

כרטיסי עבודה – כיתה בטוחה

5 תפקידים בזירה

תפקיד	הסבר
 הפוגע/ת	מי שפוגע/ת. לפעמים בעצמו/ה במצוקה – וגם הוא/היא צריך/ה עזרה וגבולות.
 הנפגע/ת	מי שנפגע/ת. צריך/ה לדעת שהוא/היא לא לבד ושזו לא אשמתו/ה.
 המעודד/ת	צוחק/ת, מצלם/ת, מעביר/ה הלאה, עושה לייק – ונותן/ת לפוגע/ת "קהל".
 הצופה השותק/ת	רואה ולא עושה כלום. השתיקה נשמעת לנפגע/ת כמו "כולם בעד".
 הצופה הפעיל/ה	בוחר/ת לעשות משהו בטוח: לעצור, לתמוך, להזעיק מבוגר/ת. גיבור/ה של יום-יום.

5 דרכים להיות צופה פעיל/ה

דרכ	איך
 לעצור בבטחה	"די, זה לא מצחיק." – רק אם זה בטוח לי.
 לתמוך בנפגע/ת	לעמוד לידו/ה, להזמין לבוא איתי, לשאול אחר כך "את/ה בסדר?"
 להזעיק מבוגר/ת	זו לא הלשנה – זו הצלה. מספרים למורה, ליועץ/ת, להורה.
 לא לתת קהל	לא צוחקים, לא מצלמים, לא מעבירים הלאה, לא עושים לייק.
 לגייס עוד חברים	ביחד קל יותר: "בואו נלך ממנו/ה יחד."

מד הפגיעה – משפטים למיון

סמנו: 😊 צחוק משותף · 😞 הקנטה · 😭 פגיעה · 🛑 אלימות

#	המצב	הדרגה
1	חברים צוחקים יחד על פרצוף מצחיק שכולם עשו בתמונה הקבוצתית – וכולם נהנים.	☐ 😊 ☐ 😞 ☐ 😭 ☐ 🛑
2	מישהו/י מספר/ת בדיחה על עצמו/ה וכולם צוחקים איתו/ה.	☐ 😊 ☐ 😞 ☐ 😭 ☐ 🛑

3	"חחח שוב איחרת?" – והחבר נראה נבוך ומסמיק.	☐ 😊 ☐ 😞 ☐ 😭 ☐ 
4	מחקים בצחוק את הצחוק של חברה. היא מחייכת אבל אומרת "נו די".	☐ 😊 ☐ 😞 ☐ 😭 ☐ 
5	קוראים לתלמיד בכינוי שהוא ביקש כבר כמה פעמים שיפסיקו.	☐ 😊 ☐ 😞 ☐ 😭 ☐ 
6	קבוצה מחליטה לא לדבר עם תלמידה "רק לשבוע".	☐ 😊 ☐ 😞 ☐ 😭 ☐ 
7	מוציאים תלמיד מקבוצת הכיתה ומחזירים, שוב ושוב, "כדי לעצבן".	☐ 😊 ☐ 😞 ☐ 😭 ☐ 
8	דוחפים תלמיד לארון "בצחוק".	☐ 😊 ☐ 😞 ☐ 😭 ☐ 
9	כותבים לתלמידה "אם תספרי – תראי מה יקרה לך".	☐ 😊 ☐ 😞 ☐ 😭 ☐ 
10	מפיצים תמונה מביכה של תלמיד בלי רשותו.	☐ 😊 ☐ 😞 ☐ 😭 ☐ 
11	"איזה רעיון מטופש" – אומרים כשמישהו/י משתף/ת בשיעור, וכמה צוחקים.	☐ 😊 ☐ 😞 ☐ 😭 ☐ 
12	חוטפים כובע ומעבירים אותו מעל הראש של ילד נמוך כשהוא מנסה לקחת.	☐ 😊 ☐ 😞 ☐ 😭 ☐ 

מפתח תשובות 🔑

- 1. צחוק משותף – כשכולם צוחקים יחד ובוחרים בזה – זה צחוק משותף.
- 2. צחוק משותף – הבדיחה בבחירה של מי שעליו/ה היא. צחוק משותף.
- 3. הקנטה – עקיצה שגורמת למבוכה. כדאי לעצור ולשאול "זה מפריע לך?"
- 4. הקנטה – "די" זה סימן. ממשיכים = זה הופך לפגיעה.
- 5. פגיעה – חוזר אחרי בקשה לעצור – פגיעה.
- 6. פגיעה – החרמה מכוונת היא פגיעה חברתית.
- 7. פגיעה – פגיעה ברשת שחוזרת ומכוונת.
- 8. אלימות – פגיעה בגוף = אלימות, גם "בצחוק".
- 9. אלימות – איום הוא אלימות. מזעיקים מבוגר/ת מיד.
- 10. אלימות – הפצה פוגענית בלי רשות היא אלימות ברשת ועלולה להיות עבירה.
- 11. הקנטה – לעג לרעיון מול כולם מבייש. עוצרים – ואם חוזר, זו פגיעה.
- 12. פגיעה – לקיחת חפץ והשפלה מול כולם – פגיעה. אם נוגעים בגוף או שוברים – אלימות.

קלפי רגשות

רגש	בגוף	מה עוזר
 עצב	דמעות בעיניים, גוף כבד	חיבוק (אם רוצים), לדבר עם מישהו/י, זמן שקט
 כעס	לב דופק, אגרופים, חום בפנים	עש"ן ד"ק: עוצרים, משחררים, נושמים, מדברים לעצמנו
 פחד	בטן מתהפכת, רוצה לברוח	להתקרב למבוגר/ת בטוח/ה, לנשום לאט
 בושה	פנים אדומות, רוצה להיעלם	מילה טובה מחבר/ה, להזכיר: "טעות זה אנושי"
 בדידות	שקט בפנים, ריחוק	הזמנה להצטרף, שאלה "רוצה לשבת איתנו?"
 תסכול	מתח בכתפיים, "אין לי כוח"	הפסקה קצרה, לפרק משימה, לבקש עזרה
 דאגה	מחשבות שחוזרות, קשה להירדם	לכתוב את הדאגה, לשתף, לנשום
 שמחה	חיוך, אנרגיה	לשתף, לפרגן, לזכור את הרגע
 הכלה ושייכות	רוגע, ביטחון	להעביר הלאה – להזמין גם אחרים
 רוגע	נשימה איטית, גוף רפוי	פינה שקטה, מוזיקה רגועה

קלפי משחק תפקידים

מצב	תפקידים	משימה
בתור במזנון: מישהו/י נדחף/ת לתור ודוחף/ת תלמיד צעיר.	התלמיד הצעיר · מי שנדחף/ה · שני צופים	תרגלו תגובה של צופה פעיל/ה: לעצור בבטחה ולתמוך.
הקבוצה בטלפון: בקבוצה מתחילים לצחוק על בגדים של תלמידה.	התלמידה · מי שהתחיל/ה · שני חברים בקבוצה	תרגלו הודעה שעוצרת את השרשרת.
המשחק בהפסקה: "אתה לא משחק, אתה גרוע!" – אומרים לילד שרוצה להצטרף.	הילד · הקפטן/ית · שני שחקנים	תרגלו הזמנה והכלה.
הכעס אחרי ההפסקה: תלמיד מאוד כועס אחרי משחק ורוצה "להחזיר".	התלמיד הכועס · חבר/ה מרגיע/ה · המורה	תרגלו את עוצרים-נושמים-בוחרים.
ההתנצלות: אתמול פגעת בחבר/ה במילים. היום את/ה רוצה לתקן.	מי שפגע/ה · מי שנפגע/ה · חבר/ה תומך/ת	תרגלו את 4 שלבי ההתנצלות.

השמועה: שמועה לא נכונה על תלמידה מתפשטת בשכבה.	התלמידה · מי שמפיץ/ה · צופה פעיל/ה	תרגלו לא להפיץ ולבדוק עם המקור.
הבקשה לעזרה: תלמיד/ה ניגש/ת למחנכת לספר שפוגעים בו/ה.	התלמיד/ה · המחנכת · חבר/ה שמלווה	תרגלו פותחי משפט של בקשת עזרה.
החדש/ה בכיתה: תלמיד/ה חדש/ה שעלה/תה לארץ מדבר/ת עם מבטא, וכמה מחקים.	התלמיד/ה החדש/ה · מי שמחקה · צופה פעיל/ה	תרגלו עמידה לצד וכבוד לשונות.

מילים לעולים

English	עברית	
stop	עֲצֹר	🛑
breathe	לְנַשֵּׁם	🧘
ask for help	לְבַקֵּשׁ עֲזָרָה	🙋
friend	חֵבֶר / חֲבֵרָה	🤝
teacher	מוֹרֶה / מוֹרָה	👩🏫
sad	עָצוּב	😞
angry	כוֹעֵס	😡
no hitting	אָסוּר לְהִרְבִּיץ	🚫
hurtful word	מִלָּה פּוֹגַעַת	💣
sorry	סְלִיחָה	💛
stop, it's not nice	דִּי, זֶה לֹא נָעִים	🚩
safe	בְּטוּחַ	🛡️

- אֲנִי צָרִיךְ / צָרִיכָה עֲזָרָה.
- זֶה לֹא נָעִים לִי.
- דִּי, תִּפְסִיק / תִּפְסִיקִי.
- בּוֹא / בּוֹאִי לְשַׁחֵק אִתָּנוּ.
- אֵתָּה בְּסֹדֶר? אֵת בְּסֹדֶר?
- סְלִיחָה, אֲנִי מְצֹטֵעַר / מְצֹטֵעֶרֶת.

יצרה: רות ראש בן ישי