



### רציונל

כחלק מתהליך הגדילה וההתפתחות הרגשית והחברתית, בתהליך דינאמי ומתפתח, אנו לומדים על החיים בחברה, חוקים ומוסכמות, קודים ונורמות חברתיות; ואנו לומדים גם על עצמנו, על הערכים שלנו, הרצונות וההעדפות. למידה זו, המתקיימת כל העת, תוך כדי התבוננות פנימה לתוכנו והחוצה אל החברה, מסייעת לנו לבדוק מה מתאים לנו ומה לא, מה נעים לנו ומה לא, מה אפשרי מבחינתנו ולמה אנחנו אומרים לא. תהליך זה, של בחינה אישית אל הפנים ואל החוץ ומיקום גבולות אישיים מנטליים ופיסיים, הוא כישור חיים המעודד את הפרט לממש את האחריות והזכות לשמור על עצמו ועל חירויותיו.

הכרת הגבולות האישיים בתחומים השונים מסייעת בפיתוח חוסן רגשי ומהווה כלי עזר משמעותי בהתמודדות עם מצבים מאתגרים ומצבי סיכון.

### מטרת השיעור<sup>1</sup> -

להביא למודעות התלמידים את חשיבות הצבת גבולות אישיים בתחומי חיים שונים, ככישור חיים חיוני, מסייע ומגן.

### לעזרתך המורה, מצגת מלווה לשיעור.

### מהלך השיעור-

**פתיחה (5 דק')** - כל תלמיד מקבל רצועת נייר עליה כתוב "גבול בשבילי הוא..."  
על התלמיד להשלים את המשפט.

(למורה: אפשר לתלות את המשפטים בכתה או רק לבקשם לשתף במה שכתבו. השלמת המשפט מקדמת חיבור אישי לנושא ומאפשרת הסתכלות ראשונית על נקודות המבט של התלמידים על המושג "גבול").

צפייה בסרטון קצרצר - [Distance makes the difference](#) -

### דיון (5 דק')

- איילו אבולות מוצגים בסרטון?
- מה מטרת הסרטון לדעתכם?
- מדוע יש צורך לקבוע אחת מידה של מרחק ראוי בין אנשים לאנשים או בין אנשים לכלי רכב?

למורה - אמת המידה, משמשת גבול ועוזרת לנו לשמור על עצמנו ועל היחסים שלנו עם אחרים בסביבה.

<sup>1</sup> כתבה ליאת רואש, שפ"י

### המשך דיון

- **כאיילו עוד תחומים בחייכם אתם פועלים גבולות, שכבת או שכבת אחרים?** ניתן לרשום מדברי התלמידים על הלוח ואולי אף למיין: יחסים חברתיים, יחסים עם בן/ת זוג, כסף, תזונה, בילוי, עבודה וכדו'.
- **מבין כל האפשרויות הכתובות על הלוח בחרו תחום אחד שאתם מוכנים לשתף את האחרים באזורי שכבתכם ולדבר.** דוגמאות אפשריות: אף פעם לא אגע במישהו/ במישהו מבלי שהיא או הוא יסכימו, הסכום המקסימלי שאני מוכן להוציא בבילוי הוא 100 ₪, אני לא אסכים להיות חלק מקבוצת שיש בה ביטויי גזענות, לא אסכים להשפיל מישהו, לא אוכל בשר, לא אוכל להמשיך להיות חבר של מישהו שיחשוף סוד שסיפרתי לו, לא אצא לבלות ביום כיפור גם אם אגור בחו"ל וכדו'.
- **כיצד אתם מרגישים כשאתם מציבים או לא מציבים גבולות?**
- **כיצד אתם מרגישים כשאחרים מציבים או לא מציבים שכבתכם גבולות?**

**למורה -** המטרה בשלב זה היא להעלות למודעות המתבגרים גבולות שונים במצבי חיים ותחומים שונים. עצם השיח על גבולות והשיתוף בהם, מצריך את המשתתפים לערוך התבוננות פנימית בדרגת עומק כזו או אחרת. קולות האחרים ושיתופם ממחישים את ההכרה בקיומם של גבולות אצל כל אחד מאתנו, מעלים אותם למודעות אישית ומחזקים את החשיבות בבחינתם ובהצבתם.

ניתן לסכם את החלק הזה ולהדגיש שיש סוגי גבולות רבים בתחומים שונים. יש גבולות ברורים שנקבעים עבורנו באופן חיצוני (למשל על ידי החוק או הדת, ניתן אף לחבר את השיח לשיעורי אזרחות הנלמדים בתקופה זו). יש גבולות שאנו מציבים עבור עצמנו. במסגרת ההתפתחות וגיבוש הזהות האישית יש חשיבות גדולה במימוש הזכות להציב גבול ולשמור על עצמנו גם מבחינה פיסית וגם מבחינה רגשית ולבדוק עם עצמנו מעת לעת מהם הגבולות האישיים שלנו בכל אחד מהתחומים שעלו בכיתה ורשומים על הלוח; ואולי בתחומים אחרים ונוספים שלא עלו כאן אך הם רלוונטיים לכם ואולי אפילו פרטיים.

### עבודה ברביעיות (15 דק')

התלמידים יתחלקו לרביעיות. כל רביעייה תתבקש להתמקד בתחום אחד מהתחומים שנכתבו על הלוח (למשל- יחסים חברתיים, יחסים עם בן/ת זוג, בילויים וכדו').

### המשימה -

דונו יחדיו בשאלות הבאות:

1. מהו הגבול שלך בתחום הנבחר? כיצד אתה שומר עליו?
2. מה ניתן לעשות כדי לוודא שהגבול אכן יתקיים?
3. הציעו 5 דרכים שונות שעשויות לעזור בשמירה על גבול בתחום זה. (למשל: אם הגבול שלי הוא בתחום התזונה, אני יכולה לשמור עליו בדרכים שונות כמו: הקפדה על 3 ארוחות מסודרות ביום בזמנים קבועים /רישום לאורך היום של מה שאני אוכלת)
4. מה המסקנות שלכם?

למורה - מטרת הדיון בשלב זה היא לא בהכרח להגיע להסכמה אלא לחשוף את המורכבות מצד אחד ומאידך להבין כי ישנן דרכים שונות להנכיח גבולות.

### סיכום התלמידים (10 דק')

- נזמין את התלמידים לבחון מה קרה בקבוצה במהלך העבודה המשותפת: האם נוצרו גבולות בעבודה המשותפת? אם כן, אילו גבולות נוצרו? האם נשמרו או נפרצו? מה קרה כשהם

נשמרו ומה ארע כשהם נפרצו? כיצד הגבולות והשמירה עליהם השפיעו על העבודה בקבוצה, על הצלחתם במשימה ועל ההנאה שלהם מהעבודה בקבוצה?  
• הצגת מסקנות מהשיח שהיה בקבוצות על ידי נציג כל קבוצה.

**סיכום מורה (5 דק') -** גבולות אישיים כשמם כן הם, עניין אישי. לכל אחד האחריות והזכות לשמור על עצמו ולבדוק עם עצמו מהם הגבולות שלו ובאילו תחומים. לאחר שאנו מודעים לגבולות שלנו, אנו יכולים לבחור באילו דרכים ננכיח אותם. כפי שעלה בשיעור, ישנן דרכים שונות לעשות זאת, למשל- לומר מהו הגבול שלכם מראש (למשל- "אם בקבוצה הזו יהיו ביטויי גזענות אני לא אוכל להמשיך להשתתף בה") או לאכוף אותו (למשל - לעזוב את המקום, להזעיק עזרה וכדו') ועוד. יחד עם העובדה כי לעיתים זהו תהליך מורכב ולא פשוט, אשר בתוכו עלינו גם ללמוד לקבל ולכבד גבולות של אחרים בסביבתנו, חשוב מאוד להעלות את הנושא לסדר היום שלכם גם כחלק מפיתוח הזהות האישית שלכם, כחלק מבניית מערכות היחסים שלכם עם חברים ועם הסביבה וגם כמיומנות שעשויה לסייע לכם במצבים מאתגרים ובמצבי סיכון.

(הערה למורה - ניתן להשתמש בשיעור זה כשיעור יחיד ועצמאי אך גם כבסיס לשיעורי המשך, בהם ניתן יהיה להעמיק בנושא הגבולות סביב נושא אחד וממוקד, מתוך תחומי החיים עליהם דיברו התלמידים במהלך השיעור, והדוגמאות הנ"ל, למשל - שיעור סביב גבולות בכל הנוגע ליחסים, או גבולות בכל הנוגע לערכים, ללימודים וכדו' ואף לכלול את דרכי ההתמודדות שהם הציעו בעניין).

**סיכום שיעור (5 דק') -** רגש/מחשבה עימם אני יוצא מן השיעור.