



תשע"ז – תשע"ח  
שבוע מערכת החינוך למניעת  
פגיעות מיניות והתעללות בילדים  
ובני נוער בסימן  
"פנייה לעזרה"

היחידה למיניות ומניעת פגיעה  
בילדים ובני נוער  
שירות פסיכולוגי ייעוצי  
משרד החינוך

## איך אומרים "נפלאותי"?

### שיעורי כישורי חיים לתלמידי כיתות א' – ב' בנושא "מניעת פגיעות מיניות והתעללות בילדים"

#### 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 שיכולים 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 התחושות 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 ונגיעות, מספרים (אפשר לגזור לפני השיעור) ושתי שקיות - על האחת כתוב "הרגשה טובה" ועל השנייה כתוב "הרגשה לא טובה".

בכיתה נפזר 4 קופסאות - כל אחת בפניה אחרת. על כל קופסה כותרת שונה (אפשר להניח על כל שולחן, אם יושבים בקבוצות, 4 קופסאות).

## פעילות - הפעילות מחולקת לשלושה שלבים

שלב א:

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

המצבים:

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

לאחר שכולם סיימו למיין את ההיגדים לשקיות בהתאם להרגשתם, כל ילד בתורו יוציא היגד מתוך אחת השקיות, יקריא אותו ויאמר איזו הרגשה מעוררת בו אותה נגיעה (בהתאם לגודל הכיתה, אפשר שכל ילד יאמר היגד אחד או יותר- חשוב לוודא שכל הפתקים נקראו לפחות פעם אחת).

חשוב שילדים יוציאו תיאורי נגיעות 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 הנרמות המקובלות בתרבות של הילד או במשפחתו (האם זו נגיעה מותרת או אסורה).

שלב ב: חלוקת ההיגדים ל- 4 קופסאות

לאחר שהתברר הקשר בין הרגשה טובה ולא טובה למצבים השונים, המורה תרחיב ותסביר כי ניתן למיין את המצבים והנגיעות גם לפי - "נגיעות מתאימות ונגיעות לא מתאימות".

בארבע פינות החדר יונחו 4 קופסאות. כותרות הקופסאות –

נאיצה נאימה  
ולא מתאימה

נאיצה נאימה ומתאימה

נאיצה לא נאימה  
ולא מתאימה

נאיצה לא נאימה  
ומתאימה

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

**למורה:** נגיעה יכולה להיות נעימה - נשיקה וגם מתאימה - מתאים שאימא תיתן 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. כשההורים מסרקים לבתם את השיער ויש בשיער קשרים רבים זו יכולה להיות נגיעה לא נעימה אבל מתאימה.

הנגיעה הקשה ביותר להבנה עבור ילדים זו הנגיעה הנעימה אך הלא מתאימה. ליטוף מתחת לחולצה יכול להיות נעים אם זה מישהו שהילד מחבב אבל לא מתאים כי אין סיבה שמישהו ילטף מישהו אחר מתחת לחולצה אם הוא אינו ההורה שלו. נגיעה באברי המין יכולה להרגיש נעים אך היא איננה מתאימה, כי לאף אחד אסור לגעת באברי המין של מישהו אחר אלא אם מדובר בטיפול רפואי המתבצע 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 זה, לאחר שהילדים למדו להבחין בין סוגי הנגיעות, הם יקבלו שוב את אותם היגדים שקיבלו בשלב א' ויניחו אותם בקופסאות שבחדר, על-פי המיון החדש הנוסף.

לאחר שכולם סיימו למיין את ההיגדים שופכים את תכולת אחת הקופסאות על השולחן ומקריאים את ההיגדים שבקופסא. המורה תשוחח עם התלמידים על הנגיעות והמצבים שבקופסא ותזמין אותם להוסיף תיאורי מצב נוספים, גם כאלה שאינם מופיעים ברשימת ההיגדים שחולקו לתלמידים. בפעילות זו מומלץ לשים את הדגש ולהתמקד על קופסאות 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 מי היא הדמות הראשונה אליה הוא ייגש ואם היא לא תהיה בסביבה, מי היא הדמות השנייה אליה ייגש (אפשרויות: הורה, אח/אחות בוגרים, מחנכת, מורה, יועצת, מנהלת).

חשוב להדגיש כי לא תמיד ילדים יכולים להרחיק מישהו שפוגע בהם באמצעות אמירת "לא" או "תפסיק" או על-ידי התרחקותם מהמקום ועל כן רק פניה לאדם מבוגר תוכל להפסיק זאת.

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

נעודד אותם לפנות לעזרה ולשתף תוך ניסיון להעביר מסר של מסוגלות עצמית להגן על עצמם אך מבלי ליצור תחושת אחריות אישית או אשם.

## שיעור שני – סוד ששומרים וסוד שלא שומרים

במצבי חיים שונים יש שילדים בוחרים לשמור דברים בסוד. עלינו 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 וכשאני צריך להגיד אותם בקול אני לא יכול", אומר השיר ("הלב הוא מחבוא" - שלומית כהן-אסיף). אנו רוצים לפתוח עם הילדים את הסיבה לשמירת סודות מסוימים ואת היתרונות בגילויים. ילדים החשופים לפגיעה, לסחיטה או התעללות, נמצאים לעיתים קרובות תחת איום 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" לבין סודות "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 הצליחו ליישם את הכללים לשמירה על ביטחונם.

### מטרות

1. אבחנה בין סוד ששומרים לבין סוד שאותו צריך לספר ולא שומרים.
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 השיר "הלב הוא מחבוא" ונשוחח על משמעות המושג "סוד".

**הלב הוא מחבוא/ שלומית כהן אסיף (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 לדיון

- אילו 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 מישהו מבקש מאתנו לשמור סוד האם אנחנו צריכים לעשות זאת?
- מתי נכון לשמור סוד בלב ומתי לא?

### שלב ב:

המורה תבקש מהתלמידים לתאר 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

- מארגנים לאימא מסיבת יום הולדת.
- חבר סיפר 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 שכרגע היא מבקשת שאשמור את זה בסוד ולא אספר לחברים.
- תלמיד מכיתה ה' מציץ לנו תמיד בשירותים ועושה תנועות מוזרות, הוא איים עליי שלא אספר.

**שלב ג:** בשלב זה נשאל את הילדים: *מה יש לצפות כאשר יש להם סודות רציים?*

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 לילדים 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 אלה 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.

הערה למורים: חשוב תמיד אך בפרט אחרי שיחה כזו בכיתה 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 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 ויש כאלה שגורמים לי לתחושה לא נעימה.
- אם מישהו 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 מישהו מבוגר שסומכים עליו כמו אבא ואמא, מורה, יועצת וכו'.
- כדאי ללמוד להקשיב לתחושת 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!