

כישורי חיים – לחיות את החיים עם כ"ח

הכ"ח להיעזר והכ"ח לעזור

לקראת היציאה לחופשת הקיץ

שיעורי כישורי חיים

בנושא –

*בקשת עזרה, הצעת עזרה,
קבלת עזרה ואמן עזרה*

מאי, 2015 – אייר תשע"ה

כתיבה:

אורית ברג - אגף תכניות סיוע ומניעה, שפ"י

ליווי הפיתוח:

קרן רוט איטח - מנהלת היחידה למניעת שימוש בסמים, אלכוהול וטבק

יעל בריל - אחראית תחום כישורי חיים

... "תן לי יד
כדי שלא אפחד בדרך
כדי שלא אהיה יותר לבד
תן לי יד"
עלי מוהר

מורה יקר....

"מה שלומכם הבוקר תלמידים?" כך שאלת אותם לאורך שנת לימודים שלמה, מדי בוקר, מדי שיעור. שנה שלמה שפנית אליהם בזמן שיעור, לעיתים בהפסקה, בשיחה אישית ולפעמים אפילו בכתב, מעל גבי בחינה או עבודה שבדקת ושאלת אותם – "האם הכל בסדר? האם את או אתה זקוקים לעזרה?" שנה שלמה לימדת אותם, הלכה למעשה, שכאשר מישהו שואל "מה שלומך?" הוא באמת מתעניין בשלומך. שנה שלמה הוכחת להם שכשמישהו שואל "האם אתה צריך עזרה?" הוא באמת ובתמים מעוניין ומסוגל לעזור לך.

אך האם התלמידים, יהא גילם אשר יהא, יודעים לבטא את שעל לבם ולבקש עזרה? האם הם בוחרים לפנות בבקשת עזרה? האם תמיד עומד להם כוחם וביטחונם לומר "זקוק אני"? האם תמיד עומד לרשותם קולם כדי לומר "צריך אני"?

תלמידים עונים פעמים רבות "הכל בסדר" לשאלת "מה שלומך?" לא אחת תלמידים מבטלים בקלות הצעת עזרה ועונים "אני מסתדר לבד, לא צריך עזרה". לעיתים, תלמידים לא מאמינים שהם ראויים לעזרה, לא מאמינים שהבעיות שלהם מעניינות מישהו אחר ולפעמים הם פשוט מתביישים לבקש עזרה. (תלמידים ובעצם, גם מבוגרים...).

לקראת צאת תלמידינו לחופשה, אנו רוצים לציידם בכלים להתמודדות עם אירועי היום יום. אחד הביטחונות, שאנו מבקשים להעניק להם, הוא **האמונה כי הם אינם לבד**. משפחתם, חבריהם וגם אנחנו, מוריהם, זמינים להם בצרתם לעזרתם.

יחד עם זאת, התפר שבין הבטחת הזמינות, לבין הנטייה של תלמידינו להשתמש בזמינות זו, אינו מהודק דיו. "הספרות המקצועית בתחום מצבי לחץ וחיפוש עזרה מלמדת אותנו שקיים פער דרמטי בין מצבים בהם תלמידינו חשים שהם זקוקים לסיוע מגורם חיצוני לבין הנכונות שלהם לבקש סיוע או להשתמש בו... חלק ניכר מן הצעירים, הנחשפים למצבי לחץ. בוחר להימנע מפנייה לעזרה על אף הסבל הכרוך במצבים אלה" (גילת, 2011). ממחקר שערך פרופסור יבלון (יבלון, 2015) עלה כי ב 70 אחוז מהמקרים, התלמידים לא יפנו לעזרת גורמים פורמאליים כשהם יזדקקו לעזרה. אמנם בקרב תלמידים צעירים יותר ובקרב בנות נצפתה נטייה גבוהה יותר לפנות לעזרה ולבקש סיוע, אך ככלל, הנתונים מוכיחים כי תלמידים ממעטים לפנות לעזרה ובפניותיהם המועטות הם מעדיפים לפנות לעזרת גורמים לא פורמאליים על פני גורמים פורמאליים ויותר מכל, הם יעדיפו פנייה לחבר. מדוע הם אינם פונים לעזרה? יבלון (שם) מונה סיבות רבות כגון, הקושי להודות בקיום הבעיה, חוויית פגיעה בהערכה עצמית ובעצמאות מתוך השוואה חברתית, נורמות וציפיות חברתיות, חשש לפגיעה בשאיפות חברתיות ולהפרת איזון, מחקרים נוספים מתארים חוסר אמון ברצון או ביכולת של הסביבה לסייע וכמובן שניתן גם לשער שפעמים רבות יבחרו תלמידינו בשתיקה מתוך ביישנות או בושה.

לקראת צאתם לחופשת הקיץ, חשוב שנשאל את עצמנו מה בכל זאת עשוי לעודד אותם לפנות לעזרה? פרופסור יעקב יבלון מאמין שילדים יפנו יותר לעזרה במקום בו מתקיימים **קשר, זמינות ומודעות** מצד הסביבה הקרובה אליהם. לפיכך, על מנת לסייע לתלמידינו לזהות את **אנשי הקשר האמתיים והזמינים, שלבם ועיניהם פקוחים עבורם**, היינו רוצים לצייד את תלמידינו ואת הוריהם בארבעה כישורים חשובים לחיים בכלל ולחופשת הקיץ בפרט –

1. **כ"ח לבקש עזרה**
2. **כ"ח להיענות להצעת עזרה**
3. **כ"ח להציע עזרה**
4. **כ"ח לעזור**

לפניכם הצעה לשיעורי כישורי חיים טרום החופשה בנושא בקשת עזרה. שיעורים אלו מעמיקים את מודעות הילדים לחשיבות הפנייה לעזרה תוך רכישת אסטרטגיות לפנייה לעזרה, אימון בפנייה לעזרה והתנסות במתן עזרה.

תוכן העניינים -

עמוד 5	 שני שיעורים לבית הספר היסודי
עמוד 15	 שלושה שיעורים לחטיבת הביניים
עמוד 26	 מצגת להורים
עמוד 27	 מקורות

הכ"ח אהיצער והכ"ח אצלוק –
אקראת חופשת הקיץ....
שיצורי כישורי חייט אבית הספר היסודי

שיעור ראשון

לעזרתך המורה...

בשיעור זה אנו עוזרים לילדים לזהות מצבים בהם חוויה פנימית מסוג חוסר אונים, דאגה, חוסר יכולת, פחד, קושי וכדומה יכולים להיות מתורגמים לחוויה פנימית מסוג "אני צריך שמישהו יעזור לי להתמודד".

אנו שואפים לעזור להם להבין כיצד הרצון בעזרה יכול להיות מתורגם ל**בקשת עזרה**. חשוב מאוד להתעכב עם התלמידים על המורכבות שבפנייה לעזרה, יש לתת לגיטימציה להסברי התלמידים מדוע לא יפנו לעזרה מתוך ביישנות, רצון בעצמאות, חשש מדחייה וכדומה, אך יש לתת תוקף ולגיטימציה לאמונה ביכולתם לבקש עזרה ולתקווה שפנייתם לעזרה תתקבל בטוב.

מטרות השיעור

- התלמידים יתנסו בזיהוי מצבים של צורך בעזרה
- התלמידים יזהו רגשות ועמדות נלווים לבקשת עזרה

פתיחה חווייתית

המורה מחלקת לתלמידים פתקים ריקים ומנחה אותם, באופן הדרגתי, שלב, שלב – הסתכלו סביב על חבריכם לכיתה ועלי וחישובו בלב... בשקט – כמה ילדים מהכיתה שלנו צריכים לדעתכם עזרה במשהו, בכל דבר, עזרה ממישהו אחר. סיפרו בלב, אל תאמרו דבר. (לא להזכיר שמות, לא לפנות לחברים...) אפשר גם לספור אותי, המורה, אם אתם חושבים שאני זקוקה לעזרה במשהו.

כתבו את המספר אליו הגעתם על הפתק שלפניכם.

הרימו את הפתק שנראה מה כתבתם. כעת מי רוצה לשתף במספר שאליו הגיע? המורה כותבת על הלוח חלק מהמספרים, להדגים טווח, וממלילה זאת, למשל: לפי הפתקים שכתבנו, יכול להיות שיש בכיתה שלנו 10 ילדים שזקוקים לעזרה ואולי רק 2....

כעת, **כתבו או ציירו** על הפתק, בצדו השני, משהו **שאתם צריכים שיעזרו לכם לגביו**. חתמו את שמכם ודעו שרק אני, המורה, אקרא את הפתקים.

המורה עוברת בין הילדים, אוספת לקופסא את הפתקים המקופלים.

גם המורה כותבת פתק ומוסיפה אותו לקופסא, לעיני כל הילדים.

כמה פתקים יש בקופסא כעת?

אז כמה ילדים בכיתה שלנו זקוקים כעת לעזרה במשהו? **כולם ועוד מורה אחת...**

דיון והמשגה

- מה זה אומר, לדעתכם להזדקק לעזרה?
- מתי אנחנו צריכים שיעזרו לנו?
- מה גורם לנו להרגיש או לחשוב שאנחנו צריכים עזרה?
- האם יש מישהו בעולם (איש או אישה, ילד או ילדה) שאף פעם לא צריך עזרה?

- איך אתם מרגישים כשאתם מבינים שאתם צריכים עזרה במשהו, בכיתה, בבית, עם החברים?
- לפעמים קשה לנו לבקש עזרה, למה?
- מתי קל לנו לבקש עזרה?
- למי פונים לעזרה?
- מי רוצה לשתף את כולנו ולספר על מקרה שהוא בקש עזרה מחבר בכיתה וקיבל עזרה?
- מי רוצה לשתף את כולנו ולספר על מקרה שבקשו ממנו עזרה בבית והוא עזר?
- מי רוצה לשתף את כולנו ולספר על מקרה שהוא התבייש לבקש עזרה?
- עוד מעט נצא לחופשת הקיץ, בואו ננסה לחשוב יחד על מקרים או מצבים בחופשה בהם ילד עשוי להזדקק לעזרה של מישהו אחר.

סיכום ויישום

כל ילד וכל ילדה צריכים לפעמים שיעזרו להם. מתי אני צריך עזרה? למשל כשקשה לי בלימודים, כשאני רב עם החבר שלי, אולי בקיץ - כשאני רוצה ליצור קשר עם חברים ואני מתבייש או חושש שלא ירצו אותי... זה טבעי להרגיש צורך ולחשוב את המחשבה: "הלואי שמישהו היה עוזר לי".

לא כל ילד וילדה מצליחים לשתף ולבטא את המשפט – בבקשה תעזרו לי. אנחנו לומדים יחד ומתאמנים על בקשת עזרה מהמבוגרים ומהילדים שקרובים אלינו. אנחנו לומדים יחד ומתאמנים גם על הצעת עזרה לחברים ולמשפחה. וכעת משימה,

ציירו ציור, כתבו סיפור/ קומיקס על ילד או ילדה, שבחופשת הקיץ היו זקוקים לעזרה וקצת התביישו לבקשה.... מה קרה לו או לה בסופו של דבר? האם הצליחו לבקש עזרה? איך עשו זאת? האם לא הצליחו? למה? איך הסתדרו?

קוראים, מציגים, מדברים על כל סיפור או ציור. מדגימים את הקושי לבקש עזרה ואת הפתרון או המורכבות שהוצגו ביצירה. את הציורים והסיפורים המורה אוספת ויוצרת אלבום כיתתי. לתלמידים הבוגרים יותר אפשר להציע לחשוב על אפליקציה שעוזרת לבקש עזרה.

(הערה: אחרי השיעור, חשוב שהמורה תקרא בקפידה את פתקי העזרה שכתבו הילדים ותפנה אליהם, באופן אישי לתשומת לב והיענות לגבי מה שנכתב בפתק).

שיעור שני (שיעור כפול)

לעזרתך המורה -

בשיעור זה אנו מקריאים
לתלמידים סיפור עם מספר
גרסאות לסוף הסיפור. בעזרת
הגרסאות השונות הילדים
מתאמנים על מצבים בהם בקשת
העזרה הופכת למשימה מורכבת
– מצבי דחייה, חוסר אמון טיוח
ועוד.

באמצעות הסופים השונים
ובאמצעות "שלט העזרה",
שעומד לרשות הילדים, אנו
מתאמנים איתם על תחושת צדק
פנימי, על היכולת לא לוותר על
הזכות לקבל עזרה ולא לוותר על
האמונה שמתישהו... מישהו יסייע
להם.

בקטע מסוים בסיפור בחרנו
להציג את הדמויות הקרובות,
למשל האם והאח, כמי שלא
ממהרות להגיש את העזרה לילד.
בחירה זו נועדה לחדד עם
התלמידים את היכולת לבקש
עזרה במצבים מורכבים בהם הם
חווים פגיעה או הזנחה מהבית.
זהו מסר חשוב ועדין, שבסופו
חשוב לשוב ולהדגיש בפני
הילדים, כי ההורים והמשפחה הם
תמיד הכתובת הראשונה והטובה
מכולן.

מטרות השיעור

- התלמידים יזהו גורמי סיוע עזרה הזמינים עבורם במהלך חופשת הקיץ
- התלמידים יתאמנו על פנייה לעזרה ובקשת סיוע

פתיחה חווייתית

המורה מציגה בפנטומימה כאילו הביאה לכיתה מסך טלוויזיה גדול (דמיוני) ומחלקת לילדים
שלטים דמיוניים להעברת הערוצים בטלוויזיה.

המורה מסבירה – היום נצפה ביחד בסרט ב"ערוץ סרטי החופש הגדול" ... (אני אקריא לכם
את סיפור הסרט ☺).

לכל אחד מכם יש בידיו שלט.

כשאומר לכם לחצו – הפעל או עצור.

לעיתים אבקש מכם ללחוץ על כפתור שנקרא "מבקש שוב ושוב עד שיעזרו לי".

מוכנים? אנא, הפעילו את הטלוויזיה עם השלט שלכם, מתחילים... עם "הסרט" –

"שחר וקייטנת הכדורגל"

כל השנה חיכה שחר לחופשת הקיץ. הוא ידע מנדב, אחיו הצעיר, שקייטנת הכדורגל של החוג שלו היא הקייטנה הכי טובה שיש. הוא לא האמין שבאמת, בוקר אחרי בוקר כל מה שהוא יצפה זה את הדבר שהוא הכי אוהב בצולמ - לשחק כדורגל עם החברים שלו. השמחה רק גדלה כששחר שמע שהמדריך שלו בקייטנה יהיה דן, החבר הכי טוב של נדב והבן של סיגל, החברה הכי טובה של אמא.

בבוקר הראשון לקייטנה, כשאמא נכנסה לחדר של שחר להציג אותו, היא התכוננה לוויכוח הרגיל "אוף אמא, דן, את מציגה אותי, תני לי לישון, יש עוד זמן..." אך להפתעתה היא מצאה את שחר רחוש, לבוש, נוצץ את נצציו הספורט וכמעט מוכן ומזומן לזאת. "אמא, שלא אאחר להסעה" הוא קיבל את פניה בחיוך.

הקייטנה הייתה כל מה ששחר קיווה לו ואפילו יותר. יוסי, מאמן הכדורגל שריכל את הקבוצה, היה אדם נחמד שהתייחס אל הילדים בכבוד וברצינות. דן, המדריך של שחר, דאג לו ופינק אותו ואפילו נתן לו את התפקיד "צולר מדריך". כל יום הילדים שחקו והתאמנו בכדורגל. אכלו, שתו, צחקו... שחר היה מאושר.

ביום הרביעי לקייטנה, יצאו הילדים לסיור במוצדון כדורגל לפגישה עם שחקני כדורגל מפורסמים. הילדים כולם התרגשו מאוד מהפגישה ובעיקר מההכרה שזוכה ביניהם. כל הילדים והמדריכים קבלו כרטיסי הצרכה. הלוכה בהצרכה יזכה לרוץ על המגרש עם שחקן מהקבוצה ולנסות להבקיע, יחד איתו, גוף לשוער הקבוצה.

המורה עוצרת את הקריאה ומבקשת מכולם ללחוץ על כפתור עצור בשלט. שואלת שאלת הבנה של הסיפור, מוודאת הבנה, מזמינה אותם ללחוץ הפעל וממשיכה להקריא.

כשהקריאו את המספר הלוכה צמד שחר בצד ליד דן, המדריך. "הלוואי שאזכה", לחש שחר לדן, שהביט בו ושאל - "מה המספר שלך?" "10", כמו המספר של מסי, אולי זה יביא לי את המלף?" "אולי", הסכים איתו דן. "אתה יודע מה שחר, גוא, אני אעזור לך, אני אשמור לך על הכרטיס. אני יותר גבוה ממך ואוכל לצדוק יותר חזק את תלכה". "טוב", הסכים שחר ונתן לדן את הכרטיס.

ההצרכה התקדמה - וסחר התפלל "בקשה, בקשה מספר 10" "והמספר הלוכה, הילד שיזכה לרוץ לצד שחקן נבחרת ישראל, אלוף האלופים הוא הילד שקבל את כרטיס מספר...." "10..."

"יֵשׁ" קפץ שחר
 "זה הכרטיס שלי" צעק דן, הסתובב אל שחר ולחש לו "אוי ואבוי לך אתה אתה
 אומר משהו אחר, ברור? איך אחד לא יאמין לך ואתה רק תצא ילד קטן
 ובכיון. ואם תספר אני בחייט לא אהיה חזר שלך או של אח שלך יותר.
 ברור?"
 ודן רץ עם הכרטיס לכיוון המדרש.
 מה? קפא שחר וחש בליבו, זה לא הולך, זה הכרטיס שלי?! אק דן כבר היה
 במדרש, מסר את הכרטיס ולחץ את היד לשחקן. שחר פרץ בבכי, יצא מהמדרש
 והתיישב בצד על ספסל. מבחוץ הוא שמע את כל הילדים צועקים ומצודדים
 את דן כשנסה להבקיע אף.
 עם תום הביקור יצאו החברים החוצה מהמדרש. כשראו את שחר יושב לבד על
 הספסל הם פנו אליו ושאלו מה קרה לו ומדוע ברח.
 שחר ראה את דן מביט בו מהצד וענה
 "ציקמתי את הקרסול כשקפצתי לראות".
 "יוסי, יוסי" צעקו החברים, "שחר ציקם את הקרסול".
 יוסי, המאמן המבוגר, נדע לשחר, לטף את ראשו, בדק את הקרסול ושאל
 אותו - "קרה עוד משהו שחר? הקרסול לא נפוח ואתה נראה ממש עצוב.
 אתה צריק עזרה במשהו?"
 "לא, הכל בסדר", לחש שחר, "אני לא צריק עזרה".

באותו יום, כשש שחר הביתה הוא פגש את אחיו, נדב, צומד במטבח ומטאן
 לפניו שני צלפים.
 "וואי אחי, איזה יום היה לך היום בקייטנה, ראיתי את הסרטון של דן
 במדרש. גדול אה?!"

שחר לא ענה לנדב. הוא יצא לחצר ולטף את בוני, הכלב שלו, שם בחוץ הוא
 הרשה לצלמו לביכות ולביכות...

המורה עוצרת את הקריאה ומבקשת מכולם ללחוץ על כפתור עצור בשלט.
 שואלת שאלת הבנה של הסיפור, מוודאת הבנה.
 איך שחר מרגיש כעת?
 האם הוא נתון בהתלבטות? מה ההתלבטות?
 מה הוא צריך לעשות לפי דעתכם? חשוב לעודד שיציעו מספר אפשרויות תגובה, מכל
 הסוגים ולאתגר אותם במורכבות הדילמה.
 המורה מזמינה אותם ללחוץ הפעל וממשיכה להקריא.

אחרי עשר דקות יצא עם נדב לצינה. כשראה את שחר יושב עצוב הוא התיישב
 לידו וחייך אותו. "מה קורה אח שלי? תספר לי, אתה יודע שאני תמיד צוער
 לך במה שאני יכול".
 שחר נסה להתאפק אבל המילים פרצו לו מהפה. הוא ספר לנדב הכל, על דן
 ועל הכרטיס ועל האיום.
 נדב הקשיב לשחר ולא הפסיק לרצץ לחבק אותו.
 "טוב שספרת לי", ענה נדב.
 "אתה נפצעת מאוד מההתנהלות של דן ופחדת מאוד שזה יפגע עם בי.
 תודה ששמרת עלי, אבל שחר, אני לא מפחד.
 אני אדבר עם דן על מה שהיה, אוכיח לו שהוא טעה בכך שלקח ממך את
 הכרטיס ובכך שאייט עליך ואדרוש ממנו להחזיר את כל מולי יוסי".

"ואם הוא יהיה בראש איתך?" עאל שחר בדאסה.
 "הוא לא יהיה בראש איתי", ענה נדב בביטחון. "חברים זה כמו אחים. לא
 נבהלים מטעויות, מדברים, מבקשים סליחה, מתקנים ומחשיכים הלאה.
 ואתה יודע מי יצא האלוף היום? זה עאל מחמד לעשות את הצעד הנכון
 במערה של הגדולים?"
 "אני?" עאל שחר
 "אתה", ענה נדב. "אחי האלוף".
 וניהם צחקו כשבנוי התרפק על שחר ולקק מלחייו את הדמעות.

המורה עוצרת את הקריאה ומבקשת מכולם ללחוץ על כפתור עצור בשלט.
 שואלת שאלת הבנה של הסיפור, מוודאת הבנה.

איך שחר מרגיש כעת?

כעת המורה מבקשת מכולם ללחוץ על כפתור "מבקש שוב ושוב עד שיעזרו לי"
 ומסבירה שאנחנו מחברים כעת סוף חדש לסיפור. חוזרים עם השלט לאחור (rewind), לרגע
 בו נדב יצא לשחר לגינה. בואו נראה איזה עוד סוף יכול היה להיות לסיפור שלנו -

נדב ושחר באינה. נדב חבק את שחר ועאל אותו "מה קורה אח שלי? תספר לי
 אתה יודע שאני תמיד צוור לך במה שאני יכול".
 שחר נסה להתאפק אך המילים פרצו לו מהפה. הוא ספר לנדב הכל, על דן
 ועל הכרטיס ועל האיום.
 נדב הקשיב לשחר. כששחר התקדם בסיפור נדב הוריד ממנו את היד והתרחק
 ממנו קצת. כששחר סיים לדבר נדב קם. נעמד מול שחר וצעק עליו - "תמיד,
 מי אתה חושב שאתה? למה שאני אצוור לך? אתה מסקר ומסכסך ביני וביין
 החבר הכי טוב שלי. איזה אח אתה? החברים שלי דואים לך ואתה ממציא
 עליהם שקרים? שהסיפור הזה יצוור כאן ועאל תעצ להפיץ את השקר הזה
 בעוד מקום, ברור?!"
 תינוק בכיין וקנאי....

המורה עוצרת את הקריאה ומבקשת מכולם ללחוץ על כפתור עצור בשלט.
 שואלת שאלת הבנה של הסוף החדש של הסיפור, מוודאת הבנה.

איך שחר מרגיש כעת?

האם הוא נתון בהתלבטות?

מה ההתלבטות?

מה הוא צריך לעשות לפי דעתכם? חשוב לעודד שיציעו מספר אפשרויות תגובה, מכל
 הסוגים ולאתגר אותם במורכבות הדילמה.

כעת המורה מבקשת מכולם ללחוץ בשנית על כפתור "מבקש שוב ושוב עד שיעזרו לי"

שחר שחר על הסוד צוד יום, אך למחרת, כשם מהקייטנה אחרי יום עמל שבו
 נאלץ להיות עם דן, הוא החליט שהוא רוצה לשתף את הוריו ואכן, בערב,
 סיפר את כל שארע לאמו. אמו הקשיבה לו, חבקה אותו ואמרה לו. "שחר
 שלי, זה באמת לא נעים מה שקרה, אבל זה בסך הכל כרטיס הגרלה. ודן
 הוא הבן של סידל, חברתי הטובה, לא נעים לי להעצוב אותה, היא עובדת
 תקופה קשה בעבודה. בוא נשתיק את הצניין, אתה ילד גדול. תתאכר, טוב
 מתוק שלי?"

המורה עוצרת את הקריאה ומבקשת מכולם ללחוץ על כפתור עצור בשלט.
 שואלת שאלת הבנה של הסוף החדש של הסיפור, מוודאת הבנה.

איך שחר מרגיש כעת?
האם הוא נתון בהתלבטות?
מה ההתלבטות?

מה הוא צריך לעשות לפי דעתכם? חשוב לעודד שיציעו מספר אפשרויות תגובה, מכל הסוגים ולא תגר אותם במורכבות הדילמה.
כעת המורה מבקשת מכולם ללחוץ על כפתור "מבקש שוב ושוב עד שיעזרו לי"

שחר ק"מ את הבטחתו לאמו ולא סיפר לאביו או לכל אדם אחר על שארץ.
היא'מ' בק"טנה חלפו ושחר ספר את השעות והדקות עד לתום הק"טנה.
באחד היא'מ' פנה אליו יוסי, המאמן המבוגר וקש ממנו לעזור לו לסמן את
הכדורים החדשים שהציעו למחסן הציד.
"אתה יודע שחר", אמר לו יוסי, "שמתי לב שאלו הביקור במועדון הכדורגל
השתנה מצב הרוח שלך. מילד שמח ופזזתן הפכת להיות עצוב וסקט.
מה קרה שחר? ספר לי אני רוצה ויכול לעזור לך".
שחר סיפר ליוסי את כל שארץ עם דן ועם הכרטיס.
"מדוע לא ספרת על כך להוריק?" שאל יוסי ושחר הסביר לו שדן הוא החבר
של הבן של החברה של אמא אסור להעצב.
"שחר", אמר יוסי – "לא רק אתה צריך עצרה".
"מה?" שאל שחר? "מי עוד צריך עצרה?"
"עם אמא שלך ועם נדב צריכים שיצאו להם להבין שהם טעו. נדב טעה כשא
האמין לך ואמא טעתה כשהסתירה את מצעיו של דן.
והאמת, עם דן צריך עצרה להבין שהוא עשה מצע אסור ושהוא חייב לך
התנצלות ותיקון של הצולל".
עוד באתו יום, פנה יוסי לדן. דן הודה במצעיו ויחד עם יוסי ועם אמו סיגל
הוא בא לביתו של שחר והתנצל בפניו.
"עם אנחנו מבקשים ממך סליחה", אמרו אמא ונדב לשחר. "טענו כשא
עזרנו לך לפתור את הבעיה מול דן".
אמא חיבקה את שחר ואמרה לו – "כל הכבוד לך שלא ויתרת ושיפשת עצרה
בצד מקומות". "נכון", הוסיף נדב, "בכך שהצלחת לפתור עוד אנשים, עצרת
לנו לעזור לך".
"והנה", יוסי הוסיף כדור כדורגל חתום לשחר. "המועדון שלך לך כפיצוי את
הכדור של משחק האחר – כי אתה הוכחת לכולנו שאנשים אמתיים במשחק
הם אלה שכאשר הם נקוקים לעצרה, הם יודעים למסור את הכדור לחבר."

המורה עוצרת את הקריאה ומבקשת מכולם ללחוץ על כפתור עצור בשלט.
שואלת שאלת הבנה של הסיפור, מוודאת הבנה.
איך שחר מרגיש כעת?

כעת המורה מבקשת מכולם ללחוץ על כפתור "מבקש שוב ושוב עד שיעזרו לי"

דיון והמשגה -

- מדוע היה כה קשה לשחר לבקש עזרה?
 - מה איפשר לו לבקש עזרה?
 - האם קרה גם לכם, שבקשתם עזרה במשהו ולא האמינו לכם? מה עשיתם?
 - למי אפשר לפנות בבקשת עזרה, בזמן החופשה – המורה מרכזת את תשובות התלמידים ברשימה על הלוח.
- המורה מזכירה שהסוף הראשון בו אחיו של שחר האמין לו ללא היסוס ועמד לצדו
הוא הסוף האמיתי ... ושבדרך כלל ישר מאמינים לנו, בעיקר במשפחה ☺

- איך פונים למישהו ומבקשים עזרה?
הילדים מציעים משפטים והמורה רושמת גם אותם על הלוח. משפטים כגון –
בבקשה, תעזור לי.
אני חייב עזרה
יש לי בעיה, אתה חייב לעזור
אני יכול לעזור לך?
- איך פונים למישהו ומציעים עזרה?
הילדים מציעים משפטים והמורה רושמת גם אותם על הלוח. משפטים כגון –
הכל בסדר, אתה צריך עזרה?
אני יכול לעזור לך במשהו?
מישהו פה צריך עזרה?
אני יכול לעזור לך, תספר לי מה אתה צריך.

סיכום ויישום

- קוראים את המשפטים בקול, מציגים דו שיח בין זוגות מתנדבים – ילד אחד מציע עזרה, ילד שני מבקש עזרה ומתחלפים (נעזרים במשפטים שעל הלוח).
את האימון הזה מומלץ לעשות יותר מפעם אחת, עד תום שנת הלימודים ולעודד הילדים לשתף במקרים אמיתיים בהם השתמשו במשפטי הפנייה לעזרה או הצעת העזרה.
- מחלקים לילדים את דף השלט המצורף. כל ילד ממלא בכפתורים השונים שמות של אנשים, אשר אליהם יוכל לפנות לעזרה במהלך חופשת הקיץ. כל ילד מעתיק לשלט משפט בקשת עזרה ומשפט הצעת עזרה.
- את השלט גוזרים, מדביקים על בריסטול ומציעים לילדים לתלות בביתם ליד מיטתם....

אם נותר זמן, נקריא ונחלק לכולם את השיר "קצת אור" מתוך הספר "מעשה בכוכב שנפל לשלולית" -

..."קצת אור אֶפְשָׁר לִבְקֹשׁ

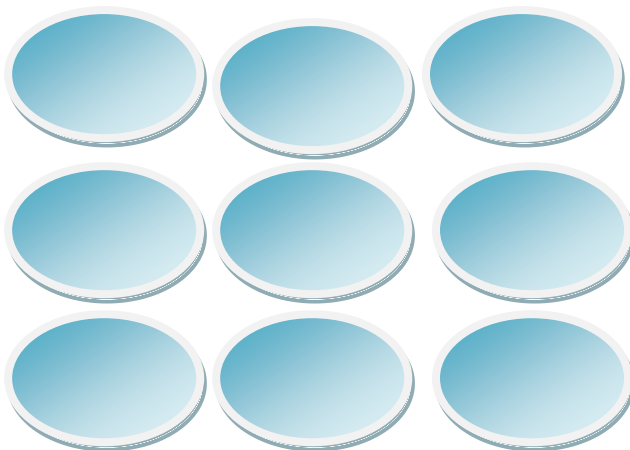
בְּלִי לְהִתְבַּיֵּשׁ, בְּלִי לְהִתְחַבֵּא

קצת אור זֶה תְּמִיד הִרְבֵּה".

בעזרת הלב

שלט העזרה של _____

אני יכול לעזור אי בחופש?



איך אבקש עזרה?

איך אציע עזרה?

**אני שולט בשלט העזרה!
ויש לי כפתור סודי שעוזר לי
לבקש עזרה:**

**אבקש שוב ושוב עד
שיעזרו לי !**

הכ"ח אהיצלר והכ"ח אצלור –
אקראת חופשת הקיץ....
שיצורי כישורי חיים אחטובת הביןיים

שיעור ראשון

(שיעור כפול)

לעזרתך המורה...

בשיעור זה אנו עוזרים לילדים לזהות מצבים בהם חוויה פנימית מסוג חוסר אונים, דאגה, חוסר יכולת, פחד, קושי וכדומה יכולים להיות מתורגמים לחוויה פנימית מסוג "אני צריך שמישהו יעזור לי להתמודד".

אנו שואפים לעזור להם להבין כיצד

הרצון בעזרה יכול להיות מתורגם

לבקשת עזרה.

חשוב מאוד להתעכב עם התלמידים על

המורכבות שבפנייה לעזרה, יש לתת

לגיטימציה להסברי התלמידים מדוע

לא יפנו לעזרה מתוך ביישנות, רצון

בעצמאות, חשש מדחייה וכדומה, אך

יש לתת תוקף ולגיטימציה לאמונה

ביכולתם לבקש עזרה ולתקווה

שפנייתם לעזרה תתקבל בטוב.

כמו כן ננסה להבין יחד עם התלמידים

מי הם הנמענים לבקשת עזרה כפי

שהם רואים זאת, מי הם הנמענים

לבקשת עזרה אליהם הם ממעטים

לפנות ומדוע? מהן העמדות שמנחות

אותם, מה מקורן ומה השפעתן?

בדיון זה נשאף שהתלמידים ירחיבו את

מעגל הנמענים מהם הם יבקשו עזרה

או יעזרו להצעתם כשיציעו להם עזרה.

מטרות השיעור

- התלמידים יתנסו בזיהוי מצבים של צורך בעזרה (גם בגילם המופלג...)
- התלמידים יזהו נמעני עזרה הזמינים עבורם במהלך חופשת הקיץ
- התלמידים יזהו רגשות ועמדות נלווים לבקשת עזרה ואת העמדות שמנחות אותם בפנייה לעזרה.

פתיחה חווייתית

המורה מחלקת לתלמידים פתקים ריקים ומנחה אותם, באופן הדרגתי, שלב, שלב – הסתכלו סביב על חבריכם לכיתה ועלי וחישבו בלב... בשקט – כמה תלמידים מהכיתה שלנו צריכים לדעתכם עזרה במשהו, בכל דבר, עזרה ממישהו אחר? סיפרו בלב, אל תאמרו דבר. (לא להזכיר שמות, לא לפנות לחברים...) אפשר גם לספור אותי, המורה, אם אתם חושבים שאני זקוקה לעזרה במשהו.

כתבו את המספר אליו הגעתם על הפתק שלפניכם.

הרימו את הפתק שנראה מה כתבתם. כעת מי רוצה לשתף במספר שאליו הגיע?

המורה כותבת על הלוח חלק מהמספרים, להדגים טווח, וממלילה זאת, למשל: לפי הפתקים שכתבנו, יכול להיות שיש בכיתה שלנו 10 חברים שזקוקים לעזרה ואולי רק 2....

כעת, כתבו או ציירו על הפתק, בצדו השני, משהו שאתם צריכים שיעזרו לכם לגביו. חתמו

את שמכם ודעו שרק אני, המורה, אקרא את הפתקים.

המורה עוברת בין התלמידים, אוספת לקופסא את הפתקים המקופלים.

גם המורה כותבת פתק ומוסיפה אותו לקופסא, לעיני כל הכיתה.
כמה פתקים יש בקופסא כעת?
אז כמה תלמידים בכיתה שלנו זקוקים כעת לעזרה במשהו? **כולם ועוד מורה אחת...**

דיון והמשגה

- מה זה אומר, לדעתכם להזדקק לעזרה?
- מתי למשל אתם צריכים שיעזרו לכם?
- מה אתם "אומרים לעצמכם על עצמכם" כשאתם צריכים עזרה?
- מה גורם לכם להרגיש או לחשוב שאתם זקוקים לעזרה?
- האם יש מישהו בעולם (איש או אישה, נער או ילדה) שאף פעם לא זקוק לעזרה?
- איך אתם מרגישים, כשאתם מבינים שאתם צריכים עזרה במשהו, בכיתה, בבית, עם החברים?
- לפעמים קשה לנו לבקש עזרה, למה?
- מתי קל לנו לבקש עזרה?
- ילדים קטנים ונערים בוגרים כמוכם – למי קל יותר לבקש עזרה?
- מי רוצה לשתף את כולנו ולספר על מקרה שהוא נמנע מלבקש עזרה למרות שהיה זקוק לעזרה? מה קרה שם? מה עצר אותו? מה עשה לבסוף?
- מתי למשל ואיך אנו עשויים "לבקש עזרה" ברשת, בווטסאפ או בפייסבוק?

המשך פעילות

עוד מעט נצא לחופשת הקיץ, בואו ננסה לחשוב יחד על מקרים או מצבים **בחופשה** בהם נער בגילכם עשוי להזדקק לעזרת מישהו אחר, או נדרש למתן עזרה לזולת.
התלמידים מציעים תיאורי מקרה והמורה כותבת אותם על הלוח בקצרה. חשוב לעודד לחשוב על מצבים מורכבים (סיכון, פיתוי, לחץ חברתי, פגיעה ומנגד – הצעת חברות, מינוי לתפקיד).
למשל –

- נערה שחוששת שלא תצליח להסתדר לבד במחנה הקיץ של התנועה.
- נער שהוריו לא יכולים לממן את מחנה האימונים שלו
- נערה שצריכה לעבור מבחן מעבר בקיץ ומתקשה בהבנת הנושא.
- נער שרוצה להתקרב לחבורת נערים מכיתתו ולא יודע איך לעשות זאת
- נערה שנבחרה למשלחת וצרכה לחבר פעילויות חברתיות
- נער שרוצה להציע חברות לנערה
- נערה שרוצה להציע חברות לנער
- נער שחבריו מזמינים אותו למפגשי לילה של שתיית אלכוהול בגני השעשועים בעיר
- נערה שהחבר שלה דורש שתשקר להוריה ותישאר לישון אצלו

משנכתבו לפחות 8 מקרים שונים המורה מחלקת לתלמידים את הטבלה הבאה –

ממי אבקש עזרה בחופשת הקיץ?

אירוע מס.	מדריך או מאמן	חבר או חברה	אבא או אמא	אחי או אחותי	סבא או סבתא	דודים	בני דודים	הרופא שלי	לא אבקש עזרה
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
סה"כ									

- ההנחיות לתלמידים לעבודה פרטנית (ניתן אותן בהדרגה, שלב אחד בכל פעם) –
- עליכם לציין ליד כל אירוע X בעמודה של הנמען אליו הייתם פונים בבקשת עזרה. אפשר לסמן מספר נמענים באותו אירוע.
 - משסיימתם, אנא סיפרו את כמות האיקסים שיש בכל עמודה וכתבו זאת בשורה התחתונה (סה"כ).
 - כעת, כתבו בצד, מי הם שלושת הנמענים שקבלו הכי הרבה פניות לעזרה מבחינתכם:
 - במקום הראשון – _____
 - במקום השני – _____
 - במקום השלישי – _____
 - כעת תצינו כמה נקודות מקבל כל מקום:
 - מי שבמקום הראשון מקבל 3 נקודות
 - מי שבמקום השני מקבל 2 נקודות
 - מי שבמקום השלישי מקבל נקודה

המשך במליאה -

- כל תלמיד בתורו מדווח על השלישייה שלו ומרכזים יחד נתונים בטבלה על הלוח למשל –
- אם אצל שי מדריך או מאמן קבל מקום ראשון נכתוב – 3 (כיצוג של 3 נקודות) ואם אצל אור מדריך ומאמן קבל מקום שלישי נכתוב – 1 (כיצוג של נקודה אחת) וכך הלאה.
- בסופו של דבר, עם ספירת הנקודות של כלל התלמידים בכל עמודה, תסתמן מגמה כיתתית של סגנון פנייה לעזרה.

דיון

שאלות רפלקטיביות לתלמידים אודות עצמם -

- איך הרגשתם במהלך המשימה?
- מה גיליתם על עצמכם במהלך המשימה?
- מי הופתע לגלות מיהם הנמענים העיקריים שלו?
- מה הבחירות שלכם מספרות על עצמכם?

שאלות רפלקטיביות לתלמידים אודות כיתתם -

- מה דעתכם על סגנון הבחירות הכיתתי כפי שעלה מהנתונים שריכזנו?
- במה הוא דומה או שונה ביחס לסגנון האישי שלכם? איך אתם מסבירים זאת?
- מה סגנון הבחירות הכיתתי מספר על הכיתה שלנו?
- מה ניתן להסיק מסגנון הבחירות הכיתתי על בני נוער בגילכם?

שאלות אודות פנייה לעזרה -

- למי קל לכם יותר לפנות, מדוע? למי פחות נוח לכם לפנות, מדוע?
- האם הייתם רוצים להתאמן על פנייה לעוד נמענים מהטבלה? מה אתם צריכים לעשות כדי להיות מסוגלים לפנות אליהם? מה יכול לעזור לכם?
- מה חשיבות הייחודית של הפנייה לעזרה בתקופת הקיץ? למה לפעמים, בזמן חופשה, בני נוער עשויים להזדקק יותר לעזרה?
- מה הייתם ממליצים לבני הנוער הנקלעים לצרה בחופשת הקיץ?

סיכום ויישום

המורה תכתוב על הלוח את הציטוט מאת **מהאטמה גנדי** – "אם אתה לא מבקש, אתה לא מקבל" ומזמינה את התלמידים להתייחסות אישית לציטוט.

(הערה: אחרי השיעור, חשוב שהמורה תקרא בקפידה את פתקי העזרה שכתבו הילדים ותפנה אליהם, באופן אישי לתשומת לב והיענות לגבי מה שנכתב בפתק).

סיצור פני

לעזרתך המורה...

בשיעור זה אנו עוזרים לילדים לזהות דיבור פנימי שעוצר אותם מלבקש עזרה. בעזרת המקרים השונים עליהם ידווחו התלמידים, הם יזהו מצבים בהם בקשת העזרה הופכת למשימה מורכבת – חשש דחייה, חשש מעלבון, חשש מחוסר אמון, כעס ועוד. בעזרת ההבנה שאנשים נוטים לבקש עזרה מהקרובים אליהם נתאמן איתם על פנייה לעזרה ועל הצעת עזרה מראש... אנו שואפים להעביר לילדים מסר של אמונה בצדק פנימי, אמונה ביכולתם לא לוותר על הזכות לקבל עזרה ואמונה שמתיהו... מיהו יסייע להם.

מטרות

- התלמידים ידונו אודות המורכבות שבפנייה לעזרה
- התלמידים יזהו בתוכם מנגנוני תגובה למצבי צורך בעזרה לעצמם או אצל זולת.
- התלמידים יתאמנו על פנייה לעזרה או העתרות להצעת עזרה
- התלמידים יתאמנו על הצעת עזרה לאחר
- התלמידים יפתחו כלים לפנייה והצעה של עזרה הדדית.

פתיחה חווייתית - יש המון סיבות למה לא לפנות לעזרה....

ננהל את השיעור במעגל כסאות גדול. המורה תקרא בקול היגדים שמבטאים מחשבות שקשורות להחלטה אם לפנות ולבקש עזרה. אחרי כל היגד, התלמידים שחשבו את המחשבה שבוטאה בקול, לפחות פעם אחת במהלך שנת הלימודים האחרונה, מתבקשים לעמוד. מסתכלים סביב כמה ילדים נעמדו. מתארים זאת ("אוקי, זו מחשבה מאוד שכיחה כאן בינינו" או "היגד זה בא לידי ביטוי בקרבנו מעט פעמים השנה). אפשר, אם חשים בנוח בכיתה, גם לשאול מי רוצה להסביר, מה מסתתר מאחורי מחשבה זו, מבחינתו.

ההיגדים -

- השנה, היה לפחות מקרה אחד, בו לא פניתי להורים לעזרה ולא שתפתי אותם, כי אמרתי לעצמי "הם יתערבו לי בעוד דברים, יחפרו לי ויציקו..."
- השנה, היה לפחות מקרה אחד, בו לא פניתי להורים לעזרה ולא שתפתי אותם, כי אמרתי לעצמי "לא באמת אכפת להם".
- השנה, היה לפחות מקרה אחד, בו לא פניתי להורים לעזרה ולא שתפתי אותם, כי אמרתי לעצמי "הם לא יוכלו לעזור לי ואני סתם אצער אותם"
- השנה, היה לפחות מקרה אחד, בו לא פניתי להורים לעזרה ולא שתפתי אותם, כי אמרתי לעצמי "אני מפחד מהתגובה שלהם"
- השנה, היה לפחות מקרה אחד, בו לא פניתי להורים לעזרה ולא שתפתי אותם, כי אמרתי לעצמי "זה לא באמת קשור אליהם"

- השנה, היה לפחות מקרה אחד, בו לא פניתי לחברים לעזרה ולא שתפתי אותם, כי אמרתי לעצמי "לא באמת אכפת להם"
- השנה, היה לפחות מקרה אחד, בו לא פניתי לחברים לעזרה ולא שתפתי אותם, כי אמרתי לעצמי "הם יצחקו עלי וזה יעשה לי בושות"
- השנה, היה לפחות מקרה אחד, בו לא פניתי למורים לעזרה ולא שתפתי אותם, כי אמרתי לעצמי "זה לא באמת קשור אליהם"
- השנה, היה לפחות מקרה אחד, בו לא פניתי למורים לעזרה ולא שתפתי אותם, כי אמרתי לעצמי "לא באמת אכפת להם"

בתום הסבב, שבים לשבת במעגל.

דיון והמשגה

שאלות רפלקטיביות לתלמידים אודות עצמם -

- איך הרגשתם במהלך הפעילות?
- מה גיליתם על עצמכם במהלך הפעילות?
- אילו "סיבות" לא לשתף, אתם מזהים אצלכם? מה אתם לומדים מזה?
- מאילו סיבות "לא לשתף" הייתם רוצים להימנע, אם תוכלו, מדוע?
- מה למדתם על הנושא "שיתוף ופנייה לעזרה"?
- מה צריך לקרות כדי שתרגישו נוח ונכון לפנות לעזרת ההורים?
- מה צריך לקרות כדי שתרגישו נוח ונכון לפנות לעזרת החברים?
- מה צריך לקרות כדי שתרגישו נוח ונכון לפנות לעזרת המורים?
- איך אפשר, לדעתכם, לשנות דפוסים של פנייה לעזרה?

סיכום ויישום

- מי יכול לומר לי כמה אנשים מופיעים ברשימת "אנשי הקשר" שלו בסמארטפון?
- ברור לכולנו, שיותר קל לפנות לעזרה למישהו שכלפיו אנחנו מרגישים קשר קרוב. האם האנשים ברשימה שבדקתם הם בהכרח אנשי הקשר שלכם לשעת צרה?
- היום נדייק את המושג אנשי קשר וננסה לבנות לעצמנו **רשימת אנשי "קשרקשר"** - רשימת האנשים אליהם תפנו לבקשת עזרה בשעת צרה, צורך או בעיה. כאשר תזדקקו לעזרה בקיץ "**אנשי קשרקשר**" הם אלה שאליהם תפנו בלי להסס.

עיצור עיפוי

לעזרתך המורה...

בשיעור זה אנו מתאמנים על דרכים להציע עזרה. אדם שמציע עזרה לאחר מצהיר בכך על כוחות, על יכולת. להיות במקום של "העוזר" פירושו להיות מסוגל. בשיעור זה אנו שואפים להגביר בקרב התלמידים עמדה של מסוגלות עצמית מתוך עמדה של מערבות ואחריות הדדית. אדם, שמאמין שהוא יכול לעזור לאחרים, יאמין יותר בקלות, שגם אחרים הם בעלי כוחות, יכולת ורצון לעזור לו. השיח אודות "הצעת עזרה" מהווה לפיכך אימון הן בהצעת עזרה והן בבקשתה. זהו שיעור אופטימי וקצת "מגמתי"... יחד עם זאת עשויים להישמע בו קולות חשובים של ציניות וספק, אלו קולות חשובים וטבעיים. יש לתת להם מקום ובמה ולעזור לתלמידים לזהות בתוכם את מנעד הקולות.

מטרות

- התלמידים ישוחחו אודות הצעת עזרה לזולת
- התלמידים יזהו את עמדותיהם ביחס לכוחם ויכולתם לעזור לאחר
- התלמידים יזהו את עמדותיהם ביחס למערבות ואחריות הדדית ויבדקו אותן.
- התלמידים יעבדו את נושא "קח-תן" בדינמיקה של העזרה.

פתיחה חווייתית

התלמידים מתחלקים ל-5 קבוצות ויושבים במעגלים. כל קבוצה מקבלת ערכת קלפי נתינה ("ילדים בסיכוי"). בכל ערכה יש 18 קלפים כרצ"ב. נזדקק לחמש ערכות אז כדאי להדפיס ולניילן חמש ערכות שיהיו לשימוש בית הספר כולו. הקבוצה פורשת את הקלפים בתווך, בתוך מעגל הילדים. כל תלמיד מוזמן לבחור קלף שמתאר "מה זה עבורו להיות זה שיעזור לאחרים". (אפשר לחלוק קלפים...). מדברים על זה, משתפים ומקשיבים...

חוזרים למליאה

- "אֶשָּׂא עֵינִי, אֶל-הָהָרִים - מֵאֵין, יָבֹא עֲזָרִי" (תהילים פרק קכא. א שיר, למעלות) מה שואל את עצמו הדובר בתפילה? מה תפקיד ההרים? מתי אדם נושא עיניו אל כוחות רחוקים ועצומים ממנו?
- מה נוכל אנחנו לעשות כדי לגרום לאנשים בסביבה שלנו לזהות אותנו ככתובת לפנייה לעזרה?
- מה מאפשר לכם להציע עזרה לאחרים?
- מה עוצר אתכם מלהציע עזרה לאחרים?
- אילו סוגי עזרה אנחנו יכולים להציע (ע"פ יבלון - סיוע, תמיכה, מידע)

סיכום ויישום

נזמין את התלמידים להציע משפטים וסיסמאות שהם יוכלו לבחור כסטטוס שלהם בווטסאפ או בפייסבוק. משפטים שמעבירים מסר של הצעת עזרה, למשל: "אני קרוב גם מרחוק"... "דברו איתי..." "תעזרו לי לעזור לכם..." "אין בעיה, רק תגידו איפה ומתי" ועוד... לסיום, נקרין את מילות השיר [YOU CAN COUNT ON ME](#) מאת ברנו מארס, ו...נשיר ביחד.

קלפי נתינה (ילדים בסיכוי)

ורד יחיד – יכול להיות עבורי גינה שלמה
וחבר אחד יכול להיות עבורי עולם ומלואו

לאו בושגליה



אנחנו לא יכולים לעזור אכזר,
אבל כן אנו יכולים לעזור
למישהו אחר

אייל גרנה



מעשה קטן, במעט בלתי מודגש, של נדיבות,
יכול לעשות שינוי של ממש
בחיינו של מישהו אחר

מרדכי צ'ז



round up
עומד לטובה

שום מעשה טוב, יהיה קטן ככל שיהיה,
לעולם אינו מיותר

אסופ



אם יש לך את היכולת
לשמח מישהו היום,
פשוט עשה זאת!



תעשה משהו טוב.
אחרים אולי יחכו אותך..

אלברט שוויצר



שום מעשה אדיבות קטן ככל שיהיה, לעולם אינו מבוזבז

~אסופ



הדרך הטובה ביותר לפתוח את היום
היא לחשוב בעת היקיצה;
כיצד ביכולתנו לשמח ביום הזה
את ליבו של לפחות אדם אחד
פרידריך ניטשה



נדיבות אמיתית, היא לתת
ממה שאין לך

חליל גובראן



"נתינה" היא שפה, שהחירש יכול לשמוע
והעיוור יכול לראות
מאדק טווין



אנשים טובים ,
נשאר עוד אנשים טובים
גם כשהשמיים עניים בכוכבים
הם ישלחו אליך יד, הם יגיעו במיוחד
להזכיר לך שיש עוד טוב בעולם
הם יגיעו אם רק תאמין שהם שם
נועם חורב

היה לי חבר, היה לי אח ,
הושט לי יד כשאקרא ,
היה לי חבר, היה לי אח ,
הושט לי יד בעת צרה ,
אני אחיך, אל תשכח !
היה לי חבר, היה לי אח .
יורם טהרלב

למה לי לקחת ללב -
יש לי הרבה לאהוב מראש,
יש לי תמיד חברים שעוזרים לשמוח.

תן לצעוק, תן ללמוד,
תן לצחוק ותן לשמוע.
תן לחיות ותן לטעות
תן לעצמך לסלוח.
פשוט לאהוב.

אריק איינשטיין ושלום חנוך

תסתכלי לי בעיניים
אני צריך מבט ורוך
מגיע לי יותר

אפשר לחיות חיים שלמים על יד
אבל אני, מגיע לי יותר

דודו טסה

אדם צריך שתהיה לו מילה
קצת מקום בעולם
אהבה לא נשכחת
וקול אמתי לתפילה
ורגע מושלם
כדי לתת ולקחת
ולא...לפחד מהפחד

שלמה ארצי

בואי תני לי יד ונלך
אל תשאלי אותי לאן
אל תשאלי אותי על אושר
אולי גם הוא יבוא, כשהוא יבוא
ירד עלינו כמו גשם

עידן רייכל

מי?

אני?!

הכ"ח אהיצער והכ"ח אצלוק –
אקראת חופשת הקיץ....
מצאת אהורים

מקורות:

גילת, י' (2011). פניות לעזרה בקרב מתבגרים – תאוריה, מחקר ויישום. בתוך: ח' עזר, י' גילת ור' שגיא (עורכים), *אני מרגיש לגמרי לבד בסיפור הזה: התמודדות צעירים עם מצבי לחץ ומצוקה, קובץ מחקרים בחינוך ובחברה (17-37)*, תל אביב: מופת.

יבלון, י' (2015). פניית תלמידים לעזרה בבית הספר: היבטים אישיים ומערכתיים. הרצאה במסגרת יום מדריכים ארצי – אגף תכניות סיוע ומניעה שפ"י.

כהן-אסיף ש' (2010). מעשה בכוכב שנפל לשולית. ספרית פועלים.

[דף פייסבוק "ילדים בסיכוי"](#)