



# בטחון אישי

## הורים יקרים,

בעולם שבו, למרבה הצער, מתגברות הסכנות לשלומם הפיזי והרוחני של ילדינו אין מנוס מללמד אותם מעט על עובדות החיים. אין ספק שיש בכך נטילה מן התום הילדותי המקסים, וכואב הלב לעשות זאת, אך הדבר דומה לחיסון – כשם שמיון מועט ומבוקר של חיידקים מונע מחלות בעתיד, כך גם חשיפה מבוקרת לרוע תגן על הילד מפניו, ותשמור עליו בעזרת ה' מסכנות שבגללן הוא עלול ביום בהיר אחד לאבד חס ושלום את כל תומתו ולהמיט חורבן על עולמו.

אין אם יהודיה שלא מזהירה את ילדיה חזור והזהר מפני אנשים זרים שמחלקים סוכריות, אך לרוב היא איננה מודעת לכך שהמציאות מורכבת הרבה יותר מכפי שהיא חושבת. הסכנות מורכבות, והן לובשות ופושטות צורות רבות ונוספות מלבד הצורה הקלאסית של זר שמציע סוכריה. זר יכול גם לבקש עזרה, לשכנע את הילד לעשות "מצווה", להציע טרמפ ביום חם, לקנות את אמונו במשך תקופה ולהשפיע עליו להתלוות אליו בעוד המון דרכים יצירתיות. הוא לא נראה משוגע כמו שמתבקש מ"חוטף ילדים". הוא מתלבש כאחד האדם ויכול להיות בעל חזות חרדית.

זהירות מזרים היא עוד החלק הקל להפנמה, ילדים מחלקים בקלות את העולם לשניים: אנשים מוכרים וכאלו שלא. אך החלק שהמדאיג ביותר בעניין הוא שילד שלמד להזהר מזרים עדיין לא מוגן מפני שהמציאות מוכיחה שרוב הפגיעות בילדים היו מצד אנשים שהם הכירו, ואף מהסביבה הקרובה אליהם ביותר! הפוגע יכול להיות אדם שהילד מכיר אותו היטב מהשכונה, מבית הכנסת, ממשפחה של חבר, ואפילו מהמשפחה שלו עצמו.

כיצד מגנים על ילדים בעולם מתעתע שכזה? כיצד נלמד אותם לזהות סכנות מצד אנשים מוכרים?

בארגון מסלול"ל נדרשנו והקדשנו מחשבה רבה על אופן הצגת הנושא, כי זהירות ואחריות אינסופיים נדרשים כאן. אנחנו מקווים שהחומר יהיה לתועלת ולא תצא מכשלה תחת ידינו.

דבורי, אם לחמישה, שואלת:

האם החרדה לשלומם של ילדינו לא מלכדה את ההתנהגות? כיצד יפתחו עצמאות ויחוש  
אספיקוס לחיים בסלון שאנחנו מודעים אל צרכיהם ולא להילם אותם? האם אנו לא פועלים בחינניות  
הצגירה והסקרנות לעולם אל העולם?  
אם לא ניתן להם לשחק בצ'פרי דורו השכונה, לקחת סיכונים בהיילם ולהג'סור העצמם, הם  
לא יכו הכפיהם ויג'סורו, כלו אוי פריפרי שלנסה להקלץ לן העולם ולא למצ' לקלץ לפני שריחלו  
ליו שלמאלץ להכור הכפיו.

תשובה: מטרת התוכנית היא לא להפחיד את הילדים ולגדל אותם בצמר גפן, אלא להיפך.

המטרה היא ללמד אותם לסמוך על עצמם ועל תחושותיהם, ולנהוג באסרטיביות הנדרשת כדי להתמודד עם סיטואציות שהם נדרשים אליהן. ע"י הגדרת הסכנות אנו דווקא מעצימים בהם את תחושת המסוגלות האישית ואת היכולת לפעול לבטחון עצמם ולא להתנהג באופן פסיבי שעלול לסכן אותם. כשם שבתחום הבטיחות הפיזית אנחנו מציבים בפניהם כללי זהירות שבעזרתם הם לומדים לתפקד טוב יותר במרחב, כגון כללי בטיחות באש, כללי רכיבה על אופניים, וכדו', כך הם יתפקדו בצורה טובה יותר בעזרת כללים בתחום הבטחון האישי.

# תריסר כללי הזהב להורים

## 1. תמיד אדע היכן נמצאים ילדיי ועם מי.

הילדים מוכרחים לדעת שאסור ללכת לאף מקום או לעלות על רכב ללא ידיעת ההורים.

## 2. אהיה הורה מתעניין, מאזין וקשוב לילדיי. אהיה קשוב לסימנים, לאיתותים ולשינויים בהתנהגות.

אם ילד מסרב ללכת למקום מסוים, מראה אותות מצוקה, אומר על מבוגר "הוא מעצבן אותי" או "עושה לי כל מיני דברים מצחיקים", נסו לברר איתו למה בדיוק התכוון. סביר כי לרוב יתברר כי ההתבטאויות לא רמזו על בעיה מתחת לפני השטח, אך מחובתנו להיות עירניים ולבדוק כל ספק שמתעורר. כמו"כ חשוב להיות עירניים לשינויים קיצוניים באופי ובהתנהגות, כגון ילד עליו שנעשה פתאום עצבני ומתוח, נוטה להכנס לעימותים עם אחים וחברים, מה שלא היה בעבר.

## 3. אסמוך על יכולתם של ילדיי להפעיל שיקול דעת, לחשוב ולפנות למב - גרים כדי לבקש עזרה.

נלמד את הילדים לזהות מבוגר אמין, אפשר לדון איתו על תכונות אופי מעוררות אמון או ניסיון חיובי בעבר. לדוגמה, נשים ואמהות הן דמויות שאפשר לסמוך עליהן, וכשילד צריך עזרה בחציית הכביש רצוי שיעדיף לפנות אליהן. חשוב להדגיש שאם הם נתקלים במענה מאכזב שלא יתייאשו וימשיכו לחפש אוזן קשבת אצל אדם אמין אחר.

## 4. אבני היסוד בהגנה על ילדינו: תקשורת טובה, פתיחות ואמון הדדי.

בחינוך לצניעות אנחנו נוטעים בילדים את התחושה שיש נושאים שהשתיקה יפה להם. מצד שני, אנחנו מעוניינים שהם יפנו אל מבוגר אחראי כאשר הם מהווים קרבן לפגיעה, ולכן נעודד אותם לשוחח אתנו בפתיחות ולא להסתיר סודות מפנינו.

חשוב שגם אנחנו המבוגרים נלמד כיצד להקשיב ולהעניק את העזרה בצורה נכונה.

כשילד רומז משהו על בעיה, יש לפנות מיד זמן ומקום מתאימים לשיחה רגועה עם הילד, ללא הפרעות. הביעו אמון, אל תלחצו ואל תכבירו בשאלות. תנו לילד להוביל את השיחה, כשאתם מנחים אותו בשאלות פתוחות שמזמינות תיאור רחב יותר, כגון: "למה אתה מתכוון?" וגם: "איפה? איך?". הימנעו משאלות סגורות שהתשובה עליהן "כן/לא".

אם הילד משתמש במילים בוטות או לא צנועות, אל תעצרו אותו ואל תנזפו בו, יתכן שהוא שמע את המילים בסיטואציה הלא נעימה שעברה. מה שחשוב כרגע הוא להקשיב באוזניים פקוחות ולא לחסום את הילד, את החינוך השאירו לאחר כך. אפשר לומר: המילים שהשתמשת בהן הן מילים מגונות, אבל עשית טוב מאד שסיפרת כדי שנוכל לעזור.

למשמע הסיפור הביעו אכפתיות ודאגה, אך לא חרדה ולחץ. נסו להישאר רגועים במהלך ההקשבה. תגובות חזקות של הלם וזעזוע, "ה' ישמור!", "אוי ואבוי!" עלולות לשתק את הילד מלהמשיך לספר את סודו, שוודאי התלבט קודם רבות אם וכיצד לספרו.

שבחו את הילד על כך שבחר לשתף, והתנהג בתבונה ובאחריות.

חקרו את הסיפור שספר הילד, התייעצו עם אנשי מקצוע ודווחו כמתבקש על פי חוק לגורמים המתאימים על חשד לפגיעה.

כדי לעודד ילדים לשתף בחוויות יש לדעת כיצד להקשיב להם. אם לדוג' הענשנו ילד על סמך סיפור שהוא עצמו יזם לספר, יתכן שחסמנו אותו לתמיד, והוא כבר לא ישמח לשתף יותר. במיוחד לא אם קרה לו דבר שהוא מרגיש אשם בו ומתבייש במה שקרה, שכן הוא יפחד שגם אתם תענישו אותו, בנוסף לכל הצער והחרדה שהוא עובר.

ילד משתף כדי לקבל אמפתיה, הבנה ואמון, ואחרי כל אלה ישמח גם לעצה טובה. כשאנחנו אומרים "אמפתיה" אין הכוונה להזדהות מוחלטת והתחברות מלאה. ההזדהות חייבת לבוא דווקא מהמקום שלנו, ממקום שאפשר לספק ממנו תמיכה רגשית.

כשילד משתף בחווית עלבון או פגיעה, יש לתקן את החוויה שעבר על ידי השתתפות בצערו ואמירת מילים מעודדות, אך לא כדאי להעצים את עלבוננו בכך שנקח זאת כפגיעה אישית בנו. הוא עלול להרגיש פגוע ומסכן עוד יותר ויתכן שיעדיף בעתיד לשאת את הפגיעה לבדו.

עוד נדבך חשוב בתקשורת הוא אמון. ילד לא ישתף את הוריו בסיפור שיכול להשמע הזוי ולא מציאותי, אם יהיה לו ספק קל שהם עלולים לפטור את דבריו בתנועה מבטלת, להאמין לצד הפוגע והמבוגר שבסיפור, או להטיל עליו את האשמה במה שקרה.

כדי להרגיל ילדים לספר על עצמם בחופשיות ולשתף מחוויותיהם, שתפו אותם גם אתם בחוויות יומכם. אין שעה יפה יותר לשיתוף משפחתי יומיומי מאשר שעת ארוחת הצהרים או הערב, כשכל בני הבית ישובים מסביב לשולחן.

עניין התקשורת עם ילדים הוא נושא רחב מני ים ולא נוכל להקיף אותו במלואו במסגרת תוכנית זו, אך חשוב לדעת שקשר טוב ופתיחות בין הורה לילד הם אבני יסוד בהגנה עליו, ואם הנושא דורש חיזוק אצלכם מומלץ לעבוד עליו ע"י ייעוץ אישי או להשתלם עוד בספרות מקצועית בנושא.

## 5. אעודד את ילדי לא לשמור סודות מפניי.

ילדים שעוברים פגיעות נמצאים פעמים רבות תחת איום שלא לגלות את הסוד. לעיתים הילד מאמין שהוא אשם במה שקרה, וזו סיבה נוספת לכך שישמור את עניין הפגיעה בו בסוד.

הילדים ילמדו איזה סוד אפשר לשמור בבטן ובאיזה סוד חייבים לשתף אדם אמין. סוד טוב הוא סוד שמרגיש נעים, ואותו נוכל נשמו. אחות מתארכת, מסיבת הפתעה, אלו סודות נעימים. סוד קשה ומעיק שלא כף להזכר בו הוא סוד שחייבים לספר לאדם אמין, "דאגה בלב איש ישיחנה".

גם אם ילד הבטיח או אפילו "נשבע" בלית ברירה שלא לספר – הוא צריך לדעת שמותר לו לגלות כדי לקבל עזרה. דווקא האזהרה שהזהירו אותו שלא לספר היא הסימן המובהק שמשהו לא כשורה ושדווקא כן חייבים לרוץ ולדווח להורים. כמו"כ אם משהו משלם לילד או נותן דבר מה בתמורה שלא יגלה, גם זה סימן היכר לסוד שחייבים לפנות איתו למבוגר.

כדי להקל על הילד לזהות סוד רע, השתדלו שלא להעמיס עליו סודות משפחתיים לא נעימים כגון קשיים כלכליים. אם יש סוד שצריך לשמור בתוך הבית, יש לדאוג שהילד יוכל לשוחח עליו אתכם כדי לא לשאת דאגות לבדו.

יש לשנן באוזני הילדים שלעולם לא תכעסו עליהם אם יבואו לשתף אתכם בדבר מה שקרה להם, אלא רק תעזרו כמיטב יכולתכם.

## 6. אעזור לילד לזהות מצבי סיכון. אשוחח על אפשרויות של פגיעה ואעלה למודעות קיומן של סכנות.

מומלץ לעיין בחוברת שקבלו הילדים בשיעור בכיתה.

כפי שצינו בהקדמה, הסכנה אינה נשקפת רק מזרים, אלא גם מצד אנשים מוכרים ואפילו קרובים לילד. מכיוון שאי אפשר ללמד ילדים ממי להזהר, אנחנו מוכרחים ללמד אותם ממה להזהר. לכן אין מנוס מלשוחח עם ילדים על הנושא הגופני. הילדים צריכים לדעת שגופם הוא רק ברשותם ואסור לאף אחד בעולם לגעת

בו שלא בצניעות. כיצד לשוחח על נושא עדין זה – ראו מסגרת.

על מנת להקל על הילדים לזהות מצבי סיכון רצוי להרגיל אותם לצניעות מירבית גם בבית. הם צריכים לדעת שיוצא הדופן היחיד הוא כאשר נדרש טיפול (או רחצה והלבשה לילדים קטנים) ע"י רופא, אבא או אמא בלבד, וגם אז מותר לילד להביע אי נעימות או לדרוש את נוכחות הוריו בטיפול רפואי.

משפחות רבות נוהגות לקלח מספר ילדים יחד (בנים ובנות בנפרד), אך נוהג זה, גם אם הלכתית אינו אסור, עלול לבלבל את הילד ולטשטש את קול ההגיון הפנימי שלו במצבים שיש בהם סכנה. ככל שנעמיד לו פחות "יוצאי דופן" לחוסר צניעות העניין יהיה ברור לו יותר, וכאמור, רצוי שיוצא הדופן היחיד יהיה טיפול כאשר נדרש.

הדבר נכון גם לגבי המנהג לקחת ילדים למקוואות. קשה להתווכח עם מי שזאת דרך חייו, אך הקדושה שבעניין יוצאת בהפסד גדול מדי. גם בשל העניין של טשטוש הגבולות לילד וגם בשל מקרים לא נעימים שעלולים להתרחש.

גם בים ובבריכה, הקפדה על חולצה חשובה לא רק להגנה משמש. הרגלי הצניעות מעניקים לילד הגנה מצויינת ובמקרה שמישהו ינסה לפגוע בו יבהבו כל נורות האזהרה שבראשו תיכף ומיד.

## **7. אלמד את ילדינו לומר "לא!"**

ילדים חרדיים נוטים לראות בכל מבוגר סמכות שיש לציית לה. יחס של כבוד למבוגרים הוא ערך נפלא מזן נכחד ומרכיב מרכזי בחינוך שלנו, אך לעיתים הדבר עלול לעמוד בעוכרי ילדינו, במיוחד אם הפגיעה באה מצד אדם שקשה לפקפק בדבריו, כגון רב, או בעל סמכות כגון מורה ומדריך.

חז"ל והמקורות עומדים לימינו כשאנחנו מנסים לקבוע גבולות לציות. הם הגדירו זאת בשתי מילים זכורות להפליא: "כבדהו וחשדהו". בנוסף: "מי שאמר לו אביו לעבור על דברי תורה בין שאמר לו לעבור על מצות לא תעשה או לבטל מצות עשה אפילו של דבריהם הרי זה לא ישמע לו שנאמר איש אמו ואביו תיראו ואת שבתותי תשמורו כולכם חייבין בכבודי" (הרמב"ם).

ואם לאב אסור לציית להוראה שסותרת את דברי התורה, כל שכן לאדם אחר, והדברים אמורים גם לגבי "והצנע לכת". ילד צריך לדעת שהוא חייב לסרב בתוקף לכל אדם, שיהיה מי שיהיה, שמבקש ממנו לעבור על כללי הצניעות.

## **8. אתמוך בזכותם לסרב להצעות ולמגעים שלא נראים להם. (גם מצד אדם מוכר)**

סירוב למגע – כדי לפתח בילד תחושה שהוא יודע לסמוך על תחושותיו צריך לכבד אותן כבר מגיל קטן. אם ילד מסרב להעניק חיבוק לדודה או נשיקה לסבתא יש לכבד את רצונותיו, לא "להעלב" ובודאי שלא לכפות עליו מגע שהוא אינו חפץ בו. ילד שגדל בתחושה שהגוף שלו אינו שייך לו ושלאחרים מותר לגעת ולחבק גם כשהוא לא רוצה, לעולם לא ידע מתי המגע הזה כבר עובר את הגבול לסכנה.

## **9. אשמור על הזכות של ילדי למרחב האישי שלהם.**

בדומה לסעיף הקודם, חלק מפיתוח זיהוי התחושות אצל הילד והידיעה כי הן "נכונות", הוא כיבוד אותן תחושות החל מהנושאים הטריטוריאליים ביותר. אם אנחנו מכריחים ילד ללבוש סוודר כשהוא טוען בתוקף שחם לו, אנחנו מפחיתים מערך האינסטינקטים הטבעיים שלו. מצד אחד רוצים להעביר לו את המסר דע את תחושותיך ופעל לפיהם למרות שאדם מבוגר אומר לך לעשות אחרת, ומצד שני מעבירים לו בפועל מסר הפוך בתכלית! כמובן שלא ניתן לילד לצאת יחף לרחוב גשום, אבל המגמה צריכה להיות התחשבות מירבית בתחושותיו במסגרת הסביר.

## 10. אוהב את ילדיי כפי שהם ועל מה שהם ואתן להם את הבטחון שהם זקוקים לו כדי להשמר מצרות ומפיתויים מזיקים.

לא פעם ילדים נקלעים לצרות משום שחשו מוחמאים בחברת מבוגר, והיה להם צורך בסיסי בקבלת היחס ממנו. ילד שחש שהוא אוהב ומוערך, החוסן הנפשי מעניק לו הגנה טבעית ושום פיתוי לא יוכל לו בדרך כלל.

## 11. אשמור על כללי בטיחות בסיסיים.

אלמד את ילדיי כיצד להתקשר אלי כאשר הם מחוץ לבית ולהזעיק עזרה בטלפון. לעולם לא אשאיר ילדים לבד בבית או במכונית.

על פי ארגון בטר"ם ההנחיה היא מתחת לגיל 9, אך כמובן שיש לתת את הדעת גם לילדים בוגרים יותר. ילד שנשאר ללא השגחה ראויה עלול להיחשף למקרי היפגעות שונים.

## 12. אטפל בכל מקרה שיגיע לאוזניי על אנשים שמסכנים את הציבור.

דיווח על סכנות הוא בבחינת "לא תעמוד על דם רעך". הנושא קשה במיוחד משום שבמקרים רבים סכנה לשלמות המשפחה לנוכח החשיפה, והאחריות כבדה מנשוא. למרות זאת יש להיוועץ ולפנות לגורמים המוסמכים לכך. זכרו! הסתרה היא שותפות לפשע וחוסר אחריות כלפי ילדינו. עשו הכל כדי להרחיק את גורמי הסכנה מעלינו.

נאוה, אם לחמישה, שואלת:

איך נלמד ילדים שהסכנה נמצאת לאורך כל היום, אפילו אצל אבא של חבר או בן משפחה אולי לפעול באמונה בהן אצלם? האם לא נפגם ביטחון נטייה לפאראנויה?

תשובה:

1. נדגיש לילדים שוב ושוב שרוב האנשים בעולם הם אנשים טובים וכולם ידידים פוטנציאליים. אבל יש כמה כללים שצריך לשמור עליהם כדי להישאר בטוחים ושנוכל לבחור לעצמנו את החברים הטובים ביותר.

2. נראה להם דוגמה אישית של אופטימיות ואהבת אדם.

3. נהווה בעצמנו דמויות מעוררות אמון ובטחון כלפי הילד, וכך יהיה לו בסיס איתן של אמונה ותום, שחשיפה מבוקרת לרוע לשם אזהרה וזהירות לא יוכלו לערער אותו.

שלושה דברים אלו, אם נעשה אותם ונהיה אותם, יעזרו לילדינו לגדול בעז"ה להיות אנשים שלמים בנפשם ואופטימיים.



רות, אם לשבעה, שואלת:

כבר רבתי שלגמלאה יגר עלולה להיות מסוכנת לילדים. אך אני סבורה שלם חוסר גמלאה הוא לא בריא. כיצד נשוחח על הילדים על הנושא הפופני הרשיל, מתי לקורר שלגמלאה וגרמיו לא רציוה מפאג אילם רצגיר? מה לקנוי לילד שלואל: "אבל מה כבר הוא יכול לקלוט" (פאיל פירץ)?"

ילדים נותנים לדברים משמעות מיוחדת רק כשהם רואים שאצלנו יש לזה טענה רגשית גדולה. אם נציג את העניין באופן עובדתי, ענייני, בגישה חיובית, הם יקבלו אותו בטבעיות.

אמא אחת הגדירה זאת מעולה: "אם תבהירי להם שלאף אחד אסור לגעת בגופם בטון דומה לטון בו את מבהירה שצריך להקפיד לנקות גם מאחורי האוזניים, ואפילו באותה הזדמנות, זה אמור לעבור די חלק.

בכלל, כדי שהנושא יעבור בטבעיות רצוי לשלב ולהבליע אותו כמה שיותר בחיי היומיום. אין צורך לבצע את השיחה בצורה כבדה ורצינית בפנים חמורות, ולא רק כדי שהילד לא יפתח בדמיונו את העניין למימדים מפלצתיים, אלא גם כדי שיפנים יותר לעומק את חשיבות הנושא. והפנמה טובה לא מתרחשת ביום בהיר אחד בשיחה אחת, אלא בטפטופים לאורך זמן.

ניתן למצוא הזדמנויות מיוחדות כדי להשחיל את הנושא באופן טבעי יומיומי. לדוגמא, את מבחינה שילדך חונק את האח התינוק מרוב אהבה, מחבק אותו ומחזיק אותו על הידיים למרות שהוא מתפתל ורוצה לרדת ולהסתובב חופשי ומשוחרר. לרוב, את מעירה לו שיעזוב אותו וממשיכה בענייניך עד לפעם הבאה. מדוע שלא תנצלי את הזדמנות הפז הזו כדי להסביר לילד מדוע אסור לגעת בתינוק שלא ברצונו? את יכולה לדבר איתו כאל ילד בוגר ולהסביר לו מה שכתוב בכלל הזהב 6, על סירוב למגע. לספר לו שהגוף של התינוק שייך רק לו, וגם אם הוא רק בן עשרה חודשים אנחנו חייבים לקבל את רשותו כדי להעניק לו חיבוק ואהבה כדי שבבוא היום כשיגדל יוכל להבחין בין מגע חיובי למגע שלילי ותהיה לו התחושה הברורה שלאף אדם אסור לעשות בו כרצונו.

כך הוא ילמד הילד "להגן" על אחיו הקטן, ובתוך כך, מתוך תחושת אחריות של חכם ובוגר, ילמד בוודאי להגן גם על עצמו.

דוגמה נוספת: כשהילד מתכוון לטיול או קייטנה, תוך כדי ארגון התרמיל ושריכת הנעליים, בזמן שאת מזכירה לו לשתות הרבה ולהקפיד על כובע, את גם מציינת שהוא יהיה מוקף בכל מיני אנשים, ושהוא יודע כיצד לנהוג אם מתעוררת בעיה. הילד יקלוט את העניין כחלק אינטגרלי מנושא הבטיחות ולא יפתח דמיונות מיותרים.

לשאלת הילד, מה האיש הרע כבר יכול לעשות לו, אפשר להסביר שאדם שלוקח ילדים הוא איש עם רעיונות מוזרים שאנחנו לא מסוגלים לצפות אותם או לדמיין אותם, ואז, להעלות איתו השערות לכמה דברים לא נעימים שאדם כזה יכול לעשות, (חשוב לא להפחיד את הילד יותר מדי ולהתחשב בגילו ומידת רגישותו): לכלוא אותו בחדר ללא אוכל ושתייה, לנסוע איתו לאילת ואף אחד לא ידע היכן הוא, להכאיב לו, להתנהג בחוסר צניעות, להכריח אותו לאכול לא כשר... והנה, הבלענו את הנושא הרגיש בין יתר הדברים, שגם הם נכונים למעשה. הסכנות הגופניות הן לא הסכנות היחידות, התעללות כוללת מישורים נוספים וגם עלבון ופגיעה מילוליים הם בכלל זה, רק שעל הנושא הגופני אנחנו מתקשים יותר לשוחח.



# רעיון לפעילות משפחתית

כדי לעזור לילד להפנים את כללי הזהירות שלמד, לקלוט במהירות מצבים, לבחון את תגובתו ולהתנהג באסרטיביות, אפשר לשחק משחק סימולציות בשיתוף ילדי המשפחה וחברים.

הכינו כרטיסים או פתקים שבכל אחד מהם יהיה סיפור.

כל זוג ילדים יקבל כרטיס ויצטרך לביים אותו לקהל, והילד השני הוא בעצם המתמודד שממנו נדרשת ההתנהגות הנכונה למצב.

לאחר מכן ינתחו הצופים בעזרת המנחה המבוגר את תפקודו של הילד ויעניקו לו נקודות לפי התנהגותו.

חשוב להעניק לילד הזדמנות חוזרת לאחר ששמע את הערות הצופים, כי מטרת המשחק שלא יישאר בטעותו ויחוש בכשלוננו, אלא שיצליח. במשחק הזה רצוי שכולם ירגישו מנצחים, גאים ובטוחים, לכן המנחה צריך להנחות את הצופים לנתח את ההצגה בצורה אוהדת ובמטרה לתקן, ולא בצורת ביקורת לא נעימה. אם את חושבת שזה בלתי אפשרי, שחקי לבד עם הילד או בקבוצה מצומצמת ומפרגנת יותר.

תוכלי לכוון שילד ביישן יקבל סיטואציה שבה הוא צריך לצעוק ולברוח, כדי להרגיל אותו להשתחרר בצעקות, וכדו'.

רוב הסיטואציות לא מדברות על פגיעה קלינית, מטרתן לתרגל עם הילד אסרטיביות באופן כללי. אפשר כמובן להוסיף אירועים כדי הדמיון הטובה וכן אפשר אירועים שאכן התרחשו בעבר לילד וטוב שיקבל הזדמנות שנייה להוכיח את תפקודו בהם.

## רשימת אירועים לכרטיסים:

- ערכת קניה במכולת וגילית שבעודף שקיבלת חסרים חמישה שקלים.
- חבר מבקש ממך שתשאל לו את הספר החדש שקבלת במתנה. אך הספר הקודם שהשאלת לו חזר אליך קרוע ומלוכלך.
- המחנך מבקש ממך לשאול בבית אם אמך תוכל להכין עוגה לכבוד הסיום. אתה בטוח שאמא תסכים בשמחה כמו שהסכימה בפעמים הקודמות וממהר להבטיח בשמה. בבית מתברר לך שאמא תהיה עסוקה בימים הקרובים בעבודתה עד שעה מאוחרת.
- חבר מהכיתה מבקר אצלך בבית, אתה אומר לו בנימוס "תרגיש בבית", והוא לוקח את ההצעה ברצינות. פותח מגירות, מחפש במקרר, עונה לטלפון...
- אתה מרגיש שהמורה לא משתף אותך מספיק במהלך השיעורים.
- ברחוב עוצר אותך אדם ומבקש ממך ללכת איתו ולהראות לו איפה נמצא רחוב מסויים.
- חבר סיפר לך מיוזמתו את כל סודותיו הפרטיים והכמוסים, ועכשיו מנדנד לך לגלות לו את שלך.
- חבריך התארגנו לנסוע לכותל בשעה מסויימת. הוריק מסכימים שתצטרף אך רק אם תצאו שעה אחת יותר מוקדם.
- דוד הגיע להתארח בשבת. אתה כבר לבוש בבגדי שבת וממהר לבית הכנסת. השעה כבר מאוחרת ואין ספק שהשמש כבר שקעה לפני כמה דקות. אתה מתפלא מאד לשמוע אותו מבקש ממך לכבות את האור בחדרו.
- ילד הציק לך והמחנך החליט לאסור עליו לצאת מהכיתה בהפסקות עד שתסלח לו. הוא ניגש אליך ואומר "מה עשית עניין, הכל היה בצחוק, תגיד שסלחת ודי"
- בתור לרופא אדם שטוען שהגעת אחריו מבקש לעקוף אותך.