

כיתה בטוחה – עוצרים אלימות, בוחרים כבוד



מערכי שיעור למניעת אלימות והתנהגויות פוגעות – יסודי, חט"ב, חט"ע, עולים וחנ"מ. האתר: kita-betucha.sites.tab.bot

כללי מרחב בטוח



- מדברים בלי שמות של אנשים אמיתיים
- מקשיבים בלי להפריע ובלי לצחוק
- מותר לא לשתף – "אני עובר/ת"
- מה שנאמר כאן לא יוצא החוצה – חוץ ממצב שבו מישהו/י בסכנה
- מדברים על מעשים, לא שופטים אנשים
- אפשר לצאת לפינה השקטה ולחזור

יסודי (כיתות ג'-ו')



מטרות: לזהות סוגי פגיעה, להבחין בין צחוק משותף לפגיעה, לתרגל צופה פעיל/ה ו"עוצרים-נושמים-בוחרים".

45 דקות



דק'	שלב	מהלך
5	פתיחה	מצגת שקופיות 1-2. שאלה: "מה עושה כיתה למקום בטוח?" – 3 תשובות על הלוח.
10	מד הפגיעה	משחק "מד הפגיעה" במליאה (6-8 משפטים). הכיתה מצביעה עם 4 אצבעות/כרטיסים. מסקנה: "הכוונה לא קובעת – ההשפעה קובעת."
12	צופה פעיל/ה	5 התפקידים + "הכדור בהפסקה" בסימולטור. בכל צומת – הצבעה, ואז לוחצים.
8	עוצרים-נושמים-בוחרים	תרגול נשימה בבלון (3 סבבים) + "מדחום הכעס".
7	אמנה	כל קבוצה בוחרת סעיף אחד לאמנת הכיתה; מדפיסים את הכרזה.
3	כרטיס יציאה	"דבר אחד שאעשה אם אראה פגיעה: ..."

90 דקות



דק'	שלב	מהלך
10	פתיחה + סוגי פגיעה	מצגת + קלפי 5 סוגי הפגיעה (סבב בזוגות).
15	מד הפגיעה	משחק מלא + דיון: מתי צחוק הופך להקנטה?

20	סימולטור + משחקי תפקידים	3 תרחישים בסימולטור, ואז 2 קלפי תפקידים בקבוצות של 4.
15	קלפי רגשות ואמפתיה	כל זוג מושך קלף רגש: איפה מרגישים בגוף? מה עוזר?
10	ארגז כלים להרגעה	נשימה, מדחום, בחירת 3 כלים אישיים לפינת הרוגע.
12	אמנה + אתגר טוב לב	בניית אמנה ובחירת אתגר טוב לב שבועי.
8	סיכום	סבב מילה אחת + כרטיס יציאה + תיבת עזרה.

שאלות לדיון

- מה ההבדל בין צחוק משותף לצחוק על מישהו/י?
- למה קשה לפעמים לעזור כשרואים פגיעה?
- למי אני יכול/ה לפנות בבית הספר?
- מה עוזר לי להירגע כשאני כועס/ת?

חט"ב (כיתות ז'-ט')

מטרות: להבין דינמיקת קבוצה ולחץ חברתי, לבחור תגובה של צופה פעיל/ה גם ברשת, לתרגל התנצלות ותיקון.

45 דקות

דק'	שלב	מהלך
5	פתיחה	שקופית "5 תפקידים": "איפה אני עומד/ת בדרך כלל?" (כתיבה אישית, לא משתפים).
10	מד הפגיעה	8 משפטים, כולל פגיעה ברשת. דיון: מה הופך עקיצה לפגיעה (חזרתיות, כוונה, פער כוחות).
15	סימולטור	"הסרטון בקבוצה" - הצבעה בכל צומת ודיון בבחירות.
8	כבוד ברשת	"שולחים או לא?" + 8 כללי הכבוד ברשת.
5	התנצלות	4 שלבים + "אמיתית או מזויפת?" (3 דוגמאות).
2	כרטיס יציאה	"צעד אחד שאני מוכן/ה לעשות בתור צופה פעיל/ה: ..."

90 דקות

דק'	שלב	מהלך
10	פתיחה	מצגת + תפקידים (כתיבה אישית).
15	מד הפגיעה + הלשנה או עזרה?	שני המשחקים + דיון בקוד "לא מלשינים".

20	סימולטור + משחקי תפקידים	2 תרחישים + קלפי תפקידים בקבוצות; כל קבוצה מציגה 2 דקות.
15	כבוד ברשת	כללים + "שולחים או לא?" + ניסוח הודעה שעוצרת שרשרת.
15	מעגל מתקן	הדגמה של מעגל עם חפץ דיבור על מקרה בדיוני; שאלות לפוגע/ת ולנפגע/ת.
10	אמנה	ניסוח אמנה כיתתית נגד אלימות וחתימה.
5	סיכום	כרטיס יציאה + תיבת עזרה.

שאלות לדיון

- למה אנשים מצטרפים לפגיעה גם כשהם לא מסכימים איתה?
- מה ההבדל בין "להלשין" לבין לבקש עזרה?
- מה ההבדל בין צחוק ברשת לצחוק פנים מול פנים?
- איך נראית התנצלות אמיתית?

חט"ע (כיתות י-י"ב)

מטרות: ניתוח עמוק של אחריות אישית וקבוצתית, הפצה ברשת והשלכותיה, מנהיגות של צופה פעיל/ה וגישה מתקנת.

45 דקות

דק'	שלב	מהלך
5	פתיחה	שאלה: "מתי בפעם האחרונה ראית פגיעה ולא עשית כלום – ולמה?" (כתיבה אישית).
10	דינמיקת קבוצה	5 התפקידים + "אפקט הצופה": ככל שיש יותר צופים, כל אחד מרגיש פחות אחראי. איך שוברים את זה?
15	סימולטור	"הצילום מהמסיבה" + "הלחץ בקבוצה". דיון: אחריות של מי שמעביר/ה הלאה.
10	גישה מתקנת	עונש מול תיקון: מה מועיל לנפגע/ת, לפוגע/ת ולכיתה? הדגמת שאלות המעגל.
5	כרטיס יציאה	"משפט אחד שאגיד בפעם הבאה שאקבל משהו פוגעני להעביר: ..."

90 דקות

דק'	שלב	מהלך
10	פתיחה	כתיבה אישית + שקופיות.

15	מד הפגיעה – גרסה מורכבת	משפטים גבוליים + דיון בכוונה מול השפעה, חזרתיות ופער כוחות.
20	סימולטור + משחקי תפקידים	3 תרחישים; קבוצות מציגות ומנתחות נקודות החלטה.
15	הרשת	הפצה, צילומי מסך, חשבונות מזויפים – השלכות רגשיות וחוקיות (בלי להפחיד, עם מסר של עזרה).
15	מעגל מתקן	מעגל מלא על מקרה בדיוני, עם חפץ דיבור וכללי מעגל.
10	מנהיגות	בניית "אמנת שכבה" / מיזם צופים פעילים לשכבות הצעירות.
5	סיכום	כרטיס יציאה + תיבת עזרה.

שאלות לדיון

- מה מחזיק את קוד השתיקה בבית ספר – ואיך שוברים אותו?
- האם מי שמעביר/ה תמונה פוגענית אחראית/ת כמו מי שצילם/ה?
- מתי עונש עובד, ומתי תיקון עובד טוב יותר?
- איך אפשר להוביל שינוי בשכבה בלי להפוך למטרה?

עולים (עברית קלה + נקוד)

מטרות: לרכוש מילים ומשפטים בטוחים: "ידי", "אני צריך עזרה", "סליחה"; לזהות פגיעה; לדעת למי פונים.

45 דקות

דק'	שלב	מהלך
5	פתיחה	תמונה מהמצגת + מילים מנוקדות: עצר · לנשם · עזרה · חבר · בטוח.
10	קלפי מילים	12 כרטיסי מילים עם אימוגי והשמעה (כפתור 🗣️). חוזרים יחד.
10	מד הפגיעה – גרסה קלה	4-6 משפטים קצרים, מסמנים 😊 / 😞 / 🛑.
10	משפטים בטוחים	תרגול בזוגות: "ידי, זה לא נעים לי", "אני צריך/צריכה עזרה".
7	למי פונים?	מפה: מחנכת, יועצת, מנהלת – תמונות ושמות אמיתיים מבית הספר.
3	סיכום	כל אחד/ת אומר/ת משפט אחד בעברית. אפשר גם בשפת האם.

90 דקות

דק'	שלב	מהלך
-----	-----	------

10	פתיחה	כמו ב־45 + מילה בשפת האם: "איך אומרים 'די' בשפה שלך?"
15	קלפי מילים + קלפי רגשות	מילים ורגשות מנוקדים עם השמעה.
15	מד הפגיעה + צופה פעיל/ה	משחק קל + תרחיש אחד בסימולטור (המורה מקריא/ה).
15	משחקי תפקידים	2 קלפים פשוטים, עם משפטים מנוקדים כתובים.
15	הרגעה	בלון הנשימה, מדחום הכעס עם צבעים.
15	אמנה ציורית	כל אחד/ת מצייר/ת סעיף לאמנה + משפט מנוקד.
5	סיכום	משפט בעברית + תיבת עזרה (גם בשפת האם).

שאלות לדיון

- איך אומרים "די" בשפה שלך?
- למי אתה הולך / את הולכת כשקשה?
- מה עוזר לך להרגע?

חני"מ (פשוט וחזותי)

מטרות: לזהות "בסדר / לא בסדר" בתמונות, לתרגל עצירה ונשימה, לדעת לגשת למבוגר/ת.

45 דקות

דק'	שלב	מהלך
5	פתיחה	שיר/תנועה קבועה + תמונת המצגת. "היום לומדים לשמור על כולם."
10	בסדר / לא בסדר	חידון התמונות (6 שאלות) על המסך, עם כרטיסי ✓/✗ ביד.
10	עוצרים ונושמים	תנועת ✋ "עצור" + בלון הנשימה (3 פעמים). חוזרים בכל שיעור.
10	מי עוזר לי?	תמונות של המבוגרים בבית הספר. מצביעים: "למי אני הולך/ת?"
7	קלף רגש	בוחרים פרצוף: "איך אני מרגיש/ה עכשיו?"
3	סיום	טקס קבוע + מדבקה.

90 דקות

דק'	שלב	מהלך
10	פתיחה	כמו ב־45.
15	בסדר / לא בסדר	חידון + המחשה בבובות.
15	עוצרים ונושמים	בלון, טיימר פינת רוגע (2 דקות), כרטיס בחירה.
15	משחק תפקידים מודרך	קלף אחד, המורה מדגים/ה, התלמידים חוזרים.

15	פינת רוגע אישית	בחירת 3 כלים (תמונות) ללוח אישי.
15	אמנה בתמונות	3-4 כללים עם תמונות, חתימה בטביעת אצבע.
5	סיום	טקס קבוע.

שאלות לדיון

- זה בסדר או לא בסדר?
- מה אני עושה כשאני כועס/ת?
- למי אני הולך/ת?

טיפים להנחיה

- פותחים בהסכמות של מרחב בטוח (ראו למטה) ומזכירים אותן בכל פעם.
- מדברים על מקרים בדיוניים בלבד – לא על אירועים ושמות מהכיתה. "בלי שמות, בלי הצבעה על מישהו/י."
- מכבדים את הזכות לא לשתף: "מותר לעבור."
- שמים לב לתלמידים שמגיבים בעוצמה (בכי, צחוק עצבני, הסתגרות) – שיחה אישית אחר כך.
- לא מבקשים מנפגע/ת להתמודד מול הפוגע/ת בפומבי. מעגל מתקן נעשה רק בהכנה, בהסכמה ובליוי יועץ/ת.
- מחזקים כל צעד קטן של צופה פעיל/ה – גם "לא צחקתי" זו בחירה.
- מזכירים: בקשת עזרה היא אומץ. מפרקים את "קוד ההלשנה".
- מסיימים תמיד ברגע מרגיע ומחבר (נשימה, מילה טובה, אתגר טוב לב).

תלמיד/ה מספר/ת על פגיעה – מה עושים?

1. מקשיבים בשקט, בלי לחקור ובלי לשאול שאלות מנחות. "תודה שסיפרת לי."
2. מאמינים ומרגיעים: "זו לא אשמתך. עשית דבר נכון."
3. לא מבטיחים סודיות מלאה: "כדי לעזור לך, אצטרך לשתף את מי שיכול/ה לעזור."
4. לא מעמתים את התלמיד/ה עם הפוגע/ת ולא מתקשרים בעצמך להורים של צד אחר.
5. מתעדים בקצרה מה נאמר, במילים של התלמיד/ה, עם תאריך ושעה.
6. מעבירים מיד ליועץ/ת ולמנהל/ת לפי נוהל בית הספר וחוזרי המשרד. במצב של סכנה מיידית – פועלים מיד לפי הנוהל.
7. בודקים עם התלמיד/ה בהמשך: "איך את/ה עכשיו?"
8. שומרים על עצמך: שיחה עם היועץ/ת גם בשבילך.

פועלים תמיד לפי נוהל בית הספר והנחיות היועץ/ת והמנהל/ת.

מספרים שימושיים (לוודא לפני שימוש)

- 100 – משטרה – במצב חירום (לוודא)
- 101 – מד"א – במצב חירום רפואי (לוודא)

- 105 – מוקד ארצי להגנה על ילדים ברשת (לוודא)
- 1201 – ער"ן – עזרה ראשונה נפשית (לוודא)

המודלים

- גש"ר מאח"ד: שש דרכים להתמודד: גוף · שכל · רגש · מערכת אמונות · חברה · דמיון. בשיעור הזה: גוף ורגש בארגז הכלים להרגעה, שכל בסימולטור ההחלטות, חברה בצופה הפעילה ובמעגל המתקן.
- עש"ן ד"ק: עוצרים, משחררים שרירים, נושמים ומדברים לעצמנו – ורק אז מגיבים. זה הלב של "עוצרים-נושמים-בוחרים" ושל פינת הרוגע.
- מעש"ה: מבט · עידוד · שאלות · הובלה – איך ניגשים לחברה/שנפגע/ה. זו בדיוק עבודתו של הצופה הפעילה/ה: לראות, לעודד, לשאול "את/ה בסדר?" ולהוביל לעזרה.

מתווה שקופיות – סגנון סרט אנימציה תלת־ממדי מואר

1. כיתה בטוחה – על השקופית: עוצרים אלימות · בוחרים כבוד 🛡️ | התמונה: כיתה מוארת בשמש, חמישה ילדים ונערים מגוונים עומדים שלובי זרועות, מגן אור כחלחל עוטף אותם. | למורה: "היום נדבר על איך כל אחד ואחת מאיתנו שומר/ת על הכיתה בטוחה." מזכירים את כללי המרחב הבטוח.
2. מה עושה כיתה למקום בטוח? – על השקופית: 😞 מילה אחת על הלוח | התמונה: מעגל ישיבה ותלמידים חושבים, בועות מחשבה צבעוניות ריקות מעל הראשים. | למורה: אוספים 5-8 מילים (כבוד, חברות, הקשבה...). חוזרים אליהן בסוף.
3. 5 סוגי פגיעה – על השקופית: 🤝 גוף · 🗣️ מילים · 📱 הדרה · 📱 רשת · 😞 שיימינג | התמונה: חמישה איורי אייקונים בתלת־ממד: יד, בועת דיבור, דלת, טלפון, פנים מסמיקות – על רקע פסטל. | למורה: בקצרה – דוגמה אחת לכל סוג. לא מבקשים מקרים אמיתיים מהכיתה.
4. מד הפגיעה – על השקופית: 😊 צחוק משותף · 😞 הקנטה · 😞 פגיעה · 🛑 אלימות | התמונה: מחוג גדול בצורת מד מהירות בארבעה צבעים – ירוק, צהוב, כתום, אדום – וילדים מסביב. | למורה: משחק "מד הפגיעה". המסר: הכוונה לא קובעת – ההשפעה קובעת.
5. מי נמצא בזירה? – על השקופית: 😞 פוגע/ת · 😞 נפגע/ת · 🚩 מעודד/ת · 🤝 צופה שותק/ת · 🚩 צופה פעילה | התמונה: מסדרון בית ספר: ילד/ה עצובה/ה בצד, קבוצה שצוחקת, ילד אחד שעוצר ופונה לעזור. | למורה: שאלה אישית (בלי לשתף): "איפה אני בדרך כלל?"
6. להיות צופה פעילה – על השקופית: 🛑 לעצור בבטחה · 🤝 לתמוך · 🚫 להזעיק מבוגר/ת · 🚫 לא לתת קהל | התמונה: ילד עם משקפיים מושיט יד לילדה שעומדת לבד; חברים מאחוריו מחייכים בתמיכה. | למורה: מעבר לסימולטור ההחלטות – הכיתה מצביעה בכל צומת.
7. עוצרים · נושמים · בוחרים – על השקופית: 🤝 → 🧘 → 🧠 → 🚫 | התמונה: פינת רוגע עם כריות וצמח ושעון חול זוהר; ילד יושב בעיניים עצומות ונושם. | למורה: תרגול: בלון הנשימה 3 פעמים. מחברים לעש"ן ד"ק.
8. מדחום הכעס – על השקופית: 😊 1 · 😊 2 · 😊 3 · 😞 4 · 😞 5 · 🚩 | התמונה: מדחום ענק צבעוני על קיר הכיתה; ילדים מצביעים על הדרגות. | למורה: כל אחד/ת מסמן/ת לעצמו/ה: מה עוזר לי בכל דרגה?

9. לבקש עזרה זה אומץ – על השקופית: 🧑 לא הלשנה – הצלה | התמונה: ילדה ניגשת למחנכת בחדר מואר; המחנכת מתכופפת ומקשיבה בחום. | למורה: משחק "הלשנה או בקשת עזרה?" + המבוגרים שאפשר לפנות אליהם בבית הספר.
10. כבוד גם ברשת – על השקופית: 📵 חושבים · 🚫 לא מעבירים · 🧑 מספרים | התמונה: טלפון ענק עם בועות הודעה לבבות וסימני עצירה; נער ונערה מחייכים. | למורה: "שולחים או לא?" – הכיתה מצביעה.
11. טעינו? מתקנים – על השקופית: 1 מה עשיתי · 2 ההשפעה · 3 תיקון · 4 שינוי | התמונה: מעגל נערים ונערות; שניים לוחצים ידיים, אור זהוב בצורת לב במרכז. | למורה: התנצלות אמיתית מול מזויפת. מעגל מתקן – רק בליווי והכנה.
12. האמנה שלנו – על השקופית: 🛡 כיתה בטוחה – בוחרים כבוד | התמונה: כרזת אמנה גדולה על קיר הכיתה, ידיים צבעוניות טבולות בצבע חותמות סביבה. | למורה: בונים יחד את האמנה, חותמים ותולים. אתגר טוב לב לשבוע.

יצרה: רות ראש בן ישי