גבולות, כבוד והסכמה

חוברת מנחה • מהדורה למורה



יצרה: רוית ראש בן ישי

מהדורה למורה

החפיסה פותחת שיח על גבולות אישיים, על אמירת 'לא' ושמיעת 'לא', על מרחב אישי, פרטיות והסכמה בחברות – בגובה העיניים ובהתאמה לגיל. מתאימה לשיעורי חינוך, לתחילת שנה, לבניית אמנה כיתתית או אחרי אירוע של חציית גבול בכיתה או ברשת.

🎯 מטרת השיעור

התלמידים יזהו את הגבולות האישיים שלהם, יתרגלו אמירת 'לא' וקבלת 'לא' בכבוד, ויבינו שהסכמה בחברות – כולל צילום ושיתוף ברשת – צריכה להיות ברורה.

⏱️ מערך שיעור – 45 דקות

דקות	שלב	מה עושים
0–5	👋 פתיחה וחוקי השיח	מזכירים את חוקי השיח והזכות לומר "עובר". 'קרוב–רחוק': בזוגות, תלמיד/ה אחד/ת מתקרב/ת לאט אל השני/ה, שעוצר/ת אותו/ה ביד מורמת ברגע שמרגיש/ה שזה מספיק. מחליפים תפקידים ומשווים: האם המרחק היה זהה? משוחחים קצרות על כך שלכל אחד/ת גבול אחר.
5–10	🎬 המורה פותח/ת	המורה עונה ראשון/ה על הקלף: "מה זה בשבילך 'גבול אישי'? תנו דוגמה לגבול שחשוב לכם."
10–30	⭕ סבב קלפים	במעגל או בזוגות. מתחילים מהקלפים המומלצים. אחרי כל תשובה – הד קצר או מחמאה.
30–40	🧩 עיבוד במליאה	מה היה קשה יותר בשיח – לדבר על אמירת 'לא' או על קבלת 'לא'? למה? • איזה משפט ששמעתם היום יעזור לכם לשמור על גבול בפעם הבאה? • מה כלל אחד שנכניס יחד לאמנת הכבוד של הכיתה בעקבות השיחה?
40–45	🎞️ כרטיס יציאה	השלימו: 'גבול אחד שחשוב לי ששומרים עליו הוא... ודרך אחת שבה אכבד את הגבולות של אחרים היא...'

☆ קלפים מומלצים להתחלה

1. מה זה בשבילך 'גבול אישי'? תנו דוגמה לגבול שחשוב לכם.
2. כמה קל לך להגיד 'לא' לחבר/ה? ספרו על פעם שהצלחתם.
3. איך את/ה מרגיש/ה כשמישהו אומר לך 'לא'? ומה את/ה עושה עם זה?
4. לפני שמעלים תמונה של חבר/ה לרשת – האם שואלים? למה כן או לא?
5. מה עושים כשהחברים לוחצים 'נו, רק הפעם' ואת/ה לא רוצה?

⚠️ נקודות רגישות

השיח עלול לעורר זיכרונות של חציית גבולות, הצקה או פגיעה; אל תבקשו פירוט, כבדו את זכות ה'עובר' ושמרו על ניסוח לא מיני ומותאם גיל. תלמיד/ה שמשתף/ת בפגיעה – הקשיבו, אל תחקרו, ופנו מיד ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

🤍 פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים. אנחנו לא מאבחנים – מקשיבים ומפנים.

📜 כל הקלפים ושאלות ההעמקה

#	קלף	🔎 העמקה (חט״ע)
1	מה זה בשבילך 'גבול אישי'? תנו דוגמה לגבול שחשוב לכם.	איך אחרים יכולים לדעת מה הגבולות שלך אם לא אמרת אותם?
2	כמה קל לך להגיד 'לא' לחבר/ה? ספרו על פעם שהצלחתם.	מה עזר לך לומר את ה'לא' בלי לפגוע בחברות?
3	איך את/ה מרגיש/ה כשמישהו אומר לך 'לא'? ומה את/ה עושה עם זה?	למה חשוב לקבל 'לא' בלי לנסות לשכנע שוב ושוב?
4	לפני שמעלים תמונה של חבר/ה לרשת – האם שואלים? למה כן או לא?	מה היית מרגיש/ה אם תמונה שלך עלתה בלי רשות?
5	כמה קרוב מותר לעמוד לידי בלי שארגיש לא בנוח? איך אני מראה את זה?	האם המרחב האישי שלך שונה עם משפחה, חברים ואנשים זרים?
6	איך אפשר לשאול 'זה בסדר מבחינתך?' בלי שזה יישמע מוזר?	למה שאלה קטנה כזאת היא סימן של כבוד ולא של חולשה?
7	מה ההבדל בין צחוק משותף לבין צחוק על חשבון מישהו?	איך יודעים שבדיחה חצתה את הגבול – גם אם 'כולם צחקו'?
8	ספרו על פעם שמישהו כיבד את הגבול שלכם, ואיך זה הרגיש.	מה למדת מזה על הדרך שבה את/ה רוצה להתנהג עם אחרים?
9	חבר/ה לוקח/ת לך את הטלפון וקורא/ת הודעות 'בצחוק'. מה תגיד/י?	איך מציבים גבול בפרטיות בלי להפוך את זה לריב?
10	האם 'שתיקה' היא הסכמה? הסבירו בדוגמה מחיי היום־יום. **חט״ע**	למה הסכמה צריכה להיות ברורה ולא מנוחשת?
11	מה עושים כשהחברים לוחצים 'נו, רק הפעם' ואת/ה לא רוצה?	איזה משפט 'לא' קצר וברור עובד בשבילך?
12	מה זה בשבילך כבוד? איך יודעים שמישהו מכבד אותך?	האם אפשר לכבד מישהו שלא מסכימים איתו? איך?
13	חבר/ה משתף/ת אותך בסוד אישי. מה הגבול בין לשמור עליו לבין לשתף מבוגר/ת? **חט״ע**	מתי חייבים לספר למבוגר/ת שסומכים עליו/ה, גם בלי הסכמה? (כשמישהו בסכנה)
14	האם קרה שהסכמת למשהו רק כי היה לך לא נעים לסרב? איך הרגשת אחר כך?	מה היית אומר/ת היום לעצמך של אז?
15	איך אני מגיב/ה כשמישהו נוגע בי – טפיחה, חיבוק – ולא מתחשק לי?	איך אפשר לבקש מרחב בנימוס ובביטחון?
16	מה הגבולות שלך בקבוצת הכיתה – מה מותר לשלוח, ומה כבר לא בסדר?	מי אחראי/ת לשמור על אווירה מכבדת בקבוצה – כולם או רק המנהל/ת?
17	מה ההבדל בין לבקש, לשכנע וללחוץ? **חט״ע**	איך מרגיש הצד השני בכל אחד מהמצבים?

18	ספרו על גבול שהצבתם להורים או למבוגר/ת, ואיך זה התקבל.	איך מציבים גבול למבוגר/ת בכבוד?
19	האם זה בסדר לשנות את דעתך אחרי שכבר הסכמת? למה? חט״ע	איך מכבדים חבר/ה שמשנה את דעתו/ה ברגע האחרון?
20	מה תעשה/י אם תראה/י שמישהו חוצה גבול של חבר/ה אחר/ת בכיתה?	מה זה 'צופה פעיל/ה', ואיך עושים את זה בלי להסתכן?
21	מתי בפעם האחרונה התנצלת על כך שחצית גבול של מישהו?	מה הופך התנצלות לאמיתית?
22	איזה מידע עליך את/ה אף פעם לא משתף/ת ברשת, ולמה?	אילו פרטים כדאי תמיד לשמור לעצמנו, ולמה?
23	כשמישהו אומר 'אני צריך/ה רגע לבד' – איך כדאי להגיב?	האם בקשה למרחב יכולה לחזק חברות? איך?
24	איך נראית חברות שבה שני הצדדים מרגישים בנוח להגיד 'לא'? חט״ע	מה סימנים לחברות שבה הגבולות לא מכובדים? למי אפשר לפנות?
25	איך מרגישים בגוף כשמשהו לא בסדר לנו – עוד לפני שאמרנו מילה?	למה כדאי להקשיב לתחושת הבטן הזאת?
26	מה ההבדל בין 'גבול' לבין 'חומה'? חט״ע	האם יש גבולות שכדאי לפתוח לאט לאט עם הזמן? אילו?
27	חבר/ה מבקש/ת להשתמש בדברים שלך בלי לשאול. איך תגיב/י?	איך אומרים 'זה שלי' בלי להישמע קמצן/ית?
28	שלחת הודעה ולא ענו לך שעות. האם מותר לחבר/ה לא לענות מיד?	מה ההבדל בין לחכות בסבלנות לבין להציף בהודעות?
29	מה כלל אחד שהיית מכניס/ה לאמנת הכבוד של הכיתה?	איך דואגים שהכלל יישמר גם כשהמורה לא בחדר?
30	ספרו על פעם שלא הבנתם שחציתם גבול, ומה עזר לכם להבין. חט״ע	איך אפשר לתקן אחרי שחוצים גבול בלי כוונה?
31	איך אפשר לסרב להזמנה בלי לפגוע ובלי להמציא תירוצים?	האם חייבים תמיד להסביר למה אומרים 'לא'?
32	כשמישהו משתף/ת צילום מסך של שיחה פרטית שלך – מה זה אומר על האמון ביניכם? חט״ע	איך בונים מחדש אמון אחרי פגיעה בפרטיות?
33	האם יש הבדל בין הגבולות שלי בבית לבין הגבולות שלי בבית הספר? ספרו.	למה גבולות משתנים לפי מקום ואנשים?
34	איך מראים כבוד למישהו ששונה ממני – בדעות, במראה או במנהגים?	מתי סקרנות היא כבוד, ומתי היא כבר חציית גבול?
35	מה הייתי רוצה שכולם בכיתה יידעו על הגבולות שלי? (מותר להגיד 'עובר')	איך אפשר לבקש את זה מהכיתה בצורה פשוטה?
36	אם מישהו לא מכבד את הגבולות שלך שוב ושוב – למי אפשר לפנות?	למה פנייה למבוגר/ת היא סימן לחוזק? (יועצת, נאמני החוסן המורים או נאמני החוסן התלמידים)

דף תלמיד – ⯃ גבולות, כבוד והסכמה

שם: _____ כיתה: _____

בחרו שלושה קלפים מהשיחה היום, וכתבו תשובה קצרה לכל אחד.

קלף 1: _____

קלף 2: _____

קלף 3: _____

💬 **משפט ששמעתי היום מחבר/ה ונגע בי:**

מותר לא לענות על שאלה. 🤍 פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים

דף תלמיד – עולים 🌍

קִרְאוּ, עֲנוּ בְּמִשְׁפָּט אֶחָד. Read and answer • Прочитайте и ответьте

שְׁאֵלָה	English / Русский	תְּשׁוּבָה
מָתַי אַתָּה אוֹמֵר / אַתְּ אוֹמֶרֶת "לֹא"?	?"When do you say "no ?«Когда ты говоришь «нет	
מָה זֶה כָּבוֹד בִּשְׁבִילְךָ / בִּשְׁבִילֵךְ?	?What is respect for you ?Что для тебя уважение	
מֻתָּר לְצַלֵּם אוֹתְךָ / אוֹתָךְ?	?May I take a photo of you ?Можно тебя сфотографировать	
אֵיךְ אַתָּה מַרְגִּישׁ / אַתְּ מַרְגִּישָׁה כְּשֶׁאוֹמְרִים לְךָ / לָךְ "לֹא"?	How do you feel when someone ?"tells you "no Что ты чувствуешь, когда тебе ?«говорят «нет	
מָה פְּרָטִי בִּשְׁבִילְךָ / בִּשְׁבִילֵךְ?	?What is private for you ?Что для тебя личное	
אֶפְשָׁר לָקַחַת אֶת זֶה?	?Can I take this ?Можно это взять	

דף תלמיד – חנ"מ 🖼️

מקיפים את התמונה שמתאימה לי.

	**מותר לי להגיד 'לא'?** ◯ ☑ כן ◯ 🤔 לא בטוח/ה
	**רוצים לצלם אותי. מה אני אומר/ת?** ◯ 👍 כן ◯ ✋ לא
	**חיבוק – ואני לא רוצה. מה אני עושה?** ◯ ✋ אומר/ת לא ◯ 🤝 נותן/ת יד ◯ 🖐️ עושה היי
	**מישהו לוקח לי טלפון. מה אני אומר/ת?** ◯ 🗣️ תחזיר/י ◯ 🫵 קורא/ת למבוגר
?	**לפני שלוקחים – מה עושים?** ◯ 🫵 שואלים ◯ ⏳ מחכים לתשובה
	**מישהו קרוב מדי. מה אני עושה?** ◯ ↔️ זז/ה ◯ 🗣️ אומר/ת ◯ 🫵 קורא/ת למבוגר

כרטיסי יציאה – גבולות, כבוד והסכמה

השלימו: 'גבול אחד שחשוב לי ששומרים עליו הוא... ודרך אחת שבה אכבד את הגבולות של אחרים היא...'

שם (לא חובה): _____

השלימו: 'גבול אחד שחשוב לי ששומרים עליו הוא... ודרך אחת שבה אכבד את הגבולות של אחרים היא...'

שם (לא חובה): _____

השלימו: 'גבול אחד שחשוב לי ששומרים עליו הוא... ודרך אחת שבה אכבד את הגבולות של אחרים היא...'

שם (לא חובה): _____

השלימו: 'גבול אחד שחשוב לי ששומרים עליו הוא... ודרך אחת שבה אכבד את הגבולות של אחרים היא...'

שם (לא חובה): _____