

כישורי חיים

תכנית ליבה לכיתה ב'

מותאמת לבתי הספר במגזר הממלכתי-דתי

שיעורים 9-12

שמירה על המרחב האישי – נגיעות מתאימות ונגיעות לא מתאימות

התוכנית הותאמה לממ"ד ע"י:

מרים בן ישר, שרה טוויל והרב איתן לוי

שמירה על המרחב האישי – נגיעות מתאימות ונגיעות לא מתאימות

תלמידים צעירים נקלעים לעיתים למצבים שבהם אנשים מבוגרים או ילדים גדולים מהם נוגעים באברים שונים בגופם בניגוד לרצונם. על הילדים ללמוד להבחין בין מגע של אדם קרוב הרוצה בטובתם, לבין אדם המנצל את יכולתו לגעת בהם להנאתו.

מטרות

התלמידים:

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

מפגש מס' 13: נגיעות מתאימות ונגיעות לא מתאימות

למנחה

1. הערה חשובה: בעבר, בפעילות דומה עם תלמידים, נעשה שימוש במושגים "נגיעות נעימות ונגיעות לא רצויות" ובמושגים "נגיעות מתאימות ונגיעות לא מתאימות" כפי שמופיע בספר כישורי חיים א-ב. שימוש במושגים נגיעות נעימות ונגיעות לא נעימות, או נגיעות נעימות ונגיעות לא רצויות, **אינו נכון** בהקשר זה. נגיעה יכולה להיות נעימה גם אם איננה מתאימה או פוגעת. מצד אחר, חשוב לזכור, כי נגיעות באברי המין הן לא בהכרח לא רצויות בכל הקשר. במסגרת יחסים אינטימיים שוויוניים בגיל המתאים, נגיעות כאלה רצויות. מה שהופך נגיעות ללא מתאימות היא שאלת ההקשר. אם רופא נוגע באברי המין לצורך בדיקה - זו נגיעה מתאימה גם אם היא לא נעימה. אם שכן מבוגר נוגע באברי המין - זו נגיעה לא מתאימה גם אם היא נעימה.
2. פעילות זו מורכבת מבחינה קוגניטיבית. היא דורשת מהילדים לבחון כל נגיעה על-פי כמה אמות מידה, ובהתאם לכך למיין מיון כפול. אי לכך, אנו ממליצים כי הסדנה תיערך בשני מפגשים שונים, על מנת להקל על ההטמעה של המושגים המופשטים.

מהלך

עזרים מומלצים

לכל ילד רשימה של היגדים, מספריים ושתי שקיות. על האחת כתוב "הרגשה טובה" ועל השנייה כתוב "הרגשה לא טובה".

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

נעימה ומתאימה; לא נעימה ומתאימה; לא נעימה ולא מתאימה; נעימה ולא מתאימה.

להלן רשימת ההיגדים

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

נוגעים בי באברים המוצנעים

נותנים לי מכה

מדגדגים אותי

צובטים אותי בלחי

מציצים לי מתחת לבגדים

חובשים לי פצע

מנשקים אותי על השפתיים

חופפים לי את הראש

1. כל ילד יתבקש לגזור את ההיגדים ולהכניס כל אחד מהם לתוך השקית שמתאימה לו (הרגשה טובה או הרגשה לא טובה).

2. כל ילד בתורו יוציא הגד מתוך אחת השקיות, יקרא אותו, ויאמר איזו הרגשה מעורר בו ההיגד. ניתן לפנות לילדים נוספים בכיתה, להזמין אותם להוציא היגד מתוך השקית שלהם, ולבדוק איזו הרגשה מעורר בהם אותו היגד. בהחלט ייתכן כי אותו היגד מעורר בילדים שונים תחושות שונות.

רצוי שהמורה ישאל כל ילד "על מי חשבת בהקשר להיגד?" "מתי התרחשה הנגיעה?"

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?)

3: לאחר שהתברר הקשר בין הרגש לבין היגדים אחדים, ניתנת אתנחתא.

המורה תסביר מה הן הקופסאות שהונחו בכל אחת מפינות החדר:

נעימה ומתאימה; לא נעימה ומתאימה; לא נעימה ולא מתאימה; נעימה ולא מתאימה.

ייתן הסבר לתלמידים על משמעות הכותרות. נגיעה יכולה להיות נעימה (נשיקה) וגם מתאימה (מתאים שאימא תיתן נשיקה לילד שלה) גם לא נעימה (זריקה) ומתאימה. הנגיעה הלא נעימה והלא מתאימה כמעט מובנת מאליה. הקשה ביותר להבנה זו הנגיעה הנעימה אך הלא מתאימה. כאן יש לתת דוגמה של נגיעה באברים המוצנעים (כל מורה תחליט באיזה מושג להשתמש "אברים מוצנעים" או "אברי מין"). נגיעה באברי המין יכולה להיות נעימה (כאשר שכן נוגע) אך היא איננה מתאימה, כי מבוגרים לא אמורים לגעת באברי המין של ילדים, אלא אם מדובר בטיפול רפואי או בהורה מקלח, מנקה, בודק או מלביש את ילדיו הקטנים (בערך עד גיל ארבע). בנוסף לכך, על המורה להתייחס לנגיעה בעלת אופי מיני ושאינה מתאימה, אך איננה נגיעה באברי המין. כאן ההבחנה פחות חדה וברורה, ויש לפתח שפה כדי לתאר ולהמחיש סוגי מגע אלו. לדוגמה: בייביסיטר שמלטף ילד או ילדה מתחת לחולצה, בגב או בבטן.

יש לשים לב: כאשר מדברים על נגיעות באברי המין חשוב להעביר מסר, כי נגיעה עצמית באבר המין היא מתאימה, בתנאי שהיא מתבצעת בפרטיות (ההקשר והנסיבות).

4. חוזרים אל ההיגדים שכבר עלו בשיחה, ובודקים אותם עכשיו על-פי אמת המידה החדשה.

למשל, **נותנים לי זריקה**, זו נגיעה לא נעימה אבל מתאימה. **נותנים לי נשיקה** - יכולה להיות לא נעימה וגם לא מתאימה, תלוי מי מנשק ומה הן הנסיבות.

הילדים, שכבר דנו בהיגד שלהם, יקומו ממקומם ויניחו אותו באחת הקופסאות שבחדר, על-פי המיון החדש הנוסף.

חוזרים על הפעולה עד אחרון ההיגדים שברשימה. כל ילד שמשתתף בדיון יקום בסוף דבריו ויניח את ההיגד שלו בתוך הקופסה ההולמת את המיון של ההיגד שלו.

יש לשים לב: כמעט כל היגד ניתן למיין הן לשקית של "הרגשה טובה" והן לשקית של "הרגשה לא טובה". אי-לכך, כאשר ילד מציג את המיון שלו, יש להזמין ילדים נוספים להציג את המיון שלהם. זו הזדמנות להצביע גם על השונות בין הילדים, אבל גם לחדד את הקריטריונים שעל-פיהם אנו ממיינים: זהות הנוגע, ההקשר, היחס אל הנוגע והנורמות במשפחה או בתרבות.

מפגש מס' 14: להפסיק נגיעות לא מתאימות

במפגש זה תחזור המורה עם הקופסאות המלאות היגדים כפי שמוינו על-ידי התלמידים בפעם הקודמת.

ניתן לשפוך את תכולת אחת הקופסאות על השולחן, ולבקש את הילדים לנחש אילו היגדים יהיו בה. לאחר מכן יוזמנו התלמידים להוסיף היגדים המתאימים לקופסה ושלא הוזכרו במפגש הקודם.

מטרת השיעור היא להתמקד בקופסאות עם הנגיעות הלא מתאימות (נעימות ולא נעימות). ניתן להזמין את הילדים לדון בשאלה: **מה יכולים ילדים לעשות כאשר נוגעים בהם נגיעה לא מתאימה?**

את הצעות התלמידים ניתן לתרגל באמצעות משחקי תפקידים (חשוב להדגיש, כי לא תמיד יכולים ילדים להרחיק פוגע באמצעות אמירת "לא" או "תפסיק" או על-ידי התרחקותם מהמקום).

חשוב להעביר לילדים את המסר, שגם אם לא הצליחו לומר "לא", הם אינם אשמים, פחדנים או חלשים.

אם בין הצעות התלמידים לא עלתה האפשרות לספר על הנגיעה הלא-מתאימה של דמות משמעותית - יש לעודד את הילדים לעשות כן.

באמצעות דפי המידע לתלמידים ניתן לפתח עוד את נושא הפנייה לעזרה.

מפגש מס' 15: סוד טוב וסוד רע

על-פי הספר "הסוד של חומי" - מאת אלי כדורי, הוצאת נזר-לי, 1995.

ילדים החשופים לפגיעה, לסחיטה או להתעללות, נמצאים לעיתים קרובות באיום שלא לגלות את סוד הפגיעה. האיום - לעיתים הוא פיזי ("אם תספר תקבל מכות") או אחר ("אם תספר אני לא אהיה חבר שלך" "אף אחד לא יאהב אותך"). 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". בנוסף, חשוב לסייע לתלמידים לזהות את הדמויות המשמעותיות עבורם שיכולות לספק להם הגנה.

"הסוד של חומי" מתאר סיטואציה של פגיעה ובצידה איום שלא לספר עליה. באמצעות הסיפור ניתן לשוחח על הנושאים הבאים:

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

מסרים

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.

מהלך

לאחר קריאת הסיפור בקול רם יציג המורה את הנקודות הבאות לשיחה עם התלמידים:

- על מה מספר הסיפור?
- מה אמר נבחן לחומי לאחר שגזל ממנו את העצם?
- איך הרגיש חומי בהמשך אותו יום?
- מה היו המחשבות של חומי?
- מדוע חומי לא סיפר את אשר קרה לגננת או לחבריו בגן?
- שם הסיפור "הסוד של חומי". סודות בדרך כלל לא צריך לספר. איך נדע מתי לשמור סוד בלב ומתי אסור לשמור סודות בלב?
- תנו עוד דוגמאות לסודות "טובים" ולסודות "רעים" שאסור לשמור בלב.
- איך הרגיש חומי לאחר שסיפר את הסוד להוריו?

- למי עוד יכול היה חומי לספר את הסוד?
- כשיש לכם סוד "רע" למי אתם יכולים לספר?

לתשומת לב המנחה

במהלך פעילות זו עשויים תלמידים לחשוף סודות מעיקים שהם שומרים בלב. סודות אלה יכולים להיות קשורים להצקות, כמו בסיפור, או סודות אחרים, הקשורים לפגיעה ולהטרדה מינית. חשוב לעודד את התלמידים לספר סודות, אך יחד עם זאת לנתב אותם לספר את הסודות **באופן אישי למורה**, מחוץ למפגש הכיתתי.