

שיעור "כישורי חיים"



התמודדות עם מצבי פגיעה ברשת ופנייה לעזרה

בחלק מהשבוע הלאומי לגלישה בטוחה ברשת תשפ"ב - "מתחברים על בטוח"

תולי ו"כוח הפניה לעזרה"



מיומנות מרכזית

מודעות והתנהלות חברתית במרחב הדיגיטלי

שכבות א'-ג'

הקדמה לצוותי החינוך:

השבוע הלאומי לגלישה בטוחה ברשת תשפ"ב מתקיים גם השנה בסימן "מתחברים על בטוח"; מסר זה מקבל משנה תוקף לנוכח השאיפה שלנו, כאנשי חינוך, לקדם את תחושת השייכות והחיבור של התלמידים למערכת הבית ספרית והכיתתית, לקדם את תחושת המוגנות ולמנוע אלימות, גם בתקופת הקורונה. השנה, נדגיש בפני תלמידינו במהלך השבוע הלאומי את החשיבות שבהתנהלות חיובית וחברתית ברשת, הפיכת הרשת למרחב בו כולם מרגישים שייכות, קרבה ומוגנות. זאת, תוך שמירה על הפרטיות, הימנעות ממצבי סיכון ופגיעה והקפדה על שימוש מאוזן במסכים.

מטרות השיעור

1. התלמידים ילמדו לזהות מצבים ברשת שיכולים להיות לא נעימים או פוגעניים.
2. התלמידים יכירו בחשיבות הפנייה לעזרה בעת התמודדות עם מצבים לא נעימים או פוגעניים ברשת.
3. התלמידים ילמדו לזהות בסביבתם את המבוגרים אליהם ניתן ומומלץ לפנות לעזרה.

מידע ונתונים רלוונטיים לשיעור

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

הרחבה למורה:

גורמים המעודדים פנייה לעזרה:

זמינות ופרואקטיביות: כשמורה זמין לתלמידים, הדבר גורם להם להרגיש שהוא תמיד שם בשבילם, מזמין אותם שוב לשיחה אם יש להם בעיה נוספת, שהוא נמצא בסביבה שלהם ויעצור כדי להקשיב למה שיש להם להגיד.

חוסר שיפוטיות: המורה בשיחה מציג יחס אמפטי, חם ומקבל. הכוונה ליחס ללא סטריאוטיפים, הקשבה מכבדת ללא שיפוטיות, תוך ידיעה שהמורה לא ישתמש בתכנים שהתלמיד מעלה כנגדו וייתחסם לכל התלמידים באופן שוויוני.

קשר חיובי וקרוב בין המורה לתלמיד: קיום שיח עם ילדים ומתבגרים ביומיום והתייחסות אליהם נמצא כגורם מתווך לפנייה לעזרה. יחסים טובים בין מורים לתלמידים מהווים תפקיד חשוב בבקשת עזרה על רקע של קורבנות ואלימות.

גורמים המהווים חסמים לפנייה לעזרה:

חוסר מודעות למי לפנות ולמה לצפות מתהליך העזרה: לאחר שתלמידים החליטו שעליהם לפנות לעזרה, לא תמיד הם יודעים למי לפנות ומה לצפות מתהליך העזרה.

אי זמינות: תלמידים לא יפנו למורים שנראים להם "עסוקים מדי".

קונפליקט בין תפקידי המורה: אם המורה מלמד את התלמיד מקצוע כלשהו והתלמיד חושש שההיבט האישי ישפיע על הדרך בה המורה מדרג אותו במקצוע שאותו הוא מלמד,

הוא לא יפנה אליו לעזרה.



ידע, מיומנויות וערכים

ידע

זיהוי מצבים פוגעניים ברשת.
זיהוי המבוגרים וגורמי הסיוע אליהם ניתן
לפנות בעת התמודדות עם פגיעה ברשת.

מיומנויות

» מיומנויות קוגניטיביות
- חשיבה ביקורתית- קבלת החלטות-לנתח בעיה ממגוון
נקודות מבט. להשוות בין חלופות ולהעריך את השלכותיהן.

» מיומנויות רגשיות (תוך-אישי)
-הכונה עצמית- לבקש עזרה ולהיעזר באחרים, ביטוי ושיתוף ברגשות,
חיזוק החוסן והתמודדות עם מצבי לחץ
» מיומנויות חברתיות (בין-אישי)
זיהוי מצבים חברתיים—להוות מתי אחרים זקוקים לעזרה וכיצד ניתן
לסייע להם.

ערכים

» אחריות אישית
» שיתוף ופנייה לעזרה

[הבעת רגשות ומחשבות](#)
[במגוון ערוצים](#)
[העשרה והרחבה](#)



מהלך השיעור





הנחיות להוראת השיעור

השקופיות הבאות מפרטות את מהלך השיעור ומיועדות להצגה בשיעור.

« בגוף כל שקופית מופיע התוכן להקרנה ולעבודה עם התלמידים.
« בתחתית השקופית (בהערות) נמצאות הרחבות והנחיות לך – המורה.

הנחיות לשיח מיטבי

שיח מעודד ומקבל 

שיתוף מהלב 

הקשבה ממקום מתעניין ולא שיפוטי 

כבוד לדברי החבר/ה 

הנאמר בשיח נשאר ביננו,
אפשר לשתף אחרים בנושא, אך לספר רק על עצמי 



חשוב לחזור על הכללים המרכזיים בכל שיעור, על מנת לבסס מרחב בטוח המאפשר שיח רגשי בין התלמידים.

מה נלמד היום?



הפתק של יולי

טלפון-אמא:
028-4456735



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

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

הפתק של יולי - אפשרות ראשונה לפתיחת השיעור: (למורה- אין צורך להעביר את שני הפתיחים, ניתן לבחור בפתיח שמתאים לכיתה).
המורה תקריא את הכתוב בשקופית לתלמידים ותקיים שיח בהתאם לשאלות המנחות.

בינגו פונים לעזרה



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

בינגו פונים לעזרה - אפשרות שנייה לפתיחת השיעור: (למורה- אין צורך להעביר את שני הפתיחים, ניתן לבחור בפתיח שמתאים לכיתה).

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

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

בינגו פונים לעזרה



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

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

בינגו פונים לעזרה-מצבים



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

כבאית



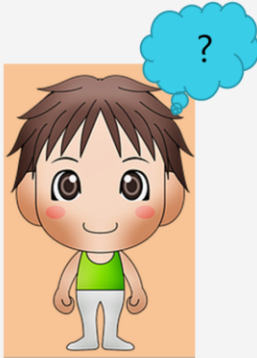
שוטר/ת



רופא/ה



בינגו פונים לעזרה-מצבים

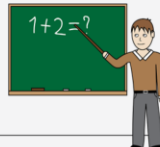


ילדי הכיתה לא שתפו את אורי במשחק
בהפסקה. נחשו למי פנה אורי בבקשת עזרה?

מציל/ה



מורה



כבאי/ת



בינגו פונים לעזרה-מצבים

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



מציל/ה



מורה



שוטר/ת



בינגו פונים לעזרה-מצבים

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



מצילה



ספרן/ית



חברה



בינגו פונים לעזרה-מצבים



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

מציל/ה



הורה



שוטר/ת



שאלות בעקבות המשחק



מה משתף לדמויות שעזרו לאורי?

כיצד הדמויות ידעו שאורי צריך עזרה?

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



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

תולי ו"כוח הפניה לעזרה"



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

תולי ו"כוח הפניה לעזרה"



הי ילדים,
אני תולי החתול
וזה גיא, חבר שלי.
אני גר אצלם בבית,
ואנחנו חברים ממש טובים.

תולי ו"כוח הפניה לעזרה"

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



תולי ו"כוח הפניה לעזרה"

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



כך הרגשתי גם לפני יומים.

רציתי לשחק עם גיא, אבל הוא היה עסוק.

אז כמו שאני עושה פעמים רבות כשמשעמם לי, התחלתי לשחק במשחק רשת.

תולי ו"כוח הפניה לעזרה"



שחקתי בכיף אבל לפתע, בתבת הצ'אט של
המשחק, הופיע חתול שאני מכיר
מהשכונה. החתול כתב לי מלים לא
נעימות.

הוא אים עלי ואמר שידאג לכך שאף אחד
מהחברים לא ישחק אתי יותר.
נבהלתי ממש, אפלו קצת רעדתי, ויצאתי
מיד מהמשחק.

תולִי וְ"כוח הפְּנִיָה לְעִזָּרָה"



זֶה הָיָה מִמֶּשׁ מִפְחִיד.
מֵאֵז הַשִּׁיחָה חֲשַׁבְתִּי הַרְבֵּה עַל הַחֲתוּל הַזֶּה וְעַל הַדְּבָרִים
שֶׁהוּא כָּתֵב לִי.
לֹא סִפַּרְתִּי לְאִישׁ מֶה קָרָה, לֹא רָצִיתִי לְהַפְרִיעַ לְהוֹרִים שֶׁל גִּיא
וְגַם לֹא לְגִיא אֲשֶׁר מְסִיעַ לְהוֹרָיו עִם דָּנִי, הַתִּינוֹק הַחֹדֵשׁ
שֶׁלָּהֶם.
הַמְחַשְׁבוֹת עַל הַמִּקְרָה לֹא עָזְבוּ אוֹתִי, הָיָה לִי קִשָּׁה לְהִתְרַכֵּז
וּלְפִלּוֹ לֹא הָיִיתִי רֹעֵב, שָׁזָה מִמֶּשׁ נָדִיר לְחֲתוּל זָלְלָן כְּמוֹנִי.
הִרְגַּשְׁתִּי רַע.
לֹא יָדַעְתִּי מֶה לַעֲשׂוֹת.

תולי ו"כוח הפניה לעזרה"



ילדים, מה דעתכם, מי עוד יודע על הפחד
והדאגה שתולי מרגיש?

המורה תשאל את השאלה ותאפשר לתלמידים דיון קצר בנושא.

תולי ו"כוח הפניה לעזרה"

באחד הימים התקרבותי לגיא ולאמא שלו בזמן שהם טפלו בדני.
דני בכה וביכה.

"למה הוא בוכה?" שאלתי אותם.



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

"זו הדרך שלו לבקש עזרה" אמר גיא.

תולי ו"כוח הפניה לעזרה"



"נכון גיאצ'וק" אמרה אמא. "תינוקות לא יודעים לדבר, אז כשקשה להם וכשהם צריכים עזרה הם בוכים. זו הדרך שלהם לפנות אלינו לעזרה, זה טוב. כאשר אנחנו שומעים את הבכי אנחנו מבינים שעלינו לנסות להבין מה קרה לדני ולנסות למצא פתרון עבורו".

"מממ" חשבת... "ומה אם אני צריך עזרה?"



תולי ו"כוח הפניה לעזרה"

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

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



תוליו ו"כוח הפניה לעזרה"



"וילדים", הוסיפה אמא של גיא ואמרה, "ילדים יכולים להשתמש גם בכח מיוחד - 'כוח הפניה לעזרה!'"

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

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

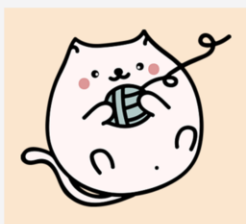
תולִי וְ"כֹחַ הַפְּנִיָּה לְעֶזְרָה"

"מה, פשוט לשתף כל אחד?"

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



תולי ו"כוח הפניה לעזרה"



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

תולי ! כוח הפניה לעזרה

"אני בטוח שגם אם עשית משהו אסור, המבגרים שאוהבים אותך קודם כל יעזרו לך ויגנו עליך".
הקשבתי לגיא, ופתאום הבנתי מה עלי לעשות. פניתי לאמא של גיא: "אז... אמא של גיא, אני יכול לספר לך משהו?"
"בדאי, תולי, תמיד" היא ענתה.



תולי ו"כוח הפניה לעזרה"

ספרתי לאמא של גיא על מה שהחתול כתב לי ברשת. ספרתי לה כמה נבהלתי וכמה שאני עדין דואג.
אמא של גיא היתה מממש נחמדה והרגיעה אותי.
היא אמרה לי תודה ששתפתי ושברה אותי על כך שפניתי לעזרה.
היא הראתה לי איך אפשר לחסם הודעות בצ'אט וגם דברה עם אמא של החתול שהעליב אותי.
למחרת החתול התנצל בפני על ההתנהגות שלו.



תולי ו"כוח הפניה לעזרה"

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



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

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

.

תולי ו"כוח הפניה לעזרה"

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

אמא של גיא שמחה ושוב שמענו בכי של תינוק.

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



רגע חושבים



שאלות לדיון:

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

מה למדנו היום?

כשנמשהו מקריד אותנו או
מציק לנו, חשוב שנזכר שאנו
לא לבד ושנדע להשתמש
ב"כוח הפניה לעזרה"

יש מצבים ברשת
שעלולים לגרום לנו
לתחושות לא נעימות

בסביבתנו הקרובה
מבגרים שיכולים לסייע לנו,
כמו: הורים, בני משפחה,
מונה, יועצת וחברים.

פניה לעזרה היא כוח ולא
חלשה! בכוח הזה משתמשים
צעירים ומבגרים

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

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

מסכמים שיעור



מסכמים שיעור: המורה תבחר ענן אחד להתייחסות, אח"כ ניתן לאפשר לכל תלמיד/ה יבחר משפט שהוא/היא רוצה להתייחס בנוסף. נשמע כ- 5 תלמידים

לחצן העזרה שלי



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