

הכיתה כמרחב בטוח

מערך שיעור סדנאי לפתיחת שנה"ל תשפ"ו

המערך מיועד לשכבות ז' - י"ב

נכתב ע"י מטה החינוך וההכשרות של איגוד מרכזי הסיוע

הקדמה: המערך שלפניך נכתב לרגל תחילת שנת הלימודים במטרה לקדם את הפיכתה של הכיתה למרחב בטוח עבור ועבור התלמידים והתלמידות. אחת המשימות המרכזיות שלנו כצוות חינוכי היא להפוך את הכיתה למרחב שבו התלמידות והתלמידים יכולים להרגיש בנוח להתבטא בחופשיות ולהביא עצמם במלואם, מבלי לחשוש משיפוטיות, בריונות או אלימות מכל סוג שהיא.

גם השנה שנת הלימודים החדשה תפתח תוך תקופה מאתגרת ולא פשוטה. המציאות הביטחונית שבה אנו חיים, מותירה חותם על כולנו. בנוסף, שנת הלימודים הקודמת הסתיימה באופן שונה, מיד לאחר סיום מלחמת ישראל איראן, שפגעה בתחושת הביטחון האישי והקבוצתי של התלמידים והתלמידות, ההתמודדות עם פחדים, שאלות לא פתורות ואי ודאות, עלולה להשפיע על יכולתם ללמוד, להתרכז וכן על תחושת השייכות.

מחנכ/ת יקר/ה, מערך זה מציע הכוונה לשיח פתוח על גבולות, נורמות ורגשות. הוא נשלח אליך בכבוד רב לתפקיד שבחרת, לשליחות החשובה שבו ולאחריות הגדולה שבאה עימו.

מטרות המערך:

- ✓ **עידוד שיח ויצירת מרחב לשיתוף** - הזדמנות לקדם שיח רגשי פתוח וכן בכיתה המהווה מרכיב מרכזי של מרחב בטוח.
- ✓ **גיבוש עקרונות למרחב כיתתי מיטיב** - העקרונות יוכלו לשמש כבסיס ליצירת אמנה כיתתית, שיח חינוכי מתמשך, או תשתית לפעילויות בהמשך השנה.
- ✓ **מיצוב הצוות החינוכי** ככתובת גם לתחום זה.
- ✓ **פיתוח שומרי ושומרות סף** - עידוד לקיחת אחריות אישית ופיתוח דרכים להתערבות.
- ✓ **היכרות עם המענים לקבלת תמיכה וסיוע** במידת הצורך.

המלצות למחנכ/ת:

- ♥ מומלץ לקיים את השיעור במעגל ולתת לכמה שיותר קולות להישמע ולבוא לידי ביטוי.
- ♥ מומלץ לקיים את השיעור בטווח 10 ימים ראשונים של השנה כדי לקבע נורמות חיוניות.
- ♥ מומלץ להתאים את התכנים לכיתה - לערוך, לשנות, להוסיף או לדלג – כדי להפוך את המערך לרלוונטי לאופי ולאקלים של הכיתה הספציפית (אם היא חדשה או ממשיכה וכו').

מהו מרחב בטוח?

מרחב בטוח בכיתה הוא סביבה שבה מתקיימים תנאים שמאפשרים ביטוי אישי, תחושת שייכות וביטחון – עבור כל אחת ואחד:

כיצד נגדיר מרחב בטוח:

- ☆ אווירה ושיח מכבדים.
- ☆ מרחב המעודד שיח, תקשורת, הדדיות והסכמה חופשית.
- ☆ מרחב המאפשר חופש בביטוי עצמי, כל עוד אין פגיעה באחר/ת.
- ☆ סובלנות וקבלה של זהויות והגדרות שונות.
- ☆ כבוד לגבולות של האחר/ת וחופש להגיד אם משהו מפריע או חוצה לי גבול.
- ☆ מרחב שיש בו כתובת לשאל, לדבר ולשתף בפתיחות.

מהלך השיעור

פתיחה: שנת הלימודים נפתחה וחשוב לי שנקדיש את השיעור היום לטובת התבוננות על הכיתה שלנו ועל האווירה בה מתוך השאיפה להפוך את הכיתה למרחב בטוח ככל הניתן עבור כולנו. אני מזמינה אתכם/ן להיות חלק משיחה פתוחה, כנה – שבה ניקח יחד אחריות על יצירת הנורמות בכיתה שלנו.

[**הערה למחנכ/ת:** הואיל ואנו מקיימים שיחה על מרחב בטוח, חשוב להקפיד שהשיח על נושא זה מתקיים באופן בטוח ומכבד בקבוצה, עם כבוד לגבולות, ללא שיפוטיות וציניות].

תרגיל 1: האם יש אצלנו מרחב בטוח? תרגיל התבוננות כיתתית

נזמין את הכיתה להתבונן ביחד ולבחון את היותה מרחב בטוח. יש לבחור כ-10 היגדים רלוונטיים לכיתתך.

אפשרות א': נבקש מהכיתה לעמוד במרכז החלל, נקריא כל פעם היגד ונבקש מהתלמידים לעמוד (כל אחת/ד לפי עמדתה/ו) על ציר דמיוני שקצה אחד שלו זה "הכי כן" והשני "הכי לא", ניתן להתמקם גם במרכז ולאורכו. אחרי כל היגד ניתן למספר קולות ועמדות להישמע ונזמין חלק להסביר למה נעמדו איפה שנעמדו.

אפשרות ב': נקיים את התרגיל בישיבה, נקריא כל פעם היגד ונבקש ממי שמסכים עם ההיגד להצביע וממי שלא לשלב ידיים. אחרי כל היגד ניתן למספר קולות ועמדות להישמע ונזמין חלק להסביר.

היגדים:

- בכיתה שלנו יש אווירה פתוחה שמאפשרת להכיר חברים וחברות חדשים.
- בכיתה שלנו מקבלים זה את זה ונותנים מקום לכולם.
- בכיתה שלנו יש מרחב נוח לשיתוף רעיונות ומחשבות.
- בכיתה שלנו יש קבלה של תלמידים ותלמידות מכל רקע – גם אם הם שונים.
- בכיתה שלנו אפשר בקלות להחליף מקום או לשוחח עם אחרים.
- בכיתה שלנו יש אווירה של הקשבה.
- בכיתה שלי לא נוגעים בי בלי רשות – פיזית או בטלפון שלי
- בכיתה שלנו יש אפשרות לבקש עזרה מחבר/ה בעת הצורך.
- בכיתה שלנו לא נשארים לבד – כשמשוה קורה, תמיד נמצא מי שיהיה שם בשבילך.
- בקבוצת הווסטאפ הכיתתית מתייחסים בכבוד אחד לשנייה.
- בקבוצת הווסטאפ שלנו לא מתעלמים – אם נשלח תוכן מעליב או פוגעני, תמיד יהיה מי שירים דגל ויתערב.
- בכיתה שלנו אפשר לדבר בחופשיות בלי לפחד שיצחקו עליך.
- בכיתה שלנו אפשר להרגיש בנוח להביע דעה אישית.
- יש נושאים שפשוט לא מדברים עליהם כאן, גם אם הם חשובים.
- בכיתה שלנו קל לשים גבול ולסמוך על זה שיכבדו אותו.
- הכיתה שלנו היא מרחב בטוח

בסיום התרגיל ננהל דיון קצר: מה זה בעצם מרחב בטוח? מה חשוב שיהיה שם? האם זה ריאלי לצפות שהכיתה תהיה מרחב בטוח?

[**הערה למחנכ/ת:** חשוב להדגיש שהפרות של המרחב הבטוח הן דבר טבעי שקיים בכל קבוצה, בטח גיל ההתבגרות. הדגש הוא על איך מגיבים לאותן הפרות וכן האם ישנה כתובת זמינה במידת הצורך].

תרגיל 2: כיתה בטוחה

נקריא או נבקש מאחד התלמידות/ים להקריא לכיתה את ההגדרה של מרחב בטוח (מהעמוד הראשון).

נכתוב במרכז הלוח: **"מה צריך לקרות כדי שהכיתה תהיה מרחב בטוח עבורי?"**

נחלק לתלמידות/ים פתקים דביקים (פוסט-איט), נבקש מהם בכתב לענות על השאלה ולהדביק על הלוח (אין צורך בשם).

דיון: נעבור על הפתקים ונקריא אותם בקול לכיתה. מתוך הפתקים, נשתמש ברעיונות שעלו בשביל לקיים דיון וננסח כללים ביחד.

מומלץ לנסח אותם בצורה חיובית:

- במקום "לא להפריע", נסחו: **"ישנה הקשבה כשמישהו מדבר"**.
- במקום "לא לצחוק על אחרים", נסחו: **"נכבד זה את זה, גם אם אנחנו חושבים אחרת"**.
- במקום "לא לדבר בצעקות", נסחו: **"נדבר בקול נעים ובטון רגוע"**.

כללים אפשריים נוספים:

- הכיתה היא מרחב בטוח לשאול שאלות ולהביע דעות, גם אם הן אינן פופולריות.
- ניקח אחריות על התרומה שלנו לאווירה בכיתה
- נשמור **על פרטיות**: לא נצלם, נקליט או נפיץ חומרים (תמונות, סרטונים, הקלטות) שקשורים לחברים שלנו ללא **הסכמתם/ המפורשת**.
- **ניצור סביבה שבה ניתן לסרב**: לכל אחד ואחת יש את הזכות לומר "לא". נכבד את אמירת ה"לא" הזה בכל סיטואציה.

ניתן לשאול שאלות כמו- איך לדעתכם ניתן לאפשר מצב כזה (מצב שרשום בפתק שתלוי על הלוח)? איך כל אחד ואחת מאיתנו יכולים לעזור להוסיף לתחושת המרחב הבטוח? מה כדאי לא לעשות?

נסכם:

נזכיר מה עשינו לאורך המפגש, נחדד את התמונות שעלו בזכות הפתקים – אלו מה שאתן/ם זקוקות/ים לו כדי שהכיתה תהיה מרחב בטוח יותר עבורנו, ונציע שוב את עצמנו ואת יועצת בית הספר ככתובת ובמידת הצורך ניתן להציג את קווי הסיוע שלנו:

קווי הסיוע - 24 שעות ביממה	
1203 סיוע ע"י גברים	1202 סיוע ע"י נשים
1202 קולמילה - לסיוע ברשת	
052-8361202 צ'אט בוואטסאפ	1202kolmila.org.il צ'אט אנונימי באתר
04-6566813 خط المساعدة للنساء العربيات chat.wavo.org منصة الدردشة باللغة العربية	*2511 סיוע לחרדיות ולדתיות 02-5328000 סיוע לחרדים ולדתיים