

שבוע המערכת למניעת פגיעות מיניות לעצור, לבחור, להשמר ולשמור

התנהגות מתוך מחשבה, שיקול דעת וויסות רגשי 22-17 בינואר 2016 ז' עד י"ב בשבט תשע"ו

אנשי חינוך יקרים,

בעולם המודרני, הילדים כמו גם המבוגרים, נדרשים יום יום לבחירות רבות. מבחר המוצרים המונחים לפנינו ב"סופרמרקט של החיים" גדל ומתעצם ועמו הפיתויים והבלבול. לצד אלו, הטכנולוגיה העכשווית מעניקה לכל אדם, ולו הצעיר ביותר, יכולת לבחור פעולות שבכוון להשפיע בקנה מידה רחב, לטוב או לרע, בלחיצת כפתור אחת. נוכח תובנה זו, הביטוי הדמוקרטי, "חופש הבחירה", מקבל ממדי אחריות וחירות עליהם ראוי להתעכב וחשוב לחשוב.

בשבוע המערכת למניעת פגיעות מיניות נעצור ונקדיש זמן לעצירה. נתאמן עם תלמידינו על זיהוי יכולתם לבחור התנהגויות באופן מושכל, זכותם לבחור התנהגויות באופן מוגן ואחריותם לבחור התנהגויות ומעשים באופן הוגן. "עצרו ובחרו, שמרו והישמרו" נאמר השבוע לתלמידינו. רגע לפני שאתם לוחצים share, לפני שאתם לוחשים משהו באוזנו של מישהו אחר, דקה לפני שידכם מושטת לגעת. עצרו בטרם תעברו על החוק, נזכיר להם, אבל לא רק. עצרו גם בטרם תפעלו בפזיזות מתוך לחץ חברתי. עצרו בטרם הלצתכם תכאיב למי שעומד לצדכם. עצרו בטרם תבחרו בהתנהגות שמסכנת את שיקול דעתכם או את ביטחונכם.

כדי להדגיש את המקום של העצירה, החשיבה והבדיקה, לקראת בחירה התנהגותית, אנחנו מציעים לתלמידינו כלים לוויסות רגשי והתנהגותי. מנגנוני וויסות רגשי מסייעים לפרט לשלוט בבחירותיו ההתנהגותיות מתוך מודעות לרגשותיו, הכלתם וניהולם. תרגול מהלכים של וויסות רגשי עם תלמידינו יסייע בידם לנקוט פעולות המונעות על ידי רגשות אך באופן מבוקר, מוגן ולא פוגעני.

מיניות, נתפסת על ידי רבים כהיפוכה של וויסות. לתחושות האהבה והמשיכה הילה של ספונטניות רגשית. אין אנו באים לערער על נפלאות הרגש והמשיכה אך אנו מבקשים להעניק לתלמידינו, כל אחד על פי גילו וצרכיו ההתפתחותיים, כלים לזהות בכל סיטואציה ובכל חוויה רגשית, את חירותם האנושית לבחור במה שמיטיב עמם, כמו גם את חובתם המוסרית לבחור בהתנהגויות שמכבדות הן אותם והן את זולתם.

בחשיבה על מיניות בריאה ועל חברויות בריאות, אנו מבקשים ללמד את הילדים לעצור רגע לפני המעשה ולחשוב על התנהגותם כדי למנוע פגיעה באחר או בעצמם.

נתאמן עם התלמידים על מספר שאלות:

· האם מה שאני מבקש לעשות נעשה מתוך כבוד לאחר ?

· האם מה שאני מבקש לעשות הוא אכן רצוני שלי? (ולא מתוך לחץ הסביבה למשל.)

· האם מה שאני מבקש לעשות עשוי לפגוע בי עכשיו או בעתיד?

· האם מה שאני מבקש לעשות עשוי לפגוע באדם אחר, עכשיו או בעתיד?

רבות מהפגיעות בקרב ילדים ונערים, אינן פגיעות מכוונות שמטרתן להרע. רבות מהפגיעות מתחילות פשוט כמעשה שנעשה ללא חשיבה, ללא עצירה, ללא וויסות.

מטרת הסדנאות והפעילויות המונחות בפניכם השנה, חלקן פעילויות חדשות וחלקן פעילויות שנכתבו על ידי צוות היחידה בשנים קודמות ועובדו לצורך שבוע המערכת הנוכחי, ללמד את החשיבות של וויסות

ועצירה לפני מעשה ולתרגל טכניקות לשיפור יכולות הוויסות, ללמד את הילדים חלופות לעזרה במצבי מצוקה ופגיעה.

צוות מדריכות היחידה עומד לרשותכם בכל שאלה.

איריס מנדה בן יעקב

מנהלת היחידה למיניות ולמניעת פגיעה בילדים ובני נוער

שפ"י

מערכי שיעור לבתי הספר היסודיים

[אוגדן מערכים לבתי הספר היסודיים בחינוך הממלכתי](#)

[אוגדן מערכים לבתי הספר היסודיים בחמ"ד](#)

[מכתב להורים](#)

מערכי שיעור לחטיבת הביניים

[אוגדן מערכים לחטיבת הביניים בחינוך הממלכתי](#)

[אוגדן מערכים לחטיבת הביניים בחמ"ד](#)

[מכתב להורים](#)

מערכי שיעור לחטיבה העליונה

[אוגדן מערכים לחטיבה העליונה בחינוך הממלכתי](#)

[מניעת הטרדה מינית במסגרת להתנסות במעורבות החברתית- בחינוך הממלכתי](#)

[אוגדן מערכים לחטיבה העליונה בחמ"ד](#)

[מניעת הטרדה מינית במסגרת להתנסות במעורבות החברתית- בחמ"ד](#)

[מכתב להורים](#)

מערכי שיעור בערבית

[הרובוט ששומר עלי- ליסודי](#)

[גבולות המרחב האישי- לגילאי 6-18](#)

[מד רגשות- לתיכון](#)

[מכתב להורים בערבית](#)