



קו חירום נשים: 1202 קו חירום גברים: 1203 קו סיוע לגברים דתיים: 02-5328000

הקיץ בא - מערך שיעור לקראת היציאה לחופשת הקיץ

כתבה: מעין יהודה, מנחת סדנאות במרכז סיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית תל אביב

הקיץ בכלל, והחופש הגדול בפרט, מהווים תקופה מיוחדת בשנה לבני ובנות הנוער: החופש, היציאה מהשגרה, שינויים במעגלים החברתיים ובסדר היום והתנתקות ממסגרות והשגחה של מבוגרים מזמנים לנערות ולנערים אינטראקציות חברתיות ייחודיות וזיכרונות לכל החיים. לצד ההיבטים החיוביים שביציאה מהשגרה, יש בה גם פוטנציאל להיחשף לסיטואציות סיכוניות ולעתים אף לפגיעה של ממש. מערך שיעור זה נועד להעניק לתלמידים כלים לזהות מצבים סיכוניים ולהתמודד איתם בצורה אחראית, מוגנת ובטוחה ככל הניתן. בבסיס הדיון תהיה שאלת הרצון וההסכמה החופשיים של המעורבים בסיטואציה והיכולת שלהם לזהות ולהפסיק מצבים שבהם יש פגיעה. בנוסף, נכיר לתלמידים מקורות תמיכה מבית הספר ומהקהילה למקרה הצורך.

מסרים מרכזיים:

- ❖ הקיץ הוא תקופה של יציאה מהשגרה שדורשת מאיתנו יותר אחריות אישית ותשומת לב לחברות/ים שלנו.
- ❖ מותר ואף רצוי לבלות, ליהנות ולהתנסות אבל חשוב שזה לא יהיה על חשבון אחרים ולא באופן שמסכן אותי או אחרים.
- ❖ אם אנחנו עדים לסיטואציה שבה יש פגיעה או סכנה לפגיעה חשוב להתערב ולהפסיק אותה (ככל שניתן)
- ❖ גם בקיץ, יש למי לפנות. אם משהו רע קורה חשוב לשתף מבוגרים בסביבה שסומכים עליהם.

דגשים למחנכת:

- ♥ שיחה בכיתה בנושא התנהגות מינית ואלימות מינית שונה מנושאים אחרים. הנושא רגיש ומורכב, יכול להעלות קשיים רבים, תוקפנות, אשמה, בושה ורגישות בקרב התלמידים והתלמידות. יש לעסוק בו באופן אחראי וקשוב לצרכים שלהם ולגבולות ולערכים שלך.
- ♥ התנסויות, ובכלל זה התנסות מינית, הן לגיטימיות בגיל ההתבגרות (באופן תואם גיל ומצב, כמובן). חשוב לא לייצר שיח של איסורים והפחדות אלא הזדמנות לתת לנערות/ים כלים להתמודדות טובה במקרים מורכבים.



קו חירום נשים: 1202 קו חירום גברים: 1203 קו סיוע לגברים דתיים: 02-5328000

- ♥ חשוב להיזהר משיפוטיות ומהטלת אשמה על נפגעות ונפגעים. האשמים בפגיעה הם הפוגעים. צריך להזכיר שאנחנו לא יכולים לצפות מראש איך נגיב בסיטואציות מאיימות.
- ♥ חשוב להגיד בתחילת המפגש ובסיומו שהנושא יכול להיות מציף וקשה, ושם מישהו/י מרגיש/ה צורך לדבר על זה עם מישהו מחוץ לביה"ס תמיד אפשר לפנות למרכזי הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית. לפעמים גם אם לא קרה לנו משהו, אלא "רק" היינו עדים לפגיעה, זה משפיע עלינו ויכול להיות קשה ומעיק – חשוב לדבר על זה. להזכיר שהפניה למרכזי הסיוע היא אנונימית, ושיש קו לנשים – 1202 וקו לגברים – 1203 (לכתוב על הלוח). להזכיר כמובן גם גורמים בתוך ביה"ס שאפשר לפנות אליהם, ולהדגיש שאם יש משהו שמעיק – חשוב לא להישאר עם זה לבד ולקבל תמיכה.

מהלך:

פתיחה

נגיד: הקיץ הגיע ותכף ניפרד לחופש הגדול. חשוב לי שתהיו בטוחים גם במהלך הקיץ ושתדעו איך להגיב בכל מיני מצבים שאתם יכולים להתקל בהם. בשיעור היום ננתח יחד סיטואציות שונות שיכולות לקרות בחופש ונחשוב על צורות ודרכים שונות להתמודד איתן. יש לבקש את כנותם/ן, שיתוף פעולה ופתיחות – אם שיח מסוג זה פחות נפוץ בכיתתכם/ן, זו הזדמנות טובה להזמין אותם/ן לשיח שכזה, לפתוח ולשתף מעולמם/ן הפנימי ולנסות לנער מעצמם/ן מבוכה וציניות.

ניתוח סיטואציות

בחלק זה נדון עם התלמידים/ות בסיטואציות שונות במטרה לתרגל חשיבה ביקורתית כלפי סיטואציות שקורות תכופות בכלל ובקיץ בפרט. שיח משותף על מקרים כפי אלו המובאים בהמשך ודומיהם, יכול לעזור לתלמידים/ות לזהות קשיים 'בזמן אמת', להכין אותם/ן ולהקל עליהם/ן לפנות לעזרה במידת הצורך. ניתן לקרוא את הסיטואציות יחד במליאה ולדון בהן, או לחלק את התלמידים/ות לשיח בארבע קבוצות קטנות ולהתכנס כעבור מספר דקות לדיון משותף. הסיטואציות מופיעות בנספחים לפי גיל מומלץ (חטיבה ותיכון).



קו חירום נשים: 1202 קו חירום גברים: 1203 קו סיוע לגברים דתיים: 02-5328000

שאלות לדיון:

1. האם יש משהו בעייתי בסיטואציה הזאת? האם היא מסוכנת?
אם כן, מה יהפוך את הסיטואציה לבטוחה יותר?
2. האם יש צורך בהתערבות של חברים (אם אפשר)?
אם כן, איך נכון להתערב?
3. עם מי אפשר וכדאי להתייעץ במצב כזה?
4. האם זה מצב שמצריך התערבות של מבוגר?
5. איך הייתם פועלים במצב כזה?

דגשים + תגובות ל'מוקשים' אפשריים בדיון:

- "הסכמה חופשית" - **הסכמה חופשית היא הסכמה הניתנת מרצון, ללא לחץ ו/או איומים.** כלל אצבע: מצב בו מרגישים/ות שאפשר להגיד 'כן' ו'לא' במידה שווה. או במילים אחרות, אם אגיד 'לא' לא אחווה ענישה, השפלה או כאב. [לחצו כאן] להמשך קריאה מומלצת(!) על הסכמה חופשית, כולל פירוט על גילאי ההסכמה.]
- **אחריות/אשמה** - בשיח על אלימות בין בני אדם בכלל ובשיח על פגיעות מיניות בפרט, עולה פעמים רבות בלבול בין 'אחריות' ו'אשמה'. במהלך השיעור נדגיש כי **לא מגיע לאדם/אישה לחוות אלימות מצד אחרים, גם אם לפי דעתנו האישית הם לא הגנו על עצמם 'מספיק'.**
דוגמא טובה לחידוד ההבדל בין אשמה ואחריות: יניב, מירב וליאור נכנסו לים והשאירו את כל חפציהם ללא השגחה על החוף. כשיצאו מהמים גילו שהארנקים שלהם נגנבו. האם הגנב/ת פחות גנב/ה משום שהשלושה לא היו מספקים אחראיים? האם הדבר מסיר אחריות מוסרית מהגנב/ת?
- זאת ועוד, נדגיש כי **אין דרך 'להיות אחראית' לגבי תקיפה מינית.** הנתונים מראים כי אין קשר בין צורת הלבוש של גברים ונשים לפגיעות מיניות. כך גם לגבי שהייה במרחב ציבורי בשעות הלילה, וכן הלאה. נסביר כי הצורך שלנו להטיל אחריות על הנפגע/ת הוא מנגנון פסיכולוגי וחברתי שמטרתו להגיד 'לי זה לא יקרה'. כלומר, אם אני אתנהג 'כמו שצריך' לא יקרו לי חוויות קשות או רעות. הבעיה עם סוג חשיבה כזו, 'לי זה לא יקרה', מונעת מאיתנו להגיב באמפתיה ובהבנה כלפי נפגעים/ות ולדרוש לקיחת אחריות מהפוגעים/ות.



קו חירום נשים: 1202 קו חירום גברים: 1203 קו סיוע לגברים דתיים: 02-5328000

- תלמידים שעברו את סדנאות מרכז הסיוע למדו על מושג ההסכמה החופשית. הם גם מכירים את שלושת התגובות הביולוגיות של בני אדם המרגישים מאוימים - **קפיאה, בריחה ולחימה**. אפשר להזכיר לתלמידות/ים כי כשאנשים מרגישים מאוימים לפעמים הם קופאים, שלא במודע. לכן כחברה הסכמנו בינינו כי חשוב לוודא אחד עם השני הסכמה ולא לפרש קיפאון או אי-התנגדות כהסכמה. ייתכן ומצב שנחוה למישהו/י כחיובי וברור מאליו, נחוה לאחר/ת כמאיים והיא/הוא מגיבים אליו בקפיאה (freeze). זו האחריות של כולנו לכולנו לוודא הסכמה עם מי שאיתנו.

סיכום

חופשת הקיץ הבאה עלינו לטובה, יכולה גם לבוא עלינו לרעה. שיעמום, חוסר במסגרת, זמן פנוי, אלכוהול, בילויים, שעות מאוחרות והחום הישראלי יכולים להיות מאוד מהנים אך גם מאוד מסוכנים. אנחנו מחכים/ות לחופשה הזו כל כך, ורגילים/ות לתפוס אותה רק בטוב – אבל חשוב שנעצור לחשוב גם על הדברים הפחות חיוביים שיכולים לקרות במהלכה ושנכין את עצמנו אליהם. אם השיחה שלנו היום גרמה לכם/ן לתהות לגבי אירועים מהעבר או בהווה ואתם/ן שואלים/ות את עצמכם/ות "האם נחצה פה גבול? האם עליי לעשות משהו?" - אתם/ן מוזמנים/ות לפנות אליי שנחשוב ביחד על כך, או ליועצת/רכזת השכבה וגם להורכים/ן. חשוב שתדעו שגם בקיץ אתם/ן לא לבד – כולנו כאן לאורך השנה ואין שום סיבה שלא נהיה כאן עבורכם/ן גם בחופשת הקיץ. חופשת הקיץ אמורה ויכולה להיות מהנה, טובה ונותנת כוחות. אני מאחלת לכם/ן שהיא תהיה לכם/ן כזאת.

למי אפשר לפנות?

חשוב להזכיר את קווי הסיוע – **1202 לנשים, 1203 לגברים**. אפשר לפנות גם ב[צ'אט](#) אנונימי, בימי חול מ20:00 ועד חצות (חפשו בגוגל: צ'אט מרכז הסיוע) או בוואטסאפ בימים ראשון, שני רביעי או חמישי בטלפון 052-8361202.

בנוסף, להזכיר את הגורמים בבית הספר שמהווים כתובת לכל סוגיה, תחושה או לבטים שקשורים בנושא של פגיעה מינית.

ניתן לקרוא בהרחבה על עקרונות הסיוע [כאן](#).

מידע נוסף על הסדנאות החינוכיות של מרכז הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית [כאן](#).

בכל שאלה ניתן לפנות אל רכזות החינוך במרכזי הסיוע בטלפון 1202



קו חירום נשים: 1202 קו חירום גברים: 1203 קו סיוע לגברים דתיים: 02-5328000

סיטואציות לחטיבת ביניים

1. מישהו מישוב אחר, שכבה מעלייך, התחיל איתך באינסטגרם. התכתבתם כבר שבועיים וממש נחמד לדבר איתו. הוא הציע שתיפגשו סופסוף ותבואי אליו. החופש ממילא התחיל להיות לך קצת משעמם ונראה לך שיהיה ממש כיף איתו.
2. ההורים שלך לא בבית והזמנת כמה חברים מהשכבה. אחד מהחברים הביא איתו אלכוהול וכולם שתו. אחת הבנות, שרון, נראית לך קצת מסובבת ופחות בשליטה. אוהד מהכיתה שלך מתחיל איתה כל הערב, נצמד אליה ומפלטט איתה. נראה לך שהוא מנסה לשכנע אותה לבוא איתו לאחד החדרים בבית.
3. אחיך הקטן (כיתה ד') חוזר הביתה מהקייטנה נסער, רואים שבכה. שאלת אותו מה קרה לו, הוא משביע אותך שלא לספר לאף אחד, ובטח לא להורים, ואז מספר שהיום בקייטנה כל החברים שלו והוא שיחקו משחק שקוראים לו 'מכנסיים'. כל אחד הוריד לשני את המכנסיים בהפתעה. כשהורידו לו את המכנסיים הוא התבייש וכעס - הפנים שלו נהיו אדומות וזלגו לו דמעות מול כולם. מאז כולם צוחקים עליו.
4. קבעת עם חברה ללכת לים אחרי שבוע שלא הייתן. בפעם הקודמת שהלכתן, לבשת את הבגד-ים המהמם שהזמנת מאסוס וחיכית איזה חודש עד שהוא הגיע. את נזכרת שבפעם ההיא קלטת שהרבה מבטים עלייך, ואפילו איזה אחד זרק לך "וואי וואי אם הייתי הבגד-ים הזה..." וזה ממש הרגיש לך לא נוח ולא נעים. פתאום את ממש מתלבטת אם ללבוש אותו שוב אי-פעם או לזרוק אותו בכלל.
5. הלכת עם חברים לבריכה. היית צריך לצאת הביתה קצת קודם, אז נכנסת למלתחות לבד כשכולם עוד נשארו במים. בזמן שהתקלחת גבר מבוגר שאתה לא מכיר פתח לך את הוילון של המקלחת והסתכל עליך במבט מוזר. לקח לו הרבה יותר מדי זמן להסתובב ולהיכנס לתא אחר. יצאת מהר מהמים וברחת משם, ומאז כבר כמה פעמים חברים שלך הלכו לבריכה ואתה ויתרת.
6. לילה ראשון במחנה קיץ של התנועה. השק"ש שלך אחרון בשורה, ולידך חברה טובה שלך שישנה ממש חזק. באמצע הלילה את שומעת רעש מהצד השני שלך ורואה מישהו מהשכבה שפרס את השק"ש שלו לידך. את חוזרת לישון, ומתעוררת שוב כשהוא נצמד אלייך בתוך השק"ש שלך. את לא בטוחה מה לעשות אז את עושה את עצמך ישנה ומחכה ערה ומכווצת כל הלילה שיגיע הבוקר.



קו חירום נשים: 1202 קו חירום גברים: 1203 קו סיוע לגברים דתיים: 02-5328000

סיטואציות לתיכון

1. מישהו מישב אחר, שכבה מעלייך, התחיל איתך באינסטגרם. התכתבתם כבר שבועיים וממש נחמד לדבר איתו. הוא הציע שתיפגשו סופסוף ותבואי אליו. החופש ממילא התחיל להיות לך קצת משעמם ונראה לך שיהיה ממש כיף איתו.
2. ההורים שלך נסעו לחו"ל עם האחים הקטנים שלך ויש לך בית ריק לשבוע. ארגנת מסיבה משוגעת לשכבה – דאגת לקצת אוכל, אלכוהול ומוזיקה. שרון, זו שאיתך במתמטיקה, נראית לך קצת מסובבת ופחות בשליטה. אוהד מהכיתה שלך מתחיל איתה כל הערב, מתקרב אליה, רוקד איתה ומפלרטט איתה. נראה לך שהוא מנסה להזרים אותה לאחד החדרים בבית.
3. אחיך הקטן (כיתה ד') חוזר הביתה מהקייטנה נסער, רואים שבכה. שאלת אותו מה קרה לו, הוא משביע אותך שלא לספר לאף אחד, ובטח לא להורים, ואז מספר שהיום בקייטנה כל החברים שלו והוא שיחקו משחק שקוראים לו 'מכנסיים'. כל אחד הוריד לשני את המכנסיים בהפתעה. כשהורידו לו את המכנסיים הוא התבייש וכעס וזלגו לו דמעות מול כולם. מאז כולם צוחקים עליו.
4. את יושבת עם החבר'ה של חבר שלך, רק בנים. את שקועה בשיחה אבל שומעת ב'חצי-אוזן' שיחה אחרת שכמה מהם מקיימים בצד. את שומעת שהם מדברים על מישהי שיצאה עם שניים מהם. אחד מהם אומר "אחי אני אומר לך היא רק מחפשת תירוץ". יותר מאוחר את שומעת "שני דרינקים אחי והיא איתך כל הערב, רק תגיד לה שהיא ממש יפה". את לא אומרת כלום - אולי לא שמעת נכון ואת גם בכלל לא בטוחה על מי הם מדברים. חוץ מזה, את הכי לא רוצה לצאת המעצבנת, זו רק הפעם השלישית שאת יושבת איתם ובא לך לעשות עליהם רושם טוב וכיפי.
5. קבעת עם חברה ללכת לים אחרי שבוע שלא הייתן. בפעם הקודמת שהלכתן, לבשת את הבגד-ים המהמם שהזמנת מאסוס וחיכית איזה חודש עד שהוא הגיע. את נזכרת שבפעם היא קלטת שהרבה מבטים עלייך, ואפילו איזה אחד זרק לך "וואי וואי אם הייתי הבגד-ים הזה..." וזה ממש הרגיש לך לא נוח ולא נעים. את מתלבטת אם ללבוש אותו שוב אי-פעם או פשוט לזרוק אותו וזהו.
6. מלצרת באירוע שישי בצהריים באולם אירועים. כבר היה די מאוחר ואיזה אורח שיכור באחד השולחנות "ליטף" לך את התחת ושאל אם זה טבעי או שתלים ואז הוא והחברים השיכורים שלו נקרעו מצחוק. הגעת למטבח עם דמעות בעיניים וכשהמנהל אירוע שמע מה קרה הוא אמר לך "רגע, אני גם רוצה להרגיש", נגע לך גם בתחת ואמר לך "יאללה, מי ישמע מה קרה! בלי דרמה עכשיו, צריך לפנות את שולחן 3".