

כישורי חיים – לחיות את החיים עם כ"ח !

מדינת ישראל
משרד החינוך
המינהל הפדגוגי – אגף א'
שירות פסיכולוגי ייעוצי

פנייה לעזרה

הכ"ח להיעזר והכ"ח לעזור

סדנאות לצוותים ומערכים
לשיעורי כישורי חיים

בנושא –

הקשת עזרה, הצעת עזרה,
קבלת עזרה ומתן עזרה

ינואר, 2017 – טבת תשע"ז

... "תן לי יד
כדי שלא אפחד בדרכך
כדי שלא אהיה יותר לבד
תן לי יד"

עלי מוהר

תוכן העניינים -

4..... פתח דבר

6..... סקירה אקדמית

10..... פנייה לעזרה ככישור לחיים – על פי "מודל און ב"י"

"העזרה" –סדנאות לצוותי החינוך:

14..... • "העזרה 1" – סדנה בנושא פנייה לעזרה

16..... • "העזרה 2" – שתיית אלכוהול כסימן לשאלה

• "העזרה 3" – סדנה בנושא כלים פסיכו פדגוגיים להנגשת עזרה ולעידוד

19..... התלמידים לפנייה לעזרה בסיטואציות לימודיות

21..... • "העזרה 4" – תפקידו של איש החינוך במתן מענה לפניות הורים

הכ"ח להעזר והכ"ח לעזור:

24..... • שיעורי כ"ח לתלמידי היסודי

34..... • שיעורי כ"ח לתלמידי העל יסודי

חומרים נוספים לעבודה בכיתות בנושא פנייה לעזרה, במצבי חיים שונים
ובמגוון תפקידים - שיעורי כ"ח שכתבו מדריכות מיחידות שפ"י:

• נגיעות מתאימות ונגיעות לא מתאימות, סוד טוב וסוד רע- לתלמידי

כיתות א' - ב', המרחב שבינינו, הבחנה בין סוד טוב לסוד רע – לתלמידי

47..... כיתות ד' - ו'היחידה למיניות בריאה ולמניעת פגיעה

• "החומרים שמהם בנויה פנייה לעזרה" - לתלמידי חטיבת הביניים -

57..... היחידה למניעת שימוש בסמים, אלכוהול וטבק

• הנגשת אתרי סיוע ועזרה נפשית סדנת כישורי חיים לתלמידי העל יסודי

61..... - היחידה להתמודדות עם מצבי לחץ וחירום

64..... רשימת אתרי סיוע ברשת

65..... מצגות

• איתור וזיהוי ילדים בסיכון להתעללות, הזנחה או פגיעה - מצגת לצוותי החינוך
בשפה העברית

• איתור וזיהוי ילדים בסיכון להתעללות, הזנחה או פגיעה – מצגת לצוותי החינוך
בשפה הערבית

• "היבטים חינוכיים בנושא פנייה לעזרה" - מצגת הרחבת ידע עבור צוותי החינוך
• "איך אעזור לילדי?" – מצגת להורים

66..... מקורות

פתח דבר

תלמידים רבים - ילדים ובני נוער, נמנעים מלבקש עזרה במצבי סיכון ואף במצבי חיים יומיים. פעמים רבות הם עונים "הכל בסדר", לשאלה "מה שלומך?" לא אחת תלמידים מבטלים בקלות הצעת עזרה ועונים "אני מסתדר לבד, לא צריך עזרה". לעיתים, תלמידים לא מאמינים שהם ראויים לעזרה, ולפעמים הם פשוט מתביישים לבקש אותה.

עלון זה, העוסק בפנייה לעזרה כמרכיב משמעותי ביחסי קרבה ואכפתיות בין מורים ותלמידים, מבקש להרחיב את ידיעותינו בתחום, להגביר את המודעות לגורמים המקדמים פנייה לעזרה ולגורמים המעכבים פנייה לעזרה ומציע סדנאות לשיח בקרב מורים, הורים ותלמידים.

כאנשי חינוך אנו מאמינים בצורך להעניק לתלמידנו את האמונה כי הם אינם לבד. משפחתם, חבריהם וכמובן שגם אנחנו, מוריהם, זמינים להם. יחד עם זאת, התפר שבין הבטחת הזמינות, לבין הנטייה של תלמידנו להשתמש בזמינות זו, אינו מהודק דיו. "הספרות המקצועית בתחום מצבי לחץ וחיפוש עזרה מלמדת אותנו שקיים פער דרמטי בין מצבים בהם תלמידנו 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 תלמידנו בשתיקה מתוך ביישנות או בושה.

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 לתלמידנו לזהות את **אנשי הקשר האמתיים והזמינים, שלבם ועיניהם פקוחים עבורם**, היינו רוצים לצייד את תלמידנו ואת הוריהם בארבעה כישורים חשובים לחיים בכלל ובמערכת החינוך בפרט –

כ"ח לבקש עזרה,
כ"ח להיענות להצעת עזרה,
כ"ח להציע עזרה,
כ"ח לעזור.

העלון שלפניכם כולל הצעות לסדנאות לצוותי החינוך בנושא פנייה לעזרה. סדנאות אלו מעמיקות את מודעות אנשי החינוך ליכולתם להיות אקטיביים באיתור התלמידים הזקוקים לעזרה, ולמיומנויות תקשורת אשר עשויות להפוך אותנו המבוגרים לכתובת לפנייה בעיני הילדים והמתבגרים.

כמו כן מציע העלון שיעורי כישורי חיים בנושא פנייה לעזרה. שיעורים אלו מעמיקים את מודעות הילדים לחשיבותה של הפנייה לעזרה תוך רכישת אסטרטגיות לביצוע הפנייה, אימון בפנייה לעזרה והתנסות במתן עזרה. השיעורים נוגעים במצבי חיים שונים ומזמנים "מגרש אימונים" לפנייה לזולת בבקשת עזרה.

"טוב לתת כשנשאלי, אך טוב יותר לתת מבלי להישאל - לתת מתוך הבנה"
(ג'ורג'אן חליף ג'ורג'אן).

בברכת הבנה ונתינה ולהמשך עשייה חינוכית ברוכה!

עינב לוק

חנה שדמי

מנהלת אגף תכניות סיוע ומניעה, שפ"י

מנהלת אגף א' שפ"י

פנייה לעזרה בבית הספר – סקירה אקדמית

מיכל זכריה - מדריכה ארצית, אגף תכניות סיוע ומניעה

מתן עזרה במקרים הכרחיים עשויה להיות חיונית ביותר ופנייה לעזרה נחשבת לאחד מגורמי החוסן (protective factors) (Reynders, Kerkhof, Molenberghs, & Van Audenhove, 2014). עם זאת, בספרות המחקרית לא ניתן למצוא הגדרה מוסכמת לפנייה לעזרה, לא ברור מה מהות אותה עזרה והשאלונים העוסקים בפנייה לעזרה אינם מתוקנים. שדה המחקר של פנייה לעזרה בבית הספר נמצא בשלבי התהוות ראשוניים. התערבות מוקדמת ותכניות מניעה נמצאו כמפחיתות פגיעה פיזית כתוצאה מפגיעה עצמית של תלמידים ואובדנות (Aseltine et al., 2007). עם זאת, לעיתים קרובות אנשים נמנעים מבקשת עזרה. שכן היא נתפסת אצל רבים כסוג של הודאה בתלותיות וחוסר מסוגלות להתמודד עם קשיים באופן עצמאי, וכרוכה בסטיגמה חברתית ומחירים פסיכולוגיים של "להיות נזקק" (Karabenick & Newman 2006). מתבגרים נרתעים מלבקש עזרה מהצוות החינוכי בבית הספר בשל החשש שפנייה לא תעזור ואף תחמיר את המצב (Newman & Murray, 2005; Pietrzak, Johnson, Goldstein, Malley & Southwick, 2015), במיוחד נמצאה נטייה כזו בקרב ילדים בסיכון לדיכאון, אובדנות ושימוש בסמים וכן בקרב מתבגרים עם נטייה לפרפקציוניזם, שלהם קבלה עצמית נמוכה ושיפוט עצמי שלילי לגבי פנייה לעזרה (Zeifman et al., 2015). הממצא המדאיג ביותר הוא שצוות בית הספר הוא בין העדיפויות האחרונות לפנייה לעזרה ותלמידים מעדיפים להיעזר בחברים ובהורים (yablon, 2010; Boulton, et, 2013). במחקר טריאנה (לב-ויזל ואיזיקוביץ', 2016), שבו נבדקו גורמים מעודדים מול גורמים מעכבים דיווח בהקשר לאלימות כלפי ילדים בישראל, מופו רכיבים הקשורים לקורבן (היבטים קוגניטיביים ורגשיים), לפגיעה (אופי הפגיעה, עוצמתה תדירותה וכו'), לפוגע (הקשר שלו עם הקורבן, התנהלותו וכו'), לסביבה (סביבת המשפחה, חברים בית הספר, קהילה ותרבות), ולשיתוף בעבר (היסטוריה של שיתוף ותוצאותיו). ריבוי הגורמים שנמצאים באינטראקציה עם חשיפה, דיווח ופנייה לעזרה ממחישים את המורכבות ועל כך יש להוסיף את האפיון הדינמי, שכן הנטייה לדווח ולפנות לעזרה אינה סטטית אלא קשורה לשינויים באדם ובסביבה, בנסיבות, בחזרתיות ועוד.

מחקרים מיפו אפיונים שמעודדים פנייה לעזרה בבית הספר ומנגד היבטים שחוסמים בקשת עזרה (Berger et al., 2013; Lindsey & Kalafat, 1998; Rowe et al., 2014; Klineberg et al., 2013).

גורמים המעודדים פנייה לעזרה

גורמים הקשורים לקורבן: חוסר יכולת לסבול יותר את הכאב וכן גורמים מוסריים כגון התחושה שמגיע לפוגע עונש ושהפגיעה אינה צודקת (לב-ויזל ואיזיקוביץ', 2016).

זמינות ופראקטיביות: בין הגורמים המקלים על פנייה לעזרה בבית הספר נצפה גורם הזמינות והיזומה. תלמידים נחשפו בעקבות שאלה ישירה על הנושא וכן הסבירו שלא היו רוצים לדבר עם מישהו שמתייחס אליהם כאילו הם מבזבזים את הזמן שלו. מצד שני כשמורה זמין הם מרגישים שהוא תמיד שם בשבילם, מזמין אותם שוב אם יש להם בעיה נוספת, כשהוא בסביבה שלהם הוא תמיד יעצור כדי להקשיב למה שיש להם להגיד. חלק מהתלמידים הסבירו שעבורם "מורים זמינים הם מורים שנשארים לאחר שעות הלימודים ופנויים לעזור".

חוסר שיפוטיות: גורם נוסף שתורם לפנייה לעזרה הוא חוסר שיפוטיות מצד המורים, אמפטיה, חום וקבלה. הכוונה ליחס ללא סטריאוטיפים. ההקשבה היא ללא שיפוטיות את מי

שהם או מה שהם עשו. המורה מכבד את התלמיד ולא ישתמש בתכנים שהתלמיד מעלה נגדו וייתחס לכל התלמידים באופן שוויוני.

קשר מורה תלמיד: קיום שיח עם מתבגרים ביום יום והתייחסות אליהם נמצא כגורם מתווך לפנייה לעזרה (Yablon, 2010). קשר טוב עם מבוגר שהפגע סומך עליו נמצא כגורם מעודד דיווח ב-60.2% בקרב משתתפי סקר מחקר טריאנה בישראל (לב-ויזל ואיזיקוביץ', 2016). יבלון חקר את התפקיד שממלאים יחסים חיוביים בין מורים לתלמידים בתהליך בקשת העזרה והאם יחסים אלה מתווכים את תפיסות התלמידים באשר למסוגלות המורים לעזור. הממצא החשוב שעולה ממחקר זה הוא שיחסים טובים בין מורים לתלמידים אכן ממלא תפקיד חשוב בבקשה לעזרה על רקע של קורבנות לאלימות. דינמיקה של יחסים חיוביים עשויה לתרום למעבר מיחסים רשמיים לפחות רשמיים. כיוון שתלמידים נוטים לפנות לגורמים פחות רשמיים זה יכול להיות אחד ההסברים האפשריים לתרומה של יחסים חיוביים. כמו כן נמצא כי התלמידים מפרשים קשר טוב ככזה שהמורה לא נרתע מהם ולא יוצא מנקודת הנחה שבגלל שמדובר במתבגר הוא בהכרח שוגה. בנוסף, המורה שאליו יש נטייה לפנות לעזרה הוא מורה המודע לזכויות התלמידים בבית הספר (Lindsey & Kalafat, 1998).

חסמים לפנייה לעזרה

חוסר מודעות: לאחר שמתבגרים כבר החליטו לחפש עזרה רבים מהם לא ידעו למי לפנות ולמה לצפות מתהליך קבלת העזרה. אחד הגורמים המקלים על פנייה לעזרה הוא תכניות התערבות שבהן יש הפחתה של הסטיגמה.

גורמים הקשורים לקורבן: בושה, פחד וחשש שגם המשפחה תיפגע, ובהקשר לאלימות מינית גם עלבון וחשש של הנפגע מהפוגע וכן חשש שלא יאמינו להם (לב-ויזל ואיזיקוביץ', 2016).

אי זמינות: בין החסמים לפנייה לעזרה נצפו אי זמינות פסיכולוגית, מורים שנראים לתלמידים "עסוקים מדי", העובדה שמורים מגבילים את הקשר ליחסי מורה-תלמיד ולא מעוניינים להיות מעורבים בחיי התלמידים.

קונפליקט בין תפקידי המורה: תפקידים של המבוגרים שנמצאים בקונפליקט (dual roles) נמצאו כחוסמים פנייה לעזרה, למשל אם המורה מלמד את התלמיד מקצוע כלשהו והתלמיד חושש שההיבט האישי ישפיע על הדרך בה המורה מדרג אותו במקצוע שאותו הוא מלמד.

משתנים הקשורים לפנייה לעזרה

גיל ומין: תלמידים צעירים ובנות נוטים להיעזר יותר מאשר בנים (Rossow and Wichstrom, 2010). לבנות אף נמצאו עמדות חיוביות יותר כלפי פנייה לעזרה (Kessels & Steinmayr, 2013). תלמידים צעירים נוטים יותר לפנות לעזרת מבוגרים בבית הספר (Heath et al., 2010).

פריפריליות: בארה"ב נמצא כי מתבגרים באזורי פריפריה פונים פחות לעזרת גורמים פורמליים מאשר באזורים מרכזיים (Fadum et al., 2013).

סוג הקורבנות: הנטייה היא לבקש עזרה במצבים ברורים יותר מאשר במצבים שהפגיעה בהן פחות ברורה. למשל בקורבנות לאלימות במקרים של איום בנשק ואלימות פיזית יש נטייה לפנות יותר לעזרה מאשר במצבים של אלימות מילולית או חברתית.

תחושת רווחה נפשית: למשל בהקשר למעורבות בסמים, תלמידים שדיווחו על רמה נמוכה של רווחה נפשית הביעו נכונות נמוכה יותר לפנות לעזרת ההורים מאשר תלמידים שדיווחו על רמה גבוהה של רווחה נפשית. לעומת זאת תלמידים שדיווחו על רווחה נפשית נמוכה גילו נכונות גבוהה יותר לפנות לעזרה של מקורות בבית הספר מאשר עמיתיהם שדיווחו על רווחה נפשית גבוהה (גילת, שגיא, עזר, שחאדה, 2011).

תכניות התערבות ומניעה

תכניות התערבות יכולות להתמקד הן בערוצים הרשמיים (הצוות החינוכי ואנשי טיפול) והן בערוצים בלתי רשמיים (חברים ומשפחה), למשל, "תכנית אופ"י" - שבמחקר ההערכה שלה נמצאה עליה בתחושת השליטה העתידית בשימוש בחומרים אסורים, ירידה ברצון ליטול סיכונים ועלייה בנכונות לפנות לעזרה למקורות פורמאליים בבית הספר - למורה, ליועצת ולמנחה של אופ"י (שגיא וגילת, 2013).

בכל הנוגע לתלמידים בעלי נטייה לפגוע בעצמם, תכניות התערבות המתמקדות בערוצים רשמיים לא נמצאו כיעילות בהגברת פנייה לעזרה (Robinson ; Muehlenkamp et al., 2010 ; et al., 2012). לעומת זאת, תכניות שהתמקדו בחברים ובני משפחה, בעלי יחסים קרובים וחמים עם הצעירים, הוכיחו את יעילותן אף בתיווך פנייה לעזרה רשמית בהמשך (Rickwood et al., 2005).

מקורות

איזיקוביץ' צ. ולב-ויזל ר. (2016). אלימות כלפי ילדים ובני נוער בישראל: בין שכיחות לדיווח גורמים מעודדים מול גורמים מעכבים דיווח. דו"ח מחקר למשרד החינוך.

שגיא, ר. וגילת, י. (2013). הערכת תכנית אופ"י. דוח מחקר, מכללת לוינסקי בחסות משרד החינוך ושפ"י.

גילת, י., שגיא, ר., עזר, ח., שחאדה, ח. (2011). פניות לעזרה בנושא סמים ואלכוהול: תפיסות תלמידים ואנשי צוות חינוכי במגזר הערבי. *מפגש לעבודה חינוכית-סוציאלית*. 69-88.

Aseltine RH, James A, Schilling EA, et al. (2007) Evaluating the SOS suicide prevention program: a replication and extension. *BMC Public Health* 7: 161.

Berger E, Hasking P and Martin G (2013) 'Listen to them': Adolescents' views on helping young people who self-injure. *Journal of Adolescence* 36: 935–945.

Boulton, M. J., Murphy, D., Lloyd, J., Besling, S., Coote, J., Lewis, J., & Walsh, L. (2013). Helping counts: predicting children's intentions to disclose being bullied to teachers from prior social support experiences. *British educational research journal*, 39(2), 209-221.

Fadum EA, Stanley B, Rossow I, et al. (2013) Use of health services following self-harm in urban versus suburban and rural areas: a national cross-sectional study. *BMJ Open* 3: e002570.

Heath NL, Baxter AL, Toste JR, et al. (2010) Adolescents' willingness to access school-based support for nonsuicidal self-injury. *Canadian Journal of School Psychology* 25: 260–276.

Karabenick, S. A., & Newman, R. S. (Eds.). (2006). *Help seeking in academic settings: Goals, groups, and contexts*. Hahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

Kessels, U. & Steinmayr, R. (2013). Macho-man in school: Toward the role of gender role self-concepts and help seeking in school performance. *Learning and Individual Differences*, 23, 234–240.

Klineberg E, Kelly MJ, Stansfeld SA, et al. (2013) How do adolescents talk about self-harm: a qualitative study of disclosure in an ethnically diverse urban population in England. *BMC Public Health* 13: 572.

Lindsey, C.R. & Kalafat, J. (1998). Adolescents' views of preferred helper characteristics and barriers to seeking help from school-based adults. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 9(3).

Newman, R. S., & Murray, B. J. (2005). How students and teachers view the seriousness of peer harassment: When is it appropriate to seek help?. *Journal of Educational Psychology*, 97(3), 347.

Muehlenkamp JJ, Claes L, Havertape L, et al. (2012) International prevalence of adolescent non-suicidal self-injury and deliberate self-harm. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health* 6: 10

Pietrzak, R. H., Johnson, D. C., Goldstein, M. B., Malley, J. C., & Southwick, S. M. (2015). Perceived stigma and barriers to mental health care utilization among OEF-OIF veterans. *Psychiatric services*.

Reynders, A., Kerkhof, A. J. F. M., Molenberghs, G., & Van Audenhove, C. (2014). Attitudes and stigma in relation to help-seeking intentions for psychological problems in low and high suicide rate regions. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 49(2), 231-239.

Rickwood D, Deane FP, Wilson CJ, et al. (2005) Young people's helpseeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health* 4(3) Supplement

Robinson J, Yuen HP, Gook S, et al. (2012) Can receipt of a regular postcard reduce suicide-related behaviour in young help seekers? A randomized controlled trial. *Early Intervention in Psychiatry* 6: 145–152

Rossow I and Wichstrom L (2010) Receipt of help after deliberate self-harm among adolescents: Changes over an eight-year period. *Psychiatric Services* 61: 783–787.

Rowe, S. L., French, R. S., Henderson, C., Ougrin, D., Slade, M., & Moran, P. (2014). Help-seeking behaviour and adolescent self-harm: A systematic review. *Australian and New Zealand journal of psychiatry*, 48(12), 1083-1095.

Zeifman, R. J., Atkey, S. K., Young, R. E., Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Goldberg, J. O. (2015). When Ideals Get in the Way of Self-Care Perfectionism and Self-Stigma for Seeking Psychological Help Among High School Students. *Canadian Journal of School Psychology*, 30(4), 273-287.

"פנייה לעזרה" ככישור לחיים –

על פי "מודל און ב"י"

תרשים מודל "און – בי" על פי חמשת המוקדים:



בתהליכי העבודה בכישורי חיים, , יהא הנושא אשר יהא, נתייחס לפרט בהקשר של חמישה מרחבי התערבות: זהותו העצמית, כשירותו החברתית, יכולתו לווסת רגשותיו, לתפקד במצבי למידה, פנאי, משחק ועבודה, ובמצבי לחץ ומשבר. "חמשת מוקדי און ב"י .

כל כניסה למרחב של אחד המוקדים מזמינה מינונים שונים של עבודה גם על המוקדים האחרים . לדוגמה, ביצירת התערבות **לקידום היכולת לפנות לעזרה במצבי קושי, מצוקה, ומשבר** נודא שקיימת מודעות והכרה בקושי, רצון לשינוי ושיפור המצב, והבנה שפנייה לעזרה עשויה לשפר את המצב.

לשם כך, נעבוד על חיזוק מיומנויות וכישורים בחמשת מוקדי און ב"י **לקידום היכולת לפנות לעזרה!**

חמשת המוקדים של מודל "און-בי"	קישור המוקדים לנושא "פנייה לעזרה"
אני – מוקד הזהות העצמית	מודעות למחשבות, לפרשנויות, לרגשות ולתחושות שיש לי כלפי פנייה לעזרה בכלל, ולפנייה שלי. האם אני מאמינה שאצליח להתמודד לבד? מה זה אומר עלי שאני זקוקה לעזרה? מה יחשבו עלי האחרים? איך זה ישפיע על המעמד החברתי שלי? על הערכת הסביבה אלי? ממה אני חוששת? האם יזלזלו בי? ירחמו עלי? מה אני אפסיד? מה אני ארוויח מפנייה לעזרה? למי אני מרגישה קרובה? עם מי אני מרגישה מספיק בטוחה ונוח לבקש עזרה? מי אני מאמינה שתוכל לעזור לי? ובהסתכלות לאחור אולי יש לי ניסיון טוב או רע מהעבר שקיבלתי עזרה, תמיכה, מה היה שם?
ויסות רגשי	על מנת להחליט לפעול ולפנות לעזרה, עלי לווסת את עוצמת רגשותיי, ולמתן את תחושת המצוקה, ולו לרגע קט. אנשום עמוק, אשהה תגובה, אחשוב, אשתף בהתלבטות, אזכר בהתמודדויות עבר בהם נעזרתי או לא נעזרתי, אשים סימן שאלה במקום סימן קריאה אחרי כל מחשבה.
ניהול העצמי במשימות החיים היומיומיות (למידה ופנאי)	אמפה ואשקול מה הרווחים ומה המחירים שעשויים לנבוע מפנייה שלי לעזרה, ומי האנשים הסובבים אותי בעלי הבנה/ ניסיון בנושא איך אפנה? מתי? איפה? ביחידות? פנים אל פנים? בטלפון? בתקשורת אינטרנטית?
ביני לבינכם – מוקד הכשירות הבינאישית	אבדוק עם עצמי, את מי ממכרי ארגיש נוח לשתף? למי אני קרובה? עם מי נעים לי פשוט לדבר, לשתף, לפרוק? במי אני בוטחת? עם מי לא ארגיש נבוכה מדי לספר, לבקש? מה אני יודעת על היכולות של הסובבים אותי? מי יעזור לי באופן דיסקרטי? למי יש את הכישורים והיכולת לעזור לי? מי אולי כבר עזר לי או למכרי? מה הציפיות שלי ממי שאבקש עזרה?
יש מוצא - מוקד ההתמודדות עם מצבי לחץ וסיכון	אסתכל על הרגע בו אני פונה לעזרה מתוך "פרספקטיבה" מורחקת – הרואה את מה שקורה או יקרה כתוצאה מהבקשה, "פרופורציות" של רוח והפסד מהפנייה לעזרה לעומת ההתמודדות עם הקושי ללא קבלת עזרה, "פתרון בעיות" – אילו פתרונות אחרים עומדים בפני? האם אסתדר ללא עזרה?

על חיזוק היכולות "לפנות לעזרה" כמו גם על חיזוק היכולות "לתת עזרה" נעבוד עם המורים, ובתהליך מקביל עם התלמידים בהתאם לגילם לאורך כל שנות העבודה החינוכית בשיעורי "כישורי חיים" החל מהגיל הרך ועד יב'.

בנוסף, פותחו תהליכי עבודה המקדמים את היכולות לפנות לעזרה ולתת עזרה במסגרת העבודה עם תלמידים בתוכניות: **כולנו "גיבור אל"**, **"עמיתים ומשפיעים"**, **"מעורבות חברתית"**.

כולנו "גיבורי אל" תכנית כישורי חיים כיתתית לפיתוח אחריות אישית וחברתית, שנכתבה ע"י היחידה לקידום אקלים חינוכי מיטבי.

במהלך השיעורים מתוודעים התלמידים לשלושת "כוחות אל" אשר עומדים לרשותם – "אל תפגעו, אל תשתקו, אל תעמדו מהצד", ולצדם, שלושה ייצוגים חזותיים שמסמלים את הכוחות – סולם, גדר ומגדל. באמצעות שינון הכוחות ותרגול היישומים החזותיים מתאמנים התלמידים בבחירת תפקידים חברתיים ובתנועה ביניהם, ולומדים לזהות את כוחם לעזור לעצמם, לעזור לזולת ולפעול במצבי פגיעה. בעזרת "כוחות האל" מתאמנים התלמידים על היכולת לפנות בבקשת עזרה ועל היכולת להציע עזרה.

"עמיתים ומשפיעים" תכנית למנהיגות נוער המבוססת על התפיסה שדרך יעילה להתמודדות עם לחצים נורמטיביים, עם פיתויים שונים, ועם מצבי משבר קיימים ועתידיים היא ליצור בתוך קבוצות בני הגיל בעלי תפקידים מוגדרים אשר יוכלו (בעזרת הבנה מעמיקה יותר) לסייע לבני גילם לקבל החלטות ולהתמודד עם אותם מצבים באופן חיובי. לדוגמא תכנית עמיתים ומשפיעים למניעת שימוש בסמים אלוהול טבק והתנהגויות ממכרות.

"מעורבות חברתית" התכנית "התפתחות אישית ומעורבות חברתית" משפיעה על ומושפעת מהמטרה "לטפח מעורבות בחיי החברה הישראלית, נכונות לקבל תפקידים ולמלאם מתוך מסירות ואחריות, רצון לעזרה הדדית, תרומה לקהילה, התנדבות וחתימה לצדק חברתי במדינת ישראל"

סדנאות לצוותי חינוך בנושא פנייה לעזרה

"העזרה 1" – סדנה לצוותי חינוך

אורית ברג – אגף תכניות סיוע ומניעה

מטרות –

- המורים יזהו בתוכם רגשות ועמדות הנלווים לבקשת עזרה
- המורים ירחיבו ידע אודות דפוסי פנייה לעזרה בקרב ילדים ובני נוער
- המורים יתנסו בזיהוי מצבים של צורך בעזרה בקרב תלמידים
- המורים יפתחו וירכשו כלים לעידוד תלמידים לפנייה לעזרה

שיחת פתיחה

- נסו להיזכר ברגע (קרוב או רחוק) בו הייתם זקוקים עד מאוד לעזרה ולא הצלחתם לבקש עזרה. מי מצויין לשתף ולספר מה קרה שם, מה מנע ממנו לבקש עזרה ואיך הסתיים האירוע?
- כיצד הייתם ממקמים ומסבירים ואת עצמכם על הרצף שבין – שונא לבקש עזרה לבין חש בנוח לבקש עזרה? מצויין ממה מושפעת צמדתכם...
- חישובו רגע בלבד, עבור איילו אנשים בעולם אתם חווים את עצמכם כנאיבים בתפקיד "עוזרים" בעת הצורך? כעת נסו להעריך – עד כמה הדמויות שמניתם בלבכם פונות אליכם באופן ישיר ומבקשות עזרה ועד כמה אתם הם אלו שפרו מציצים להם עזרה?
- איזו תחושה או תובנה שאלתם אלו מחדדות בכם?
- באילו מידה, לחוויותכם, התלמידים שלכם פונים אליכם כשהם זקוקים לעזרה?
- באילו נוסאים קל יותר לתלמידים לפנות אליכם לעזרה ובאילו נוסאים פחות קל?

כולם מתבקשים להתקשר רגע לנער מתבגר ממשפחתם או מסביבתם הקרובה ולשאול אותו – באילו מידה אתם פונה למורים שלכם כשאתם זקוק לעזרה ומדוע? את התשובות רשמו לפניכם ומי שרוצה מוזמן להקריא או לתאר את הלך הרוח...

כעת, בואו נראה מה אומר המחקר בנושא:

מצגת – "היבטים חינוכיים בנושא פנייה לעזרה"

בליווי הסרטון: [Little help from a friend](#)

פעילות בקבוצות – "זה לא מה אומרים, זה איך אומרים"

המורים יתחלקו לקבוצות ויחברו רשימת המלצות -

איך יעיל להציע עזרה לימודית לתלמידים? ואיך לא?

איך נכון להציע עזרה חברתית לתלמידים? ואיך לא?

איך נכון להציע עזרה רגשית לתלמידים? ואיך לא?

המשך המצגת - המלצות ולהוסיף את ההמלצות שהם כתבו.

סבב סיום – משהו שבא לי לומר היום לאדם שיקר ללבי בעקבות הסדנה שלנו?

לסיכום –

ניתן להקריא את הסיפור הקצר הבא (מקור לא ידוע) –

תמיד אפשר לעזור

איכר זקן באירלנד ביקש לעדור את אדמת הגן שלו על מנת לשתול תפוחי אדמה, אך האדמה הייתה יבשה והעבודה הייתה קשה עד מאוד בעבורו. בנו היחיד, שיכול היה לעזור לו במלאכת העדירה והחפירה, ישב בכלא על שוד בנק.

בצער, ישב הזקן וכתב לבנו מכתב בו סיפר לו על צרותיו.

לא עבר זמן רב והוא קיבל תשובה מהבן: "בשם אלוהים, אבא, אל תחפור בגינה. אני קברתי את הכסף בגינה!!"

בשעה ארבע לפנות בוקר הופיעו עשרה שוטרים בחצר ביתו של הזקן. הם הפכו את הגינה על פיה, חפרו וחפרו... אך לא מצאו את הכסף.

הזקן המבוהל כתב לבנו מכתב נוסף, סיפר לו את שאירע ושאל אותו מה לעשות עכשיו.

"שתול את תפוחי האדמה שלך, אבא", ענה לו הבן. "זה המעט שיכולתי לעשות כדי לעזור לך מהמקום בו אני נמצא..."

או להשמיע אחד מהשירים הבאים –

[Help](#) של להקת הביטלס

[YOU CAN COUNT ON ME](#) מאת ברונו מארס, ו...לשיר ביחד – אם לא יעזור לא יזיק ☺

"העזרה 2" – שתיית אלכוהול כסימן לשאלה

(סדנה זו לצוות החינוכי לקוחה מהחוברת "אלכוהול – עוד צדדים לסיפור... נפגשים לשיח רלוונטי", מאת היחידה למניעת סמים, אלכוהול וטבק, אשר אמורה לצאת לאור ב 2017)

מטרות הסדנה

- לחדד בקרב המשתתפים את חשיבות ההתבוננות הרחבה והערנית על "ילדים במצב סיכון".
- לחדד בקרב המשתתפים את ההבנה כי הבחירה בהתנהגויות סיכון עשויה להיות שדר של מצוקה.
- לחדד בקרב המשתתפים את ההבנה כי התנהגויות סיכון (למשל – שתיית אלכוהול) עשויה להעיד על "ילד במצב סיכון".
- להעניק למשתתפים כלים לאיתור המצוקה, להבעת מעורבות אכפתית ולהצעת עזרה.

מהלך המפגש

משימה אישית

- אני מבקשת מכם להתבונן בכיתה/שכבה בבית-הספר, כמו ב-zoom-in. לסרוק בעיני רוחכם את התלמידים שאתם תעצרו לבדוק מה שלומם כי אתם חושבים שהם במצב סיכון.
- הסתכלו עליהם ורשמו לעצמכם שמות שלושה תלמידים - מה הסיבה לדאגתכם? מדוע הם במצב סיכון? אם איתרתם את התלמידים שמאופיינים במצב סיכוני שכבר מטופל על ידי גורמי טיפול בביה"ס, המשיכו להתבונן בתלמידים שבכיתתכם ורשמו שלושה תלמידים נוספים.
- רשמו ליד כל שם - מה האמירות שמאפיינות אותו? מה האמירות שאומרים עליו? (מה אומרת האמא? מה אומר האבא? מה אומר המורה ל...? מה אומרים החברים?) איך הוא מתנהג בבית הספר ומחוצה לו? מיהם החברים שלו? מה הם עושים בשעות הפנאי? (מה אנחנו שומעים שמספרים על ההתנהגות שלהם?).

בשיח משותף מרכזים את דברי המשתתפים בטבלה:

אמירות אופייניות של התלמיד עצמו	אמירות אופייניות שאומרים עליו	תיאור התנהגותי - איך הוא מתנהג?
<u>לדוגמה:</u> "אני שם X על בית ספר/ המורה" "בטח שאני שותה" "אני לא מצליחה בכלום" "כזה אני ואין סיכוי שאשתנה" "כל סופ"ש אני שותה" "נמאס לי" "מה כבר יכול להיות? הורי מאוכזבים ממני"	<u>לדוגמה:</u> <u>אמא</u> - "הוא יוצא קבוע בערבים. אני מודאגת..." <u>מורה</u> - "מתחכם" <u>מורה</u> - אין שליטה עליו <u>מורה</u> - ילד אבוד <u>חברים</u> - "שימו לב אליו, אתם לא יודעים מה הוא עושה... דברו עם ההורים..." <u>מועצה פדגוגית</u> - "אין עם מי לדבר בבית. כמו אבא שלו".	<u>לדוגמה:</u> היעדרויות שוטטות אושפז בבית החולים בשל הרעלת אלכוהול... חוצפה אי-קבלת סמכות מלך השכבה- שותה אלכוהול בפארקים חסר בחיוניות-"שק תפו"א", ילד "נוזל", ילד אדיש...

מתבוננים יחד על הטבלה ועל הדברים שעלו בקבוצה.

דיון

- מה מאפיין את הילדים שסימנתם כמצויים במצבי סיכון? כמה מהם מבין הילדים שסימנתם גם שותים אלכוהול?
- מה מאפיין את המתבגרים השותים אלכוהול (לאו דווקא אלו שסימנתם)? האם גם הם במצב סיכון?
- בהתבוננות בטבלה ייתכן ונאלץ כי לא מדובר רק ב"ילד המשוטט" ובתלמיד שהורים לא רוצים בכיתתם. אלא בתלמידים נורמטיביים שמתנהגים באופן נהנתן, איבוד שליטה כשיטרה. עד כמה ביום-יום אנו עוזרים להתבונן בתלמידים אלו ולברר לעצמנו האם הם מצוררים אצלנו סימן שאלה? האם הם חשופים להתנהגויות מסוכנות או בעצמם חווים חוויות מסוכנות כשהם שותים אלכוהול מדי שבוע?
- עד כמה אנחנו מתכנים להפנות אליהם זרקור, לראות אותם באור דואג ולחשוב איך לעזור להם? ובמידים אחרות, האם אנחנו מתייחסים לקבוצת הילדים השותים אלכוהול כל שבוע כקבוצת ילדים בסיכון? כן/לא? למה כן? למה לא?
- האם אנו המורים, כהורים למתבגרים, מוצאים עצמנו מרשים או "מצלימים עין" עם ילדינו המתבגרים כשהם מבגים ושותים אלכוהול? מה קורה לדאגה שלנו? לעמדה שלנו? מדוע הנורמה החברתית הזו משתקה את כולנו? מה אנחנו צריכים (לדעת, לעשות, להבין טוב יותר) כדי להשמיץ את קולנו?
- מה יקרה אם לא נעשה כלום? מה לדעתכם קורה להם כשאנו לא נמצאים שם עבורם לחשוב על זה, לשוחח איתם?
- איך נרחיב את מעגל המורים הקשובים/ המתעניינים שלא חוששים לדבר עם תלמידים ששותים אלכוהול כחלק מתרבות הפנאי וההרצון להיות חלק מ... מה צריך להיות כדי שלא נקבל את הנורמה החברתית הזו?

לתשומת לבנו...

לאור כל הנאמר לעיל, שיחה עם התלמידים אודות שתיית אלכוהול, היא למעשה שיחה שעשויה לחשוף את המצוקות הרגשיות והחברתיות שלהם, אשר בעטיין בחרו בשתייה. מורה שבוחר לקיים שיח רלוונטי אודות הבחירה באלכוהול, עשוי לפגוש בכאבי המתבגר ובמצוקותיו. משיחה על הבחירה באלכוהול רבים הסיכויים שיגיעו לשיחה על המציאות הקשה והבלתי ניתנת להכלה שהמתבגר בוחר לטשטש בעזרת האלכוהול. עלינו לחזק את המורה לקראת שיחה זו. להסביר לו שהעוצמה הרגשית של המתבגר ושלו עצמו הן אכן חוויה לא פשוטה, אך הן מאפשרות פתח חשוב לשיתוף, פתיחות וראשית התמודדות. אל לו למורה לרוץ לפתרונות או עצות, מומלץ שיקשיב למתבגר, ישאל שאלות, יתעניין, ישקף ויתקף את מצוקת המתבגר ויביע הבנה אכפתיות והשתתפות. לאט לאט, עם התקדמות השיחה יוכל המורה להציע למתבגר לחשוב יחד על המצב המתואר ולנסות למצוא דרכים להקל על הכאב או לפתור בעיות. חשוב שהתלמיד יצליח לזהות כיצד האלכוהול משמש אותו כ"תרופה" לכאב, תרופה שבעצם משכרת, משקרת ורק מעצימה את הקושי.

פעילות 2 - ברור תפיסת תפקיד המורה ככתובת עבור תלמידיו לפנייה לעזרה בהקשר למצבי סיכון

שיח בזוגות - מתי בפעם האחרונה תלמיד פנה אליך לעזרה בנושא לימודים/איש/חברתי/משפחתי? מה מאפיין את הקשר שלכם שאפשר לו לבקש ממך עזרה? מה לדעתך הוא ראה בך שאפשר לו לפנות אליך לעזרה?

האם אתה רוצה שתלמידים שלך יפנו אליך לעזרה בנושאים הקשורים לשעות הפנאי שלהם?

האם חשוב לך להוות עבור תלמידך כתובת לעזרה בנושאים כמו - שתיית אלכוהול ושימוש בסמים? למה?

דיון במליאה -

- האם אתה מרגיש שיש לך כלים לסייע לתלמיד שפונה אליך לעזרה בנושא התנהגויות סיכון כגון - שתיית אלכוהול ושימוש בסמים? אם כן, מה לדעתך תוכל לעשות כתלמיד מידית שיתן לו תחושה שאתה רוצה לסייע לו? מה תרצה להמשיך לעשות בהקשר זה?
- האם יש לך כתובת בבית ספר אליה תוכל לפנות להיווצרות במקרים בהם תלמיד ישתף אותך בבקשת עזרה הקשורה בהתנהגויות סיכון כגון ובשתיית אלכוהול או שימוש בסמים בפרט?

"העזרה 3" – סדנה לצוות החינוכי בנושא כלים פסיכו פדגוגיים להנגשת עזרה ולעידוד התלמידים לפנייה לעזרה בסיטואציות לימודיות

מטרות –

- המורים יזהו בתוכם רגשות ועמדות הנלווים לבקשת עזרה בתהליכי הוראה - למידה
- המורים יעמיקו מודעות לדפוסי פנייה לעזרה בסיטואציות לימודיות בקרב ילדים ובני נוער
- המורים יתנסו בזיהוי מצבים של צורך בעזרה בקרב תלמידים
- המורים יפתחו וירכשו כלים לעידוד תלמידים לפנייה לעזרה בעיצומם של תהליכי הוראה – למידה
- המורים יפתחו וירכשו כלים להציע באופן יעיל עזרה לתלמידים בעיצומם של תהליכי הוראה – למידה

פתיחה חווייתית – "על פני הרצף"

המשתתפים יושבים במעגל, המנחה קוראת בכל פעם הנחייה אחרת, החברים נעמדים בהתאם להנחייה, מתבוננים סביב וחוזרים לשבת. המנחה או המשתתפים משקפים מגמות.

יקום ויעמוד מי שביקש היום עזרה מחבר אחר בצוות
יקום ויעמוד מי שהיה זקוק היום לעזרה מחבר אחר בצוות
יקום ויעמוד מי שתלמיד פנה אליו השבוע בבקשת עזרה בבית הספר
יקום ויעמוד מי שהשבוע מישהו צעיר ממשפחתו בקש ממנו עזרה
יקום ויעמוד מי שהשבוע מישהו מבוגר ממשפחתו בקש ממנו עזרה
יקום ויעמוד מי שהשבוע נגש לתלמיד מסוים ושאל אותו אם הוא זקוק לעזרה
יקום ויעמוד מי שהשבוע הזכיר לקבוצת תלמידים (כיתה?) שהוא כן למקרה שהם זקוקים לעזרה
יקום ויעמוד מי שמרגיש שהוא יודע לבקש עזרה
יקום ויעמוד מי שמרגיש שקשה לו לבקש עזרה
יקום ויעמוד מי שמאמין שאנשים רוצים לעזור לאנשים
יקום ויעמוד מי שלא אוהב שעוזרים לו
ומי רוצה לעזור לי ולתת עוד רעיון לשאלה האחרונה?

דיון -

- איזו תחושה או תופנה שאף את אלו אחדות ככת?
- באילו מידה, לחוויות, התלמידים שלכת פונוי אף ככת כשהם זקוקים לעזרה?
- באילו נושאים קל יותר לתלמידים לפנות אליכם לעזרה ובאילו נושאים כחות קל?
- אילו מאפיינים ייחודיים יש לפנייה לעזרה של תלמידים בנושאים אימוניים?

• איילו מאפייניט ייחודייט ים להצעת עצרה לתלמידים בנושאים
לימודיים?

כולם מתבקשים להתקשר רגע לנער מתבגר ממשפחתם או מסביבתם הקרובה ולשאל אותו –
כאיילו מידה אתה פונה למורים שלך כשאתה זקוק לעזרה ומדוע? האם
הדבר שונה כשמדובר בעזרה בנושאים לימודיים? את התשובות רשמו לפניכם ומי
שרוצה מוזמן להקריא או לתאר את הלך הרוח...

מצגת – "היבטים חינוכיים בנושא פנייה לעזרה"

בליווי הסרטון: [Little help from a friend](#)

חשיפת המורים לכלי פסיפס להנגשה פסיכו פדגוגית של עזרה לימודית:

**"יש לי עיניים בגב" - הכלי "יש לי עיניים בגב" מציע לאנשי החינוך לשים לב
לאינטואיציות שלהם ולהשתמש בהן ככלי פסיכו פדגוגי לקידום תהליך ההוראה למידה בזמן
שיעור. היכולת לזהות שהתלמידים זקוקים לעזרה ומביעים זאת באופן התנהגותי ומתוך זה
לעצור, להסב את תשומת לב התלמידים להתרחשות ולהעלות לגלוי את מניעה והסבריה.
הכלי מציע מהלך מקצועי תומך למידה, המעביר מסר של קבלה וכבוד לתלמידים, מתעניין
בצרכיהם ומגייס אותם לחדד מודעות רגשית להתנהגות שלהם ובכך הופך אותם לשותפים
פעילים בהצלחת תהליך הלמידה הוראה.**

**"בוא נשמע מה נשמע" - טכניקה לשיפור תהליך הלמידה בשיעור הפרטני
באמצעות הגברת מודעות התלמידים לעמדותיהם כלפי הלמידה ובהתבסס על התעניינות
כנה וקשר משמעותי עם המורה. טכניקת "בוא נשמע מה נשמע" מזמנת אפשרות להבנות
עם התלמידים את מודעותם לקשר שבין עמדותיהם ללמידה לבין תהליך הלמידה, ומשכללת
את יכולת התלמידים לשתף בעמדותיהם כלפי הלמידה. טכניקת "בוא נשמע מה נשמע"
מאפשרת למורים לשמוע את התלמידים, עוזרת לתלמידים לדעת ששמעו אותם בכבוד
ובהבנה, ומכאן ממשיכים במשימות ההוראה-למידה.**

**"מבט פרטי" - תרגול כוונה והתמקדות בתלמיד אחד לשם חידוד תובנות פסיכו
פדגוגיות לגביו (למה הוא זקוק כדי ללמוד?), מתוך מטרה להיטיב עמו בלמידתו, להיטיב עם
עצמך בהוראתו ועל מנת לשפר את תהליך ההוראה למידה המתקיים בינכם.**

**"חסמים רגשיים" - יצאת משעור וחשת שהיה "משהו באוויר" שחסם את הלמידה של
אחד התלמידים (או כמה מהם)? הכלי "חסמים רגשיים רואה בתחושה זו הזדמנות לעצור
ולנהל דיאלוג עם אותו תלמיד. דיאלוג שיסייע לשניכם להעמיק את הקשר ביניכם ויעזור
לשניכם לזהות ולהבין מהו החסם ולאילו עזרה הוא ואתה זקוקים כדי לפוגג אותו.**

סבב סיום – סימן קריאה או סימן שאלה שהתחדדו בי בעקבות המפגש?

לסיכום – "למורה שעזר לי ב"א-ב", אפנה כשאפול ב"ר-ש-ת"..."

"העזרה 4" – תפקידו של איש החינוך במתן מענה לפניות הורים

סדנה לצוות החינוכי מאת מדריכות תחום הורים ומשפחה בשפ"י

מטרות –

- המורים יתנסו בזיהוי רגשות, עמדות וסגנונות אישיים בהצעה ובקבלת עזרה
- המורים יפתחו וירכשו מיומנויות להצעת עזרה ולקבלת עזרה בקרב מבוגרים
- המורים יחדדו את הגדרת תפקידם כאנשי חינוך בהצעת עזרה להורים

משימת גידול וחינוך ילדים ובני נוער במאה ה-21 היא משימה מרובת אתגרים. הורים רבים מתלבטים ומחפשים מהי הדרך המתאימה עבור ילדם? איך עליהם לנהוג כדי לאפשר לילדיהם תנאים מיטביים לגדילה, התפתחות והתמודדות עם מצבי חיים מורכבים?

לצד ההנאה והסיפוק בגידול ילדים, יש דאגות. הורים רבים מתלבטים ושואלים את עצמם שאלות כגון: "איך הקטן יסתדר היום בגן לאחר שהוא נפרד ממני בבכי?" "איך הוא יסתדר בכיתה עם ילדים חדשים שאינו מכיר?" "איך לעזור לו בלימודים?" "נדמה לי שהוא אינו מקובל בכיתה, האם זה נכון?" "לאחרונה הבת שלי אינה מתנהגת רגיל, היא מסתגרת בחדרה יותר מדי, מה עובר עליה?" "היא מתנהגת בצורה תוקפנית מאוד, האם להעניש אותה?" "איך השפיע על ילדי המשבר שעברנו במשפחה?" ועוד...

סדנא זו מיועדת לצוותים חינוכיים ומטרתה לחדד את תפקידו של איש החינוך במתן מענה לפניות ההורים לעזרה.

יש להכין מראש -

- בצק בשני צבעים.
- כרטיסיות שאלות

פתיחה חווייתית –

סדנא הזו נועדה לברר ולהבהיר לעצמנו מה תפקידנו כאנשי חינוך במתן מענה וסיוע להורים. תחילה נברר לעצמנו איך אנחנו, בעצמנו, נעזרים ועוזרים?

1. אתם מתבקשים לבטא בעזרת בצק את התכונות והתנאים להם אתם זקוקים על מנת להציע או על מנת לקבל סיוע. הבוחרים לבטא את התכונות והתנאים כמסייע יבחרו בצק בצבע אחד והבוחרים לבטא את התכונות והתנאים לקבלת סיוע יבחרו בצק בצבע השני.
2. להתחלק לזוגות כאשר אחד פיסל את המסייע והשני את המסתייע: לתאר את הפסלים. האם יש קווים משותפים בפסל של מתן סיוע ובפסל של קבלת סיוע? האם יש חיבור בין הפסלים או שצריך לשנות משהו באחד הפסלים? האם יש מקום לפסל זוגי?

דיון -

- מהן המיומנויות הנדרשות בהצעת סיוע? האם ניתן לאתר סכנונות שוניט? האם כל בקשה לעזרה היא ברורה?
- מה מתאים לי יותר? לסייע או להסתייע?
- איך החוויה הזו מתקשרת לאינטראקציות של הורים ואנשי מקצוע?
- נסו להיזכר באחד מהמקרים הבאים:
מקרה שנתת סיוע להורה שביקש.
מקרה שסירבתם לעזור.
מקרה שרציתם לעזור להורה אך הוא הביע התנגדות או סירב.
מה אפיין את המקרים הנ"ל? מה קרה לכם שם? מה הרגשית?
מה למדתם על עצמכם? על אותו הורה?

פעילות שנייה -

נפרוש "כרטיסיות שאלה" והמשתתפים יתבקשו לבחור כרטיסיה ולהתייחס. אפשרות אחרת: להתחלק לקבוצות קטנות ולבחור שתי כרטיסיות, אחת מכל קבוצה. כל קבוצה מתבקשת לדון בכרטיסיות שבחרה.

כרטיסיות מקבוצה 1

- א. האם אני מאמינה במסוגלות שלי להגיש סיוע להורה? עד כמה?
- ב. אילו רגשות מעלים בי ההורים שזקוקים מאוד לסיוע? או מתנגדים מדי?
- ג. האם אני יכולה ורוצה לעזור להורה? לכל הורה?
- ד. האם אני מרגישה בנוח להיות בתפקיד המסייעת?
- ה. מהם הגבולות שלי למתן סיוע?
- ו. מה המשמעות של עזרה להורה לעומת עזרה למישהו אחר בצוות או לתלמידים?
- ז. עד כמה אני זמינה לפנייה של הורים אלי? האם יש לי משאבים?

כרטיסיות מקבוצה 2

- ח. איך להעלות את המסוגלות של הצוות בקבלת ומתן סיוע להורה?
- ט. עד כמה להיות אקטיבי בהצעת סיוע להורים?
- י. איך נכון להציע סיוע בדרך אמפטית?
- יא. מהמקום של ההורה, מה זה בשבילי כהורה לבוא ולבקש עזרה. מה זה אומר עלי?
- יב. הרבה פעמים בית ספר פונה להורים כדי שיעזרו לו עם הילדים. האם זה אומר משהו על המסוגלות של הצוות?

לסיכום במליאה - הקבוצות יתבקשו לשתף בשתי תובנות שעלו מהדיונים על הכרטיסיות.

- מהם התנאים הנדרשים על מנת לאפשר הזדמנויות למתן סיוע אקטיבי להורים החפצים בכך?
- האם יש לנו תוכנות המתייחסות לתפקידנו כמתן סיוע להורים?

המנחה תאסוף את התובנות שעלו בדיון ותוסיף את הדגשים:

- תפקידנו כאנשי חינוך לראות את הצרכים של ההורים, להיות עבורם אמן קשבת, ללוות ולחפש יחד עמם מענה לשאלות ולהציע התבוננות וחשיבה משותפת.
- הורים רבים פונים לצוות בבקשה לשוחח על נושאים שונים ומגוונים, ולעיתים איש החינוך יוזם את השיח עם ההורים לשם היוועצות והצעת עזרה. בשני המקרים (בקשת עזרה מצד ההורים או הצעת עזרה מצד איש החינוך) נדרשת רגישות והקשבה לנאמר בין השורות.
- חשוב שאיש החינוך יהיה קשוב בו זמנית לצורך של ההורה ולצורך של הילד. הצורך של ההורה במקרים רבים שונה מהצורך של הילד. חשוב לשים לב לשני הצרכים, להעלות למודעות ההורה את הצרכים השונים ולתת מענה לכל אחד מהם. עלינו להיות ערים לצרכים גלויים ולצרכים סמויים (של ההורה או של הילד) שעולים בשיחה. לדוגמה הצורך של ההורה מדובר- שהילד ילך לישון בזמן והצורך של הילד חבוי - הילד רוצה "זמן הורים".
- בחלק מהמקרים תפקידו של איש החינוך לזהות את השלב בו נמצאים ההורים בתהליך (הכרה בקושי של ההורה, הכרה בקושי של הילד, מודעות לצורך בעזרה, הסכמה לקדם תהליך קבלת עזרה להורה, הסכמה לקדם תהליך קבלת עזרה לילד, פנייה למומחים במידת הצורך, יישום המלצות המומחים). לאחר זיהוי השלב בו נמצאים ההורים חשוב להתחבר אליהם ולמקום בו הם נמצאים ולסייע להם בהגברת המודעות לקושי ולחיפוש אחר מענה מתאים.

לסיום – ניתן להשמיע את שירם של שלמה ארצי ודודו טסה "[לתת ולקחת](#)":

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

שיעורי כישורי חיים

לבית הספר היסודי¹

¹ כתבה – אורית ברג, אגף תכניות סיוע ומניעה

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 – 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 שכתבנו, יכול להיות שחלק מאתנו מכיר 10 אנשים 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?

ובכן, 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?
- בואו ננסה לחשוב יחד על מקרים או מצבים בבית הספר 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 בהפסקות - כשאני רוצה ליצור קשר עם חברים ואני מתבייש או חושש שלא ירצו אותי... זה טבעי להרגיש צורך ולחשוב את המחשבה: "הלוואי 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. כולנו זקוקים מדי פעם לעזרה אבל לא דומה בקשת עזרה בלימודים לבקשת עזרה שקשורה במצוקה או באלומות, בבעיות בבית או במקרים של פגיעה. חשוב מאוד שתמיד תפנו לעזרה, בנושאים קטנים ובנושאים גדולים והכי חשוב שתפנו לעזרה כשאתם מתמודדים עם בעיות קשות, מפחידות או אולי מבלבלות.

וכעת משימה,

ציירו ציור, כתבו סיפור/ קומיקס על ילד או ילדה, שבשיעור, בהפסקה או אחרי שעות הלימודים 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.

הערה - בקטע מסוים בסיפור בחרנו להציג את הדמויות הקרובות, האם והאח, כמי שלא מגישות עזרה לילד. בחירה זו נועדה לחדד עם התלמידים את ההבנה שיש להם חירות ויכולת לבקש עזרה במצבים מורכבים.

זהו מסר חשוב ועדין, שבסופו חשוב לשוב ולהדגיש בפני הילדים, כי ההורים והמשפחה הם לרוב הכתובת הראשונה והטובה מכולן, אך כאשר מאיזושהי סיבה הילד מרגיש שהוא לא מקבל את ההגנה שלה הוא זקוק, ביכולתו לחפש לעצמו מקורות עזרה נוספים.

מטרות השיעור

- התלמידים יזהו גורמי סיוע עזרה הזמינים עבורם בבית, בבית הספר ובקהילה
- 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 יש לי כח" ... (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 וחוג הכדורגל"

כל חופשת הקיץ חיכה שחר להירשם לחוג כדורגל. הוא ידע מנדב, אחיו הצעיר, שחוג הכדורגל הוא חוג מצוי. הוא לא האמין שבאמת, שלושה פעמים בשבוע הוא יוכל לעשות את הדבר שהוא הכי אוהב בעולם – לשחק כדורגל עם החברים שלו. השמחה רק גדלה כששחר שמע שהמדריך שלו בחוג יהיה דן, החבר הכי טוב של נדב והבן של סיגל, החברה הכי טובה של אמא.

ביום הראשון של החוג, כשאמא נכנסה לחדר של שחר להזכיר לו שצריך לצאת, היא התכוננה לוויכוח הרגיל "אוף אמא, דן, את מפריעה לי, אני באמצע משחק, יש עוד זמן..." אך להפתעתה היא מצאה את שחר רחוף, לבוש, נוצץ את נעליו הספורט וכמעט מוכן ומזומן לצאת. "אמא, שלא אאחר להסעה" הוא קיבל את פנייה בחיוך.

החוג היה כל מה ששחר קיווה לו ואפילו יותר. יוסי, מאמן הכדורגל שריכז את הקבוצה, היה אדם נחמד שהתוודע אליו הילדים בכבוד וברצינות. דן, המדריך של שחר, דאג לו ופינק אותו ואפילו נתן לו את התפקיד "עוזר מדריך". בכל מפגש הילדים שחקו והתאמנו בכדורגל. אבלו, שתו, צחקו.... שחר היה מאושר.

אחרי מספר שבועות, יצאו הילדים לסיור במועדון כדורגל לפגישה עם שחקני כדורגל מפורסמים. הילדים כולם התרגשו מאוד מהפגישה ובעיקר מההכרה ביניהם. כל הילדים והמדריכים קבלו כרטיסי הצרכה. הלוכה בהצרכה יזכה לרוץ על המגרש עם שחקן מהקבוצה ולנסות להבקיע, יחד אתו, אף לשווער 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 אתו דן. "אתה יודע מה שחר, הוא, אני אעזור לך, אני אשמור לך על הכרטיס. אני יותר גבוה ממך ואוכל לצעוק יותר חזק אט תזכה". "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..."

"עס" קפץ שחר
 "זה הכרטיס שלי" צעק דן, הסתובב אל שחר ולחש לו "אוי ואבוי לך את אתה
 אומר משהו אחר, ברור? איך אחד לא יאמין לך ואתה רק תצא ילד קטן
 ובכיון. ואם תספר אני בחייט לא אהיה חזר עלך או על אח עלך יותר.
 ברור?"
 ודן רץ עם הכרטיס לכיוון המדרג.
 מה? קפא שחר וחש בליבו, זה לא הולך, זה הכרטיס שלי?! אק דן כבר היה
 במדרג, מסר את הכרטיס ולחץ את היד לשחקן. שחר פרץ בבכי, יצא מהמדרג
 והתיישב בצד על ספסל. מבחוץ הוא שמע את כל הילדים צועקים ומצודדים
 את דן כשנסה להבקיע אף.
 עם תום הביקור יצאו החברים החוצה מהמדרג. 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 בחול, ראיתי את הסרטון על דן במדרג.
 גדול אה?!"

שחר לא ענה לנדב. הוא יצא לחצר ללפט את בוני, הכלב שלו, שם בחוץ הוא
 הרשה לעצמו לבכות ולבכות...

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 ולא תגר אותם במורכבות הדילמה.
 המורה מזמינה אותם ללחוץ הפעל וממשיכה להקריא.

אחרי עשר דקות יצא גם נדב לצינה. כשראה את שחר יושב עצוב הוא התיישב
 לידו וחייק 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 לרעע לחבק אותו.
 "טוב שספרת לי", ענה נדב.
 "אתה נפצעת מאוד מההתנהלות של דן ופחדת מאוד שזה יפגע גם 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 אתך?" עאל שחר בדאגה.
 "הוא לא יהיה בראש איתי", ענה נדה בביטחון. "חברים זה כמו אחים. לא
 נבהלים מטעויות, מדברים, מבקשים סליחה, מתקנים ומחשיכים הפאה.
 ואתה יודע מי יצא האלוף היום? זה עאל מחדד לעשות את הצעד הנכון
 במערה של הדולפיט?"
 "אני?" עאל שחר
 "אתה", ענה נדה. "אחי האלוף".
 וסניהם 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 -

נדה ושחר באינה. נדה חבק את שחר ועאל אותו "מה קורה אח שלי? תספר לי
 אתה יודע שאני תמיד צוור לך במה שאני יכול".
 שחר נסה להתאפק אך המיליט פרצו לו מהפה. הוא ספר לנדה הכל, על דן
 ועל הכרטיס ועל האיום.
 נדה הקשיב לשחר. כששחר התקדם בסיפור נדה הוריד ממנו את היד והתרחק
 ממנו קצת. כששחר סיים לדבר נדה קט. נצמד 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 דואאים לך ואתה ממציא
 עליהם שקרים? שהסיפור הזה יצוור כאן ועל א תצו 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 בהמשך השבוע כשש מהחול אחרי מפעל
 עמם 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 הזרלה.
 ודן הוא הבן של סיגל, חברתי הטובה, לא נעים לי להעצוב אותה, היא עובדת
 תקופה קשה בעבודה. בוא נשתיק את הצניין, אתה ילד גדול. תתאכזר, טוב
 מתוך 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'מית בחול חלפו ושחר ספר את השעות והדקות עד לתום כל מפגש.
באחד ה'מית פנה אליו יוסי, המאמן המבוגר וקש ממנו לעזור לו לסמן את
הכדורים החדשים שהיצו למחסן הצ'וד. "אתה יודע שחר", אמר לו יוסי,
"שמתי לב שאלו הביקור המוצדק השתנה מצב הרוח שלך. מילד
מח ופצלתן 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 שיצרו להם להבין שהם טעו. נדב טעה כשלא
האמין לך ואמא טעתה כשהסתירה את מעשיו של דן.
והאמת, עם דן צריך עצרה להבין שהוא עשה מעשה אסור ושהוא חייב לך
התנצלות ותיקון של הצולף".
עוד באתו יום, פנה יוסי לדן. דן הודה במעשיו ויחד עם יוסי ועם אמו סיגל
הוא בא לביתו של שחר והתנצלו בפניו.
"עם אנחנו מבקשים ממך סליחה", אמרו אמא ונדב לשחר. "טענו כשלא
עזרנו לך לפתור את הבעיה מול דן".
אמא חיבקה את שחר ואמרה לו – "כל הכבוד לך שלא ויתרת ושיפשת עצרה
בצוד מקומות". "נכון", הוסיף נדב, "בכך שהצלחת לשתף עוד אנשים, עצרת
לנו לעזור לך".
"והנה", יוסי הוסיף כדור כדורגל חתום לשחר. "המוצדק שלך כפיצוי את
הכדור של משחק האמר – כי אתה הוכחת לכולנו שאנשים אמתיים במעשה
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, בבית, בחוגים ובבית הספר – 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 בעת הצורך, בבית הספר ומחוצה לו. 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 אפֿשר לִבְקֶשׁ

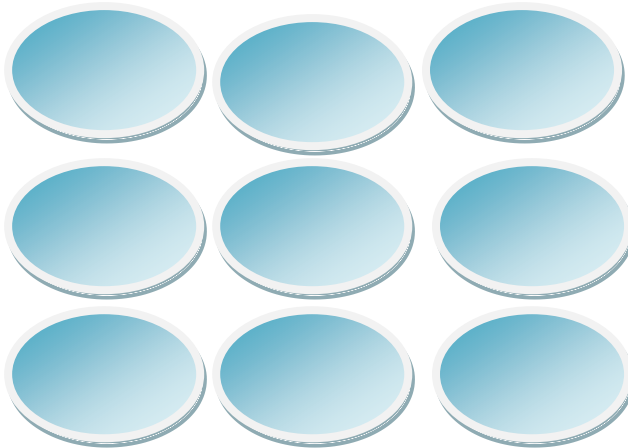
בְּלִי לְהִתְבַּיֵּשׁ, בְּלִי לְהִתְחַבֵּא

קֶצֶת אֹרֶזָה תְּמִיד הֶרְבֵּה".

בעזרת הלב

שלט העזרה של _____

מי יכול לעזור לי?



איך אבקש עזרה?

איך אציע עזרה?

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

אבקש שוב ושוב עד
שיעזרו לי !

שיעורי כישורי חיים

לבית הספר העל יסודי²

² כתבה – אורית ברג, אגף תכניות סיוע ומניעה

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
- 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 שכתבנו, יכול להיות שחלק מאתנו מכיר 10 אנשים 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?
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 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 (כייצוג של 3 נקודות) ואם אצל אור 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).

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 שמתישו... מישו 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....

ננה 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.

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, לַמַּעֲלוֹת)
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,
אבל כל אחד יכול לעזור
למישהו אחד

אימא גרנה



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

מדרט צ'ו



round up
עיטול לסוכה

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 שוויצ'ר



שום מעשה אדיבות קטן ככל שיהיה, לעולם אינו מבוזבז

~אסופ



יש אנשים שאכפת להם יותר מיד.
אני חושב שקוראים לזה אהבה

פז הדב
א.א. מילן



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?!

חומרים נוספים לעבודה
בכיתות בנושא פנייה
לעזרה, במצבי חיים שונים
ובמגוון תפקידים - שיעורי
כ"ח שכתבו מדריכות
מיחידות שפ"י

שיעורי כישורי חיים בנושא פנייה לעזרה

נכתב על ידי מדריכות היחידה למיניות בריאה ולמניעת פגיעה

שיעורים לתלמידי כיתות א' - ב':

שיעור ראשון – נגיעות מתאימות ונגיעות לא מתאימות

ילדים צעירים משחקים במגוון רחב של משחקים, חלק מהמשחקים כוללים מגע בגוף כגון: משחקי אבא-אמא, רופא-חולה, תופסת וכו'. משחקים הכוללים מגע מעוררים בילדים מגוון רחב של תחושות ורגשות שיכולות לנוע מתחושות נעימות המלוות בצחוק ובהנאה ועד לתחושות מאד לא נעימות המלוות בחשש ורצון להימנעות מהמשך המשחק ו/או הקשר.

במפגש זה נרצה לשוחח עם הילדים על מגוון התחושות אותן מעוררים סוגי מגעים שונים לרבות מגע באזורים אינטימיים וננסה לבחון אתם מה עושים ואל מי פונים כאשר מתקיים מגע שהוא נעים אך לא מתאים או לא נעים ולא מתאים.

מטרות

1. התלמידים ילמדו להבחין בין התחושות שמעוררות נגיעות מתאימות לבין רגשות שמעוררות נגיעות לא מתאימות.
2. התלמידים יבחינו בין נגיעות לגיטימיות, רצויות, לבין נגיעות, שגם אם הן נעימות, הן אינן מתאימות.
3. התלמידים ילמדו שמותר ורצוי לדחות נגיעות לא נעימות ו/או לא מתאימות.

למורים: שימו לב, הפעילות שלפניכם לקוחה בחלקה מתוך חוברת כשורי חיים, אלא שבפעילות הנוכחית יש תוספת חדשה שמתייחסת אל נושא "הפנייה לעזרה".

אביזרים:

לכל ילד רשימה של מצבים, מספריים (אפשר לגזור לפני השיעור) ושתי שקיות- על האחת כתוב "הרגשה טובה" ועל השנייה כתוב "הרגשה לא טובה".

בכיתה 4 קופסאות - כל אחת בפינה אחרת. על כל קופסה כותרת שונה:

נעימה ומתאימה, לא נעימה ומתאימה, לא נעימה ולא מתאימה, נעימה ולא מתאימה.

(אפשר לשים על כל שולחן, אם יושבים בקבוצות, 4 קופסאות)

הפעילות מחולקת לשלושה שלבים:

שלב א: כל תלמיד יקבל את רשימת המצבים המופיעה בהמשך. על התלמיד לקרוא את ההיגד ולהכניסו לאחת מן השקיות הבאות בהתאם להרגשתו: שקית עליה רשום "הרגשה טובה" ושקית עליה רשום "הרגשה לא טובה".

המצבים:

- נותנים לי זריקה
- מנשקים אותי על הלחי
- מחבקים אותי חזק חזק
- מלטפים לי את השיער
- שמים לי רגל
- מורידים לי את המכנסיים
- מלטפים לי את הגב
- חופפים לי את הראש
- נוגעים בי באברים הפרטיים
- מבקשים ממני לגעת באיברים הפרטיים
- נותנים לי מכה
- מדגדים אותי
- צובטים אותי בלחי
- מציצים לי מתחת לבגדים
- חובשים לי פצע
- מנשקים אותי על השפתיים
- מבקשים ממני להתפשט

לאחר שכולם סיימו להכניס את ההיגדים לשקיות בהתאם להרגשתם, כל ילד בתורו יוציא היגד מתוך אחת השקיות, יקריא אותו ויאמר איזו הרגשה הוא מעורר בו. (בהתאם לגודל הכיתה, אפשרי שכל ילד יבחר היגד אחד או יותר- חשוב לוודא שכל ההיגדים נקראו לפחות פעם אחת).

חשוב שילדים יוציאו היגדים דומים ושישמעו בכיתה רגשות שונים לגבי אותו היגד במטרה ללמוד ולהבחין בין מצבים שונים ומה הם מעוררים בכל ילד. אותו מצב יכול לעורר בילדים שונים תחושות שונות. השונות ברגשות נובעת:

- מן ההקשר שבו מתבצעת הנגיעה.
- מזהות הנוגע.
- מן היחס של הילד אל הנוגע.
- מן הנורמות המקובלות בתרבות של הילד או במשפחתו (האם זו נגיעה מותרת או אסורה)

שלב ב: חלוקת המצבים ל 4 קופסאות

לאחר שהתברר הקשר בין הרגשה טובה ולא טובה למצבים השונים המורה תרחיב ותסביר כי ניתן לחלק את התחושות כלפיהם גם ל – התנהגויות מתאימות והתנהגויות לא מתאימות.

בארבע פינות החדר יונחו 4 קופסאות שעליהן יהיה רשום:

הרגשה נעימה מהתנהגות מתאימה.

הרגשה לא נעימה מהתנהגות מתאימה.

הרגשה לא נעימה מהתנהגות לא מתאימה.

הרגשה נעימה מהתנהגות לא מתאימה.

המורה תסביר לתלמידים מה ההבדל בין האמירות הללו בליווי דוגמאות, רצוי שחלק מהדוגמאות יעלו מתוך עולמם של הילדים.

למורה: נגיעה יכולה להיות נעימה (נשיקה מאמא) וגם מתאימה - מתאים שאימא תתן נשיקה לילד שלה. היא יכולה להיות לא נעימה כשמישהו שהילד אינו אוהב מחבק או מנשק אותו בכוח. היא יכולה להיות נעימה כשמישהו שהילד מחבב מנשק אותו על השפתיים (למשל חברה מהכיתה) אבל לא מתאימה כי ילדים צעירים לא מתנשקים על השפתיים רק מבוגרים.

זריקה יכולה להיות לא נעימה אבל מתאימה כי הילד חייב לקבל חיסון. כשאמא מסרקת את השיער ויש בשיער קשרים רבים זו יכולה להיות גם חוויה לא נעימה אבל מתאימה.

הנגיעה הקשה ביותר להבנה לילדים זו הנגיעה הנעימה אך הלא מתאימה. ליטוף מתחת לחולצה יכול להיות נעים אם זה משהו שהילד מחבב אבל לא מתאים כי אין סיבה שמישהו ילטף משהו אחר מתחת לחולצה אם הוא אינו ההורה שלו. נגיעה באברי המין יכולה להרגיש נעימה אך היא איננה מתאימה כי לאף אחד אסור לגעת באברי המין של משהו אחר אלא אם מדובר בטיפול רפואי כשההורה נמצא ליד הילד ושומר עליו בזמן הטיפול או כשההורה עוזר לילדו להתקלח או להתלבש במצבים בהם הילד לא יכול לעשות זאת לבד (כתוצאה מפציעה, בזמן מחלה וכו').

בשלב הזה לאחר שהילדים למדו להבחין בין המצבים השונים, הם יקבלו שוב את אותם מצבים שקיבלו בשלב א' ויניחו אותם באחת הקופסאות שבחדר, על-פי המיון החדש הנוסף.

לאחר שכולם סיימו למיין את ההיגדים שופכים את תכולת אחת הקופסאות על השולחן ומקריאים את ההיגדים שבקופסה. המורה תשוחח עם התלמידים על ההיגדים שבקופסה ותזמין אותם להוסיף מצבים נוספים, גם כאלה שאינם מופיעים ברשימת ההיגדים שחולקו לתלמידים.

בפעילות זו מומלץ להתמקד בקופסאות עם הנגיעות הלא מתאימות (נעימות ולא נעימות).

שלב ג: פנייה לעזרה

המורה תבחן עם התלמידים מה לדעתם עליהם לעשות כאשר נוגעים בהם נגיעות לא מתאימות?

- להתרחק מהמקום אם אפשר
 - לכעוס בקול רם
 - לפנות לעזרתו של מבוגר - אם בין הצעות התלמידים לא עלתה האפשרות לספר על הנגיעה הלא-מתאימה לדמות משמעותית - יש לעודד את הילדים לעשות כן. יש לבדוק עם התלמידים מי הן הדמויות המשמעותיות להם אליהן ניתן לפנות כאשר נוגעים בהם באופן לא מתאים. חשוב שכל ילד בכיתה יאמר מיהי הדמות הראשונה אליה הוא ייגש ואם היא לא תהיה בסביבה מיהי הדמות השנייה אליה ייגש. (אפשרויות: הורה, אח/אחות בוגרים, מחנכת, מורה, יועצת, מנהלת)
- חשוב לציין, כי לא תמיד ילדים יכולים להרחיק מישהו שפוגע בהם באמצעות אמירת "לא" או "תפסיק" או על-ידי התרחקותם מהמקום ועל כן רק פנייה לאדם מבוגר תוכל להפסיק זאת.
- חשוב להעביר לילדים את המסר, שגם אם לא הצליחו לומר "לא", הם אינם אשמים, אינם פחדנים ואינם חלשים.

שיעור שני – סוד טוב וסוד רע

יש מצבים בהם ילדים בוחרים לשמור דברים בסוד. יש לכבד שמירת סודות מחד גיסא אך ללמד את הילדים להבחין בין סוד טוב וסוד רע שאין לשמור עליו בלב, מאידך גיסא. "יש דברים שאני יודע בלב ושאני צריך להגיד אותם בקול אני לא יכול" אומר השיר. אנו רוצים לפתוח עם הילדים את הסיבה לשמירת סודות מסוימים ואת היתרונות בגילויים. ילדים החשופים לפגיעה, לסחיטה או התעללות, נמצאים לעיתים קרובות באיום שלא לגלות את סוד הפגיעה. האיום – לעיתים הוא פיזי ("אם תספר תקבל מכות") או מבוסס על סחיטה רגשית ("אם תספר לא אהיה חבר שלך"). גם תחושת האשמה שאותה חש בדרך כלל מי שנפגע יכולה לחזק את המגמה שלא לגלות את דבר הפגיעה לאף אחד. פעילות זו מכוונת לסייע לתלמידים לפתח יכולת אבחנה בין סודות "טובים" לסודות "רעים" באמצעות זיהוי המצוקה הרגשית המלווה את הסודות ה"רעים".

חשיפת סוד הפגיעה היא תנאי הכרחי לתהליך הפסקת הפגיעה, החזרת תחושת המוגנות והתחלת השיקום. כדי שילד או ילדה שעברו פגיעה יחשפו את סודם, חשוב להעביר להם מסר חד-משמעי, כי אין הם אשמים בפגיעה בהם, גם אם לא ישמו את הכללים לשמירה על ביטחונם.

מטרות:

1. אבחנה בין סוד טוב לבין סוד רע שאותו צריך לספר
2. זיהוי המצוקה הרגשית של מי שמאיים, ופיתוח אמפתיה כלפיו.
3. זיהוי דמויות משמעותיות הסובבות את התלמיד ושאותן ניתן לשתף בסוד הפגיעה.

פעילות:

נקריא את שירה של שלומית כהן אסיף "הלב הוא מחבוא" ונשוחח על משמעות המושג תוד.

הלב הוא מחבוא/ שלומית כהן אסיף (מתוך – "בסוד ילדים", עמ' 76 - 80)

הלב הוא מחבוא
לכל הדברים שלא יכולים להגיד בקול,
כשאני רוצה לספר על הילדה שאני אוהב
ומפחד שיצחקו לי
אני מספר בלב.
כשאני רוצה להגיד מלה גסה
ומפחד שאבא ואמא ישמעו
אני אומר בלב.
יש דברים שאני יודע בלב
וכשאני צריך להגיד אותם בקול
אני לא יכול.

שאלות לדין:

- איזה דברים, לדעתכם, נשמרים בלב?
- מה לא ניתן לומר בקול?
- מדוע יש דברים שאנחנו שומרים אותם בלב?
- האם יש מישהו שאנו מספרים לו מה שיש לנו בלב?
- מה נספר? למי?
- איך אנחנו קוראים לדברים שאנו שומעים בלב? (סודות)
- איזה סוג סודות אתם מכירים?
- מהם לדעתכם סודות טובים?
- מהם לדעתכם סודות לא טובים?
- מה קורה עם סודות לאורך זמן, האם אפשר לשמור עליהם בלב?
- מה קורה עם סודות טובים ששומרים בלב?
- מה קורה עם סודות רעים ששומרים בלב?
- אם משהו מבקש מאתנו לשמור סוד האם אנחנו צריכים לעשות זאת?
- מתי נכון לשמור סוד בלב ומתי לא?

שלב ב: המורה תבקש מהתלמידים לומר כל מיני סודות שאנשים שומרים לדעתם בלב. אלה יכולים להיות סודות שהיו לילדים בעבר או שיש להם כיום (בתנאי שלא יאמרו שהסוד שהם מספרים הוא שלהם) או סודות של אחרים שסופרו להם. (למורה: אין לאפשר לתלמידים לזהות את מקור הסוד). המורה תערוך רשימה של סודות על הלוח. התלמידים, יחד עם המורה, ימיינו את הסודות לסודות טובים וסודות רעים. לאחר מכן יערך שיח איזה מהסודות ניתן לשמור בלב ואיזה מהם אסור לשמור בלב.

טבלת סודות

- מכינים לאימא מסיבת יום הולדת.
- חבר ספר לי שהשכן נגע בו.
- אבא החביא מתנה לאחי לקראת סיום לימודיו בתיכון.
- ילד גדול מרביץ לאחי בדרך לבית הספר.
- אחותי כתבה מכתב אהבה לחבר שלה.
- חבר שלי אמר לי שאבא שלו מכה אותו חזק כשהוא כועס עליו.
- אמא שלי ספרה לי שהיא בהריון אבל כרגע היא מבקשת שאשמור את זה בסוד ולא אספר לחברים
- תלמיד מכיתה ה' מציץ לנו תמיד בשירותים ועושה תנועות מוזרות, הוא איים עלי שלא אספר

שלב ג: בחלק הזה נבחן עם הילדים מה יש לעשות כאשר יש להם סודות רעים. נדגיש את הפנייה לאדם שאנו סומכים עליו בבית או בבית הספר אשר אפשר לספר לו על הסוד הרע/ הפגיעה. חשוב לתת מקום לסודות מפחידים או מבלבלים. לא תמיד ברור מה הוא סוד טוב או סוד רע, כמו כן הפחד לעיתים משתק. חשוב להעביר לילד את המסר שבכל מקרה של חשש או ספק כדאי להתייעץ עם אדם מבוגר. רק אדם מבוגר שאנו סומכים עליו יוכל לעזור לנו בעת מצוקה. חשוב למנות עם הילדים דמויות שלדעתם ניתן לפנות אליהם כאשר הם מאוימים או כשיש להם סודות מבלבלים.

לתשומת לב המורה: במהלך פעילות זו עשויים תלמידים לחשוף סודות מעיקים שהם שומרים בלב. סודות אלו יכולים להיות קשורים להצקות או להתעללות לסוגיה. חשוב לעודד את התלמידים לספר סודות, אך יחד עם זאת ללמד אותם שסודות לא פותחים לפני כולם אלא לפני אנשים שהם סומכים עליהם ולכן חשוב לנתב אותם לספר את הסודות **באופן אישי למורה**, מחוץ למפגש הכיתתי, אחרי השיעור.

עצה למורים: חשוב תמיד, אך בפרט אחרי שיחה כיתתית שכזו להיות קשובים לתלמידים כך שאם תלמיד מגיע אליכם בהפסקה ואתם באמצע שיחה עם מורה אחר/ת או בזמן מנוחה לא תדחו את התלמיד/ה אלא תהיה/תהיו קשובים אליו/ה. מי שבאמת נפגע יגיע דווקא "ברגע הלא מתאים" ויבחן את היכולת שלכם להיות המבוגרים עליהם ניתן לסמוך. היו סבלניים וקשובים והוו אוזן ומשענת בכל רגע נתון. צאו מתוך הנחה כי מתוך ים הסיפורים שיגיעו אליכם סביר להניח שיצוץ סיפור אחד של ילד שזקוק נואשות לעזרה.

מסרים שחשוב להדגיש בסיכום:

- יש מצבים שגורמים לי לתחושה נעימה וכאלה שגורמים לי לתחושה לא נעימה.
- אם משהו נכנס למרחב האישי שלי באופן שאינו נעים לי, אומר לו להתרחק.
- יש מצבים מבלבלים ומסובכים, בהם אני לא תמיד יודע מה לעשות, במקרה כזה כדאי להתייעץ עם משהו מבוגר שסומכים עליו כמו אבא ואמא, מורה, יועצת וכו'
- כדאי ללמוד להקשיב ל"תחושת הבטן" שלי, היא עוזרת להבין אם משהו נעים או לא נעים לי.

- סוד רע חייבים לספר כדי לעצור את הפגיעה, כי אם לא נספר זה לא יגמר.
- לספר שמישהו פגע בך זו לא הלשנה אלא דיווח והצלה.
- אספר למישהו שאני סומך עליו ויודע שיאמין לי.
- הורים, סבא, סבתא, דודה, מורים, יועצים יודעים לסייע ולתמוך במקרים של פגיעה.
- יש ילדים שנפגעים. זה יכול לקרות לכולנו וזה אף פעם לא באשמתנו. הפוגע הוא זה שאשם, תמיד!

שיעורים לתלמידי כיתות ד'-ו'

שיעור ראשון – המרחב שבינינו

ברקע תשמע מנגינה שקטה ונעימה. הילדים יסתובבו בחלל הכיתה בשקט ללא דיבור, יחליפו מבטים, יחייכו... כשהמורה תפסיק את המוסיקה הילדים יעצרו ויעמדו אחד מול השני. התלמידים יעמדו אחד מול השני בשקט ללא דיבור ויחייכו עד לרגע בו המוסיקה תופעל שנית. כשהמוסיקה תופעל שוב הילדים ימשיכו להסתובב עד הרגע בו היא שוב תיעצר. בכל עצירה תינתן לתלמידים משימה אחרת. כל המשימות יתבצעו בשקט מוחלט.

המשימות הבאות: התלמידים יעצרו יעמדו אחד מול השני וינידו ראש לשלום, התלמידים ילחצו ידיים, התלמידים ילכו צעד אחד אחורנית אחד מהשני, התלמידים ינעצו מבטים אחד בשני ללא תזוזה במשך כמה רגעים, התלמידים יעצרו יעמדו לרגע במרחק נוח להם ואח"כ יתקרבו בחצי צעד אחד לקראת השני, (בלי לגעת בגופו של השני).

המטרה בפעילות זו היא לבחון את תחושות התלמידים במצבי קירבה ומרחק, בהתמודדות מול הבעות פנים ונעימת מבטים. חשוב שבצד התחושות הנעימות יעלו גם תחושות אי נוחות למשל כשנעצו מבטים לכמה רגעים ללא תזוזה (מבין) או כשהיו צריכים להתקרב מידי אחד לשני תחושה של קירבת יתר, פלישה למרחב האישי).

מומלץ להעלות שאלות שיכוונו לתחושות הבטן של הילדים במצבים הרגישים והפחות נעימים, כמו כן מומלץ לשאול איך היו מרגישים אם הם היו עושים את התרגיל עם אנשים זרים להם לחלוטין או עם תלמידים אחרים מביה"ס מכיתות ושכבות אחרות שהם מכירים אולי במראה אך לא באמת מכירים. חשוב שהילדים יתחברו לתחושות הבטן שלהם במצבים הללו ושיכירו בחשיבותם.

דיון בעקבות התרגיל – (אפשר עם כולם או בקבוצות)

- מה היה לי כיף ונעים בתרגיל?
- מה לא היה לי כיף בתרגיל?
- האם חשתי בעבר משהו נכנס למרחב הפרטי-אישי שלי?
- מה זרע לי להרגיש נוח/לא נוח בתרגיל? איך ומתי הרגשתי את זה?
- מה עשיתי כשהרגשתי לא נוח? (התרחקתי, התעלמתי, צחקתי מאחורה, כעסתי...)
- כשאנחנו עם חברים, משפחה או אנשים זרים, מה מצניק לנו תחושה/חושה נעימה? (כשמתחסיס אף, כשאכבדים אותי, כשאקשיבים לי, כשנותנים לי דברים...)

- מה גורם לנו לתחושה/ חוויה לא נעימה (כשאנחנו, מתעלמים, פועלים...)
- האם משהו רוצה לספר על אירועים דומים בהם חש אי נוחות וכיצד התמודד עם התחושה?

מסרים חשובים:

כשאני מרגיש משהו לא נעים בגוף, כשהבטן מתכווצת, כשאני מחוויר או מסמיק, כשאני מרגיש פתאום מעין דפיקות בלב, עלי להבין שאני אולי בלחץ, שאולי לא טוב לי ולא נוח לי ואני רוצה להימנע מהמצב ואולי אף לברוח ממנו. לתחושות הללו קוראים 'תחושות בטן'. לפעמים עוד לפני שאנחנו מבינים מה אנחנו חושבים על האירוע הגוף שלנו מדבר. הוא אומר לנו את מה שעוד כמה רגעים נוכל לומר לעצמנו בראש. הוא פעמים רבות מקדים את החשיבה והפרשנות שלנו. חשוב שנלמד להקשיב לתחושות הבטן שלנו, הן יעזרו לנו להבין מה אנחנו מרגישים (אפשר לתת דוגמאות) ויעזרו לנו לקבל החלטה מה עלינו לעשות במצבים בהם לא נעים לנו. התגובות יכולות לנוע מהתעלמות, שתיקה, התכווצות בתוך הגוף של עצמי כדי לנסות להפוך את עצמי לקטן ובלתי נראה, לקיחת צעד אחורנית, בריחה, הערה, כעס, אמירה בקול רם לאדם שמולי או פנייה למבוגר שסומכים עליו מיד לאחר האירוע בבקשת עזרה.

לסיכום

חשוב להעניק לתלמידים כלים כיצד יש לפעול כאשר אני חש שמישהו פלש למרחב האישי שלי בניגוד לרצוני – מה ניתן וכדאי לעשות ואל מי כדאי לפנות?

לפנות לעזרתו של מבוגר - אם בין הצעות התלמידים לא עלתה האפשרות לפנות בשעת מצוקה לדמות משמעותית - יש לעודד את הילדים לעשות כן. יש לבדוק עם התלמידים מי הן הדמויות המשמעותיות להם אליהן ניתן לפנות כאשר מתקרבים אליהם או נוגעים בהם באופן לא מתאים. **חשוב שכל ילד בכיתה יאמר מיהי הדמות הראשונה אליה הוא ייגש ואם היא לא תהיה בסביבה מי הדמות השנייה אליה ייגש.** (אפשרויות: הורה, אח/אחות בוגרים, דוד/דודה, סבא / סבתא, מחנכת, מורה, יועצת, מנהלת)

חשוב לציין כי לא תמיד ילדים יכולים להרחיק משהו שפוגע בהם באמצעות אמירת לא" או "תפסיק" או על-ידי התרחקותם מהמקום ועל כן רק פנייה לאדם מבוגר תוכל להפסיק זאת. חשוב להעביר לילדים את המסר שגם אם לא הצליחו לומר לא", הם אינם אשמים, פחדנים או חלשים.

שיעור שני- הבחנה בין סוד טוב לסוד רע

מטרות

- הילדים ילמדו להבחין בין סוגי פגיעות
- הילדים ילמדו מתי צריך לפנות לעזרת מבוגר

פעילות

על הרצפה יהיו מונחים פלקט גדול עליו רשומה המילה "סוד" בגדול ולצדו לורדים צבעוניים.

המנחה יבקש מהתלמידים לרשום כל מילה שעולה להם בראש באופן אסוציאטיבי ללא חשיבה כשהם שומעים את המלה סוד. המנחה יתייחס למה שנרשם בפלקט ויבחן יחד עם התלמידים האם ניתן למיין את הרשום לקבוצות כמו: חיובי, שלילי, רגשות, התנהגות וכו'.

שאלות לדיון:

- איילו רגשות המילה סוד מצוררת ככת?
- מה אתם חושבים על המילה סוד?
- האם סוד זה דבר טוב?
- האם סוד זה דבר רע?
- מתי סוד הוא 'טוב' או 'רע'? איך נדע?

למורה: קצת על סודות

סוד טוב: זהו סוד שמטרתו לשמח מישהו אחר, הוא לא פוגע באיש. לרוב הוא מוגבל בזמן ויתגלה בשלב כלשהו בפרט אם זו הפתעה. כאשר הסוד יתגלה הוא יגרור אחריו לרוב תגובות חיוביות.

סוד רע: סוד שמטרתו להסתיר משהו לא נכון או רע שמתרחש או שיתרחש כגון פגיעה שנעשתה במשהו או פגיעה מתוכננת נגד משהו או משהו. סודות רעים אינם סודות שמחים, אלה הם סודות עצובים. כאשר הם מתגלים ניתן בעזרתם למנוע משהו שעומד להתרחש או להפסיק משהו רע שכבר קורה. לעיתים הם מתגלים רק לאחר שהדבר הרע כבר התרחש ואז לפעמים זה כבר מאוחר מידי כי הפגיעה נעשתה לכן חשוב שהם יתגלו עוד בטרם נערכה הפגיעה. סוד רע, שמטרתו לפגוע, חשוב לספר כדי לנסות למנוע פגיעה או לעזור למישהו שפגע. נספר למישהו שאנחנו סומכים עליו ויכול לעזור.

סודות בין חברים: ישנם סודות אישיים שאנו מספרים לחברינו ומבקשים שישמרו עליהם בסוד. חברים טובים שומרים על סודות אישיים בלב אבל בודקים שהסודות הללו לא קשורים למשהו רע שקורה או עלול לקרות לחברה/ה שספרה את הסוד. במקרה של סוד אישי רע חשוב להתייעץ עם אדם מבוגר שסומכים עליו מה כדאי לעשות עם הסוד, האם טוב להמשיך ולשמור אותו בלב ובדרך הזו לא לעזור לחברה/ה הטובים שלנו לצאת מהמצב הרע או שלספר אותם למשהו שסומכים עליו כדי שהדבר הרע לא יתרחש או ימשיך להתרחש.

המורה יבקש מכל ילד לרשום אנונימית על גבי פתק סוד אפשרי, טוב או רע (לא חייב להיות אירוע אמתי שקרה)

המורה יערבב את הפתקים ויוסיף פתקים שהכין:

- אל תגלה לאף אחד שמחר אכין מלכודת לאיתמר. נחכה לו חבורת תלמידים ונכה אותו.
- אל תגלה שליטפתי אותך במקום אסור, זה סוד של שנינו.
- הכנתי לחברה שלי עוגת הפתעה ליום ההולדת, זה סוד נא לא לגלות.

המורה יניח את כל הפתקים בסלסלה, יעמיד שלוש תיבות דואר בכיתה שעליהן יהיה רשום: סוד טוב "סוד רע" "סודות בין חברים". תלמיד שולף פתק מהסלסלה ומקריא את הסוד. הכתה דנה בשאלה: איזה סוג של סוד זה ובהתאם התלמיד משלשל את פתק הסוד לתיבה המתאימה בהמשך לדיון הכיתתי.

דיון לסיכום

- מדוע חשוב ללמוד על סודות טובים ורעים?
- מה צלף לקרות אם לא נספר סודות רעים?
- מה צלף לעשות כשאבקשים מאתנו לשמור סודות רעים?
- מה כל אחד לאמך/לוקח מהמכשיר היומ?

סיכום

- אם לא נספר על סוד רע המעשה הרע שמתרחש לא ייגמר
- קשה להיות לבד עם סודות
- קשה להיות לבד עם החוויה שמשוה רע קורה לי ואיני יכול לדבר עליו
- כשאנחנו מספרים על קושי או פגיעה של משהו אחר זו לא הלשנה אלא הצלה. היא באה לעזור ולהפסיק את הפגיעה
- גם אם הפגיעה כבר נגמרה, חשוב לספר את הסוד, כדי לקבל עזרה בהתמודדות עם מה שקרה.
- חשוב לספר סודות רעים כי מי שפגע פעם אחת ימשיך לפגוע בילדים נוספים אם הפגיעה לא תתגלה.

"החומרים שמהם בנויה פנייה לעזרה"

שיעור כישורי חיים לתלמידי חטיבת הביניים, נכתב על ידי מדריכות היחידה למניעת שימוש בסמים, אלוהול וטבק

מטרות השיעור

- התלמידים יבררו את עמדותיהם ביחס לפנייה לעזרה בקשר לשתיית אלוהול, בקשר לעישון או לשימוש בסמים
- התלמידים יחוו את מורכבות הפנייה לעזרה בנושאים אלו
- התלמידים יזהו מי עשוי לשמש עבורם ככתובת לעזרה בנושאים אלו
- התלמידים יתאמנו על הרחבת מעגל כתובות הפנייה לעזרה

פתיחה חווייתית

הכנה מראש: קווי מתאר של דמות אדם קטנים כמספר תלמידי הכתה + 5 קווי מתאר לדמות אדם בגודל בינוני. לכיתות שזקוקות ליותר תיווך – אפשר להכין מראש רשימת תכונות ומאפיינים (מצ"ב).

תלמידי הכתה יושבים בחמישיות.

שלב ראשון – בעבודה אישית:

כל ילד מקבל את הדמות. המורה מסבירה לתלמידים – זהו האדם הראשון אשר אליו תפנו כשתזדקקו לעזרה בקשר לשתיית אלוהול, בקשר לעישון או לשימוש בסמים – מי הוא?

מה מאפיין אותו?

מה היתרונות בפנייה אליו?

מה החסרונות בפנייה אליו?

מה מאפיין את הקשר בינכם?



כל תלמיד מתבקש לכתוב או להדביק על גבי הדמות 5 תכונות או מאפיינים של אדם אליו יפנה לבקש עזרה.

שלב שני – עבודה קבוצתית:

- בדיון קבוצתי משתפים אחד את השני בתוצרים
- מנסים להגיע להסכמה על 5 התכונות המקובלות על כולם כחשובות שיהיו לאדם אליו פונים לעזרה.
- כותבים או מדביקים את 5 התכונות שהם מסכימים כחשובות ביותר שיאפיינו את דמות האדם אליו יפנו לעזרה, על דמות האדם בגודל בינוני.

נציג מכל קבוצה, מציג ומסביר את הבחירה המשותפת ומדביק על הלוח את ה"איש" (עם חמש התכונות שנבחרו בקבוצה).

דיון בכיתה

- המורה מבקשת מכל נציג משתתף על בחירת התכונות, שיספר גם על תהליך הדיון בקבוצה: האם ישנן תכונות שכל חברי הקבוצה חשבו שהן מאפיין חשוב שיהיה לאדם אליו יפנו לצורה? אם כן, מהן ולמה דווקא הן? האם הן באמת חשובות? מה מטרות תכונות אלה? אם לא הייתה הסכמה, מדוע?
- האם הייתה תכונה שהייתה מאוד חשובה למישהו אחד והוא נאלץ לוותר עליה? האם מוכנים לשתף מהי התכונה (השאלה זה חשוב להדגיש את החשיבות שיש לכך שלאנשים שונים יש ציפיות וצרכים שונים וכי מה חשוב לי לא בהכרח חשוב לאחר ולהיפך. לחזק את הילד שאם זו התכונה חשובה לו שיאיר אותה בדמות הראשונה שקיבל. בנוסף, שוב לאפשר לנציגים נוספים מהקבוצה להתייחס.
- מתבוננים יחד על כל הדמויות שנמצאות לפנייהם (על הלוח) ויחד מנסים למצוא האם יש משותף (אותן תכונות או תכונות דומות), האם אפשרי שבאדם אחד יהיו כל התכונות הללו?

פעילות שנייה

כל קבוצה מקבלת שני אירועים ומתייחסת בנפרד לכל אירוע על פי השאלות המנחות הבאות:

קראו יחד את האירוע המתואר, חשבו, ודונו בניכם:

אם אתה האדם עצמו -

- מהן המחשבות שיעברו בראשך למחרת?
- מהן הרגשות שתרגיש למחרת?
- מה, אם תחשוב או תרגיש, יגרום לך לרצות לבקש עזרה?
- לאיזו מהדמויות הכתובות על הלוח היית פונה לעזרה? מדוע?

אם אתה חבר/ה של הדמות באירוע -

- מהן המחשבות שיעברו בראשך למחרת?
- מהן הרגשות שתרגיש למחרת?
- מה, אם תחשוב או תרגיש, יגרום לך לרצות לבקש עזרה?
- לאיזו מהדמויות הכתובות על הלוח היית פונה לעזרה? מדוע?

יואב:

יום חמישי בערב, וכמו בכל יום חמישי בחודשיים האחרונים מתארגנים לבילוי במועדון. אנחנו ארבעה חברים. מתכננים יחד ושותים אלוהול לפני שנכנסים למסיבה. בפעם הראשונה ששתיתי, לא ידעתי מה זה יעשה לי וכנראה שהגזמתי אז במהלך המסיבה הקאתי כמה פעמים, גם על עצמי וגם על חברים. בשבוע שעבר, לא יודע מה קרה לי, אבל שוב שתיתי אלוהול והרגשתי רע ואני לא זוכר מה בדיוק קרה אבל מצאתי את עצמי שוכב על הרצפה ליד הקיא של עצמי וסביבי מלא אנשים ששופכים עלי מים.

דנה:

חברה שלי סיפרה לי שלאחרונה החברה' שלה מהשכב"ג, מעשנים גראס, והיא חושבת שתנסה. גם. האמת שאני דואגת לה כי שמענו הרצאה על ההשפעות של קנאביס, למי אפנה?

שלב שלישי:

בהמשך לדיון באירועים
כל קבוצה מקבלת דמות שאתה היא מתבקשת להתייעץ בקשר לסיפורים של יואב ודנה.
הדמויות: מורה, חבר, הורה, אל-סם/ער"ן, יועצת, אחר: _____

הקבוצה צריכה לענות על 5 שאלות –

מה מאפיין את אותו אדם (או ארגון)?
מה תספרו לו?
מה תהססו לספר לו ומדוע?
מה תבקשו ממנו?
מה תרוויחו כשתתייעצו אותו?

דיון והמשגה

כל קבוצה משתפת - על התהליך - איך הרגישו ומה חשבו כשקיבלו את הדמות הספציפית, מה היה עיקר הדיון בקבוצה? אילו תובנות עלו?

- מה מאפיין את הדמויות שאליהן נפנה לצורה בהקשר לעתידית אלוהול ושימוש בסמים מה המאפיינים של כל דמות?
- מתי נפנה אל מי (מה המאפיינים ביכולת של כל דמות לצבור?)

- האם יכול להיות תהליך של הדרגתיות? למשל - נתחיל בסיתוף של חקר ואם זה יחשיק נחשיק למבוארים כמו:
- מה זה אומר, לדעתכם, להתאמן על פנייה לעזרה בכל הקשור לאלכוהול, סמים וסיגריות?
- האם יש משהו שהמבוארים יכולים לעזור או לעשות באופן שוטף כדי שבמקום הזה תחושו נוח יותר לפנות אליהם לעזרה בנושאים אלו ובכלל?

סיכום

כל ילד מוזמן לציין שם של אדם מבוגר אחד שאליו הוא מרגיש שיוכל לפנות במקרה הצורך כשיתלבט בנושאים הקשורים לעישון או שתייה.

ליישום

בבית או בבית הספר, נשוחח עם אותה דמות שבחרנו. ונספר לאותו אדם שבחרנו בו ומדוע בחרנו דווקא בו ונשמע מה הוא מרגיש ביחס לכך.

הנגשת אתרי סיוע ועזרה נפשית

סדנת כישורי חיים לתלמידי העל יסודי - היחידה להתמודדות עם מצבי לחץ וחירום³

"אנשים טובים באמצע הדרך" נצחי מער

לעזרתך המורה -

היכולת לפנות ולבקש עזרה אינה מובנת מאליה. מעבר לצורך לברר את הלכי הרוח המלווים את עצם הפנייה לעזרה, יש חשיבות רבה בקיומו של מאגר אפשרויות לקבלת עזרה, שיהיה זמין, נגיש וידידותי לכל דורש.

רשימה מסודרת של כתובות וטלפונים, המאגדת אתרי סיוע ועזרה נפשית ברשת ומחוצה לה קיימת, אך היא אינה מספיקה. רשימה מסוג זה אינה מבטיחה פנייה לעזרה בעת צרה. נדרשת פעולה מכוונת של מפגש, חוויתי ומעמיק שיש בו התנסות בלתי מאיימת באפשרויות השונות להיעזר, בגורמי הסיוע השונים.

לאור זאת, מובאת כאן סדנה, שבאמצעותה ניתן יהיה להכיר אתרי הסיוע הנפשי, הקיימים ברשת האינטרנט ומחוץ לרשת ולקרבתם לתלמידים, ביותר מדרך אחת. צורך זה אף מתחזק בעיקר בתקופות של חופשה מבית הספר שאז גורמי העזרה והתמיכה, הקיימים בדרך כלל במוסדות החינוך, זמינים הרבה פחות.

מטרות הסדנה

- היכרות אישית וקרובה יותר עם אתרי עזרה נפשית וגורמי סיוע וטיפול שונים והנגשתם לתלמידים.
- מיקוד הייחודיות והערך המוסף של כל אתר ושל כל גורם סיוע בנפרד כדי להקל על הפנייה לעזרה לכתובת המתאימה ביותר.
- העברת מסר ברור, שהצורך לפנות לעזרה במצבים מסוימים הוא אנושי ונורמלי והיכולת לבקש ולקבל עזרה מעידה על כוח ולא על חולשה.
- חיזוק התודעה שקיימת עזרה נפשית זמינה בכל עת ושתמיד יש מי שמוכן להקשיב ויכול לעזור (לי או לחברי).
- שיחה ועיבוד של מה קורה כשלא מצליחים להיעזר? מה עוד אפשר לעשות?

³ כתבו: רחל אברהם ונעמי מזוס. הפעילות לקוחה מ"בוחרים בחיים" - רצף פעילויות לתלמידים למניעת אובדנות ובניית החוסן הנפשי.

מהלך הפעילות⁴

שלב א:

הצגת מטרות הסדנה ופתיחה במליאה:

"חשבו על אנשים הנמצאים במצוקה נפשית והם חשים בדידות, יאוש, חוסר אונים, לאן הם יכולים לפנות כדי לקבל תמיכה ועזרה נפשית ראשונה?"

התלמידים יתנו תשובות שונות כגון: חבר, אדם קרוב, הורים, מדריך בתנועה, מד"א, רב, פסיכולוג, פסיכיאטר, רופא משפחה, חדר מיון... ואולי ידברו על פעילויות הפגה שונות שיש בכוחן לסייע בחיבור לכוחות וחזקת התקווה. כדאי להתייחס לכל התשובות ולחדד את ההבדלים בין סוגי הסיוע השונים.

ענה יש לבקש מהתלמידים לחשוב על רשת האינטרנט בלבד – "האם אתם מכירים אתרית שמטרתה לסייע ולתמוך נפשית באנשים במצוקה?"

יש לרשום על הלוח את שמות האתרים שהתלמידים מעלים ולבקש מהם למצוא גם את הכתובת ברשת. רשימה זו תצטרף לרשימת אתרי הסיוע והעזרה שנאמרו קודם ולאלה שיביא המנחה. (פירוט האתרים וכתובותיהם מופיע בעמוד 66).

שלב ב:

הכיתה תתחלק לקבוצות של 4-5 תלמידים. פסיכיאטר, פסיכולוג קליני וכד'...). כל קבוצה תקבל שני גורמי עזרה וסיוע כדי ללמוד אותם ועליהם - אתר עזרה ברשת וגורם סיוע מחוץ לרשת (מרפאה לבריאות הנפש, חדר מיון בבית חולים...).

הקבוצה תתבקש להכיר את האתר והגורם הטיפולי לעומק במטרה להנגישם לכיתה כולה. המשימה תיעשה באמצעות שאלות מנחות (זהות לכולם) שיסייעו לתלמידים להתיידד עם האתר וגורם הסיוע "שלהם".

כל קבוצה תצטרך ליצור שני "סטיקרים" או פוסטרים שבאמצעותם תציג את ממצאיה לכיתה כולה.

(המנחה יבחר אם להביא רצועות בריסטול וצבעי פנדה או להביא גם גזרי עיתונים או לחילופין להציע לתלמידים ליצור "סלוגנים" באמצעות המחשב).

⁴ הערה: מומלץ לקיים סדנה זו אחרי שיחה שתעסוק במשמעות ובהיבטיה השונים של בקשת עזרה וקבלת עזרה בעת מצוקה.

שאלות מנחות לקבוצה - להיכרות מעמיקה עם האתר ברשת ועם הגורם הטיפולי המסייע מחוץ לרשת (ענו על השאלות המנחות ביחס לשני גורמי העזרה שקיבלתם):

- כתבו שני משפטים המייצגים את מה שמציע האתר/ הגורם המסייע. מה מיוחד בו?
- למי מתאים/ מופנה המענה המוצע על ידי האתר/ הגורם המסייע שלכם?
- איזו עזרה מציע האתר/ הגורם המסייע ואיך אפשר לקבל בו עזרה?
- כתבו שתי דוגמאות (שאלה או אירוע) שבהן ניתן לדעתכם לקבל עזרה באתר או מהגורם המסייע שלכם.
- תכננו שני "סטיקרים/ פוסטר/ סלוגנים", המייצגים את האתר שלכם ברשת ואת הגורם המסייע שלכם מחוץ לרשת ובאמצעותם תציגו אותם לכיתה כולה.

שלב ג:

מליאה: כל קבוצה מציגה את האתר והגורם המסייע שלה באמצעות ה"סטיקרים" (או פוסטרים) ומציגה את תשובותיה לשאלות המנחות.

לסיכום:

המנחה יסכם את הקריטריונים שלפיהם אנחנו בוחרים באיזה אתר להיעזר (תחום הסיוע, קהל היעד, האנשים המסייעים, סוג העזרה הניתן, הערך המוסף של האתר...). יש להתייחס להבדל שבין קבלת עזרה באמצעות אתר מסייע באינטרנט לעומת עזרה שניתנת על ידי גורמי עזרה מחוץ לרשת. האבחנות צריכות להיעשות מבחינת דרכי הפנייה וההפנייה דרך מתן העזרה וסוג העזרה הניתנת על ידי כל גורם.

חשוב לשוחח על שבירת הסטיגמה הקיימת סביב הפנייה לטיפול נפשי וחשיבות הפנייה לעזרה מקצועית במצבי דיכאון.

יש לחדד את העובדה שישנם ברשת גם אתרים מסוכנים, העלולים לפגוע ולעודד אובדנות. יש לומר בצורה ברורה, שגורמי הסיוע והעזרה, המצויים ברשימה זו הם בטוחים, אמינים וזמינים.

הכיתה תחליט באיזו דרך כולם יקבלו את כל הסטיקרים (יצלמו, יציבו על עמוד אחד ויניילנו או יעשו קולאז' בכיתה וכד').

כל תלמיד יקבל רשימה עם שמות אתרי הסיוע, הכתובות והטלפונים (למשל כמגנט שניתן להצמידו למקרר...)

רשימת אתרי סיוע ברשת:

1. [ערן - עזרה נפשית](#)
2. [סהר - סיוע והקשבה ברשת](#)
3. [Yelem - פורום תמיכה לנוער](#)
4. [אל סם - מרכזי ייעוץ וטיפול לנוער ולהורים](#)
5. [נט"ל - נפגעי טראומה ולחץ](#)
6. [המועצה הלאומית לשלום הילד](#)
7. [אל"י - האגודה להגנת הילד](#)
8. [דלת פתוחה - האגודה הישראלית לתכנון המשפחה](#)

הכ"ח להיעזר והכ"ח לעזור – מצגות:

- איתור וליהוי ילדים בסיכון להתעללות,
הלנחה או פגיעה – מצגת מצוותי
החינוך בשפה העברית
- איתור וליהוי ילדים בסיכון להתעללות,
הלנחה או פגיעה – מצגת מצוותי
החינוך בשפה העברית
- "היבטים חינוכיים בנושא פנייה לעזרה"
– מצגת הרחבת ידע עבור צוותי
החינוך
- "איק אעודד את ילדי לפנינות אפי
לעזרה?" – מצגת להורים

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.

דף פייסבוק "ילדים בסיכוי"

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.