



משרד החינוך
מנהל פדגוגי
אגף בכיר -
שירות פסיכולוגי
ייעוצי

תולי ו"כוח הפניה לעזרה"

התמודדות עם מצבי פגיעה ברשת ופנייה לעזרה
שיעור כישורי חיים לכיתה ב

הקדמה לצוותי חינוך:

השנה האחרונה כללה התמודדויות מאתגרות של כולנו: תלמידים, הורים וצוותי חינוך. בחלק ניכר מהזמן הצטמצמו אפשרויות היציאה מהבית והלמידה התקיימה באופן משולב - מרחוק ופנים אל פנים. הרשת תפסה מקום מרכזי גם בחיי התלמידים הצעירים, אפשרה לשמור על קשר משפחתי, קשר עם חברים ועוד.

החזרה לשגרה, הסרת המגבלות השונות והיציאה לחופשת הקיץ מזמנות עבור התלמידים הצעירים מגוון פעילויות בשעות הפנאי. בזמן זה חשוב לעודד את תלמידינו לחזור אל פעילויות במרחב הפתוח, להיפגש אלה עם אלה פנים אל פנים ולחזק קשרים בין אישיים. זאת, לצד התנהלות מאוזנת ובטוחה במסכים.

בשיעורנו היום נזמין את התלמידים לזהות מצבי פגיעה ברשת המצריכים פנייה לעזרה, להכיר בחשיבות הפנייה לעזרה ולראות בה מקור כוח. כמו כן, נזמין את התלמידים לזהות בסביבתם הקרובה מבוגרים וחברים אליהם יוכלו לפנות ככתובת לעזרה.

חשוב לזכור כי קיום שיח בנושא התנהלות ברשת, בדגש על מצבי פגיעה ופנייה לעזרה, יאפשר לכל אחד ואחת מכם להפוך לדמות משמעותית לפנייה לעזרה ככלל ולגבי מקרים ברשת בפרט.

מה נלמד היום?

נכיר את
"כוח הפניה לעזרה",
שבכוחו לסיע לנו
במצבים אלה

נלמד לזהות מצבים
ברשת, שיכולים להיות לא
נעימים או פוגעניים.

נזהה בסביבתנו הקרובה מי
הם המבוגרים אליהם כדאי
לפנות לעזרה.

מטרות השיעור:

- התלמידים ילמדו לזהות מצבי פגיעה ברשת המצריכים פנייה לעזרה.
- התלמידים יכירו בחשיבות הפנייה לעזרה ויראו בה מקור כוח.
- התלמידים יזהו בסביבתם הקרובה מיהם המבוגרים שכדאי לפנות אליהם לעזרה.

נתונים

1. מסקר ניטור אלימות תשע"ט עולה כי בקרב תלמידי ד-ו הגורמים הפופולריים ביותר לפנייה לעזרה בעת פגיעה ברשת הם ההורים (88%), אחריהם המורים או בני משפחה אחרים (62%) ולבסוף החברים (55%). 46% מהתלמידים בגילים אלו אף פונים למוקד 105.
2. 45% מהילדים (בגיל 8-12) גילו אחריות ודיווחו על תמונה/סרטון/פוסט פוגעני/אלים שראו ברשת (סקר בזק 2019).
3. מחקרים מראים כי ישנם גורמים המקדמים פנייה לעזרה וגורמים שמהווים חסם:
 - **גורמים מקדמים:** זמינות מצד המבוגר ופרואקטיביות מצדו, חוסר שיפוטיות, קשר חיובי וקרוב.
 - **גורמים שמהווים חסם:** חוסר מודעות למי לפנות ולמה לצפות מתהליך העזרה, אי זמינות, קונפליקט בין תפקידי המורה.

גורמים המעודדים פנייה לעזרה:

- זמינות ופרואקטיביות: כשמורה זמין לתלמידים הדבר גורם להם להרגיש שהוא תמיד שם בשבילם, מזמין אותם שוב לשיחה אם יש להם בעיה נוספת, שהוא נמצא בסביבה שלהם ויעצור כדי להקשיב למה שיש להם להגיד.
- חוסר שיפוטיות: המורה בשיחה מציג יחס אמפטי, חם ומקבל. הכוונה ליחס ללא סטריאוטיפים, הקשבה מכבדת ללא שיפוטיות, תוך ידיעה שהמורה לא ישתמש בתכנים שהתלמיד מעלה כנגדו וייתחס לכל התלמידים באופן שוויוני.
- קשר חיובי וקרוב בין המורה לתלמיד: קיום שיח עם מתבגרים ביומיום והתייחסות אליהם נמצא כגורם מתווך לפנייה לעזרה. יחסים טובים בין מורים לתלמידים מהווים תפקיד חשוב בבקשת עזרה על רקע של קורבנות ואלימות.

גורמים המהווים חסמים לפנייה לעזרה:

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

הפתק של יולי

ליוֹלִי הָאֵיל יֵשׁ בִּילְקוּט פֶּתֶק קָטָן עִם מִסְפָּר
הַטֵּלְפוֹן שֶׁל אִמּוֹ הָאֵילָה.



- לָמָּה לְדַעְתְּכֶם יוֹלִי שׁוֹמֵר אֶת הַפֶּתֶק בִּילְקוּט?
- בָּאֵילוֹ מִצְבִּים, לְדַעְתְּכֶם, הַפֶּתֶק יוּכַל לַעֲזֹר לוֹ?
- הָאֵם גַּם אֵתֶם שׁוֹמְרִים אֶת מִסְפָּר הַטֵּלְפוֹן שֶׁל אֶחָד הַהוֹרִים? אִם כֵּן, כִּיצַד וְלָמָּה?

הפתק של יולי - אפשרות ראשונה לפתיחת השיעור:
המורה תקריא את הכתוב בשקופית לתלמידים ותקיים שיח בהתאם לשאלות המנחות.

בינגו פונים לעזרה



אורי, תלמיד כיתה ב', הוא ילד נבון ונחמד מאוד!
כמו כל הילדים, גם אורי נתקל לפעמים במצבים
בהם הוא צריך עזרה.

בינגו פונים לעזרה - אפשרות שנייה לפתיחת השיעור

המורה תספר על אורי, תלמיד כיתה ב' ותאמר: כעת נשחק ביחד במשחק בינגו "פונים לעזרה". בכל פעם נשמע סיפור קצר על אורי ונחשוב יחד למי מהדמויות פנה אורי בבקשת עזרה.

למורה: חשוב לשים לב כי על פי רוב תלמידים צעירים יפנו בחלק מהמקרים לדמויות השונות בעזרת ההורים (למשל, בעת פנייה לרופא). יחד עם זאת, נרצה להרחיב באמצעות הפעילות את מעגל האנשים אליהם התלמידים יוכלו לפנות לעזרה.

בינגו פונים לעזרה



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

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

בינגו פונים לעזרה - מצבים



אורי לא הרגיש טוב, כאבה לו הבטן והיה לו חם. נחשו מי יכול לעזור לו?

כבאית



שוטר/ת



רופא/ה



בינגו פונים לעזרה - מצבים



ילדי הפתה לא שתפו את אורי במשחק
בהפסקה. נחשו למי פנה אורי בבקשת עזרה?

מצילה



מורה



קבאי/ת



בינגו פונים לעזרה - מצבים

אורי וחבר הלכו לברכה, אך לא ידעו לאיזו ברכה במתחם מתר לילדים בגילם להכנס. נחשו למי פנו לעזרה?



מצילה



מורה



שוטר/ת



בינגו פונים לעזרה - מצבים

אורי וחבר הלכו לברכה, אך לא ידעו לאיזו ברכה במתחם מתר לילדים בגילם להכנס. נחשו למי פנו לעזרה?



מצילה



מורה



שוטר/ת



בינגו פונים לעזרה - מצבים



אורי שחק בכדור בשכונה. הוא נפל וקבל
מכה בברך. נחשו למי פנה לעזרה?

מצילה



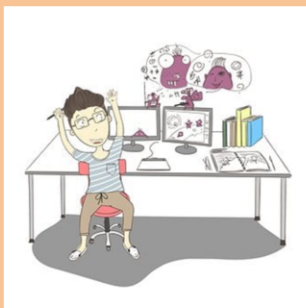
ספרן/ית



חברה



בינגו פונים לעזרה - מצבים



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

מצילה



הורה



שוטר/ת



שאלות בעקבות המשחק

מה משתף לדמויות שעזרו לאורי?

כיצד הדמויות ידעו שאורי צריך עזרה?

שתפו במקרה בו אתם הייתם צריכים עזרה:
איך הרגשתם? את מי שתפתם?



המורה תקריא לתלמידים את השאלות ותעודד שיח פורה, תוך מתן דגש לכך שמרבית הדמויות שעזרו לאורי הן על פי רוב מבוגרות, מוכרות, דמויות שניתן לסמוך עליהן. כמו כן, המורה תדגיש את החשיבות של הפנייה האקטיבית לעזרה כפי שהוצגה בדוגמאות, והעזרה שניתנה בעקבות הפנייה.

תולי ו"כוח הפניה לעזרה"



המורה תקריא לתלמידים את הסיפור, כשבסופו יתקיים דיון בעזרת שאלות מנחות.



הי ילדים,
זוכרים אותי? אני תולי הַחַתּוּל
זֶה גֵּיָא, חֵבֵר שְׁלִי.
אֲנִי גֵר אֶצֶּלוֹ בְּבֵית,
וְאֶנְחֵנוּ חֵבְרִים מִמֶּשׁ טוֹבִים.



לפני שנתיחיל, רציתי לשתף אתכם בבשורה מרגשת:
לגיא החבר שלי נולד אח קטן!
גיא ממשי מתרגש ואומר כל הזמן שדני, האח הקטן
שלו,
"כזה חמוד" ו"כזה מתוק". זה דבר קצת מוזר להגיד על
מישהו שבוכה כל הזמן, אבל האמת שהוא באמת
ממש חמוד ומתוק, תראו בעצמכם:



מאז שגיא הפך להיות "אח גדול" הוא משחק הרבה עם דני ועוזר לאמא שלו, והאמת שלפעמים אני מרגיש שהוא קצת שוכח אותי, החבר הכי טוב שלו.

כך הרגשתי גם לפני יומים.

רציתי לשחק עם גיא, אבל הוא היה עסוק. אז כמו שאני עושה פעמים רבות כשמשעמם לי, התחלתי לשחק במשחק רשת.



שחקתי בכיף אבל לפתע, בתבת
הצ'אט של המשחק, הופיע חתול
שאני מכיר מהשכונה. החתול
כתב לי מלים לא נעימות.
הוא אים עלי ואמר שידאג לכך
שאף אחד מהחברים לא ישחק
אתי יותר.
נבהלתי ממש, אפילו קצת רעדתי,
ויצאתי מיד מהמשחק.



זֶה הֵיָה מִמֶּשׁ מִפְּחִיד.

מֵאֵז הַשִּׁיחָה חֲשַׁבְתִּי הַרְבֵּה עַל הַחֲתוּל הַזֶּה וְעַל הַדְּבָרִים
שֶׁהוּא כָּתֵב לִי.

לֹא סִפַּרְתִּי לְאִישׁ מֶה קָרָה, לֹא רָצִיתִי לְהַפְרִיעַ לְהוֹרִים
שֶׁל גִּיָּא וְגַם לֹא לְגִיָּא אֲשֶׁר מְסִיעַ לְהוֹרָיו עִם דָּנִי, הַתִּינוּק
הַחֲדָשׁ שֶׁלָּהֶם.

הַמַּחֲשָׁבוֹת עַל הַמִּקְרָה לֹא עֲזָבוּ אוֹתִי, הֵיָה לִי קֶשֶׁה
לְהִתְרַכֵּז וְאֶפְלוּ לֹא הֵיִיתִי רָעֵב, שָׁזָה מִמֶּשׁ נִדִּיר לְחֲתוּל
זֶלְלֵן כְּמוֹנִי.

הָרַגְשְׁתִּי רַע.

לֹא יָדַעְתִּי מֶה לַעֲשׂוֹת.



יְלָדִים, מָה דַּעְתְּכֶם, מִי עוֹד יוֹדֵעַ עַל
הַפֶּחַד וְהַדָּאָגָה שֶׁתּוֹלִי מֵרְגִישׁ?

המורה תשאל את השאלה ותז



בֶּאֱחָד הַיָּמִים הַתְּקַרְבָּתִי לְגִיָּא וּלְאִמָּא שְׁלוֹ בְּזִמָּן שֶׁהֵם
טָפְלוֹ בְּדִנִּי. דְּנִי בָכָה וּבָכָה.

"לָמָּה הוּא בּוֹכָה?" שְׁאַלְתִּי אוֹתָם.

אִמָּא שֶׁל גִּיָּא אָמְרָה שֶׁכִּנְרָאָה שְׁמָשְׁהוּ מִפְּרִיעַ לוֹ אוֹ מְצִיק
לוֹ. "אוֹלֵי קָר לוֹ, אוֹלֵי הוּא רָעַב, אוֹלֵי מָשְׁהוּ כּוֹאֵב לוֹ".

"זוֹ הַדֶּרֶךְ שְׁלוֹ לְבַקֵּשׁ עֲזָרָה" אָמַר גִּיָּא.



"נכון גיאצ'וק" אמרה אמא. "תינוקות לא יודעים לדבר, אז

כשקשה להם וכשהם צריכים עזרה הם בוכים.

זו הדרך שלהם לפנות אלינו לעזרה, וזה טוב.

כאשר אנחנו שומעים את הבכי אנחנו מבינים שעלינו לנסות להבין מה קרה לדני ולנסות למצא פתרון עבורו".

"מממ" חשבתי... "ומה אם אני צריך עזרה?"





גיא לטף אותי, חיך אלי ואמר: "תולי, אתה כבר יודע
לדבר. אתה יכול לשתף אותנו במלים אם משהו מציק
לך או מטריד אותך".

ואמא של גיא אמרה: "גם ילדים ומבגרים בוכים
לפעמים, כשהם עצובים, כועסים, מתסכלים. זה בסדר,
זה אפילו משחרר, זו גם דרך לפעמים לבקש עזרה".



"וילדים", הוסיפה אמא של גיא ואמרה, "ילדים יכולים להשתמש גם בכם מיחד - "כוח הפניה לעזרה!"

"כוח הפניה לעזרה?" שאלתי ופקחתי את עיני לרוחה.

"כן" אמר גיא. "זה כוח חשוב מאוד אם אתה מרגיש שקשה לך או שאתה מפחד ממשהו או שמשהו מציק לך, חשוב שתאמר את זה למישהו.

אם אתה בבעיה – חשוב שתשתף מישהו, וכך הוא יוכל לעזור לך".

"מה, פשוט לשתף כל אחד?"



"לשתף מישהו שקרוב אליך ושאתה סומך עליו, כדאי לשתף מישהו מבגר למשל: ההורים, או המורה או היועצת. אפשר לפנות גם לחברים טובים או לאחים גדולים, הם תמיד יהיו שם בשבילך, ויעזרו לך למצא פתרון."



"מישהו מבגר? אבל מה אם הם יכעסו עלי?
למשל, יכעסו עלי ששחקתי במשחק רשת, למרות
שאמרו לי להפסיק לשחק בזה?"



"אני בטוח שגם אם עשית משהו אסור, המבגרים
שאוהבים אותך קדם כל יעזרו לך ויגנו עליך".
הקשבתי לגיא, 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 שהחתול כתב לי ברשת.
ספרתי לה כמה נבהלתי וכמה שאני עדין דואג.

אמא של גיא היתה ממש נחמדה והרגיעה אותי.
היא אמרה לי תודה ששתפתי ושברה אותי על כך
שפניתי לעזרה.

היא הראתה לי איך אפשר לחסם הודעות בצ'אט וגם
דברה עם אמא של החתול שהעליב אותי.
למחרת החתול התנצל בפני על ההתנהגות שלו.

אחרי המקרה הרגשתי שאני בוגר (קצת) יותר.
הבנתי שאם משהו מציק לי בכלל וברשת במיוחד, אני
לא
צריך להשאר עם התחושה הזו לבד.



כל שאני צריך הוא להפעיל את "כוח הפניה לעזרה" -
לדבר, לשתף, להעזר.

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

"וואווי תודה אמא של גיא! עזרת לי מאוד!"

אמא של גיא שמחה ושוב שמענו בכי של תינוק.

"דני כנראה צריך את העזרה שלך" אמרתי, "אל תדאגי,
כשהוא קצת יגדל אלמד אותו את "כוח הפניה לעזרה", כל
אחד צריך להשתמש בו מתישהו, גם קטנים וגם גדולים."





רגע חושבים

1. ספרו במלים שלכם
מה קרה לתולי במהלך
הספור?

2. איך הרגשתם במהלך הספור?

3. האם קרה לכם מקרה דומה
ברשת? כיצד פעלתם?

4. בסוף הספור תולי למד על "כוח
הפניה לעזרה". מדוע לדעתכם
פניה לעזרה היא כוח?

5. מה עלול לדעתכם למנע מילדים
לבקש עזרה? מה יכול לעזור?

6. אל מי אתם פונים כשאתם
צריכים עזרה?

שאלות לדיון:

המורה תפנה לתלמידים את השאלות ותעודד שיח רגשי וחיבור של התלמידים למקרים אישיים בהם הם זיהו מצבים המצריכים עזרה ברשת (חשוב להקפיד שהשיח יהיה מוגן ומותאם ללא חשיפת יתר של התלמידים). חשוב לאפשר מגוון שיתופים, בין אם הילדים פעלו נכון או ובין אם לאו, ולחדד את חשיבות הפנייה לעזרה.



המורה תסכם ותמשיג לתלמידים את הנלמד בשיעור.
חשוב להדגיש כי:

1. ברשת אנו עלולים להיתקל במצבים הגורמים לתחושות לא נעימות ומצריכים פנייה לעזרה.
2. פנייה לעזרה היא מקור כוח ולא כחולשה.
3. חשוב לזהות מבוגרים וחברים אליהם ניתן לפנות ככתובת לעזרה. אנחנו לא נשארים לבד!

לַחֲצוֹן הָעֶזְרָה שְׁלִי



המורה תזמין את התלמידים לצייר על דף את לחצן העזרה הפרטי שלהם (כל תלמיד יעצב את הלחצן שלו בהתאם לבחירתו).
לאחר מכן, המורה תבקש מהתלמידים לכתוב ליד הכפתור מיהם האנשים אליהם הם יכולים לפנות בבקשת עזרה במידת הצורך (מומלץ לעודד להרחיב את הרשימה עד כמה שניתן).
מומלץ לתלות את כלל כפתורי הפנייה לעזרה על לוח בכיתה.