

# הקדמה

תוכנית זו היא תוכנית מניעתית שמטרתה להביא למודעות את תופעת ההתעללות בילדים, ולעמוד על חשיבות הקניית גדר הבטיחות על ידי הגברת המודעות אצל ילדים לזכותם על גופם, לזכותם לומר "לא" וכדו'.

מעט הסבר על מבנה התוכנית: התוכנית מחולקת לשלושה חלקים. 1. חוברת לילדים לעבודה בכיתה 2. חוברת למחנכים שבה מוסבר כיצד להעביר את השיעור בכיתה. 3. חוברת להורים המכילה מידע להורים כיצד להגן על ילדיהם. חובה למחנכים לקרוא בעיון את כל החומר, כולל המידע להורים. כמו כן כדאי להדפיס להורים גם את החוברת המיועדת למחנכים שכן כך יבינו טוב יותר את החוברת שהילדים למדו בכיתה והמידע יהיה להם לתועלת.

לפני הפעלת התוכנית יש לערוך תיאום ודיון בין ההנהלה והצוות לבין ההורים ע"מ לשמוע אם קיימת התנגדות להעברת החומר במסגרת הכיתה. אם קיימת התנגדות, יש להדפיס ולשלוח את החומר כולו להורים ע"מ שכל אחד ילמד את ילדיו באופן פרטי כפי הבנתו.

היתרון בהעברת החומר במסגרת הכיתה הוא שכך כל הילדים ללא יוצא מן הכלל יקבלו מענה מסודר מתוך מערכת החינוך. אם האחריות תתגלגל לפתחם של ההורים בלבד יתכן שיהיו ילדים שלא יקבלו את אותה מענה ולא יזכו לקבל הדרכה נאותה כיצד להגן על עצמם.

אנחנו מודעים לרגישות הנושא, ומכנים לעשות כל מאמץ על מנת שהתוכנית תעזור לכמה שיותר ילדים להיות מוגנים יותר. לכן אנחנו מבקשים, אם הנכם עוברים על החומר ויש בידיכם הערות על משפט כזה או אחר שהופך את החומר ללא רלוונטי מבחינתכם – פשוט שלחו הערה/בקשה לצנזור/שינוי ונערוך את התוכנית כך שתתאים למידותיכם. ניתן לשלוח בקשות לתיקונים במייל: [saristub@gmail.com](mailto:saristub@gmail.com) או בפקס 1533-6191307 או להתקשר: 050-4130788.

## מטרות השיעור:

1. התלמידים יכירו בערך החיים וידעו כי האחריות לשלומם מוטלת גם עליהם.
2. התלמידים ידעו לזהות מצבים שבהם הם עלולים להיות בסכנה.
3. התלמידים יתנסו בהבהרת תחושות, רגשות ומחשבות למצבים שיש בהם סיכון פוטנציאלי.
4. התלמידים ילמדו דרכי התמודדות תוך כדי התנסות במצבי סימולציה.
5. התלמידים יתרגלו כישורי אסרטיביות וידעו להתנהג באסרטיביות כלפי מי שפוגעים בהם.
6. התלמידים ידעו שמחובתם לסרב לנגיעה לא נעימה ולמצבים של חוסר צניעות.
7. התלמידים ילמדו להבחין בין סוד "טוב" לסוד "רע" ויפתחו את היכולת לפנות לעזרה בשעת מצוקה.
8. התלמידים ידעו לזהות אנשים בסביבתם שאפשר לתת בהם אמון לצורך קבלת עזרה.

## חשיבות ערך החיים והשמירה עליהם

המחנך ישוחח עם התלמידים על ערך חשיבות החיים כחשיבות עליונה ביהדות, שוחחו על כך שכל אדם הוא עולם מלא, וכיצד הרעיון מתבטא בשיר "היחיד בתבל" שבחוברת. השיר מנסה לחדד בילד הכרה עליונה בחשיבות חייו האישיים, ומתוך כך את חשיבות השמירה עליהם. הקצו זמן לילדים לכתוב על עצמם במקום המיועד לכך בעמ' 3.

המחנך ידגיש את חשיבות "ונשמרתם מאד לנפשותיכם" והאחריות שמוטלת על כל אחד לדאוג לעצמו. התלמידים יעלו דוגמאות לסכנות פיזיות, רוחניות או נפשיות.

המחנך יעלה את נושא הפגיעה מצד אדם בעייתי, שנראה לפעמים כאדם רגיל לכל דבר. אין צורך להשתמש בביטוי "חוטף ילדים", אך אם הוא כבר הועלה מצד הילדים, חשוב להדגיש כי "חוטף ילדים" לא חובש כפפות שחורות וכובע גרב ולא נראה כלפי חוץ כמוזר או משוגע, כמו שרבים מהילדים מציירים בדמיונם בשל הביטוי. הוא יכול להיראות אדם נורמלי לחלוטין, חרדי, חילוני, או גוי. לא תמיד הוא אדם זר: לפעמים הוא אדם שהם מכירים היטב מבית בכנסת, מהשכונה ואפילו מהמשפחה. כדי לא לפתח בילדים פחד וחשדנות, חובה לאזן מיד את הדברים ולהדגיש להם באופן ברור ונחרץ כי ב"ה רוב רובן של המשפחות הן משפחות מקסימות וכך גם רוב רובם של האנשים שהם מכירים, אך בגלל שיש אחוזים בודדים של חריגים מועטים יש צורך ללמוד את כללי הזהירות ולדעת כיצד לשמור על עצמנו. חשוב מאד ללמוד לפני השיעור את החלק להורים מפני שבו מוסבר כיצד לדבר עם הילדים על הנושא בעדינות. ההכנה תעזור גם כדי לדעת מה לענות לשאלות שעתידות לצוץ במהלך השיעור.

## אחריות אישית

- תוצג בפני הילדים השאלה: מי צריך להיות אחראי לבטחונם ושלומם של הילדים?
- דברי הילדים ימוינו לשתי רשימות על הלוח:
- מצבים שבהם האחריות לשלום הילדים מוטלת על ההורים או על המבוגרים שבסביבה.
  - תחומי חיים ומצבים שבהם הילדים יכולים לתרום לשמירת שלומם ובטחונם.

## כללי הזהב

כללי הזהב ייקראו ויידונו בעיון.

# חובה לסרב

הילדים ילמדו את הציווי לא לשמוע בקול הורים אם הם נותנים הוראה שנוגדת את חוקי התורה. בכלל זה נושא הצניעות.

ב"ה רוב של הילדים יראו את האופציה שאביהם יאמר להם לנהוג שלא עפ"י התורה כבלתי מציאותית בעליל, אך נדגיש להם ללמוד מעניין זה קל וחומר, שאם לאב אסור לשמוע כל שכן לאדם אחר. בחוברת לילדים הזכרנו את נושא הצניעות בהבלעה מסויימת, מפאת רגישות העניין, אך יש להרחיב עליו בע"פ, כחלק אינטגרלי מכלל האיסורים שאסור לציית אליהם, כגון שמירת שבת, שקר וכדו'. הילדים צריכים לדעת שאפילו לאב לא מציינים בנושא זה, ואפילו לרב, יהיה מי שיהיה, הצניעות צריכה להשמר בכל מצב.

יוצא הדופן היחיד הוא כאשר נדרש טיפול: אם יש צורך בטיפול רפואי או בבדיקת חבלה ופצע ע"י אבא או אמא, או טיפול בילדים קטנים שצריכים עזרה מהוריהם ברחצה ובלבישה.

## אסרטיביות

הילדים למדו שיש מקרים שבהם עליהם לסרב, לדעת לומר "לא", ולצעוק לעזרה אם מישהו מנסה להכריח אותם ללכת איתו או להכנס לרכב.

אך מתיאוריה למעשה הדרך ארוכה. ילד חרדי ממוצע הוא צייתן מטבעו ורגיל לראות בכל מבוגר בעל סמכות שיש לשמוע לו. ילדים רבים גם מחונכים לויתור ומידות טובות וקשה להבחין מתי הויתור כבר עובר את הגבול לניצול. בנוסף, ילדים רבים הם ביישנים ולא אוהבים לצעוק. על נקודות תורפה אלו נעבוד עם הכיתה באמצעות שני תרגילים:

1. הילדים יתרגלו אמירת "לא" בצורה תקיפה, וישחררו חסימות ועכבות בצעקות. התרגיל נהדר עבור ילדים ביישניים מטבעם שמתקשים לדמיין את עצמם צועקים גם במקרה של סכנה, כאן, בסביבת כיתה אוהדת וברוח גבית של כולם, ישנה הזדמנות לעודד אותם לשחרר עכבות.

### 2. הצעה לפעילות:

התלמידים יקבלו כרטיסים ובהם אירועים שבהם נדרשת התנהגות אסרטיבית. בפתקים תהיה כפילות, כך ששני ילדים יקבלו את אותה שאלה. כל ילד יציג את האירוע שקיבל ואת הדרך שלו להתמודד איתו. הילד שקבל שאלה זהה יציג גם הוא את דרכו שלו.

הכיתה תנתח את צורות ההתמודדות ובסוף הפעילות תסכם את המסקנות העולות ממנה. יש לעודד את הילדים להעלות את התלבטויותיהם ורגשותיהם לגבי סירוב. רוב האירועים הם לא אירועים שיש בהם סכנה. מטרתם ללמד את הילדים לעמוד על שלהם.

### רשימת אירועים לכרטיסים:

- ערכת קניה במכולת וגילית שבעודף שקיבלת חסרים חמישה שקלים.
- חבר מבקש ממך שתשאיל 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 במקרה, 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.
- הדוד 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"

## כיצד נזהה מצבי סכנה?

התלמידים יקבלו את מודל השלבים וינתחו את האירועים לפיו.

1. "נורה אדומה" אני עוצר, מאזין לתחושותיי.
2. אני מגדיר את הבעיה.
3. אני מעלה אפשרויות שונות לפתרון הבעיה.
4. אני בודק אם ואילו מהפתרונות השונים פתרו את הבעיה. אם אין כאלו, אחזור לצעד הקודם ואחפש פתרון אחר. בחוברת התלמיד ישנה דוגמה לתהליך.

### התשובות בתמציתיות:

- א. דוגמה מפורטת בחוברת.
- ב. יוסף: לפני כלל זהב 2, אסור לעלות לאף רכב ללא אישור וידיעת ההורים, ולכן למרות הצמא והחום, צריך ללכת ברגל.
- ג. נתי: נורה אדומה: מדוע שלא יביא את המשחק לחנות. אסור להתלוות למבוגר.
- ד. ישראל: האיש כנראה זקוק לעזרה, אך אסור לקחת סיכון. אם רוצים לעשות מצווה עם האיש, רק בשני תנאים: להודיע לו שהוא הולך קודם הביתה לבקש את אישור ההורים ובנוסף להביא עוד כמה חברים לעזרה.
- ה. אורי: לצעוק ולברוח.
- ו. יוחאי: להפסיק להכנס לקיוסק, לספר על החשדות להורים או למבוגר אמין.
- ז. אלעזר: אסור לפתוח דלת לאדם זה, וגם אסור לומר לו את הסיבה לכך – שנמצאים לבד בבית. צריך לצעוק לחלל הבית כאילו שאבא נמצא – "אבא! מישו בדלת, אני לא יודע מה הוא רוצה..." או משהו בדומה לזה. בנוסף אפשר גם ליצור קצת רעשי רקע כמו טייפ דלוק.
- ח. דוידי וגדי. תרגיל זה שונה מהתרגילים הקודמים והוא בא לחזק את האבחנה בין התנהגות פסיבית להתנהגות אסרטיבית. דוידי נוקט בפתרון פסיבי וגדי נוקט בפתרון אסרטיבי. בכיתות הגבוהות ניתן להשתמש במונחים אלו כדי לחדד את האבחנה בין ההתנהגויות. האפשרות האסרטיבית מועדפת כמובן, כי הילד ירגיש חזק ומסוגל לדאוג לעצמו, והמבוגר טופל והועמד על מקומו הראוי. כמו כן, הנוסעים האחרים יחשו סוף סוף בעשה ולילד מובטחת הגנה. באפשרות השנייה יש אמנם את יתרון ההתרחקות, אך המבוגר עלול להמשיך להטריד אותו במבטו, בחיוכו או בעצם נוכחותו. וכן לחזור ולהטריד ילדים אחרים. כדאי לדון עם הילדים איזה פתרון טוב יותר לדעתם, איזה קל יותר ליישום ואיזה קשה יותר, וכיצד הם עצמם היו נוהגים או היו רוצים לנהוג.

# סוד טוב וסוד רע

התלמידים ילמדו את ההבדל בין סוד טוב לסוד רע ויעלו דוגמאות.  
התלמידים ילמדו שסודות טובים מותר לשמור, וסודות רעים צריך לספר למבוגר אמין.  
התלמידים ישוחחו על הרגשות השליליים שמונעים מאיתנו לספר סוד.  
חשש מתגובה של חוסר אמון, תחושת אשם בנוגע למקרה, איום, הלשנה, האיסור להפר הבטחה.

התלמידים יכתבו בבוועות המחשבות בציור את המחשבות שעוברות בראשו של הילד. סוג אחד של בוועות, למה לא לספר, והסוג השני, למה כן לספר.  
יש לכוון את הילדים להגיע לנקודות הבאות:

אני חושש לספר כי:

- אולי לא יאמינו לי
- אני מרגיש מבוכה לדבר על הנושא
- הבטחתי שלא אספר, איך אפר את ההבטחה?
- אני פוחד שהוא יממש את האיומים שלו
- אני אשם בכל מה שקרה
- אף אחד לא אוהב מלשינים

כדאי לי לספר כי:

- אוכל לקבל עזרה והבעיה תפתר בעז"ה.
- אתגבר על הבושה כדי להגן על עצמי.
- אני לא אשם.
- אם מישהו אומר לי לא לספר, זה דווקא סימן שכן צריך לספר.
- יש הבטחות שחייבים לא לקיים.

במהלך פעילות זו עשויים תלמידים לחשוף סודות מעיקים שהם שומרים בלב.  
חשוב לעודד את התלמידים לספר סודות, אך יחד עם זאת לנתב אותם לספר את הסודות באופן אישי להורים או למבוגר אמין, ולא בפני כל הכיתה.

## פעילות בנושא "הסוד":

1. קוראים בכיתה בקול רם את סיפור הסוד.
2. מחלקים את הכיתה ל-3 קבוצות.  
קבוצה א' – מצדדת בעמדתו של אבי  
קבוצה ב' – מצדדת בעמדתו של יוסי  
קבוצה ג' – שופטת
3. כל קבוצה מכינה את טיעוניה במשך 10 דקות. קבוצת השופטים מכינה שאלות לכל קבוצה במטרה להכריע בדיון.
4. כל קבוצה מציגה את טיעוניה והשופטים שואלים את חבריה שאלות הבהרה במשך כ-3 דקות לקבוצה.
5. בשלב זה הצדדים הטוענים יתחלפו ביניהם, ויכינו טיעונים שלא נשמעו עדיין. המטרה להפעיל חשיבה פתוחה ולא להתבצר בעמדה אחת.
6. חזרה על שלב 4.
7. השופטים מכריעים בדיון.
8. החלטת השופטים מוצגת לדיון.

במהלך הדיון בכיתה ידובר על המושג הלשנה.  
תהיה התייחסות לחשש מפני הלשנה ולתוצאה אפשרית של פגיעה בחברות.  
חשוב להבהיר סדר עדיפות ערכי, מה עומד לפני מה: עזרה לחבר במצוקה, גילוי אחריות כלפי חבר או פגיעה באמון של חבר אחר.  
חשוב להדגיש את הסכנות הכרוכות בהעלמת אינפורמציה בדבר מצוקה. אחת הסכנות היא החמרה במצבו של החבר הנתון במצוקה. סכנה נוספת – רגשות אשמה קשים שיתפתחו אצל זה שחושש "להלשין".

הסיפור: אבי ויוסי שמו לב כי משהו רע עובר על חברם הטוב רפי, שנחשב לבדחן של הכיתה ותמיד היה מחייך ומתלוצץ. לאחרונה אי אפשר להכיר אותו, הוא התחיל לריב עם כולם, להכות ולצעוק, הוא פשוט השתנה. אבי ויוסי החליטו לנסות לשוחח איתו ולשאול אותו לפרש התנהגותו. בשיחה נשבר רפי והחל לבכות, הוא סיפר שקורה לו דבר מה נורא שבגללו הוא כל כך מתוח. הוא סרב לגלות מה בדיוק אירע והתחנן שלא יספרו על כך לאיש. אבי ויוסי הבטיחו לרפי לשמור זאת בסוד.  
לאחר שרפי נפרד מהם, התלבטו אבי ויוסי איך לנהוג ונפרדו בלי החלטה.  
אבי ספר לאמו את הסיפור, והתייעץ איתה מה אפשר לעשות למען רפי, ויוסי לעומת זאת, החליט לקיים את ההבטחה ולא סיפר לאיש.

## במי איעזר? לאן אפנה?

לעתים האיום או הבעיה שילדים נתקלים בה מחייבים אותם לפנות בבקשת עזרה ממבוגר. הפנייה לבקשת עזרה היא כישור חיוני ומשמעותי בשמירת שלומם ובטחונם של ילדים. איתור אנשי אמון הנמצאים בסביבה הקרובה של כל ילד הוא תהליך המחייב שיקול דעת. על התלמידים להיות ערים לקריטריונים בבחירת אנשי אמון: ניסיון חיובי קודם עם אותו אדם, תפקיד מסוים שהוא נושא, זמינותו, יכולתו להקשיב, התייחסות של כבוד מצדו לילדים.

התלמידים ידונו בשאלה איך אני מחליט מיהו אדם שאפשר לסמוך עליו ולבטוח בו?  
הורים, אחים ואחיות בוגרים, מורים, קרובי משפחה טובים.  
בשעת מצוקה ברחוב – נשים, אנשים מוכרים שיש לנו ניסיון טוב איתם, שוטר...  
תשובות התלמידים יכתבו ע"ג הלוח.  
התלמידים יכתבו לעצמם כל אחד בנפרד רשימה של אנשי אמון ויוסיפו לרשימה כתובות וטלפונים נוספים של אנשים או של גורמים שאליהם ניתן לפנות לעזרה.

יש להיות מודעים לעובדה שלא לכל ילד יש אנשי אמון בסביבתם הקרובה. לדוגמה, משפחות שבהן ההורים הם הפוגעים. אמנם טבעי שאצל כל ילד, מעגל האנשים שעליהם הוא יכול לסמוך, שונה. יש כאלה שמוצאים את אנשי האמון בתוך המשפחה ויש כאלה שמוצאים אותם מחוצה לה. יחד עם זאת, יש לעקוב אחר עבודת הילדים ולהיות ערים לבחירה באנשי אמון יוצאי דופן, למשל ילד שיבחר בשכן ואף לא באחד מבני משפחתו. המצב אינו מצריך פנייה ישירה אל הילד, אלא בירור מצבו המשפחתי והחברתי והתייעצות עם אנשי מקצוע.

אם תלמידך מראה סימנים שמרמזים על התעללות, או שהוא בחר לשתף אותך במקרה שעבר, לא מתפקידך לחקרו או לטפל בו. הדבר הטוב ביותר שתוכל לעשות למענו הוא להעביר את המקרה לגורמים בקהילה או ברווחה שמתפקידם לטפל באירועים שכאלו. אם החשד הוא שהפגיעה בילד היא מצד ההורים או בני המשפחה, פנייה אליהם תגרום נזק בלתי הפיך. מחובתך לשמור את האירוע בדיסקרטיות ולדווח עליו אך ורק לגורמים המתאימים.

מה נחשב סימני התעללות ומתי יש לערב אנשי מקצוע? איתור ילדים בסיכון הוא נושא בפני עצמו שלא נוכל להכנס אליו במסגרת תוכנית שמוגדרת כתוכנית מניעה ראשונית. מחובתך כאיש חינוך העובד באופן יומיומי עם ילדים לקרוא את החוברת איתור ילדים נפגעי התעללות והזנחה - חוברת הדרכה מותאמת לחברה החרדית של עמותת אשלים. להשיג בטלפון : 03-6393404

## ביבליוגרפיה

- שפ"י (תשנ"ז) "כישורי חיים - כישורים, נושאים התפתחותיים ומניעתיים" הוצאת מעלות ירושלים.
- נרית לביא קוצ'יק (2007) איתור ילדים נפגעי התעללות והזנחה - חוברת מותאמת לחברה החרדית, הוצאת אשלים.
- ענת אופיר, המועצה הלאומית לשלום הילד (2005) ילד אסור ילד מותה, הוצאת מט"ח.
- ג'ונסון, ט.ק., (2000), מה טבעי ובריא, הוצ' אח.
- גורדון, ס., (1995), מוטב להיזהר ולא להצטער, הוצ' הקיבוץ המאוחד.
- סויט ט., (1995), משהו קרה לי, הוצ' ברירות.
- כדורי א., (1995), הסוד של חומי, הוצ' נזר-לי.
- כדורי א., (1998), סוד מחפש דלת, הוצ' נזר-לי.
- זילברמן יונה (1990), ספר הלא - לא, הוצ' יבנה.
- ויסמן ע., (1998), ההרגשה שלי, הוצ' שפ"י משרד החינוך.