



# תולי ו"פוח הפנינה לעזרה"

התמודדות עם מצבים פגיעה בראשת ופנינה לעזרה  
שיעור כישורי חיים לכיתה ב

## הקדמה לצוותי חינוך:

בשיעורנו היום נזמין את התלמידים להזהות מצבים פגיעה בראשת המציגים פנינה לעזרה, להכיר בחשיבות הפנינה לעזרה ולראות בה מקור כוח. כמו כן, נזמין את התלמידים להזהות בסביבתם הקרובה מבוגרים וחברים אליהם יוכלו לפנות ככתובת לעזרה.

חשוב לציין כי קיום שיח בנושא התנהלות מוגנת בראשת, בדגש על מצבים פגעה ופנינה לעזרה, יאפשר לכל אחד ואחת מהם להפוך לדמות משמעותית לפנינה לעזרה בכלל ולגביה מקרים בראשת בפרט.



מטרות השיעור:

- התלמידים ילמדו להזות מצבים פגעה בראשת המצריכים פניה לעזרה.
- התלמידים יכירו בחשיבות הפניה לעזרה ויראו בה מקור כוח.
- **התלמידים יזהו בסביבתם הקרובה מיהם המבוגרים שצדאי לפנות אליהם לעזרה.**

## נתונים

1. מסקר ניטור אלימות תשע"ט עולה כי בקרב תלמידי ד-ו הגורמים הפופולריים ביותר לפנייה לעזרה בעת פגיעה ברשותם הם ההורם (88%), אחרים המורים או בני משפחאה אחרים (62%) ולבסוף החברים (55%). 46% מהתלמידים בגילים אלו אף פונים למועד 105.
2. 45% מהילדים (בגיל 12-8) גילו אחריות וڌיווח על תמונה/סרטון/פוסט פוגעני/אלים שראו ברשות (סקר בזק 2019).
3. מחקרים מראים כי ישנו גורמים המקדמים פניה לעזרה וגורמים שמהווים חסם:
  - **גורמים מקדים:** זמינות מצד המבוגר ופרואקטיביות מצדן, חוסר שיפוטיות, קשר חיובי וקרוב.
  - **גורמים שמהווים חסם:** חוסר מודעות למי לפנות ולמה לצפות מטהlixir העזרה, אי זמינות, קונפליקט בין תפקידיו המורה.

### גורמים המעודדים פניה לעזרה:

- זמינות ופרואקטיביות: כמורה זמין לתלמידים הדבר גורם להם להרגיש שהוא תמיד שם בשביבם, מזמן אוטם שוב לשיחה אם יש להם בעיה נוספת, שהוא נמצא בסביבה שלהם יעצור כדי להקשיב למה שיש להם להגיד.
- חוסר שיפוטיות: המורה בשיחה מציג יחס אמפטיבי, חם ומקביל. הכוונה ליחס ללא סטריאוטיפים, הקשبة מכבדת ללא שיפוטיות, תוך ידיעה שהמורה לא משתמש בתכנים שהتلמיד מעלה כלפיו ויתיחס לכל התלמידים באופן שוויוני.
- קשר חיובי וקרוב בין המורה לתלמיד: קיום שיח עם מתבגרים ביוםיהם והתייחסות אליהם נמצא כגורם מתווך לפניה לעזרה. יחסי טובים בין מורים לתלמידים מהווים תפקיד חשוב בבקשת עזרה על רקע של קורבנות ואלימות.

### גורמים המהווים חסמים לפניה לעזרה:

- חוסר מודעות למי לפנות ולמה לצפות מטהlixir העזרה: לאחר שתלמידים החליטו שעיליהם לפנות לעזרה, לא תמיד הם יודעים למי לפנות ומה לצפות מטהlixir העזרה.
- אי זמינות: תלמידים לא יפנו למורים שנראים להם "עסוקים מדי".
- קונפליקט בין תפקידי המורה: אם המורה מלמד את התלמיד מڪצע כלשהו והתלמיד חושש שההיבט האישי ישפיע על הדרכו בה המורה מדריך אותו במקצע שאותו הוא מלמד, הוא לא יפנה אליו לעזרה.

## הפטָק של יולי

ליולי האיל יש בילקוט פטָק קטן עם מספר הטלפון של אמו האילה.



- למה לדעתכם يول שומר את הפטָק בילקוט?
- באילו מצבים, לדעתכם, הפטָק יוכל לעזור לו?
- האם גם אתם שומרים את מספר הטלפון של אחד ההורים? אם כן, כיצד ולמה?

### הפטָק של יולי - אפשרות ראשונה לפתיחת השיעור:

המורה תקרא את הכתוב בשקופית לתלמידים ותקיים שיח בהתאם לשאלות המנחהות.

## bingo פונים לעזרה



אור, תלמיד פתחה ב', הוא יַלְד נָבוֹן וְנָחָמֵד מִאָז!  
כמו כל הילדים, גם אורி נתקל לפעמים במצביים  
בهم הוא צריך עזרה.

### bingo פונים לעזרה - אפשרות שנייה לפתיחת השיעור

המורה תספר על אורי, תלמיד כייתה ב' ותאמرا: כעת נשחק ביחד במשחק bingo "פונים לעזרה". בכל פעם נשמע סיפור קצר על אורי ונחשבו יחד למי מהדמות פנה אורי בבקשת עזרה.

למורה: חשוב לשים לב כי על פי רוב תלמידים צעירים יפנו בחלק מהmarker'ם לדמויות השונות בעזרת ההורים (למשל, בעת פניה לרופא). יחד עם זאת, נרצה להרחב באמצעות הפעולות את מעגל האנשים אליו התלמידים יכולים לפנות לעזרה.

## bingo פונים לעזרה



המורה תחלק לכל תלמיד לוח bingo (מצ"ב בקובץ) ותסביר: אם בלוח הבינגו שלכם ישנה דמות אחת- צבעו אותה. אם יצרתם רצף של 3 דמויות, bingo!  
מוכנים? אנחנו מתחילה!

\* לשיקול דעתה של המורה האם לחלק את התלמידים לזוגות וכל זוג יקבל לוח bingo אחד או שכל תלמיד יקבל לוח bingo נפרד.

## bingo פונים לעזרה - מצבים



אורי לא הרגיש טוב, כאבה לו הבطن והיה לו חום. נfluxו מי יוכל לעזור לו?

כבאי/ת



שוטר/ת



רופא/ה



## bingo פונים לעזרה - מצלבים

אורי וחברו הלכו לברכה, אך לא ידעו לאיזו ברכה במתחם מטר לילדיים בגילם להכנס. נחשו למי פנו לעזרה?



מציל/ה



מורה



שוטר/ת



## bingo פונים לעזרה - מצלבים



אורן שחק ב��ור בשכונה. הוא נפל וקיבל מכה בברך. נחשו למי פנה לעזרה?

מציל/ה



ספר/ית



חבר/ה



## bingo פונים לעזרה - מצבים



חבר הראה לאורי סרטון שגרם לו להרגיש  
לא נעים. מי יכול לעזור לאורי?

מציל/ה



הוראה



שוטר/ת

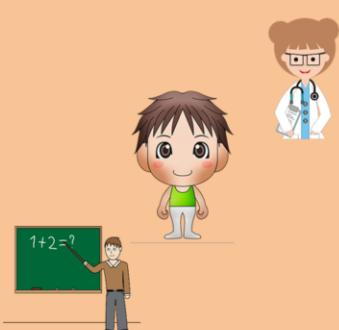


## שאלות בעקבות המשחק

מה מושתף לדמויות שעוזרו לאורי?

ביצד הדמויות ידעו שאורי צריך עזרה?

שתפו במקורה בו אתם הייתם צריכים עזרה:  
איך הרגשتم? את מי שיתפכם?



המורה תקראי לתלמידים את השאלות ותעודד שיח פורה, תוך מתן דגש לכך שמרבית הדמויות שעוזרו לאורי הן על פי רוב מבוגרות, מוכחות, דמויות שניתן לסימון עליהם. כמו כן, המורה תדגיש את החשיבות של הפניה האקטיבית לעזרה כפי שהוצגה בדוגמאות, והעזרה שניתנה בעקבות הפניה.

## תולי ו"כוח הפנינה לעזירה"



המורה תקראי לתלמידים את הסיפור, כשבסופו יתקיים דיון בעזרת שאלות מנהחות.

הִי יַלְדִים,  
זָכֶרֶם אֹתְתִי? אַנְי תּוֹלֵי הַחֲתָול  
חָה גֵיא, חָבֵר שָׁלִ.   
אַנְי גָר אַצְלוּ בַבִּית,  
וְאַנְחָנוּ חָבְרִים מִמְשׁ טֹבִים.



לפנִי שָׁנַתְחֵיל, רָצִיתִי לְשַׁתֶּף אֶתְכֶם בְּבָשָׂורה מְרֻגְשָׁת:

לְגַיאָה הַחֲבֵר שְׁלֵי נֹולֵד אֶחָד קָטָן!

גַּיאָה מִמְּשָׁה מְתֻרְגֵּשׁ וְאֹמֵר כֹּל הַזָּמָן שְׁדַנִּי, הָאֶחָד הַקָּטָן  
שְׁלֵוֹ,

"קָזָה חָמָוד" וּ"קָזָה מְתוּזָק". זֶה דָּבָר קָצָת מְתַרְךָ לְהַגִּיד עַל  
מִישָׁהוּ שְׁבוֹכוּה כֹּל הַזָּמָן, אֲבָל הָאֶמְתָּת שַׁהוּא בְּאֶמְתָּת  
מִמְּשָׁה חָמָוד וּמְתוּזָק, תְּרָאוּ בְּעַצְמָכֶם:



מאז שגיא הפר להיות "אָח גָדוֹל" הוא מושך הרבה  
עם דני ועוזר לאמא שלו, והאמת שלפעמים אני  
מרגישי שהוא קצת שוכן אותו, החבר כי טוב שלו.



כִּי הַרְגֵשְׁתִּי גָם לִפְנֵי יוֹמִים.  
רָצִיתִי לְשַׁחַק עִם גִיא, אֲבָל הוּא בֵּין עֲסָוק.  
אֶז כְּמוֹ שֶׁאָנִי עוֹשֶׂה פָעָמִים רַבּוֹת כְּשֶׁמְשֻׁעָם לֵי,  
הַתְּחִלְתִּי לְשַׁחַק בְּמִשְׁחָק רְשָׁת.

שחיקתי בכיף אבל לא פתע, בתבנת  
הצ'אט של המשחק, הופיע חתול  
שאני מכיר מהשכונה. החתול  
כתב לי מילים לא נעימות.  
הוא אמר עלי ואמר שידאג לך  
שאף אחד מהחברים לא ישחק  
אתך יותר.  
נבהלהתי ממש, אפילו קצת רעדתי,  
ויצאתי מיד מהמשחק.



זה היה ממש מפחיד.

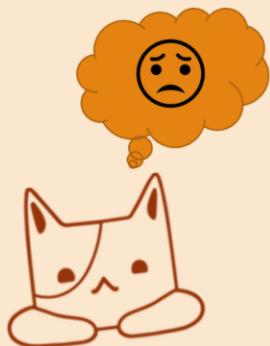
מאז השיחה חשבתי הרבה על החתול הזה ועל הדברים שהוא כתב לי.

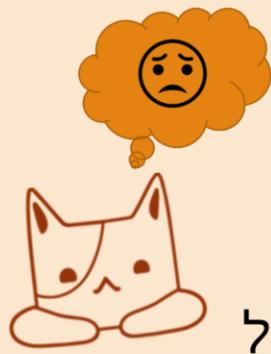
לא ספריתי לאיש מה קרה, לא רציתי להפריע להורים של גיא וגם לא לגיא אשר מסיע להוריו עם דני, התינוק החדש שלהם.

המחשבות על המקהלה לא עזבו אותי, היה לי קשה להתרכז ואפלו לא היתי רעב, זהה ממש נדר לחות וללון במוני.

הרגשתי רע.

לא ידעתי מה לעשות.





ילדים, מה דעתכם, מי עוד יזע על  
הפחד והדאגה שתולוי מרגיש?

המורה תשאל את השאלה ותז

באחד הימים התקרבתי לגיא ולאמא שלו בזמן שהם טפלו בדני. דני בכה ובקה.

"למה הוא בוכה?" שאלתי אותם.

אמא של גיא אמרה שכונראה שמשהו מפריע לו או מציק לו. "אולי קר לו, אולי הוא רעב, אולי משהו כואב לו".

"זו הדרך שלו לבקש עזרה" אמר גיא.



"נכוון גיאצ'וק" אמרה אמא. "תינוקות לא יודעים לדבר,  
או

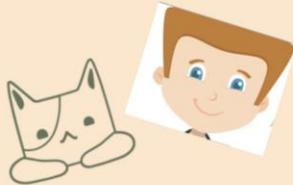


קשה להם וכשהם צריכים עזרה הם בזקם.  
זו הדרך שלהם לפנות אלינו לעזרה, זה טוב.

כאשר אנחנו שומעים את הבקci אנחנו מביןם שעליינו  
לנסות להבין מה קרה לנו ולנסות למצוא פתרון עבורו".

"مممم חשבתי... ומה אם אני צריך עזרה?"





גיא ליטף אוצי, חיה אלי ואמר: "תולי, אתה כבר יודע לדבר. אתה יכול לשותך אותנו במלים אם משחו מציק לך או מטריד אותך".

ואפָא של גיא אמרה: "גם ילדים ומגברים בזקם לפעמים, כשהם עצובים, כועסים, מתרשלים. זה בסדר, זה אפלו משחרר, זו גם דרך לפעמים לבקש עזרה".

"ילדים", הוסיף אמא של גיא ואורה, "ילדים יכולים להשתמש גם בכם מיחד - **"כום הפניה לעזרה!"**



"**כום הפניה לעזרה?**" שאלתי ופקחתי את עיני לרווחה.

"כן" אמר גיא. "זה כוח חשוב מאוד אם אתה מרגיש שקשה לך או שאתה מפחד ממשהו או שאתה מזכיר לך, חשוב שתאמר את זה למישהו. אם אתה בבעיה – חשוב שתתשתף במישהו, וכך הוא יוכל לעזור לך".



"מה, פשוט לשתף כל אחד?"

"לשתחוו מישחו שקרוב אליו ושהאתה סומך עליו, כדי לשתחוו מישחו מבער למשל: ההורים, או המורה או היועצת. אפשר לפנות גם לחברים טובים או לאחים גדולים, הם תמיד יהיו שם בשבילה, ויעזרו לך למצאה פתרון".

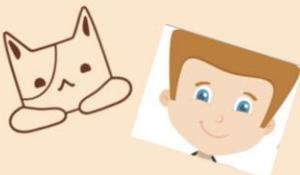
"מִישׁו מַבָּגָר? אֲבָל מָה אֵם הֵם יַכְעִסּו עַלִּי?  
לִמְשָׁל, יַכְעִסּו עַלִּי שְׁשַׁחְקָתִי בְּמַשְׁחָק רֶשֶׁת, לִמְרוֹזָת  
שָׁאַמְרוּ לִי להַפְּסִיק לְשַׁחַק בָּזָה?"



"אני בטוח שגם אם עשית משהו אסור, המבקרים שאוהבים אותך קדמ כל יעזרו לך ויגנו עליך".

הקשบท לי, ופתאום הבנתי מה עלי לעשות. פניתי לאמא של גיא: "אז... אמא של גיא, אני יכול לספר לך משהו?"

"בדאי, תולי, תמיד". היא ענתה.



ספרתי לאמא של גיא על מה שהחטול כתוב לי בראשת.  
ספרתי לה כמה נבהلتני וכמה שאני עדין דואג.  
אמא של גיא הייתה ממש נחמדה והרגישה אוטה  
היא אמרה לי תזקה ששתפתי ושבחה אותה על כר  
שפניתי לזרה.  
היא הראתה לי איך אפשר לחסם הזדעות בצלע ו גם  
דבירה עם אמא של החטול שהעליב אותה.  
למחרת החטול התנצל בפני על ההתנהגות שלו.



אחרי המקירה הרגשתי שאני בוגר (קצת) יותר.  
הבנתי שאם מושהו מציק לי בכלל וברשות היחיד, אני  
לא  
צרי להשתאר עם התחושים חז לבד.



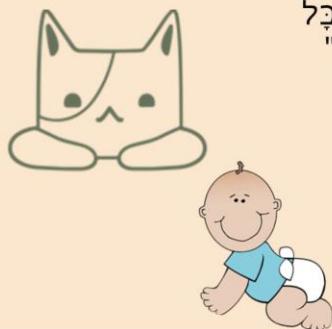
- כל שאני צרי הוא להפעיל את "פומ הפניה לעזרה"  
לדבר, לשתף, להעזר.

אחרי שפונים מרגישים תחושה גדולה מאוד של הקלה,  
בטחון ורגע בלב!

"וְאַוּוּ תֹּהֶה אֶמְאָשֶׁל גִּיאָ! עַזְרָתְ לֵי מָאֹוד!"

אֶמְאָשֶׁל גִּיאָ שְׂמַחָה וְשׁוֹב שְׁמַעַנוּ בְּכִי שֶׁל תִּינּוֹק.

"דָּנִי פְּנַרְאָה צָרִיךְ אֶת הַעֲזָרָה שֶׁלְךָ" אָמְרָתִי, "אֶל תַּדְאַגְּיָן,  
כַּשְׁהַוָּא קָצַת יָגֵל אַלְמָד אַזְטָו אֶת "כֹּזֶם הַפְּנִיה לְעַזְרָה", כָּל  
אַחֲד צָרִיךְ לְהַשְׁתְּמַשׁ בּוֹ מִתְּנִשָּׁהוּ, גַּם קָטָנִים וְגַם גָּדוֹלִים".



## רגע חושבים



3. אם קרה לכם מקרה דומה בראשת? כיצד פעלתם?

2. איך הרגשתם במהלך הספרו?

1. ספרו במילים שלכם מה קרה לתוליו במהלך הספרו?

6. אל מי אתם פונים בשאitem  
צריכים עזרה?

5. מה עלייך לעשותם למען ילדים  
בקש עזרה? מה יכול לעזור?

4. בסוף הספרו תولي למד על "כוח  
פנינה לעזרה". מדוע לדעתכם  
פנינה לעזרה היא כוח?

שאלות לדין:

המורה תפנה לתלמידים את השאלות ותעודד שיח רגשי וחברור של התלמידים למקרים  
אישים בהם הם זיהו מצחים המציגים עזרה בראשת (חשיבות להקפיד שהשיח יהיה מוגן  
ומותאם ללא חשיפת יתר של התלמידים). חשוב לאפשר מגוון שיטופים, בין אם הילדים פועלו  
נכון או ובין אם לאו, ולהגדד את חשיבות הפנינה לעזרה.



המורה תסכם ותמשיג לתלמידים את הנלמד בשיעור.

חשוב להזכיר כי:

1. בראשת אנו עלולים להיות במאזבים הגורמים לתחושים לא נעימות ומצריכים פניה לעזרה.
2. פניה לעזרה היא מקור כוח ולא חולשה.
3. חשוב להזהות מבוגרים וחברים אליהם ניתן לפנות כתובת לעזרה. אנחנו לא נשארים לבד!

## לחצן העזרה שלי



המורה תזמין את התלמידים לצייר על דף את לחץ העזרה הפרטיה שלהם (כל תלמיד יעצב את הלחץ שלו בהתאם לבחרתו).

לאחר מכן, המורה תבקש מהתלמידים לכתוב ליד הcptור מהם האנשים אליהם הם יכולים לפנות במקרה עזרה במידת הצורך (מומלץ לעודד להרחיב את הרשימה עד כמה שnier).  
**מומלץ לתלות את כל cptורי הפניה לעזרה על לוח בכיתה.**