



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 אחרים "נפאצתי"?

### שיעורי כישורי חיים לתלמידי כיתות ג' – ו' בנושא "מניעת פגיעות מיניות והתעללות בילדים"

ילדים צעירים משחקים במגוון רחב של משחקים, חלק מהמשחקים כוללים מגע בגוף כגון: תופסת וחלקם כוללים מגע באיברים אינטימיים כגון: הורדת מכנסיים. המשחקים המיניים יכולים להתקיים בין ילדים צעירים בני גיל זהה, בין ילדים צעירים וילדים בוגרים יותר או בין ילדים צעירים לאנשים מבוגרים. המבוגרים הללו יכולים להיות אנשים מוכרים ו/או זרים אתם הילדים נפגשו באקראי.

משחקים הכוללים מגע באיברים האינטימיים 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 באיברים האינטימיים 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.

### שיעור ראשון - המרחב שבינינו

**פתיחה –** ברקע תישמע 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 אחר 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 תיתן 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 ונעיצת 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.

#### דין בעקבות התרגיל – (אפשר עם כולם או בקבוצות)

- מה היה לי כיף ונציט בתרגיל?
- מה לא היה לי כיף בתרגיל?
- האט חשתי קצת שמישהו נכנס למרחב הפרטי-אישי שלי?
- מה זרע לי להרגיש נוח/ לא נוח בתרגיל? איך ומתי הרגשתי את זה?
- מה עצמתי כשהרגשתי לא בנוח? (התרחקתי, התצפיתי, צחקתי ממבוכה, כעסתי..)
- כשאנחנו עט חברים, משפחה או אנשים זרים, מה מצניק לנו תחושה/ חוויה נעימה? (כשמתייחסים אלי, כשאכבדים אותי, כשאקשיבים לי, כשנותנים לי דברים..)
- מה זרע לנו לתחושה/ חוויה לא נעימה (כשאצפיתי, מתצפיתי, כשאני..)
- האט מישהו רוצה לספר על איך אני דואגת להם? איך אני נוחה וכיף? 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 שאולי אני 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 חשים שמישהו פלש למרחב האישי שלי בניגוד לרצוני – מה ניתן וכדאי לעשות ואל מי כדאי לפנות?

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 - הבחנה בין סודות ששומרים לסודות שלא שומרים

**מטרות**

1. הילדים ילמדו להבחין בין סוגי פגיעות
2. הילדים ילמדו מתי צריך לפנות לעזרת מבוגר

**פעילות**

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

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

**שאלות לדין:**

- איילו רעשות המילה סוד מצוררת ככת?
- מה אתם חושבים על המילה סוד?
- האם סוד זה דבר טוב?
- האם סוד זה דבר רע?
- האם נכון וכדאי לשמור סודות?
- מתי אפשר לשמור סוד ומתי לא כדאי (אסור) לשמור סוד? איך נדע ?

למורה: קצת על סודות...

**סודות שומרים בלב:** סודות כאלה הם כמעט תמיד סודות טובים, אלה לרוב סודות שמטרתם לשמח מישהו אחר, אלה סודות שלא פוגעים באיש. לרוב הם מוגבלים בזמן ויתגלו בשלב כלשהו בפרט אם זו הפתעה. כאשר הם יתגלו הם צפויים לגרור אחריהם לרוב תגובות חיוביות.

**סודות שלא שומרים בלב:** סודות כאלה הם סודות שמטרתם להסתיר משהו לא נכון או רע שמתרחש או שיתרחש, כגון פגיעה שנעשתה במישהו או פגיעה מתוכננת נגד מישהו או משהו. סודות כאלה אינם סודות שמחים, אלו הם לרוב סודות עצובים, אין בהם שום דבר משמח אלא בעיקר דברים שליליים. כאשר הם מתגלים ניתן למנוע בעזרתם משהו רע שמתרחש או עומד להתרחש. חשוב להבין שאם הסוד לא מתגלה הפגיעה המתוכננת תתרחש לכן, יש לפנות למבוגר שסומכים עליו ולהתריע בטרם תתרחש פגיעה כאשר אנו יודעים על פגיעה מתוכננת.

לעיתים הסודות מתגלים רק לאחר שהדבר הרע כבר התרחש ומשהו כבר נפגע. חשוב לדעת כי פגיעה שנעשתה ולא הופסקה תמשך ולא תפסק מעצמה, היא תמשך כלפי אותו ילד/ה או כלפי ילדים אחרים, לכן חשוב שסודות כאלה יתגלו בטרם תתבצע הפגיעה הבאה. חשוב לפנות למשהו מבוגר ואחראי כאשר ידוע לנו על סודות שמאחוריהם מסתתרת פגיעה כדי לנסות למנוע את הפגיעה הנוכחית או הבאה וגם בכדי לעזור למי שנפגע אבל גם למי שפגע, בכדי שיפסיק להמשיך לפגוע. חשוב שנפנה למשהו שאנחנו סומכים עליו, משהו שיכול 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 לחבר/ה שספר/ה את הסוד. במקרה של סוד אישי שעוסק בפגיעה בחבר עצמו או במשהו אחר שהוא מכיר חשוב להתייעץ עם אדם מבוגר שסומכים עליו מה כדאי לעשות עם הסוד, האם טוב להמשיך ולשמור אותו בלב ובדרך הזו לא לעזור לחבר/ה הטובים שלנו לצאת מהמצב הרע, או שלספר אותו למשהו שסומכים עליו כדי שהדבר הרע לא יתרחש או ימשיך להתרחש.

המורה יבקש מכל ילד לרשום אנונימית על גבי פתק סוד כלשהו: סוד שאפשר לשמור בלב או סוד שאסור לשמור בלב (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 שינו.
- 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 ששומרים" "סוד שלא שומרים" "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 ששומרים וסודות שלא שומרים?
- מה עלול לקרות אם לא נספר סודות שלא שומרים?
- מה עלינו לעשות כשאנחנו למדנו על סודות שלא שומרים?
- מה כל אחד לומד/ לוקח מהמפגש היום?

**לסיכום**

קשה להיות לבד עם סודות.

קשה להיות לבד עם החוויה שמשהו רע קורה לי ואיני יכול לדבר עליו.

אם לא נספר על סוד שלילי המעשה הרע שמתרחש לא ייפסק אלא ההפך ימשך.

כשאנחנו מספרים על קושי או פגיעה שחווה מישהו אחר זו לא הלשנה אלא הצלה. היא באה לעזור ולהפסיק את הפגיעה.

גם אם הפגיעה פסקה, חשוב לספר את הסוד, כדי לקבל עזרה בהתמודדות עם מה שקרה.

חשוב לספר סודות שליליים כי מי שפגע פעם אחת עלול להמשיך לפגוע בילדים נוספים אם הפגיעה לא תתגלה.

