

# סיצור ראשון<sup>1</sup>

## (סיצור 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 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.  
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 י**רחיבו את מעגל הנמענים** מהם הם יבקשו עזרה או יעזרו להצעתם כשיציעו להם עזרה.

## מטרות השיעור

- התלמידים יתנסו בזיהוי מצבים של צורך בעזרה
- התלמידים יזהו נמעני עזרה הזמינים עבורם
- 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 – חשבו בלב... בשקט – על אנשים שאתם מכירים: קרובים, רחוקים, חברים, מכרים, מחוג המשפחה, השכונה... כמה אנשים או ילדים כאלה אתם יכולים למנות שצריכים לדעתכם עזרה במשהו, בכל דבר, עזרה ממישהו אחר. עליכם לספור אותם 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 שכתבתם, יכול להיות שחלק מאתנו מכיר 10 אנשים שזקוקים לעזרה ואולי רק 2....

<sup>1 1</sup> כתבה – אורית ברג, אגף תכניות סיוע ומניעה

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?  
ובכן, כמה ילדים 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

נסו לחשוב יחד על מקרים או מצבים 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 של התנועה.
- נער שהוריו לא יכולים לממן את מחנה האימונים שלו
- נערה שצריכה לעבור מבחן מעבר ומתקשה בהבנת הנושא.
- נער שרוצה להתקרב לחבורת נערים מכיתתו ולא יודע איך לעשות זאת
- נערה שנבחרה לתפקיד וצריכה 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
- נער שחוזה פגיעה מתמשכת מצד אחיו הגדול
- נערה אשר דוד שלה נגע בה באיברים האינטימיים של גופה

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

## ממי אבקש עזרה?

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 תציינו 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 (כייצוג של 3 נקודות) ואם אצל אוב מדריך ומאמן קבל מקום שלישי נכתוב – 1 (כייצוג 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 החשיבות הייחודית של הפנייה לעזרה גם מחוץ למסגרת בית הספר? למה לפעמים, מחוץ לשעות הלימודים, בני נוער עשויים להזדקק יותר לעזרה?
- מה הייתם ממליצים לבני הנוער הנקלעים לצרה מחוץ לשעות הלימודים?

### 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).**

## שיצור שני

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 שמתישו... מישהו 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 שנות לימודיהם, 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). אפשר, אם חשים בנוח בכיתה, גם לשאול מי רוצה להסביר, מה מסתתר מאחורי מחשבה זו, מבחינתו.

ההיגדים -

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

- בעבר, היה לפחות מקרה אחד, בו לא פניתי להורים לעזרה ולא שתפתי אותם, כי אמרתי לעצמי "זה לא באמת קשור אליהם"
- בעבר, היה לפחות מקרה אחד, בו לא פניתי להורים לעזרה ולא שתפתי אותם, כי חששתי שהם יערבו עוד גורמים ויתערבו ותגובתם תסבך את האירוע
- בעבר, היה לפחות מקרה אחד, בו לא פניתי לחברים לעזרה ולא שתפתי אותם, כי אמרתי לעצמי "לא באמת אכפת להם"
- בעבר, היה לפחות מקרה אחד, בו לא פניתי לחברים לעזרה ולא שתפתי אותם, כי אמרתי לעצמי "הם יצחקו עלי וזה יעשה לי בושות"
- בעבר, היה לפחות מקרה אחד, בו לא פניתי למורים לעזרה ולא שתפתי אותם, כי אמרתי לעצמי "זה לא באמת קשור אליהם"
- בעבר, היה לפחות מקרה אחד, בו לא פניתי למורים לעזרה ולא שתפתי אותם, כי אמרתי לעצמי "לא באמת אכפת להם"
- בעבר, היה לפחות מקרה אחד, בו לא פניתי למורים לעזרה ולא שתפתי אותם, כי חששתי שהם יערבו עוד גורמים ויתערבו ותגובתם תסבך את האירוע

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 "אנשי קשרקשר" הם אלה שאליהם תפנו בלי להסס.

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.

## שיעור עיוני

### 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 שעוזר לאחרים". (אפשר לחלוק קלפים...). מדברים על זה, משתפים ומקשיבים...

### חוזרים למליאה

- "אֶשָׂא עֵינַי, אֶל-הַהָרִים - מֵאֵין, יֵבֵא עֲזָרִי" (תהילים פרק קכא. א שיר, לַמַּעְלוֹת)  
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 ברונו מארס, ו...נשיר ביחד.



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

לאו בושגליה



**קלפי נתינה (ילדים בסיכוי)**

אנחנו לא יכולים לעזור אכזר,  
 אלא כן אהב יכול לעזור  
 זמישהו אהב

אייל גרנה



מעשה קטן, כמעט בלתי מודגש, של נדיבות,  
 יכול לעשות שינוי של ממש  
 בחייו של מישהו אחד

מדרט צ'ו



round up  
 עינול לסוכה

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

אסוף



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 ביכולתינו 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

מארק 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 ושלווה 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?!