיק ולהציג במצגת בפני הכיתה)

שלום שמי רונית ואני כבר בת 17... (עוד חודש)... בסך הכול אני סבבה. רק שבזמן האחרון אני מרגישה שקשה לי אני לומדת בביס בצפון הארץ כיתה יא', מורות עולות לי מעל הראש וגם קצת החברות וגם קצת ההורים שלי בקיצור הכול כזה... די נגמר לי מהכול. מחכה כבר לצאת לחופש הגדול לגמור עם כל הלחץ הבלתי נסבל הזה.

בזמן האחרון אני מרגישה שדי קשה לי אני הרבה עם הפלאפון שלי (אהבת חיי אני לא יכולה להתנתק ממנו...) אני בווטסאפ, עם חברות שלי ועוד חבר'ה מביס אחר... כן גם בניס. אני סבבה עם כולם בדרך כלל רק שלאחרונה אני הרבה בוכה, זה בא לי הרבה, ככה לבד בלי שאף אחד לא מבין. ברור שאף אחד לא יודע. גם אני לא ממש מבינה... בוכה, ומלא מלא מחשבות רצות מלא מלא מחשבות.

אין לי חשק לאכול או שאני אוכלת יותר מזדיי ואז כמובן מרגישה כזה רע שבא לי להקיא. גם אין לי ממש חשק ללכת למסיבות עם החברות. במסיבה האחרונה היה כזה גרוע... היה שם איזה 'נקניק' שלא עזב אותי...היה נחמד ומצחיק עד ש... לא ממש חשוב, לא יודעת, בקיצור אני על הפנים. לא רוצה לראות חברות, החופש המתקרב קצת יעזור לי להתנתק מהן. לא רוצה ללכת ללימודים, לא רוצה כלום. מרגישה שממש קשה לי איך יוצאים מזה? ועוד בחודש האחרון של השנה... אולי החופש הגדול שמגיע יעשה איזה נס ויהפוך אותי לשמחה... וההורים? לא יודעת... רק הם חסרים לי 'על הראש' עכשיו בתוך כל הבלגן...

אני צריכה עזרה לארגן מה קשה לי.. ואיך יוצאים מזה!...! תוכלו לעזור?

דין:

(הדיון יעסוק שבשלושה היבטים של שומר הסף: זיהוי הקושי, שאלת שאלה, שכנוע לקבל עזרה והפנייה לעזרה או פניה לקבל סיוע כיצד לעזור במידה והחבר אינו רוצה לקבל עזרה). המורה מקריאה את הקטע בקול ופותחת: אתם חברים באתר שרונית כותבת בו -

✓ **מה קשה לרונית? מה ה"סיפור" שלה? איזה סימנים מעוררים אצלכם דאגה לרונית** (מורה: האירוע מנוסח באופן עמום והשלכתי, וסביר להניח שתשובות התלמידים יצאו מעולמם הפנימי. יש להקשיב באופן אמפטי ומכיל לתשובותיהם. יש להתייחס לשינויים במצב הרוח, בכי להטרדה מינית ואולי אף יותר מכך, לניתוק מחברים, לירידה בהנאה במשימות שהייתה רגילה בהם, שכך שלא רואה דמויות מבוגרים שיכולים לסייע לה וכו')



✓ **האם נתקלתם ב"רונית" כזו בחייכם?**
 ✓ **האם החופש הגדול יכול לסייע לרונית ל"נקות את הראש מהמחשבות"?**
 (סביר להניח שיהיו תשובות שונות. יש להסביר כי חופש הוא זמן פנוי שאם לא מנוצל נכון עלול להגביר את הדכדוך וחוסר המעש רק יגבירו את המחשבות. וזה דורש בירור מעמיק כי יתכן ואף אם תהיה עסוקה עדיין המחשבות יתרוצצו והדכדוך ימשך לשם כך כדאי להתיעץ עם מבוגר משמעותי)

✓ **מה קורה לכם כקוראים את הפוסט של רונית?**
 (יש להקשיב באופן אמפטי לחוסר נוחות במפגש עם חברה במצוקה. ולרגשות שזה מעורר בתלמידים)

✓ **אם תוכלו לדבר עם רונית מה תשאלו אותה? מה תאמרו לה? איזה שאלות הייתם שואלים אותה?**

(בחלק זה יש להדגיש את חשיבות ההקשבה עוד לפני המלצות לסיוע. ללמד את הילדים לשאול "אני רואה שאינך כרגיל, מה עובר עליך לאחרונה..." וכדו)

✓ **כיצד ניתן לסייע לרונית לצאת מזה?** – פה יש לבחון האם הכיתה יודעת לומר כי לפנות לגורם מקצועי זו דרך לקבל עזרה – זו לא תשובה ברורה בגיל זה ולא בכל כיתה. יש לחזק את העניין שלספר על מצוקה של חבר אינה הלשנה והיא יכולה להציל חיים ממש. שיתוף מבוגר במצוקה של חברה היא מתן עזרה אמיתית ברגע האמת והיא אלטרנטיבה חשובה במתן סיוע.

✓ **את מי הייתם משתפים במצוקה של רונית?**

המורה מסכמת: אחרי דיון בכיתה על האירוע של רונית ניתן לומר כי בלי ששמנו לב למדנו להיות "שומרי סף". למדנו לזהות קושי ומצוקה גם שזו עמומה ולא מפורשת. למדנו שחשובה מאוד ההקשבה לחבר במצוקה. הקשבה אמפטית לא שיפוטית. למדנו לשאול: מה קשה לך? איזה מחשבות רצות במוחך?

למדנו שצריך לשכנע לקבל סיוע ויותר מכך, למדנו שלעיתים כדי לסייע לחבר במצוקה יש לפנות למבוגר משמעותי או לגורם מקצועי כדי לקבל עזרה.

וכל זה בזכות ההתייחסות ל"פרטים הקטנים" אצל החברה שנראים לי מוזר או שונה. **דאגה הקשבה ושאלה כנה יכולים להציל עולם שלם.**

הגדרה של שומר סף: (Gatekeepers) מונח זה מתאר אנשים שקיבלו הכשרה כיצד לזהות סימני מצוקה אצל אוכלוסיות ספציפיות (למשל, תלמידי בית ספר, יחידה צבאית. זקנים, המתגוררים בבית אבות..) ולהושיט עזרה ראשונית. הוא מתייחס למצב שבו נקלעים לסיטואציה שבה אדם זקוק לעזרה ואינו יכול לפנות בעצמו ולבקש אותה. שומר הסף שמזהה, עוצר, לא מתעלם, מקשיב, שואל, נותן תקווה, לא עוזב לבד, משכנע לקבל עזרה ומלווה את הנערה עד לקבלת עזרה מותאמת. כל אדם מבוגר צריך ויכול להיות שומר סף. שומר הסף אינו יועץ או מטפל אלא מתערב כדי לתת תקווה ולהציל חיים.
תפקיד שומר הסף:



- ✓ לשאול על המצוקה בה נמצא האדם ועל אובדנות במידה והאדם הנמצא במצוקה נמצא בסיכון לכך.
- ✓ לשכנע ללכת לטיפול
- ✓ להפנות לטיפול. ובמידה ויש התנגדות אז לפנות בעצמו לקבל סיוע כיצד ניתן לסייע לאדם שבמצוקה.

סיכום: - כותרת למפגש:

אם הייתם נדרשים לתת כותרת לסדנה, איך הייתם קוראים לה? – בחלק זה עושים סבב שבו כל אחד מצייין בכותרת את התמה המרכזית שהוא לוקח אתו מהסדנה. (דוגמאות לכותרות שתלמידות ציינו: אם תשאל אז הלב יענה, בלילה בלילה, שומרי סף, חומות של תקווה).

"לעיתים קרובות מדי אנו ממעיטים בכוחם של נגיעה, חיוך, מילה טובה, אוזן קשבת, מחמאה כנה, או המעשה הקטן ביותר של אכפתיות, לכל אלה יש את הפוטנציאל לשנות חיים." (לאו בוסקליה)



שומרים על עצמינו גם בחופש הגדול

אילנית ימיני, מדריכה ביחידה למיניות ולמניעת פגיעה בילדים ובני

מחקרים שנערכו בשנים האחרונות בקרב אוכלוסיית תלמידים בכל המגזרים מראים כי :

- אחד לחמישה בנים ואחת לחמש בנות נפגעות ונפגעים במגע.
- "זמן המסכים" של ילדים ובני נוער בישראל הוא מהגבוהים בעולם המערבי ובהתאמה הם בסיכון גבוה יותר לחשיפה לתכנים פורנוגרפיים.
- כ-50% מבני הנוער קיבלו הודעות בעלות גוון מיני מטריד .
- כ-50% מבני הנוער דיווחו כי שלחו הודעות בעלות גוון מיני.
- 1 מתוך שישה תלמידים דיווח כי היה קורבן לפגיעה ברשת.

עוד נמצא כי :

- ככל שהתלמידים תפשו את מעשה ההטרדה כחמור יותר והבינו את השלכותיו, הם הטרידו פחות את זולתם.
- רוב הנבדקים מדווחים כי נושאים אלה לא נדונו במסגרות הכיתתיות בצורה מעמיקה וכנה .
- חשיפה למיניות בוטה בתקשורת הנה אחד הגורמים להתנהגות מינית בעיתית, פעילות מינית מוקדמת ולא מוגנת (דשן, בוכניק, 2012,)

הנתונים במחקר והניסיון מהשדה מוכיחים כי אין הבדל משמעותי בתופעות אילו בין הציבור הכללי לציבור הדתי והמסקנה הנגזרת מכך היא שתופעות הפגיעה המינית במרחב הפיזי וההטרדה במרחב הוירטואלי – אינן תופעות זניחות אלא מציאות המאיימת על רבים מתלמידינו, על גופם, נפשם והתפתחותם המיטבית . לתלמידים חסר ידע על התופעה וכמו כן על דרכי ההתמודדות עימה. לפיכך קיים צורך דחוף בהגברת המודעות ובשיח בנושא עם מחנכים ותלמידים. כמערכת חינוך דתית ערכית, אנו עמלים רבות על העברת מסרים תורניים וחינוך לערכים, אולם תלמידינו חשופים למידע ולתכנים מסוג אחר וממקורות אחרים, באמצעות האינטרנט, הטלוויזיה ושאר אמצעי התקשורת השונים. אלו מהווים מסרים "מבית החינוך הבלתי פורמלי" של הרשת . מקורות מידע אלה יוצרים קונפליקט בין אורחות החיים עליהם חונכו בביתם ובבתי החינוך של החמ"ד ואלויהם הם מחויבים עפ"י ההלכה, ובין הנורמות המשודרות אליהם. יתר על כן, מקורות אלו משדרים מסרים כפולים, לא אמינים ולעיתים אף לא מותאמים לשלב ההתפתחותי בו נמצאים הילדים. הם יוצרים בלבול ומבוכה ולעיתים משפיעים על היווצרותן של התנהגויות בעיתיות ואסורות.



מחנכים ומחנכות יקרים!

בעוד זמן קצר נצא כולנו בע"ה לחופשת הקיץ. בצד הטיולים, המחנות, הקייטנות הבילויים המשפחתיים, ההתנדבויות וזמן האיכות שצפויים לתלמידינו, צפויים להם גם אתגרים. יש מי שעבורו הזמן הזה מביא עמו שעמום, זמן בטלה וריקנות. יש שהבדידות והעדר החברה מכאיבים להם והם מחפשים הרגעה או קשרים ברשת. יש הנכנעים למצבים של לחץ חברתי בגלל הרצון הטבעי והצורך הנפשי להיות רצויים, מקובלים ושייכים ומשתתפים בקבוצות שהתוכן בהן פוגעני ויש הפוגעים בעצמם כדי להישאר חלק מחבורה. כך, בצד האפשרות לצמיחה ימי החופשה עלולים להיות חלילה גם זמן שיש בו סיכון ופגיעה. ימים בהם יש פחות השגחה של מבוגרים אחראיים המלווים יום את התלמידים ופחות אפשרות להסתכל עליהם "בעיניים" ולהבחין בשלומם. רגע לפני שנפרדים – חשוב מאד שנהל איתם, באומץ, שיחה על תופעת הפגיעה וההטרדה ועל הדרכים להישמר ממנה, נעמוד לצד נפגעים ונגד מעשי פגיעה וניצול ונלמד לבקש עזרה במקרה הצורך.

הציווי "ונשמרתם מאד לנפשותיכם" מחייב אותנו ללמד אותם להישמר ואותנו לדבר.

אוכלוסיית היעד: כיתות ז-יב בנים ובנות

ניתן להתבסס על המוצע כאן ולעשות התאמה גם לכיתות ה-ו

מטרות:

1. העלאת מודעות התלמידים לתופעת הניצול והפגיעה המינית במרחב הפיזי (במגע) וההטרדה ברשת.
2. העצמת החברים כשומרי סף.
3. איתור "כתובות" לפנייה, לבקשת עזרה והפסקת הפגיעה. הזמנה לראות בנו כתובת.

מסרים:

- **אם את/ה בצרה – ספר, דבר עד שמישהו יגיש עזרה!**
- **לבקש עזרה זה מעשה של כוח – מעשה של בריאות!**
- **לאף אחד אין זכות לפגוע בכם כפי שאין לכם זכות לפגוע באף אחד!**
- **יש מצבים שצריך עזרה ממבוגר ולא מספיק לשתף חבר!**
- **לכולם זכות לחיות עם תחושת שייכות, ערך, כבוד וביטחון.**
- **"ואהבת לרעך כמוך" – מה ששנוא עליך אל תעשה לחברך.**
- **יש לכם את הכוח לשנות!**
- **אם ראיתם השפלה-אל תשתקו! אם אתם עדים לפגיעה - היו אתם הקול שאומר "לא"!**



- אתם טובים – אל תתנו ללחצים חברתיים להסית אתכם.
- חפשו שותפים להפסקת הפגיעה – יש עוד שחושבים כמוך (שמישהו הגזים וצריך להפסיק את הפגיעה).
- זה לא באמת COOL לנצל, לפגוע או להיות אכזרי.
- היו קשובים לתחושות לא נוחות ולא נעימות. סמכו על תחושות הבטן שלכם.
- גופכם הוא שלכם. אל תאפשרו לאחרים לעשות בו משהו בניגוד לרצונכם. היו אתם אדונים לעצמכם.
- אל תישארו לבד עם סודות מעיקים! פנו אל האדם שאתם סומכים עליו ושתפו אותו במועקה.
- גלו אחריות כלפי חבריכם. כשהם במצוקה שתפו מבוגר שיכול סייע. מדובר בהצללת החבר ולא בהלשנה.
- למדו להבחין בין מתנה לפיתוי, ובין מתנה לשוחד. שניהם מסתירים כוונות אחרות שעלולות להזיק. היזהרו מהפח שטמון בהם.
- עשו הבחנה בין הלשנה לבין עזרה לחבר במצוקה. היו קשובים למצוקות של חבריכם. אם הם לא מסוגלים לפנות ולקבל עזרה, פנו אתם במקומם. באפשרותכם לחסוך להם סבל רב.
- בתוך קבוצה שנגררת לפגיעה מינית היו אתם הקול שאומר "עצור!"
- אל תצאו מנקודת הנחה שמה שמתאים לכם מתאים גם לאחר.
- ראו את מי שנימצא מולכם, כבעל רצונות ומאויים נפרדים ואחרים משלכם.
- פגיעה מינית משפיעה קשות על מצבו הנפשי והגופני של הנפגע.
- הפוגע משלם מחיר רגשי וחברתי והוא צפוי לעונש.

קשר מיני שלא בהסכמה, תוך שימוש בכוח, מניפולציה, גרימת סבל גופני, הפעלת לחץ או איום, הם בניגוד לחוק ונחשבים לעבירת מין.

מהלך הפעילות:

פתיחה – כבר בפתיחה יועברו המסרים המרכזיים :

"עוד מעט נצא לחופשת הקיץ שרבים מאיתנו מחכים לה. יהיה לכם זמן רב לעשות הרבה דברים מעניינים וטובים (מעניין לשאול כחימום או כמפגש בפני עצמו – מה אתם חולמים /מתכננים שיקרה בקיץ?) יש מי שמצפה לקיץ, שבשבילו/ה הקיץ הוא נפלא. יש מי שבשבילו זו תקופה שיש בה הרבה בדידות ויש מי שלמרות הציפיות החיוביות מוצא את עצמו גם במצבים לא נוחים, אפילו סיכוניים".



במפגש שלנו היום, כחלק מההכנה לחופש, חשוב לי לדבר אתכם על תופעה שקיימת (לא רק בחופש הגדול) בחברה שלנו וכדי שנוכל להישמר מפניה חשוב שנדבר עליה – כוונתי לתופעת הפגיעה וההטרדה המינית."

לשוחח על הנושא עלול להעלות רגשות של מבוכה, אי נוחות ואפילו פחד.. אבל חשוב לדבר על זה - זה יכול לעזור למנוע מצבים של פגיעה ואם קורה משהו שאנחנו מרגישים שהוא לא נכון לנו, שגורם לנו להרגיש מצוקה ועצב, אם אנו נפגעים או פוגעים או יודעים על חבר שנפגע חשוב שנוזהה את זה ונדע למי לפנות ולבקש עזרה."

"הייתי רוצה לחשוב שאתם רואים בי כתובת לפנייה ובעת הצורך תרגישו נוח לפנות ולדבר".

לאחר הפתיחה ניתן יהיה לבחור באחת מהדרכים המוצעות :

אפשרות א' : המהלך מצורף פה למטה

המפגש כולו יתנהל באמצעות שאילת שאלות. **שיח זורם** שבו המורה מעלה שאלה, התלמידים מביעים את דעתם והמורה מוסיפה/מידע ושוב שאלה וחוזר חלילה.

אפשרות ב' : נספח מצורף

דפי מידע – כל תלמיד יקבל " דף מידע לתלמיד" ובו רצף שאלות ותשובות ובהן מידע אודות התופעה. כל תלמיד יקבל דף מידע אישי ותהיה קריאה קולית משותפת. בסיומה יעלו התלמידים מחשבות, רגשות, תובנות ושאלות שעלו בהם עם קריאת דפי המידע.

אפשרות ג' : נספח מצורף

מניחים על הרצפה את השאלות על רצועות נייר – כל תלמיד/ה בוחרת/ שאלה שמעניינת אותו או מקבל רצועה עם שאלה אקראית מהמורה והמורה בשיתוף עם תלמידים מעלים את תשובותיהם (בהסתמך גם על המצורף כאן).
נזמין תלמידים שונים לתת מענים לשאלות נוסף ידע .

אפשרות ד' : מצגת – המנחה יעלה את השאלות, יזמין את התלמידים להביע את רעיונותיהם, דעתם ותחושותיהם באשר לשאלות המועלות ויוכל להציג כיווני תשובות כפי שמופיע במצגת.

<https://drive.google.com/open?id=0B9W-MNDq-2htUGJQODVtU21KaFk>

פירוט אפשרות א' :

שאלה ראשונה לחימום האווירה והפתיחות -

האם אתם זוכרים אם דיברו אתכם פעם על פגיעה מינית או הטרדה? אם כן, מי דיבר איתכם? מה היה בשיחה? עם מי נוח לדבר על נושא כזה?

שאלה – האם לדעתכם יכול להיות שגם בחברה שלנו זה יכול לקרות? מי יכול להיפגע? מי יכול להיות הפוגע?

להיות הפוגע?

נזמין תלמידים שונים לתת מענים לשאלות



נוסיף ידע :

פגיעה מינית והטרדה מתרחשת בכל ציבור. תופעה קיימת מדורי דורות. הפוגע יכול להיות מבוגר או מישהו בגילכם. מישהו זר או מוכר. רוב הנפגעים מכירים את מי שפגע בהם. רק לכ- 15% מהנפגעים הפוגע היה זר. לעיתים הפגיעה נעשית ע"י חבר, שכן, מדריך או מורה ולעיתים האדם הפוגע הוא קרוב משפחה ואפילו מישהו ממש בתוך הבית. פגיעה יכולה להתרחש בכל גיל ולכל אדם כיוון שהפוגע "מתחמן" ובונה על יחסי אמון שהוא יוצר עם נפגע וכך הוא מבלבל אותו וגורם לו להרגיש "שותף" לכן צריך לדעת לזהות את המעשים .

שאלה - למה לדעתך מתכוונים כשמדברים על פגיעה או הטרדה מינית? מה זה פגיעה מינית ?

נזמין תלמידים שונים לתת מענים לשאלות

נוסיף ידע :

הגדרת הפגיעה :

כל פעולה בעלת אופי מיני, פיזית או מילולית, הנעשית בניגוד לרצון הנפגע, תוך איומים, מניפולציה ו/או הפעלת כוח ו/או ניצול יחסי מרות. הפגיעה יכולה להיות חד פעמית או מתמשכת. ומשפיעה על תפקודו ההתנהגותי, הרגשי הקוגניטיבי והפיסי- בהווה ובעתיד.
הגדרה נוספת לפגיעה מינית: כל מעשה הנעשה **בגופו** של אדם בניגוד לרצונו לשם ניצול, ביזוי או השפלה או כוח.

הגדרה של הטרדה : כל התייחסות שיש בה גוון מיני, הצעה, מבט או מילים שנאמרות ומתייחסות למינו של אדם, מתמקדות במיניותו ומטרידות את הנפגע, סחיטה באיומים לעשות מעשה מיני או צילום והפצת תמונות המתמקדות באיבריו הפרטיים ובמיניותו –התנהגויות שהן ללא מגע אך הן בניגוד לרצונו של האדם והוא חש כי הן פוגעות מבזות ומשפילות אותו .

שימו לב : פגיעה והטרדה יכולות להתרחש במרחב הפיזי-ממשי –במגע ועלולות להתרחש גם במרחב הוירטואלי- ברשת –בוואטסאפ, באינסטגרם בסנאפצ'אט.

שאלה: האם אתם מכירים מצבים, כאלה ? האם שמעתם על מקרים כאלה ? אילו סיטואציות

קיימות - אולי מישהו יכול לתת דוגמא (ללא שימוש בשמות השותפים חלילה)

נזמין תלמידים שונים לתת מענים לשאלות

נוסיף ידע :

זה יכול להיות כדוגמא - הטרדה = לא במגע. שימוש בביטויים מילוליים פוגעים, בעלי גוון מיני, הנמסרים בטלפון, באמצעות וואטסאפ, אינסטגרם, פייסבוק, בצ'אט, סנאפצ'אט, בשיחה פנים אל פנים בין יחידים או בקבוצה .

פוטרשופ

הפצת תמונות בעלות גוון מיני

הפצת שמועות (על נטייה או התנהגות)



חשיפת איברים מוצנעים.

מגע מעל הבגדים

מגע בגופו או באיבריו האינטימיים אדם.

אונס

שאלה : בזמן החופשה, סדר היום שלו שונה, אנחנו נמצאים בזירות ובמצבים שהחופש הגדול מזמן יותר. מה קורה בקיץ שעלול לאפשר פגיעה ? אילו סיטואציות אופייניות לקיץ שבהן ישנו

סיכון גבוהה יותר לפגיעה מימות השנה?

נזמין תלמידים שונים לתת מענים לשאלות

נוסיף ידע :

בחופש הגדול נוצרות סיטואציות חדשות ואינטנסיביות כמו : מקומות עבודה לנוער, מחנות, יציאה לטיולים עם חברים, בית ריק, מסיבות ומעורבות של אלכוהול, מפגשים עם אנשים חדשים בנופשים, שעות רבות מול מסכים, שינה מחוץ לבית, התנסויות חדשות ועוד- כל אילו יכולות להיות הזדמנויות לחוויות נפלאות וחיוביות אך גם מאתגרות מבחינת יצירת קשרים, פיתויים ועמידה בלחצים חברתיים : כולנו רוצים להיות שייכים, ישנו רצון להתקבל, להיתפס "COOL" להשתחרר, לזרום.. לעיתים בתוך המצבים הללו נוצרים קשרים לא בריאים, יש לחץ חברתי לעשות דברים שבשגרה היינו שמורים מהם יותר.

שאלה : כיצד לדעתכם מרגיש מי שקורה לו דבר כזה? מי שנפגע או הוטרד?

נוסיף ידע : בלבול, הלם, אשמה, כעס, שנאה, שנאה עצמית, פחד, איום, חוסר ביטחון, השפלה, בושה, גועל, כאב, לחץ, רחמים, צער, אלם, תשישות, חוסר אמון, האשמה, אחריות, שותפות, תשישות, בדידות, תלישות, ניתוק, חוסר אונים.....

מסתבר שלמרות הצער והכאב בד"כ מי שנפגע מתקשה לספר . לוקח לו זמן עד שהוא מוציא את

הסיפור ומשתף מישהו שהוא סומך עליו .

שאלה : מדוע קשה לספר ? למה מתלבטים אם לספר או לא ?

נזמין תלמידים שונים לתת מענים לשאלות

נוסיף ידע :

פחד - תחושה שיכעסו עלינו, שינדו אותנו או שניפגע ונפגע עוד יותר אם נספר.
חוסר אמון וחוסר בטחון - חשש שלא יאמינו לנו, לעיתים אפילו אנחנו לא בטוחים מה בדיוק קרה שם. זה היה מבלבל וגם הפוגע יכול לומר לנו "אף אחד לא יאמין לך"
איום - חשש מפני האיום של הפוגע שאם נגלה את הסוד יאונה לנו רע.
אמונה - תחושה שמה שקרה היה צריך לקרות, שאולי זה מגיע לי? שחטאתי במשהו? שזה מה שה' רצה?



אשמה, בושה וחטא - תחושה שאולי הפגיעה נגרמה בגללנו, שלא הפסקנו את המעשה, שלא ברחנו, שבעצם העובדה שהייתי שם "כאילו" הייתי שותף לדבר עבירה, שזהו חטא. רכילות ולשון הרע - תחושה שאולי אם נספר על ההטרדה בנו או בחברנו נעבור על איסור רכילות לשון הרע או אפילו בהוצאת שם רע. יחסי שנאה/אהבה - תחושה שאולי לפעמים אנו אוהבים את מי שפגע בנו. בעיקר אם מדובר בחבר או בן משפחה. טומאה/צניעות - יתכן ואנו חשים כי לספר על הטרדה מינית מצריך אותנו להשתמש בשפה לא נקייה, שזה לא צנוע לדבר על זה, לספר את זה, לתאר מה קרה.

שאלה: למי אפשר לפנות אם נפגעים, פוגעים או עדים לפגיעה?

נזמין תלמידים שונים לתת מענים לשאלות

נוסיף ידע:

חברה, מדריך/כה, הורים – לאמא או לאבא, מחנך, מורה, יועץ/ת, מנהל

קו לנפגעי פגיעה מינית 1202 או 1203 (קו אנונימי – לא חייבים להזדהות בשם), מוקד עירוני

שאלה: מה עוד אפשר לעשות?

נזמין תלמידים שונים לתת מענים לשאלה

נוסיף ידע:

אל תשארו לבד !!! בקשו עזרה!!!

שתפו מבוגר שיאמין ויכול לעזור

למי שנפגע ברשת או במגע יש זכות להגיש תלונה במשטרה

דעו את זכויותכם- לאף אחד אין זכות לפגוע בכם כשם שלכם אין זכות לפגוע באף אחד!

לבסוף נבקש מכל התלמידים לכתוב על דף או לחשוב בראש ולענות על השאלה:

אם אתם הייתם במצוקה, אם אתם נפגעים למי הייתם פונים?

כיתבו 3 שמות של דמויות החיים שלכם שבמצב כזה הייתם יכולים לפנות אליו.

בסבב נברר כמה שמות הצלחתם למצוא? האם יש ברשימה מבוגר? האם מתוך המשפחה? האם

כתובת בבית הספר? האם אמא או אבא מופיעים ברשימה?

- יהיה עלינו לשים לב לתלמידים שלא רואים בהוריהם כתובת לפנייה ו/או לתלמידים שלא מצאו שום כתובת לפנות אליה בעת מצוקה.



לסיום-

נומין את התלמידים לשתף: איך בעקבות השיח שהתקיים יוכלו להתמודד טוב יותר מול ניצול, הטרדה ופגיעה?

או לחילופין: איך היתה השיחה הזאת עבורם? בטאו במילה אחת את התחושה שלכם בתום השיחה.

נסכם ונאמר :

"אנחנו /אני פה בשבילכם. תודה שאפשרתם לשיחה הזאת להתקיים והשתתפתם בה. בע"ה תצאו לקיץ בתחושה של בטחון ומוגנות. אבל אם חלילה קורים דברים לכם או בקרבתכם שאתם מבינים שהם פגיעה : **אל תשארו לבד! אל תשתקו! בקשו עזרה!**"

נספח לאפשרות ב – להדפיס לתלמידים

דפי מידע לתלמידי העל יסודי בחינוך הממ"ד

מהי פגיעה או אלימות מינית?

התנהגות מינית (בעלת גוון מיני) בין שני צדדים (יחידים או קבוצות) שבה אחד מנוצל לסיפוק צרכיו של האחר. מדובר בהתנהגות לא חוקית, האסורה עפ"י ההלכה, הנעשית נגד רצון הנפגע ללא קבלת סכמתו/ה, בדרך נצלנית, מאיימת, תוקפנית או באמצעות "תחמוץ" ושכנוע לקבל טובת הנאה. הפגיעה יכולה להיות חד פעמית או חוזרת והיא גורמת נזק רב והשפעה על התנהגותו/ה והרגשתו/ה של הנפגע/ת.

דוגמאות לפגיעה והטרדה מינית :

- שימוש בביטויים מילוליים פוגעים, בעלי גוון מיני, הנאמרים בטלפון, באמצעות SMS, בצ'אט, בדוא"ל או בשיחה פנים אל פנים בין יחידים או בקבוצה .
- חשיפת איברים מוצנעים של עצמו או של חברו.
- מגע בגופו או באיבריו האינטימיים של האחר ללא הסכמה או ע"י שימוש בלחץ פסיכולוגי.

לספר או לא לספר?

מה מונע מאיתנו לספר שמישהו פגע בנו מינית?

פחד - תחושה וחשש שלא יאמינו לנו, שיכעסו עלינו, שינדרו אותנו או שניפגע ונפגע יותר אם



נספר.

איום - חשש מפני האיום של הפוגע שאם נגלה את הסוד יאונה לנו רע.
אמונה - תחושה שמה שקרה היה צריך לקרות, שאולי זה מגיע לי? שחטאתי במשהו? שזה מה שה' רצה?

אשמה, בוש וחטא - תחושה שאולי הפגיעה נגרמה בגללנו, שלא הפסקנו את המעשה, שלא ברחנו, שבעצם העובדה שהייתי שם "כאילו" הייתי שותף לדבר עבירה, שזהו חטא.
רכילות ולשון הרע - תחושה שאולי אם נספר על ההטרדה בנו או בחברנו נעבור על איסור רכילות ולשון הרע או אפילו בהוצאת שם רע.
יחסי שנאה /אהבה - תחושה שאולי לפעמים אנו אוהבים את מי שפגע בנו.
טומאה/צניעות - יתכן ואנו חשים כי לספר על הטרדה מינית מצריך אותנו להשתמש בשפה לא צנועה ולכך מתווספת תחושת טומאה.
חוסר אונים - תחושה של חוסר יכולת לשנות את המצב. זה קרה ואין מה לעשות.

אפשר וחשוב לסייע למי שנפגע!

קשה להיות לבד עם תחושות אלה. הבדידות מעצימה את הכאב. פנייה לקבלת עזרה עבורכם או עבור חבר היא בבחינת "הצלת נפשות". יש בסביבתכם אנשים (מבוגרים או בני נוער) שאיכפת להם מכם שיכולים ורוצים לעזור. פנייה אליהם תאפשר לכם לצאת ממעגל הכאב ולהתחיל תהליך שיחזיר לכם את היכולת ליהנות ולשמח.

יש בכם הכוח לשנות את המציאות:

"ונשמרתם מאד לנפשותיכם"

היו קשובים לתחושות לא נוחות ונעימות – הקשיבו לתחושות אלה סמכו עליהן. זכותכם לשמור על גופכם ועל פרטיותכם לאף אחד אין זכות לגעת בכם בניגוד לרצונכם.

פגיעה מינית משפיעה קשות על מצבו הנפשי והגופני של הנפגע.

"דאגה בלב איש ישיחנה" - אל תישארו לבד עם סודות מעיקים!- פנו אל אדם שאתם סומכים עליו ושתפו אותו.

הבחינו בין הלשנה למתן עזרה לחבר במצוקה. היו קשובים למצוקה של חברכם- אם הם אינם מסוגלים לפנות לעזרה פנו אתם במקומם.

"לא תעמוד על דם רעך", *"במקום שאין איש היה איש"* - בתוך קבוצה שנגררת לפגיעה היו אתם הקול שאומר "עצור!"



מדינת ישראל
 משרד החינוך
 מינהל החינוך הדתי



מנהיגות חברתית של תלמידים המוקיעה הצדקה של פגיעה מינית היא חיונית אתם עשויים להשפיע על חבריכם במצבים אלה.

הפוגע משלם מחיר רגשי וחברתי והוא צפוי לעונש - וגם הוא זקוק לטיפול.

למי פונים אם נפגעים , פוגעים או עדים לפגיעה?

למבוגר - שסומכים עליו במשפחה או מבית הספר.

לחבר - שיוכל לפנות בשמכם למבוגר שיסייע.

להורים, למחנכ/ת, ליועצ/ת, למדריך, למנהל ועוד..

לגופים נוספים - מהרשימה שלהלן המומחים במתן סיוע במצבים כאלה:

שימרו לעת הצורך:

שם הארגון: הקו הפתוח לתלמידים טל': 1-800-222-003

שם הארגון: אל"י טל' : 03-6091920

שם הארגון: איגודי הסיוע לנפגעי ונפגעות תקיפה מינית

לילדות , נערות ונשים טל ' 1202

לילדים, נערים וגברים טל' 1203

קו סיוע לנערים וגברים דתיים 02-5328000

שם הארגון: מרכז הסיוע לבנות ונשים דתיות 02-6730002

שם הארגון: המועצה לשלום הילד טל' 02-6797980



נספח לאפשרות ג:

עם מי נוח לדבר על נושא כזה?

האם לדעתכם פגיעות מיניות יכולות לקרות גם בחברה שלנו?

מי יכול להיות הפוגע ?

מי יכול להיפגע?

מהי ההגדרה של פגיעה מינית? מה של הטרדה מינית?

אילו סיטואציות אתם מכירים שמתארות פגיעה?

כיצד מרגישה מי שנפגעה/ה ?

מדוע קשה לספר? למה נפגעים מתלבטים אם לספר?

למי אפשר לפנות אם נפגעים , פוגעים או עדים לפגיעה?

מה אפשר לעשות אם נפגעים ברשת?

מה אפשר לעשות אם נפגעים במגע?

איזה מסר יש לכם להעביר בנושא : לנפגעים או לפוגעים?