שיתוף ופעולה

הורים ומורים מחנכים למיניות

חינוך מיני בחינוך המיוחד- מדריך למשתמש

ד"ר דן פולק

סיגל וינטור

צריך / אהרון בס

שְׁלוֹשָׁה דְּבָרִים

צָרִיךְ יֶלֶד בְּצַעֲרוֹ*

שֶׁתַּקְשִׁיב לוֹ

שֶׁיְּדַע לְעִתִּים

גַּם לֵךְ אֵין פִּתְרוֹנוֹת

וְשֶׁיֵּשׁ לוֹ מָקוֹם פְּנוּי אֶצְלֵךְ בַּמֶּרְחָב

כָּל זְמַן שֶׁהוּא צָרִיךְ

* **תמיד.** (דן וסיגל)

תוכן עניינים

מטרת המדריך: הנגשה מעשית של חינוך מיני בבית ובמוסדות החינוך. 5

למה לי? 6

אני מאמין/נה 7

מתאים לי? דיפרנציאליות והתאמה בחינוך המיוחד **10**

מלמדים על ועושים את - המרחבים הפורמאליים והבלתי פורמאליים 11

לפני שמתחילים - הנחות יסוד 12

איך מתחילים? 14

להיות חלק מקבוצה 16

הבדל בין הוראה להנחייה 16
למה קבוצה? 16
הבניית ה-Setting 17
הנחיית קבוצה בתחום המיניות בחינוך המיוחד 17

איך ממשיכים? - הורים 18

צוות והורים- שיתוף ופעולה 19

הגיל הרך 3-6 20

צוות- מה במעגל? 21
צוות- מה במרחב? 26
הורים- מה במרחב? 29
הורים- מה בשיחה? 30

יסודי - כיתות א'- ו' ; גילאי 6-12 32

צוות- מה במעגל? 33
צוות- מה במרחב? 37
הורים- מה במרחב? 39
הורים- מה בשיחה? 40

חטיבה 42

צוות- מה במעגל? 43
צוות- מה במרחב? 48
הורים- מה במרחב? 50
הורים- מה בשיחה? 51

תיכון 54
צוות- מה במעגל? 55
צוות- מה במרחב? 61
הורים- מה במרחב? 63
הורים- מה בשיחה? 64

איך מסיימים? 67

ביבליוגרפיה 68

לתוכן עניינים

מטרת המדריך: הנגשה מעשית של חינוך מיני בבית ובמוסדות החינוך.

חינוך מיני חברתי נועד להשיג את המטרות הבאות:

1. לקדם ולחזק את יכולתם של תלמידים ליצור קשרים חברתיים וזוגיים משמעותיים, בהווה ובעתיד.
2. לקדם ולחזק את יכולתם של התלמידים לממש את מיניותם באופן התואם את גילם, התפתחותם והסביבה בה הם חיים.
3. לצמצם למינימום אפשרי את הסיכונים לניצול או/ו פגיעה מינית (הן כנפגעים והן כפוגעים).

המדריך מיועד לצוות ולהורים של תלמידים בחינוך המיוחד מגיל 3 ועד 21.
כדי להעניק תמיכה רגשית מיטבית ולמקסם את מימוש הפוטנציאל האישי (והמיני) הטמון בכל אחת ואחד, כבר מגיל צעיר ביותר, על ההורים, אנשי החינוך, אנשי המקצוע והמטפלים למיניהם לעזור ביצירה וחיזוק של דימוי עצמי, ביטחון עצמי וערך עצמי, הנשענים על היכרות מציאותית הן בכוחותיהם וביכולותיהם של הילדים/המתבגרים והן בחולשותיהם ובמגבלותיהם. כאשר אנו, הורים וצוותים חינוכיים, מדגישים את הכוחות והיכולות, ואף מגזימים מעט בכך מתוך מטרה לחזק ולטפח, ומנגד מתעלמים מן ההכרח ללמד להכיר גם את החולשות והמגבלות - למעשה אנו עוזרים ליצור ולטפח דימוי עצמי שאיננו מציאותי! דימוי חיובי בלבד שכזה עלול להקשות מאוד על מתבגרים ומבוגרים עם צרכים מיוחדים ומוגבלויות לחפש ולמצוא בן/בת-זוג בקרב קבוצת השווים.

רציונאל: חינוך מיני מתרחש כל הזמן! אם נבחר לעסוק בזה באופן מודע, מכוון ופעיל - נקדם את איכות החיים של ילדינו/ תלמידנו ושלנו.
שיעורי חינוך מיני שגרתיים בבתי הספר נועדו לתת הרשאה לתלמידים- לשאול, ללמוד, לקבל מידע ולהבין את התפתחותם, תחושותיהם ורגשותיהם בנוגע למיניותם, לצוות- לעסוק גם בתחומים אלו שבדרך כלל אינם מדוברים ולעזור להורים ללוות את ילדיהם במהלך התפתחותם. הצוות וההורים יהפכו את הלא מוכר, לא ידוע, מבלבל, לעיתים מפחיד, לידוע, מובן, שכיח ונעים. על כל אנשי הצוות בחינוך המיוחד, יחד עם הורי התלמידים, לקדם את המסוגלות שלהם, ללמוד ולהתפתח כדי לאפשר לעצמם ולתלמידיהם/ילדיהם לשוחח על מיניות. המבוכה היא מנת חלקם גם של רבים, לכן מחנכים והורים נדרשים להכין את הקרקע ולייצר קרבה, נוחות ובטחון שיאפשרו את השיח.

בחוברת מחולקת לארבע שכבות גיל: הגיל הרך, בית הספר היסודי, חטיבה ותיכון (עד גיל 21).
בכל שכבת גיל נתייחס ללמידה פורמאלית ובלתי פורמאלית. בעבור הצוותים החינוכיים כינינו את הלמידה הפורמאלית "במעגל" ואת הלמידה הבלתי פורמאלית "במרחב". בעבור ההורים כינינו את הלמידה הבלתי הפורמאלית "במרחב" ואת הלמידה הפורמאלית "בשיחה". הצוות החינוכי יוצר מסגרת פורמאלית וקבועה למפגשים בנושאי מיניות, מכאן המושג "במעגל" וההורים פוגשים את נושאי המיניות, לאורך החיים, במרחבים הלא פורמאלים יותר מאשר בשיחה מכוונת בנושא, לכן יופיעו בסדר שונה במדריך- בחרנו להתחיל אצל הצוות במעגל ולהמשיך במרחב ואצל ההורים להיפך: להתחיל במרחב ולהמשיך בשיחה. במדריך השתמשנו בצבע הצהוב לצוות ובצבע הכחול להורים.

החלוקה לשכבות גיל נסמכת על המכנה המשותף הרחב. חשוב שהמשתמשים במדריך יבחרו את הפעילויות בהתאמה ספציפית לא רק לגיל אלא גם ליכולת ההבנה ולבשלות הרגשית של תלמידיהם/ ילדיהם.

למה לי?

בבואנו להתחיל במשימת החינוך בתחום המיניות עולות בנו לא פעם שאלות ביחס לחיוניות ודחיפות המשימה, כמו גם שאלת האחריות: האם זה התפקיד שלי?

מתוך ההכרה בחשיבות המיניות ובהיותה חוויית חיים בסיסית וכוללנית נגזרים עקרונות של חשיבות ההתייחסות ואופני ההתייחסות אליה החל מגיל הילדות המוקדם ואילך. התפקיד מוטל על ההורים, אולם אנו כאנשי מקצוע שותפים חשובים בחינוך הילדים והמתבגרים ביחד עמם בתחום המיניות, ממש כפי שאנו נוטלים חלק בחינוך בתחומים התפתחותיים אחרים.

מיניות היא חלק חשוב בחיים. "...כל אותם הרגשות שאנו עושים בהם שימוש בחיינו, כמו סימפטיה, ידידות, אמון וכיוצא באלה, צמודים מבחינה גנטית למיניות" – טוען פרויד (1912), ואנו מבינים את דבריו מתוך הפריזמה של ההסתכלות על מיניות כחוויה, תחושה ורגש של חיוניות. בהקשר זה, מיניות איננה מתחילה ובוודאי לא מסתיימת במעשה המיני, בקיום יחסי מין. היא מתחילה עם לידתנו (ואולי עוד קודם, בהריון) ומלווה אותנו לאורך כל התפתחותנו. "אנרגיה פנימית הדוחפת אותנו למצוא אהבה, מגע, חום ואינטימיות. להיות מיני זה להיות חושני. המיניות משפיעה על מחשבות, רגשות ואינטראקציה בינאישית. מכאן שהיא משפיעה על הבריאות הגופנית והנפשית. כיוון שבריאות היא זכותו היסודית של הפרט, גם בריאות מינית חייבת להיות זכות אנושית בסיסית" (ארגון הבריאות העולמי, 1975).

עלינו לזכור שחינוך מיני מתרחש כל הזמן ובכל מקום. למעשה, אין מצב שחינוך מיני לא מתרחש! גם בהיעדר כוונה ובהיעדר למידה פורמאלית ילדים ותלמידים לומדים כל הזמן מתוך הקשבה, התבוננות וחיקוי המבוגרים שסביבם. זה אומר שאנחנו (הורים וצוות) בעצם מחנכים למיניות בכל מקרה. מתוך עמדת מוצא זו עלינו לבחור עד כמה נחנך באופן מודע, מכוון ופעיל. טובת הילדים/תלמידים שלנו היא שנבחר לחנך למיניות באופן מכוון ומקדם.

למה כדאי לדבר איתם על מיניות?
https://www.youtube.com/watch?v=4ME8a321iQs&t=157s

- כדי שתדענה שזה בסדר לדבר על זה
- כדי שיידעו שגם אם זה מביך אותנו חשוב לנו לדבר איתם
- כי צריך לדבר איתן בבית הספר
- כי צריך לדבר איתם בבית
- כדי שתדענה שהכל בסדר איתן
- כדי שנהיה שם ונלווה אותם בשלבי ההתפתחות השונים
- כדי שילמדו- גם מאיתנו- על מיניות, התבגרות ויחסים

- כדי שיבינו מה ההבדל בין מין ליחסי מין ואינטימיות
- כי הן צריכות לשמוע מישהי שעברה את מה שהן עוברות
- כי יש להם מלא שאלות ולכן נעזור ונכוון איך והיכן למצוא תשובות
- כי לפעמים לא מספיק להקשיב רק לחברים
- כי לפעמים קשה עם חברים ואנחנו שם
- כדי שתדענה שיש על מי לסמוך
- כי לפעמים צריך מישהו שיקשיב
- כדי שנדע מה עובר עליהם
- כדי שידעו שתמיד תמיד אפשר לפנות אלינו, בכל מחשבה, שאלה או בעיה אליה יקלעו
- כי הם צריכים מישהו שיתווך ויעזור לסנן את כל הצפת המידע
- כדי שתלמדנה לשקול ולקבל החלטות טובות, חכמות ואמיצות
- כדי שידעו מפני מה להיזהר ואיך לשמור על עצמם
- כדי שילמדו מה נעים וטוב ומה זאת הנאה הדדית
- כי אם אנחנו לא נתחיל לדבר הם לא ישאלו
- כי זאת האחריות שלנו
- כי זה יחזק את הקשר בינינו
- כי צריך להתחיל מתישהו
- ואף פעם לא מאוחר מדי

לתוכן עניינים

אני מאמין/נה

ב-1988 חוקקה כנסת ישראל את חוק החינוך המיוחד (התשמ"ח), אשר הרחיב והעמיק את זכאות תלמידי החינוך המיוחד לשירותי חינוך מטעם המדינה. הזכאות, כהגדרתה בחוק, ניתנה לכל אדם -מגיל שלוש ועד גיל עשרים ואחת- שיכולתו להתנהגות מסתגלת מוגבלת מחמת התפתחות לקויה של כישורים גופניים, שכליים, נפשיים או/ו התנהגותיים.

מעט מאוחר יותר החלה משתנה ההתייחסות וההכוונה לאנשים עם צרכים מיוחדים ומוגבלויות. מתפישה הגורסת שמטרות החינוך והתמיכה (המיוחדים) הניתנים להם היא להביאם ל**נורמליזציה** (Wolfensberger, 1972; Nirje, 1980), התפתחה -באופן משלים אך גם מנוגד- התפישה הגורסת כי המטרה המרכזית תהיה לקדמם ל**איכות-חיים** (Felce, 1997; Schalock, 1997). הדגש איננו עוד על חיים דומים ככל הניתן

לחיים "נורמליים" (בהנחה -המוטלת בספק- שניתן בכלל להגדיר מה הם "חיים נורמליים"), כי אם על חיים שיחוו באופן סובייקטיבי על-ידי התלמידים עצמם, ובעתיד הבוגרים, כחיים של איכות. עם זאת במובנים מסוימים, ואף רבים, חייהם עשויים להיות שונים במובהק מחיי אחרים (במגורים ובתעסוקה, למשל, וביתר מרכיבים משמעותיים).

מתוך כך, מוסדות רבים במערכת החינוך מדגישים את איכות-החיים של המתחנכים בהם (בעת ששוהים במסגרות, וגם עם הכוונה להתפתחותם העתידית) כמטרה מרכזית במאמצי החינוך ובמשאבים המוקצים לעבודת החינוך. הצוותים החינוכיים, ובהם גם נשות הצוות התומך בעבודת המחנכות (מטפלות רגשיות, מרפאות בעיסוק, קלינאיות תקשורת, ועוד כיו"ב), משקיעות מחשבה ומאמצים מרובים לצייד את התלמידים (ילדים, מתבגרים ובוגרים) בכלים שנחוצים להם כעת ויהיו נחוצים להם בעתיד, ויאפשרו להם חיים שיחוו כחיים איכותיים ככל הניתן, על-פי יכולותיהם מחד ומגבלותיהם מאידך.

מטרת מדריך זה היא קידום היכולת של הורים ונשות צוות לאפשר לאנשים עם צרכים מיוחדים ומוגבלויות לחיות ולחוות איכות-חיים בחיי היום-יום, גם בתחום המיניות. קביעת אירגון הבריאות העולמי (WHO,1975), כי הזכות למיניות -הכוללת זכות למידע, חינוך וטיפול מיני, לחירות, עצמאות ביטחון ושוויון מיני, לביטוי מיני ולהנאה מינית- היא זכות יסוד המוקנית לכל אדם, היא נר לרגלנו, וכמותה גם מדיניות בנושא זכויותיהם של אנשים עם מוגבלויות המצהירה כי קיומה של מוגבלות אינו מצדיק פגיעה בזכויות הללו (AAMR,2004).

לפיכך, הרי זה מתפקידנו, הורים וצוות, לפתח בילדינו ובתלמידינו, בין היתר, גם יכולות בתחום המיניות. ידוע לנו שפיתוח היכולת ליצור מערכות משמעותיות של יחסים בין-אישיים -חברתיים תחילה וזוגיים בהמשך- תורם ויתרום לחוויית איכות החיים של תלמידים ובוגרים שמתחנכים/התחנכו במסגרות החינוך המיוחד (ממש בדומה לאחיהם בחינוך הרגיל).

יתרה מכך, יש אף חוקרים (Collier et al.,2006) הטוענים ביחס למתמודדים עם לקויות, כי "צנזורה של מידע על מיניות והדחקה או הכחשה של ביטויי מיניות בריאה והזכות לבחירות מגוונות בסגנון חיים, מהווים כשלעצמם סוג של פגיעה" (שם, עמ' 64). לדברי קולייר ועמיתיו, וכך גם לטענתנו, ידע על מיניות בריאה הוא בעל ערך חשוב ומהותי משום שהוא מספק פרספקטיבה, באמצעותה ניתן לבחון ולזהות איכות חיובים של יחסים וקרבה או סכנה הכרוכה בהם.

מן הידועות היא כי ילדים ותלמידים צעירים -כמו גם מבוגרים- עם צרכים מיוחדים ומוגבלויות, חשופים יותר מבני גילם באוכלוסייה "הרגילה" לסיכון של ניצול ופגיעות על רקע מיני (Knutson & Sullivan, 2000 ; מרום ועוזיאל, 2000). אחת הסיבות ההופכות אותם לפגיעים יותר נעוצה בפערים שבין התפתחותם הכרונולוגית-הפיזיולוגית לבשלות הרגשית וליכולת הקוגניטיבית. סיבה אחרת היא ההרגל המתמשך להיעזר באחרים ולציית להם, הרגלים שמביאים לא פעם עד כדי תלות והיעדר (או צימצום של) חשיבה ופעולה עצמאית ועצמית. חשוב, כמובן, שנעשה כל שלאל ידינו לעשות על-מנת לצמצם למינימום האפשרי סיכונים אלו.

ואולם, חינוך למיניות בריאה, כשמו כן הוא, מֻכוּון ומְכַוֵן ראשית ובעיקר להתפתחות בריאה ומהנה של גוף, מיניות ויחסים (של אדם עם עצמו ועם אחר/ת/ים/ות). בתוך "המטרייה הרחבה" של חינוך למיניות בריאה ומהנה, אנו ממליצים להקדיש מאמצים גם למוּגָנוּת התלמידים, אך מבקשים בכל

לב להימנע מחינוך מיני המתמקד בסיכונים ובחששות בלבד, כדי למנוע מן התלמידים להפנים בעיקר תפישות שליליות וחרדות בכל הנוגע למיניות, על שלל ביטוייה.

אנו שואפים שמיניות תיתפס כחיובית ומהנה. יכולתו של ילד לשחק מלמדת על בריאותו הנפשית (ויניקוט, 2000), והיכולת להתנסות בקשר מיני איכותי, הדדי ומספק, היא המקבילה לכך בבגרות (Schaedel, 2005). גבו וייס (2015) מדגיש כי "כאשר אנו מצליחים לקיים קשרים אינטימיים מספקים, הן מבחינה גופנית והן מבחינה רגשית, אנו חשים בריאים. כאשר אדם אחר החשוב לנו ומוערך על ידנו מעוניין בקרבתנו הרגשית והפיזית, מתעניין בעולמנו הפנימי, ואינו נרתע ממה "שיש שם בפנים", גם מבחינת התכנים הנפשיים וגם, ואולי בעיקר, מבחינה גופנית קונקרטית ביותר – נוצרת חוויה עמוקה של סיפוק".

במקרים רבים אנשים עם צרכים מיוחדים ומוגבלויות אינם מתנסים ביחסים אינטימיים, לא משום שאינם רוצים בכך, אלא משום שאינם מעזים לנסות. אנו נוטים לראות ערך עצמי שלילי, חוויות חברתיות מורכבות וחסך במיומנויות חברתיות כגורמים לכך. אלא שאלו הם בעיקרם סימפטומים (תוצאה ולא סיבה), טוענת שונית רייטר (2004). לדבריה, סימפטומים אלו אינם חלק אינטגראלי בנכות, וניתן לשנות אותם בהפעלת תכניות התערבות שמטרתן העצמת הפרט. כזו היא התכנית המוצעת במדריך זה.

מטרתו המרכזית של המדריך– לעזור להורים ואנשי צוות בחינוך המיוחד במאמציהם לפתח ולשמר אצל ילדיהם/תלמידיהם את הכישורים החברתיים, את התקשורת וההתקשרות, הדיאלוג (האפשרי) והיכולת המשחקית. כל אלו יאפשרו להם ליצור, לשמור ולחזק קשרים מיטביים עם עצמם, עם גופם ועם אחרים, בילדותם ובהתבגרותם.

התפתחותם הביולוגית-גופנית של תלמידים רבים בחינוך המיוחד תואמת את גילם הכרונולוגי, בעוד התפתחותם הקוגניטיבית ובשלותם הרגשית מעוכבות. עיכובים אלו יוצרים, במקרים רבים, פער משמעותי, שאף הולך ומעמיק, מן הנורמה המאפיינת את בני ובנות גילם בחברה הכללית. בלא הכוונה והתייחסות, פער זה מקשה ומסבך את ההתמודדות עם מה שהוא, כשלעצמו, אתגר קשה ומסובך: התבגרות גופנית תוך מודעות לגוף, הבנת צרכיו, ויכולת מעשית לסיפוק צרכים אלו באופנים מקובלים וללא פגיעה בזולת.

רבים נוטים לחשוב על חינוך מיני ככזה הנדרש מגיל ההתבגרות ואילך, בהתאמה להתפתחות הגופנית ותחילת פעולתם של הורמוני המין בגוף, ואולם חינוך מיני נדרש החל מגיל הילדות המוקדם. חלק נכבד מן הכישורים והיכולות שלנו בתחומי הזוגיות, האינטימיות והמיניות הזוגית (להבדיל מן המיניות האוטו-ארוטית, של אדם עם עצמו), נשענים על ומתפתחים מתוך כישורנו ויכולותינו בתחום החִיבְרוּת, הסוציאליזציה. משום כך, כאמור, רצוי להתחיל בחינוך חברתי-מיני בגיל מוקדם ככל הניתן (כבר בבית ההורים, ואפילו עוד בטרם יוצאים ילדים למסגרת חינוכית ראשונה). ככל שמדובר בגילאים צעירים יותר ובמוגבלויות מורכבות יותר, החינוך המיני ייעשה בדרכים פרקטיות של התנהגות והתנהלות (כפי שיפורט בתכנית העבודה, בהמשך החוברת), ובאמצעות הורים, מחנכות ונשות-צוות מקצועי רחב, יותר מאשר באמצעות שיח עם יחיד או קבוצה.

לתוכן עניינים

מתאים לי?

על דיפרנציאליות (גיל ועניין, מוגבלות, תפקוד, יכולות) והתאמה בחינוך המיוחד

החינוך המיוחד כולל בתוכו מגוון מסגרות (בי"ס לחינוך מיוחד, כיתות קטנות, שילוב), יכולות, מוגבלויות ותלמידים/ות. כשמחנכת למיניות (מחנכת כיתה, יועצת, מטפלת ועוד) פוגשת תלמידים עליה "ללמוד אותם" כלומר: להכיר אותם לעומק, את מה שמעניין אותם, את מה שדרוש להם ואת הדרך שתהיה הטובה ביותר עבורם ללמוד.

אז איך מדייקים התאמה דיפרנציאלית בחינוך המיני?

- חשוב להכיר וללמוד את רצף ההתפתחות הפסיכוסקסואלית, הרגילה והמיוחדת.
- יש למפות את התלמידים המרכיבים את הקבוצה/הכיתה. יש להעריך את התפתחותם של התלמידים/ות כפרטים וכקבוצה בצירים ההתפתחותיים השונים. יש לזכור כי תלמידים/ות רבים/ות כשלעצמם/ן מצויים בזמן נתון במקומות שונים על פני הרצפים ההתפתחותיים השונים: הגיל הכרונולוגי וההתפתחות הפיזית, הרמה הקוגניטיבית והיכולת הרגשית. בנוסף ובמקביל, יש להכיר ולהעריך גם את רמת התפקוד והיכולות ביחס למוגבלות ולמגבלות עימן מתמודדים.
- יש להעריך את המכנה המשותף הנמוך והגבוה ביחס ליכולת הלמידה (התנהגותית, רגשית, קוגניטיבית ותקשורתית – הבעה מילולית או חלופית) בין משתתפי הקבוצה.
- יש לבחור במכנה המשותף הממוצע ולכוון אליו (תוך התייחסות למי שזקוק ליותר תיווך או יכול להתקדם בקצב מהיר יותר).
- נפעל בשני צירים מקבילים: ציר אחד הוא ציר הזמן של פריסת הנושאים בתכנית הלימודים, למשל: תלב"ס, "שיתוף ופעולה" המדריך למשתמש (מסמך זה) או תכנית "עצמיניות" (בפאדלט) https://padlet.com/gabistories/bdr8e40ogrc7lf4o, עליו אנחנו מתקדמים משנה לשנה, ועל הציר השני ננסה לתת מענה לצרכים של התלמידים גם כשאינם מתאימים להתפתחות המצופה לגילם, בעיקר על פי אירועים בחיי היומיום שלהם (גם כאן נוכל להיעזר בתכניות הקיימות, אלא שלא בהכרח על פי הסדר הכרונולוגי שבהן).
- בחירה במתודות היעילות והתאמתן לתלמידי הקבוצה (ליכולותיהם ולמגבלותיהם) כמו: שיחה, מצגת, דפי עבודה, המחזה, סרטונים, משחקים ועוד.

לתוכן עניינים

מלמדים על ועושים את - המרחבים הפורמאליים והבלתי פורמאליים

חינוך מיני מתרחש כל הזמן: בלמידה בכיתה ובקבוצה (מרחב פורמאלי) אותה אנחנו מכנים "במעגל" ובלמידה אותה אנו מכנים "במרחב" (מרחבים בלתי פורמאליים), שמתרחשת בכל זמן ומקום אחרים כמו בשיעורים האחרים, בהפסקות, בפעילויות חברתיות של כלל בית הספר, במסדרונות, בשירותים, בבית כמובן ועוד. למעשה, במעגל אנחנו מלמדים **על** (והתלמידים לומדים על) ובמרחבים אנחנו והתלמידים עושים **את** (מִתְנַסִים, מתנהגים).
גם בבית מתרחשת למידה ישירה (מרחב פורמאלי), בשיח שבין הורים לילדיהם על הנושאים הרלוונטיים, אותה אנו מכנים במדריך "בשיחה", ולמידה עקיפה (מרחב בלתי פורמאלי) באמצעות ההתנהגות השגרתית של בני הבית, אותה אנו מכנים "במרחב".
למעשה, חשוב לזכור שתלמידים וילדים לומדים גם כשאנחנו לא מלמדים. הם לומדים מן הצפייה בנו, מההתנהגות שלנו זה לזה ומההתנהגות שלנו איתם.
הזדמנויות הלמידה במרחבים הבלתי פורמאליים רבות ומגוונות: כמו הבדלים בין בנים ובנות משמעותיים בהקשר החלוקה לחדרי שירותים; הפער בין חברות, חיזור והטרדה רלוונטי בכל הקשרים (לאו דווקא זוגיים) המתקיימים בהפסקות; שמירה על פרטיות התיק/מגירה/תא של התלמיד/ה תדגיש את מושג הפרטיות אותו לימדנו בכיתה.
ככל שהגיל צעיר יותר והמוגבלות מורכבת יותר משקל הלמידה האפשרית במרחבים הבלתי פורמאליים גדול יותר מן הלמידה שמתאפשרת במרחב הפורמאלי. ואולם, בכל מקרה, גם כשאנו עולים בגיל ובמרמת התפקוד משקלה של הלמידה במרחב הבלתי פורמאלי נותר משמעותי כהשלמה חיונית ללמידה במרחב הפורמאלי. כשאנחנו לא ערים ללמידה הבלתי פורמאלית למעשה אנחנו פוגעים בתוצאות של הלמידה הפורמאלית. לדוגמא: כשמלמדים על פרטיות במרחב הפורמאלי (בקבוצה, בשיחה, בכיתה או בבית) אך לא מקפידים לשמור על פרטיות של תלמידים/ילדים במרחבים הבלתי פורמאליים או כשאנו מדברים עליהם "מעל ראשם", אין סיבה לצפות שהתלמידים/ילדים יפנימו את המושג ואת ההתנהגות הנדרשת.

אנו ממליצים שחינוך מיני ילווה את התלמידים באופן שגרתי, לאורך כל שנות לימודיהם במערכת החינוך, משמע מגיל 3 ועד גיל 21. מפגשים כאלו חשוב לקיים באופן סדיר, לכל הפחות פעם בשבוע, ואולי אף יותר בגיל ההתבגרות ובבגרות. במעגל- נעבוד על הקניית מושגים וידע, נדון, נתאמן, נְתַרְגֵּל (באמצעות סימולציות וגם בהתייחסות למה שקורה כאן ועכשיו בקבוצה). במרחב- ננצל הזדמנויות למידה, נקדם ונתווך התנסויות של התלמידים, נקפיד על ההתנהלות שלנו, נלמד ונעמיק כצוות ונפגוש הורים לשיתוף ופעולה.

לתוכן עניינים

לפני שמתחילים - הנחות יסוד

בתחום המיניות יש השפעה ניכרת של עמדותינו האישיות על היותנו מנחים ומחנכים למיניות. לכן עלינו לעשות ככל שביכולתנו כדי לבחון, לברר, לחקור ולאתגר את עמדותינו ובכך להרחיב/ לפתח/ לייצב את עמדתנו האישית והמקצועית כאחד. לפני ובמהלך עבודתנו כמחנכים למיניות אי אפשר לוותר על בירור עמדות של כל הצוות המוביל/הנוכח במפגשים. הן עמדותינו האישיות והן המקצועיות מתפתחות, מתרחבות ונמדדות בשטח יום יום, שעה שעה, כשאנחנו מנחים קבוצה, בכל שיחה פורמאלית ובלתי פורמאלית עם תלמידים, כשאנחנו נחשפים לאפליקציה או אתגר חדש שלא הכרנו ועוד.

להלן הצעות ל**התלבטויות, עמדות ומיתוסים** שאותם כדאי לבחון:

- מהי מיניות בשבילי?
- איך משפיע עלי הבית בו גדלתי?
- מה אני מרגיש וחושב בנוגע למיניות?
- מה אני מרגישה וחושבת בנוגע לתפקידי כמנחה למיניות? ובבית, עם ילדיי?
- האם ועד כמה בחרתי בתפקיד הזה?
- האם ועד כמה אני מרגישה בטוחה בתפקיד?
- עד כמה יש לי גיבוי, אפשרות להתפתח, לקבל הדרכה?
- ומה אם אני עדיין לא יכול/ה?
- מין זה משהו שעושים, לא משהו שמדברים עליו!
- זה מגעיל לדבר על זה!
- הם ממילא יודעים כבר הכל יותר טוב ממני, אז למה צריך אותי?
- לנו לא היה חינוך מיני ויצאנו בסדר!
- זה לא התפקיד שלנו!
- למה לעורר ולהקדים את המאוחר?
- הם כל הזמן עסוקים בזה.
- הם לא יכולים להתאפק.
- לא נראה לי שתהיה להם זוגיות.
- עדיף להם בלי זוגיות.
- זוגיות תוביל בהכרח להריונות לא רצויים.

בנוסף, כ**הכנה מוקדמת**, יש להכיר את וללמוד על:

- שלבי רצף התפתחות פסיכוסקסואלית (רגילה ומיוחדת).
- הנחיית קבוצה – הדומה והשונה משיעורים רגילים.
- שכבת הגיל – כרונולוגית / קוגניטיבית / רגשית.
- סוגי המוגבלות והיכולות.
- השגרה בכיתה - דוגמאות מהשטח.

שותפים לדרך- בתוך הגן/בית הספר רצוי שהעבודה תיעשה בשיתוף גורמים שונים במערכת: מחנכת/גננת, סייעת, יועצת, פסיכולוגית, מטפלת רגשית, מנתחת התנהגות, מרפאה בעיסוק, קלינאית תקשורת, מנהלת ומדריכת מיניות מטעם המתי"א. חשוב ומועיל ליידע ולשתף את ההורים בתהליך.

שיתוף הפעולה בין כלל הגורמים הללו משמעותי ומקדם, עם זאת חיוני לקבוע מי מוביל את התהליך ומי ואיך מלווה ברקע. לדוגמא: המחנכת/הגננת תקבל ליווי והדרכה ממדריכת המיניות מטעם המתי"א ותקבע את תכנית הלימודים; תיעזר ביועצת, בפסיכולוגית ובמטפלת הרגשית בהתערבויות פרטניות והדרכות הורים; תקבל תמיכה מקלינאית התקשורת בתכנון ובניית מתודה מותאמת לתלמידים (למשל תת"ח); המרפאה בעיסוק תעבוד על הפרופיל הסנסורי ותקדם מיומנויות עצמאיות בטיפול הגופני (למשל מקלחת, שירותים, התנהלות במחזור ועוד); מנתחת ההתנהגות תגבש תכנית התערבות במקרים של התנהגות מאתגרת; המנהלת (ובגן-הגננת) תפעל לקידום החינוך למיניות כאג'נדה כללית מחייבת ותתמוך בהכשרה והדרכה של הצוות.

חשוב שצוות הגן/ביה"ס ישתפו אלו את אלו במה שעולה במפגשים הפורמאליים והבלתי פורמאליים שלהם עם ילדי הגן/תלמידי ביה"ס. כשעולה תוכן רלוונטי במעגל או במרחב (למשל, קידום עצמאות בהיגיינה - הגננת/המורה תשתף את המרפאה בעיסוק בצורך לעבוד על הנושא עם הילד/התלמיד; או, כשעולה עניין סביב הפרטיות והמוגנות - יש חשיבות לשתף את המטפלת הרגשית והפסיכולוגית בקידום תחומים אלו). מטרת השיתוף היא להיטיב את המענים שכולנו, כצוות רב-מקצועי מספקים לילדים/תלמידים בתהליך התפתחותם.

יש שותפים נוספים לדרך כמו: מדריכות פדגוגיות, מפקחת, מומחיות תחום לקות, מפקחות ויועצות שפ"י. במדריך זה בחרנו להתרכז בשותפים הפעילים ביותר בחינוך מיני שגרתי: ההורים והצוות.

מחוץ לגן ומחוץ לביה"ס, השותפים המרכזיים והחשובים ביותר הם הורי הילדים/התלמידים. למעשה, אנשי הצוות הם השותפים של ההורים (ולא להיפך!). לפיכך הנושאים ודרכי הפעולה מפורטים ביחס לחינוך המיני הניתן על ידי הורים ועל ידי צוותים.

לתוכן עניינים

איך מתחילים?

מודל ה-Plissit (Annon, 1976) מדרג את רמות ההתערבות בהקשר למיניות והישענות עליו מאפשרת לנו לנהל שיח פתוח ובטוח ולדייק את המענים במסגרת החינוכית. על פי המודל רמת ההתערבות הבסיסית היא ההרשאה והרמה השנייה היא מתן מידע מוגבל. למעשה אלו שתי הרמות בהן אנו עוסקים במפגש הקבוצתי בשיעורי החינוך המיני. הרמה השלישית של מודל ה-**Plissit** היא הייעוץ הממוקד. ייעוץ שכזה מתבצע במקרים בהם תלמידים זקוקים להתערבות פרטנית מְכוּוֶנֶת. לגביהם נקיים ישיבה בינמקצועית וניעזר במדריכי המיניות בחינוך המיוחד כדי לדייק תכנית התערבות ממוקדת. הרמה הרביעית במודל הינה טיפול מיני אינטנסיבי, שאיננו מתבצע בתוך בית הספר. כשתלמידים זקוקים לטיפול מיני נפנה אותם לגורמים בקהילה בעלי ידע והסמכה בטיפול שכזה.

נדגיש שהתנהגות מינית פוגענית מחייבת פנייה למדריכות שפ"י. מדריך זה מתמקד בחינוך למיניות בריאה כבסיס להתפתחות, ואיננו תחליף לטיפול באירועים חריגים. אנו מאמינים שככל שנקדיש מאמצים מכוונים יותר, מקצועיים ושגרתיים, החל מגיל צעיר לחינוך למיניות בריאה, כך יצטמצמו מספרם של האירועים החריגים ואף חומרתם. התנהגות מינית וכן התנהגות בעלת אופי מיני תמוקם על פני רצף התנהגויות מתאימות ולא מתאימות, בהתייחס לרצף ההתפתחות, סוג המוגבלות ורמת התפקוד. את כלל הרצפים הללו יש להכיר וללמוד ועל סמך החיבור ביניהם למקם את ההתנהגות ולבחור את התייחסותנו אליה.

לצורך ההתפתחות האישית והמקצועית שלנו חיוני שנקבל **הכשרה** בתחום המיניות, אבל חשוב לזכור שאנחנו מחנכים למיניות בכל מקרה וכל הזמן. לכן אפשר וכדאי להתחיל עכשיו, כרגע. לא נמתין לנקודת הזמן האידיאלית שבה כבר נדע הכל שאז לא נחשוש עוד מטעויות משום שלא נגיע לכך לעולם. עלינו ליצור מרחב פורמאלי של חינוך מודע ומכוון למיניות, גם במקביל ללמידה שלנו, וביחד עם המבוכה והחששות שלנו. עלינו ללמוד גם מהטעויות שאנו עושים. למידה תוך כדי עשייה לעולם לא מסתיימת. גם לאחר הכשרה או במקביל אליה נזדקק לליווי והדרכה כדי לקדם את עבודתינו המקצועית כמחנכים למיניות.

אחת הדרכים היעילות להתמודד עם המבוכה, שאיננה מפתיעה, היא להכיר בה ולהודות בה בפה מלא. רצוי לומר לתלמידים/ילדים "זה מביך גם אותי אבל בכל זאת אני מדבר/ת אתכם על זה כי זה כל כך חשוב בעיניי". הגיוני ויקרה שהמבוכה תמשיך ללוות אותנו אבל ניתן לצפות שהיא תפריע לנו פחות ופחות.

במקרים רבים אנו מרגישים שאין לנו שפה לדבר מיניות. ייתכן מאוד שכשאנו היינו ילדים/ות ונערים/ות איש לא דיבר איתנו על כך ולכן כעת עלינו למצוא, כמעט להמציא, יש מאין, שפה שנרגיש בה נוח. הנושאים ו**השפה** נבנים זה על גבי זה, וחלק נכבד מהמונחים שהשתמשנו בהם בגיל הצעיר ישמשו אותנו בהתאמה המתבקשת גם בגיל מאוחר יותר. השפה בכל שלב התפתחותי תהא תואמת גיל והתפתחות. ככל שהגיל בוגר יותר השפה תכלול התייחסות מובהקת יותר למגע עצמי ומגע עם ובאחרים.

התפתחות שפה- דוגמא

ילדות	התבגרות	בגרות
אני רוצה לאכול אני בוחר לאכול את זה נעים לי לשחק בחצר זה שלי מהבית הגוף שלי הוא רק שלי	אני רוצה לשחק איתך. ואת/ה? אני בוחר אותך למשחק. את/ה גם רוצה? נעים לי לשחק איתך. ולך? את/ה חבר/ה שלי אני יכול/ה לאונן אבל רק בחדר שלי, בפרטיות	אנחנו רוצים להיות ביחד. אנחנו בוחרים זה בזה. נעים לנו יחד. יש דברים שהם פרטיים, רק שלנו אנחנו יכולים לקיים יחסי מין רק בהסכמה ורק בפרטיות
<u>מושגים</u> רוצה בוחר נעים פרטי	**<u>מושגים נוספים</u>** רוצים בוחרים נעים לנו פרטיות	**<u>מושגים ומשמעויות נוספים</u>** רוצים בוחרים נעים לנו פרטיות אישית פרטיות זוגית

ולהלן דוגמאות למושגים נוספים להתפתחות השפה בהקשרים נרחבים הנוגעים גם במיניות:

אני	אני ואת/ה	אנחנו
אני יודע מבין מעדיף רוצה מסכים נעים בוחר מתאפק פרטי-שלי מרגיש נוגע בעצמי מותר-אסור	אני ואת/ה יודעים מדברים מבינים מעדיפים רוצים מסכימים נעים לנו בוחרים מתאפקים שלנו מרגישים מתחבקים, מתלטפים מתנשקים מותר-אסור	אנחנו יודעים משוחחים מודעים מעדיפים רוצים מסכימים נעים לנו בוחרים ביחד מתאפקים רק שלנו מרגישים מקיימים יחסים מותר-אסור

לתוכן עניינים

להיות חלק מקבוצה

הבדל בין הוראה להנחייה

הוראה ממוקדת בהספקים ובתוצרים ולעומתה הנחייה ממוקדת בתהליך ובחוויה ומדגישה את ההקשבה, גם של המנחה; מורים במקרים רבים הם מומחים לתחום דעת ספציפי אותו עליהם ללמד ועל התלמידים ללמוד, בין אם זקוקים לו יותר או פחות, ואילו בהנחייה הרלוונטיות לחיי התלמידים היא גורם מרכזי בבחירת הנושא; בהוראה נשמר יותר מרחק היררכי בין מורה לתלמידים ואילו בהנחייה השיח מברר ומשתף, בגובה העיניים, ללא ביקורת והערכת הישגים; מנחה קבוצה מביא את עצמו כאדם יותר מאשר בהוראה, על פי סגנון ההנחייה שמפתח לעצמו; בהוראה עיקר השיח, כשיש שיח, הוא בין מורה לתלמידים ואילו בהנחייה נעודד שיח רלוונטי גם בין התלמידים לבין עצמם; הנחייה בקבוצה מהווה מודל חי של התהוות קשרים ויחסים ומתייחסת לאירועים כאן ועכשיו כהזדמנויות למידה והתפתחות; מנחה קבוצה ימשיג את השלב בתהליך בו מצוייה הקבוצה ויכוון את התהליך לקידום השגת המטרות הקבוצתיות; מנחה הקבוצה ישתדל להחזיק בדעתו מימדים של התרחשויות שונות בחיי התלמידים (לא רק מה שקורה בקבוצה); המנחה תישאר מחוברת למחשבותיה, לתחושותיה ולרגשותיה; בהנחייה נאפשר שתיקות כחלק מהוויה שמצמיחה מחשבה, שיח ותובנה; הנחייה תכוון למאמץ לכלול את כל המשתתפים כולל אלו שמביעים יותר התנגדות, חרדה והתנהגות שבודקת גבולות.

הוראה טובה שואבת את איכותה מעקרונות של הנחיית קבוצה.

בשל מורכבות המשימה ולעיתים גם רגישות הנושאים, כשמתאפשר, רצוי ששני מנחים ישתפו פעולה בהנחיית הקבוצה. כששניים אכן מנחים קבוצה ביחד הדיאלוג המתקיים ביניהם גם נוכח הקבוצה מהווה מודלינג חשוב לקשר וליחסים.

למה קבוצה? - מבוסס על טיפול קבוצתי / ארוין יאלום (2006)

https://www.youtube.com/watch?v=BLC1RvXRxYQ

- חשיפה להתמודדויות של חברי קבוצה אחרים מחזקת בי את התקווה שגם לי יהיה טוב.
- המעטפת הקבוצתית מפחיתה חוויה של בדידות. חוויית היחד מלכדת ומחזקת את המשתתפים ואת הקבוצה.
- הקניית ידע והכוונה של המנחים מפחיתות חרדה, מחזקות ומאפשרות להבין יותר ולבחור נכון.
- ערך עצמי משמעותי מתחזק במשתתפים כשהם עוזרים לאחרים. לעיתים למשתתפים קל יותר להיעזר בחבריהם מאשר להיעזר במנחים.
- הקבוצה היא מגרש האימונים ליחסים שמתקיימים מחוץ לה.
- מה שמתרחש בקבוצה מזמין לחיקוי דגמים מגוונים של תקשורת וחיברות.
- ביטוי רגשי ביחס לאירועים בחיי המשתתפים או כלפי אחרים בקבוצה, שזוכים להקשבה והכלה מאפשרים עיבוד ורגיעה.
- המשתתפים לומדים על האחריות האישית להנאה ולקשיים שהם חווים ביחס לעצמם וביחס לקשר שלהם עם אחרים.
- קבוצה מוחזקת מאפשרת התנסות חדשה שמרחיבה מנעד רגשות ויכולת ביטוי ופעולה.
- המשתתפים מתנסים באפשרות להשתנות ולשנות את האופן בו חוויות עבר משפיעות בהווה.

הבניית ה-Setting

מפגש קבוע בין מנחה לתלמידים מווסת את ההתרגשות והעוררות שהנושאים עלולים להעלות ואף מעלים לא פעם בתלמידים. בנוסף, הקביעות מאפשרת התרגלות לשגרה בה משוחחים על הנושא, ופרק הזמן הקבוע בין מפגש למפגש (עם הכוונה של המנחים לכך) מייצר שגרה בה תכנים מחיי היום יום מובאים אל השיח הקבוצתי ותכנים מהמפגש הקבוצתי מדוברים גם בין התלמידים ובין עצמם (או הוריהם) בין המפגשים. כל זאת מתהווה בהדרגה.

לשם כך חשוב שתהיה קביעות במועד המפגש, במיקום, במשתתפים. סמל ושם לקבוצה עשויים לתרום ורצוי אם אפשר לקבוע אותם ביחד עם הקבוצה. במדריך התייחסנו לכיתה (לגן) כקבוצה, אולם לפעמים נבנה קבוצות רוחביות, לעיתים חוצות גיל, על פי נושא וצורך, לדוגמא: קבוצת בנות, קבוצת בנים, קבוצת זוגיות ועוד.

מועיל לדעת מראש כמה מפגשים יתקיימו לאורך השנה כדי להמשיג מטרות ולתכנן את ההתקדמות האפשרית. נשתף את התלמידים בתכנית המפגשים, בנושאים אותם נלמד, כדי לחזק את חוויית השותפות.

כשאנו מנחים קבוצה ב- Co נקדיש זמן לעיבוד המפגש שהתקיים. אחד הנושאים ששווה להעמיק בהם הוא האופן בו אנו עובדים ביחד: מי מוביל, איך מצטרפים, האם ואיך "מתווכחים" במהלך מפגש ועוד. בנוסף, נשתמש בזמן המשותף למנחים להכנת המפגשים הבאים, להכנת עזרים ודיוק המתודות.

הנחיית קבוצה בתחום המיניות בחינוך המיוחד

https://www.youtube.com/watch?v=onZQNpsbGYg

- ככל הניתן מועדי המפגשים יהיו קבועים וכל אנשי הצוות הנוכחים בחדר ישתתפו בקבוצה בקביעות. ללא רשות מהקבוצה, אין לצרף אדם מבחוץ. כשמנחה מזמין אדם מבחוץ לצורך הכשרה שלו, המבקר/ת, לאחר שקיבל רשות להצטרף, ישתלב בתוך המעגל כמשתתף בקבוצה.
- במידת האפשר הקבוצה תשב במעגל ללא שולחנות והמנחה ימתין למשתתפים בחדר טרם בואם. את החדר יסדר המנחה מבעוד מועד, או ביחד עם המשתתפים.
- בהנחיית קבוצה המנחה תתייחס למה שמתרחש "כאן ועכשיו" במקביל להתקדמות בנושאים שתוכננו.
- המפגש איננו שיעור רגיל! ככל הניתן נייצר חווייה שתאפשר השתתפות, מעורבות, סקרנות וביטוי.
- הנושאים והאופן בו נעסוק בהם יהיו רלוונטיים לגיל, להתפתחות, ליכולת השיח של רוב המשתתפים בקבוצה ולמה (ומי) שמעסיקים אותם כעת.
- הנחייה יעילה משתמשת בהתרחשויות "כאן ועכשיו" ומכוונת להכללה על אופני התנהגות מקדמים גם מחוץ לקבוצה.
- למנחה יש סמכות אך היא תשתדל להפעילה ללא היררכיה, ללא שיפוטיות ובגובה העיניים.
- המנחה תנסה ליצור מרחב מכבד, פתוח ובטוח. המנחה תעודד לאווירת שיתוף ותבחר עם התלמידים את השפה והמונחים שיאפשרו להם להרגיש נוח ובטוח במפגשים.
- המנחה יכוון את משתתפי הקבוצה לדיאלוג ישיר זה עם זה, וימנע מלהיות מתווך תמידי ביניהם.
- המנחה תשתדל לחוש גם בתוכן שאיננו גלוי ומדובר במפגש ותזמין לשיתוף, תוך שמירה על פרטיות.

- ההקשבה של המנחה איננה מכוונת רק לידע שיש ואין לתלמידים. היא מאפשרת בירור מתמיד ומעמיק של עמדות ורגשות של התלמידים.
- המנחה יתייחס לשתיקות ולמבוכה כחלק טבעי מתהליך יצירת הקירבה בקבוצה.
- נדגיש מול המשתתפים את הצורך לשמור על הפרטיות שלהם במפגשים ומחוצה להם. נתאמן איתם בבחירה מודעת ובשיקול דעת: האם, למי, במה, מתי ואיך לשתף, הן בקבוצה והן מחוצה לה.
- כשתלמידים ישתפו בחוויות מיניות פרטיות, המנחה יכוון את השיח לתופעות שרבים חווים, בלי להעמיק בחוייה הפרטית.
- באמצעות שיח וסימולציות בקבוצה המשתתפים יתנסו ויתאמנו ביצירה ואחזקה של קשרים קרובים, בקבוצת השווים ועם אחרים.

לתוכן עניינים

איך ממשיכים? - הורים

כאמור, אין דבר כזה שאין חינוך מיני, משמע מיום שנולד/ה בננו/ביתנו ואף קודם לכן התחלנו לחנך אותה/ו למיניות דרך מחשבותינו, רגשותינו, דיבורינו ומעשינו. גם בגן ובבית ספר, ואף כשאין מסגרות מוגדרות לחינוך מיני, ילדינו לומדים ממה שאנחנו אומרים ומאיך שאנחנו מתנהגים. האם, כמה ואיך אנחנו נוגעים בהם? האם אנחנו מבקשים רשות לפני מגע? האם, כמה ואיך אנחנו שומרים על הפרטיות שלהם, איך אנחנו מדברים זה לזה ונוגעים זה בזה? ועוד. מתוך הבנה זו שאנו בכל מקרה מחנכים למיניות, רצוי שנבחר לעשות זאת גם באופן מודע, מכוון ואקטיבי.

כהורים, אנחנו בוחרים להיות מחנכים משמעותיים בתהליך ההתפתחות וההתבגרות של הילד/ה, הנער/ה. כדי לעשות זאת עלינו להתגבר (בהדרגה) על המבוכה שלנו, למצוא מילים, להמציא שפה, לנצל הזדמנויות לשיח, להתחבר לחוויות שלנו כשהיינו בגיל הילד/ה שלנו, להצליח לראות קדימה- מה הרווח, לאן אנו מכוונים, כיצד נקדם איכות החיים עבורנו ועבור ילדינו., לחשוב רחוק ולהמשיך כל הזמן, גם כשמרגיש לנו מוקדם מדי או מאוחר מדי.

לתוכן עניינים

צוות והורים- שיתוף ופעולה

החינוך המיני הופך למיטבי כשהצוות מתחבר אל (או לפעמים מחבר את) ההורים בעשייה החינוכית. לשם כך הצוות לא מסתפק ביידוע ההורים בדיעבד על הנושאים שעלו במעגל ובמרחב הגן/בית הספר, אלא אף שומע מן ההורים על נושאים רלוונטיים לחייו/ה של הילד/ה / התלמיד/ה גם מחוץ לגן/לבית הספר. שיח בין ההורים לצוות מתקיים באופן רציף ומתמשך על פני השנים, לא רק בהקשר ל"אירועים חריגים" אלא גם בימים רגילים וביחס להתפתחות רגילה.

השיח המתמשך והרציף נועד להרחיב ולהעמיק את הידיעה וההיכרות הן של ההורים והן של הצוות על המתרחש בעולמו/ה של הילד/ה, נער/ה. השיח בין ההורים לצוות הינו מרחב לשיתוף, חשיבה, התלבטות, היוועצות וגיבוש דרכי פעולה. הצוות ישתף את ההורים, ככל הניתן, גם בישיבות התל"א והתח"י, בגיבוש המטרות, היעדים והדרכים להשגתם.

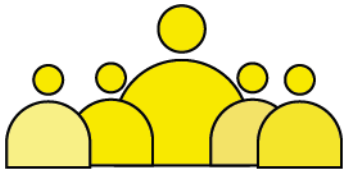
ההורים ישתפו את הצוות באירועים המתרחשים בסביבת הבית והמשפחה, ילמדו מן הצוות על העזרים והתמיכות שמקדמים שיח וחינוך מיני ויגבשו שפה משותפת להעברת המסרים בתחום בין המבוגרים לילדים/נערים. לדוגמא: סיפורים חברתיים, לוחות תקשורת, סמלים, אפליקציות ועוד.

ב**שיתוף** ו**פעולה בין צוות והורים נחפש ונמצא דרכים לעבוד עם הילדים/התלמידים ולקדמם במה שנוגע להתנהלותם בבית ומחוץ לגן/לבית הספר.**

הגיל הרך 3-6

החינוך המיני המותאם לילדות מקדם את החיבור החיובי של ילדים לגופם, היחס שלהם לעירום, להיגיינה, שליטה בצרכים (בכל הצרכים, לא רק צרכי ההתרוקנות הפיזית, כי אם גם צרכי ההתמלאות הרגשית), איפוק, פרטיות, וכמובן, חברות והדדיות. כל אלו (ואחרים) הם מושגים יסודיים, רגשיים מחד ובעלי השלכות מעשיות מאידך, ולכן למידה שלהם שתתחיל להתבסס כבר בגיל המוקדם, תקדם מאוד את היכולת החברתית-מינית של גיל ההתבגרות וגיל הבגרות.

לתוכן עניינים



צוות - הגיל הרך - מה במעגל?

נושא	מושגים מרכזיים	דוגמאות לאמצעים והפעלות
מי אני	אני כן/לא אוהב/לא אוהב, רוצה/לא רוצה רצון, הסכמה, סירוב	הכנת תעודת זהות: שם פרטי ושם משפחה, גיל, מין (בן/ בת- איך יודעים?), מאפיינים חיצוניים, איפה אני גר, איזו חיה אני אוהב ועוד. אחר כך תולים על הקירות בגן. שימוש במראה / חלוקת מראות אישיות - להתבונן, לעשות פרצופים, להתחפש, לבחון כיצד אני משתנה, תנוחות גוף, מה אני אוהב בפנים שלי? הבעה דרך הגוף - מה הגוף אומר? משחק הזיכרון - זוג תמונות: הילדים כפי שהם היום ותמונה מזמן שהיו תינוקים. לוטו סמלים: לכל אחד לוח עם משבצות ריקות. כל אחד בתורו הופך תמונות (מהקופה) של תחביבים, מראה, תכונות, מקום במשפחה, חיה שאוהבים, כמו: לטייל, לאכול פיצה, להרכיב פאזל, עיניים חומות, בכור/צעיר ועוד, ובודק האם מתאים לו. אם כן - מניח על הלוח שלו, אם לא - שואל: למי בקבוצה זה מתאים- מי אוהב לאכול פיצה? ונותן לחבר/ה שזה מתאים להם.
דומה ושונה מאחרים	דומה/שונה	הרוח מנשבת- א. עם הכוונה למה שרואים: כל מי שלובש חולצה קצרה, כל מי שלובש מכנסיים, כל מי שיש לו עיניים כהות, לכל מי שיש תלתלים, ועוד.. ב. עם הכוונה למה שיודעים (אך אינו נראה): כל מי שיש לו/ה אחים, כל מי שאוהב שוקולד, כל מי שיש לו כלב ועוד.
אני וגופי	איברים תפקידי האיברים פרטי גלוי ומכוסה	הקנייה של שמות איברי הגוף ותפקידם כולל איברי מין (שיום, צביעה, הצבעה, מדבקות ושירים), באמצעות ציורים, בובות, פוסטרים לימודיים (וללא צילומים של איברי מין). צילום אברי גוף (לא פרטיים) של ילדי הגן ופרישת הצילומים מולם: הילדים יוזמנו לזהות את עצמם. עבודה עם מראת גוף - איפה הידיים? איפה הראש? כמה ידיים יש לך? דף עבודה: פרטי לבוש- מתיחת קו בין איבר לבין הבגד שמכסה אותו. גבולות גוף- מבקשים רשות למגע; מציירים כל ילד/ה על דף גדול ועוברים מסביב עם עיפרון; אחר כך שואלים- מהו כל חלק? רושמים ותולים על הקירות בגן.

נושא	מושגים מרכזיים	דוגמאות לאמצעים והפעלות
משפחה	אני, משפחה גרעינית, משפחה מורחבת, קרובי משפחה, תפקידים במשפחה, סוגי משפחות.	תמונות, סיפורים, ספרים, שירים, סרטים וסרטונים. ציורי "המשפחה שלי". למי אני דומה? במה אני דומה למי? המשפחה שלי, המקום שלי במשפחה, התפקידים שלי וסוגי משפחות.
עצמאות	נעזר-מבקש עזרה-לומד-מתאמן-לבד עצמאי; בוגר, אחראי, מסודר, מאורגן	מה עשו עבורי כשהייתי בן שנה ועכשיו אני עושה לבד? למשל: אוכל, הולך לשירותים... פנטומימה- מהי הפעולה? הקבוצה מנחשת: צחצוח שיניים, סיבון גוף, אוכל, שותה ועוד. דפי עבודה - התאמות, הקף בעיגול, מתיחת קו, מיונים, מדרש תמונה- מה אני עושה לבד? במה עוזרים לי? מעגל עצמאות- מילוי חוזר של משימה עם התייחסות לעצמאות מתפתחת: דוגמא- דף צביעה-הגננת מראה לי מה לעשות, אני מבקש עזרה ונעזר בגננת, אני צובע לבד. להצביע על ההתפתחות (אפשר דרך דף המשימה ואפשר לצלם את העצמאות המתפתחת). סידור פינת המשחקים, סידור חלל הגן, סידור התיק הפרטי שלי, ועוד.
חושים	נעים ולא נעים חלש, חזק	כל ילד, בעיניים מכוסות, יוזמן בתורו להוציא חפץ מתוך קופסא עם אמצעי חישה (סקוטש, צעיף, כדור צמר, מטלית, נוצה ועוד), לנחש מהו החפץ, ולומר: נעים לי או לא נעים לי? איך נעים לי לגעת בזה? בהמשך ההתפתחות (גילאית, קוגניטיבית): לגעת חזק, לגעת חלש; נעים יותר, נעים פחות; לא נעים. הילדים ילמדו שניתן להציע לחברים ולבחון האם הם חשים כמונו או אחרת. (בתחילת/סיום מפגש/יום/יציאה לחצר:) תרגול של פִיף, לחיצת יד, חיבוק (עם רשות) בעוצמות משתנות.
ויסות רגשי	רגש, התנהגות, הבעת פנים, שפת גוף, שפה מילולית.	הכרת רגשות באמצעות תמונות/סמלים/אימוג'ים: שמחה, עצוב, פוחדת, כועס, כואבת, מקנא, רגוע. התאמת רגש לסיפור מקרה / מדרש תמונה. סידור תמונות ברצף הגיוני תוך חיבור סיפור סיבה ותוצאה המערב גילוי רגשי. לדוגמא: ילד עם בלון- הבלון מתפוצץ- ילד בוכה; שני ילדים משחקים/רבים- ילד אחד בוכה; אמא נכנסת עם קופסא- ילד פותח ומוצא משחק- ילד שמח. סימולציות - הגננת תציג אירוע, ביחד יחקרו את הרגש, ואחר כך הילדים יציגו הצגות קצרות בדגש על הבעת הרגש המתאים להתרחשות. אפשר לבחון – מה כדאי לעשות אם הרגש מוביל לפתרון פחות טוב? איך אפשר להרגיש אחרת או לעשות אחרת? עבודה עם מראה/ צילום- התלמיד יביע בפנים שלו רגשות שונים. הכרת מדחום רגשות: מה אני מרגיש וכמה? הצבעה על עוצמת הרגש- קצת עצוב, מאוד שמח ועוד.

נושא	מושגים מרכזיים	דוגמאות לאמצעים והפעלות
המשך **ויסות**		תרגול מיינדפולנס/קשיבות קצר- דוגמא למדרג: במשך דקה א.להיות בשקט ב.להיות בשקט ולא לזוז ג. להיות בשקט, לא לזוז ולנשום. ד. להיות בשקט, לא לזוז, לנשום ולהקשיב לקולות בחוץ. ה. להיות בשקט, לא לזוז, לנשום ולהקשיב לקולות בחוץ ובתוכי. ו. להיות בשקט, לא לזוז, לנשום ולהקשיב לקולות בחוץ, לקולות בתוכי ואח"כ לספר לקבוצה מה הרגשתי.
היגיינה	נקי/לא נקי אחראי, בריא פנוי, תפוס פרטי	שירי ניקיון. חלוקת פעולות לתתי-פעולות; הילדים יקבלו ציורים המציגים תתי-פעולות ויסדרו אותן על-פי סדר יעיל: הליכה לשירותים, שטיפת ידיים, צחצוח שיניים, רחצה (כל אחד מהנ"ל מפורק למרכיביו). תרגול עמידה מול מראה: למה עלי לשים לב? שיער, פנים, מסודרים ונקיים. סימולציות ללימוד מצבים: פנוי, תפוס. נוקשים בדלת ומחכים לתשובה. א. תרגול מבחוץ: שואלים בקול רם- פנוי או תפוס? אם תפוס- לא פותחים את הדלת, אם אין תשובה- פותחים קצת. אם יש מישהו- סוגרים מיד, אם פנוי- נכנסים. ב. תרגול מבפנים: כאשר מישהו נוקש בדלת - להגיד בקול רם: תפוס! דפי עבודה-התאמות, הקף בעיגול, מתיחת קו, מיונים, מדרש תמונה: מהו בגד מלוכלך ומהו נקי? מהו תא שירותים פנוי ומהו תא שירותים תפוס?
מרחב אישי	קרוב, רחוק, קרוב מדי, רחוק מדי, אסור, מותר, נעים, לא נעים, מתאים, לא מתאים	תירגול מושגים במרחב אישי באמצעות דפי עבודה (התאמות, הקף בעיגול, מתיחת קו, מיונים), מדרש תמונה (סיטואציות חברתיות שונות עם דמויות שונות של ילדים, וילד/ים עם מבוגר/ים), סרטונים וסימולציות- מהו מרחב אישי? מה זה קרוב מדי? הדגמה של מרחב אישי עם חישוקים: כל ילדה עומדת במרכז חישוק. אפשר לראות ולהרגיש שלשני ילדים בתוך חישוק אחד יהיה צפוף מדי (מתאים גם כהכנה לתכנית "מעגלים"). הַמְחָזָה של הספר: "לבד על המרבד". בניית דגם או ציור של בית המשפחה; פרטי שלי ושל אחרים בבית; האם ועם מי אני חולק חדר? מי גר היכן בבית?
פרטיות	פרטי, ציבורי שלי, של כולם לבד, ביחד זכותי	כל אחד מקבל דף עם סמל תת"ח "פרטי" במרכז ומתוך תמונות על השולחן הילד בוחר תמונות של דברים שהם פרטיים שלו להצמיד אליו: תיק, מיטה, חדר, קלמר, כיסא, כוס, בקבוק, גוף. הכנה בגן: כוס פרטית לכל ילד, כיסא פרטי עם תמונה, קופסא פרטית לדברים אישיים, תא/ מדף פרטי. על כל פריט פרטי תוצג תמונת הילד/ה ושמו/ה + הסמל "פרטי". גננת וסייעת תזכורנה לבקש רשות לפני מגע בכל מה שהוא פרטי של הילד. בינגו סמלים: מציגים סמל (הגוף שלי, התיק שלי, פרטי, ציבורי, המיטה שלי, שירותים, אסור, מותר, ועוד) וכל מי שהסמל מופיע לו בלוח - מסמן (בעיפרון, במדבקה, בפלסטלינה).

נושא	מושגים מרכזיים	דוגמאות לאמצעים והפעלות
המשך **פרטיות**		התאמות, הקף בעיגול, מתיחת קו, מיונים, דפי עבודה: א. חפצים פרטיים / לא פרטיים ב. מקומות פרטיים / מקומות ציבוריים ג. פעולות פרטיות (פעולות אותן אני עושה לבד) / ופעולות אותן אני יכול לעשות ביחד.
חֲבֵרוּת	לבד, ביחד, חבר/ה, לשתף, להזמין, ליצור קשר, רוצה, לא רוצה, להיענות, לסרב, להגיב לסירוב.	יושבים במעגל. ילד עומד במרכז המעגל. ההוראה: הזמן חבר!; עם כל הזמנה שואלים את הילד/ה שמוזמן/ת: רוצה? מתאים לך? (קודם הגננת ואח"כ הילדים); אם רוצה- נותנים יד, אם לא רוצה- מזמינים ילד אחר; כך ממשיכים עד שנוצרת שרשרת ילדים. הילדים יוזמנו לספר מי חבר/ה שלהם ולמה. התאמות, הקף בעיגול, מתיחת קו, מיונים, דפי עבודה: פעולות שמקרבות חברים / פעולות שמרחיקות.
מעגלי קרבה	אני, משפחה, חברים, צוות, זרים, מגע מותר, מגע אסור.	הצגת מודל "מעגלים" צבעוני בגן. עבודה עם תמונות של דמויות מכל מעגל והצמדתן על פני המעגל (עם סקוטש). דפי עבודה-התאמות, הקף בעיגול, מתיחת קו, מיונים, מדרש תמונה, בנושא: מי נמצא בכל מעגל? אלו פעולות מתאימות במעגלים השונים? ילד יוזמן למרכז המעגל- עליו לומר משפט על עצמו בגוף ראשון, לדוגמא: אני במרכז המעגל, אתמול ישנתי הרבה, אני אוהב לטייל. אחר כך יזמין הילד חבר/ה מהגן להצטרף אליו והוא/היא יחליטו אם רוצים להצטרף ואיך: כְּיף, לחיצת יד, להגיד שלום. הגננת תשאל: האם יש מישהו שאתה פחות משחק איתו והיית רוצה שיצטרף למעגל החברים שלך? איך תזמין אותו/ה? הגננת תעזור ותשאל אם הוא רוצה, גם אם בחר שלא- כיצד ננהג? מה אני מרגיש, מה אני אומר, מה אני עושה?
מותר ואסור- התנהגות מותאמת בחברה	מותר, אסור, גוף שלי / שלו / שלה	הגננת תפרוש תמונות של סיטואציות חברתיות, הילדים יתבקשו למיין -אסור או מותר- ולהסביר למה. משטח עגול מסביב (כמו בשעון), תמונות של סיטואציות מוצמדות מסביב וחץ שמסתובב באמצע; כל אחד מסובב בתורו ומחליט-הסיטואציה מותרת או אסורה- ולמה. דפי עבודה -התאמות, הקף בעיגול, מתיחת קו, מיונים, מדרש תמונה, בנושא מותר ואסור עם חבר: לתת כיף, לחבק, לשחק, לקרוא יחד, לדחוף, להכות ועוד. המחזת אירוע חברתי דמיוני / מאירועי הגן; מה מותר, מה אסור בסיטואציה מסויימת? נסיון למצוא דרכים לשנות לטובה אירוע חברתי בעייתי.

נושא	מושגים מרכזיים	דוגמאות לאמצעים והפעלות
סודות	סוד אסור, מותר, שמח, עצוב, נעים, לא נעים, לספר, לא לספר	המחזת סיטואציות המערבות סודות שונים. חיבור סיפורים שהילדים יוזמנו לסיימם – מה כדאי ונכון לעשות? הבחנה בין סוד שמותר לשמור וסוד שחייבים לשתף בו מישהו.
בקשה ופנייה לעזרה	לבד, ביחד יכול, לא יכול, עצמאי ובוגר, אסור, מותר ממי לבקש? איך לבקש?	דפי עבודה, מדרש תמונה, סימולציות והמחזה (עם הילדים או בעזרת בובות)- מה עושים כש...?: בחירה מתוך מגוון דרכי תגובה אפשריות למצבים שונים ובכלל זה מצבי סכנה (לברוח, לצרוח, לספר, לפנות לאחר/איש צוות, לוותר, לבחור משחק אחר). לוטו סמלים: לכל ילד לוח עם סמלים של פתרונות מגוונים. כל אחד בתורו הופך תמונת אירוע ובודק האם קיים אצלו בלוח פתרון מתאים. אם כן- מניח עליו ואם לא- שואל: למי יש אצלו בלוח פתרון לאירוע? ובהתאם, מקבל מחבר/ה או נותן לו/ה. אימון בדרכים יעילות לבקש עזרה מחבר/ מאיש צוות, מה עושים כשלא שומעים אותי? מה אני צריך ומה אפשר וכדאי לעשות כשאני לא יודע להסביר מה קרה? וכשהאחר לא פנוי?

לתוכן עניינים

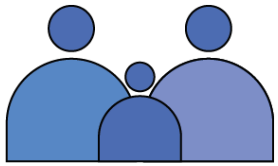
צוות - הגיל הרך - מה במרחב?

מודעות מוגברת וערנות שלנו למגע חיוניים להתפתחות, לבריאות נפשית, לטיפול הולם ולאיכות חיים. ילדים זקוקים לא מעט למגע, לצורך תמיכה רגשית ולצורך עזרה פיזית. אף על פי כן, חשוב שנשים לב שהמגע בילדים מכבד אותם, את פרטיותם ואת זכותם לבחור (כשניתן לבחור, ובמקרים רבים ניתן לבחור) האם ואיזה מגע נכון עבורם.

נושא	הזדמנויות למידה
מגע	עבודה חינוכית וטיפולית מזמנת סיטואציות הכוללות מגע לצורך טיפול היגייני, עזרה פיזית, הגנה ומוגנות: נקפיד על שמירת גבולות ברורים ומתאימים, הגבולות מאפשרים לילד להתפתח באופן בריא ולהיות חלק מהחברה. בסיטואציה המערבת מגע נהייה ערניים ומודעים למעשינו, למגע שלנו, ולתגובת הילד אליהם. נבחן האם המגע בילד הוא הצורך שלנו או שלו, נהיה קשובים לתגובותיו ונתאים מגע לצורך של הילד! דוגמאות: בהחלפת חיתול, בגמילה מחיתולים, בהליכה לשירותים, בהחלפת בגדים, ובכל עזרה פיזית ננהג בכבוד בילד ונשמור על פרטיותו. הילד ילמד לשמור על פרטיותו ועל פרטיותם של אחרים מתוך כך שהפרטיות שלו תשמר. **היכולת לשמור על פרטיות הנה אחד הבסיסים להתפתחות חברתית מינית ופסיכולוגית בריאה.** לפני מגע בילד - נבקש רשות לגעת! נעשה זאת גם אם הילד אינו מילולי וגם אם נראה כי אינו מבין. בקשת הרשות מעבירה מסר כי יש לו בעלות על גופו, על חפציו האישיים ועל המרחב האישי שלו. במקרה של מגע צפוי- נכין את הילד לקראת מה שהולך לקרות, לפני שנבצע כל פעולה. נסביר במילים פשוטות וברורות כל פעולה המערבת מגע, בטרם נבצע אותה. הכנה זו עשויה להשפיע לטובה גם על המערכת התחושתית והתגובות של הילד לשינוי. ההסבר המטרים נועד גם לילד המטופל וגם לילדים אחרים בסביבתו. בנוסף להסבר המטרים, גם בעת הביצוע של כל פעולה המערבת מגע נדרשת שקיפות, כדי שהילד יבין מה עושים עבורו וכדי שגם לנו וגם לסביבה יהיה ברור מה אנו עושים. על כל פעולה המערבת מגע להתבצע אך ורק במסגרת התפקיד ולהיות מוגבלת למגע הדרוש לטיפול עצמו. כך הילד ילמד כי חדירה לפרטיותו נעשית אך ורק לצורך טיפול חיוני, יתחיל לפתח שיפוט מתאים בנוגע לחדירות הפוגעות בו ובנוגע למצבים בהם הוא עלול לפגוע באחרים. יש לשאוף להעצים את הילדה לטפל בעצמה במידה הגבוהה ביותר של עצמאות אליה היא יכולה להגיע. הצוות ייסוג מכל מיומנות או פעולת טיפול עצמי שהילדה רוכשת ויאפשר לילדה שטחים הולכים וגדלים של מגע וטיפול עצמאי בגופה. כך תוכל הילדה לפתח תחושת היכרות ונוחות עם גופה שלה.
המשך **מגע**	בזמן טיפול היגייני-אינטימי, נקפיד על מגע מתווך בגופם ובייחוד באיברי המין של הילדים. מגע מתווך באמצעות, ספוג, כפפה או ידם של הילדים עצמם בזמן רחצה מעביר להם מסר כי איבריהם האינטימיים וגופם שייכים להם בלבד ואחרים אינם נוגעים בחלקים אלו ללא צורך מובהק. למידה זו תסייע להם לשמור יותר על עצמם מפגיעה של אחרים בהם ושלהם באחרים.

נושא	הזדמנויות למידה
	אם מגע הוא חלק חיוני בתכנית עבודה, נשתף את כל הגורמים המטפלים בילד - משפחה ואנשי צוות נוספים- ונקבל הסכמה לאופני הטיפול. אם לא נחוש בנוח ביחס לשימוש במגע במצב ספציפי או תעלה שאלה לגבי שימוש במגע - נשתף ונתייעץ עם עמית, יועצת, מנהלת. נדבר אל הילד, לא "מעליו" ולא עליו בנוכחותו. נמנע מהעברת מידע הנוגע אליו באופן שפוגע בפרטיות שלו. נמנע, כמובן, גם מהתבדחויות עליו . * ***מבוסס על מצגת "הנחיות לטיפול הגייני-אינטימי" מאת גבו וייס.**
העדפה, בחירה, רצון **מגדר**	**אני בוחר/ת** למידה מזדמנת מתוך שאלות שמכוונות לבחירה: מי רוצה מים? מי רוצה לצאת לחצר? מה תרצי לאכול? כיצד אתה רוצה לומר שלום? זימון מצבי חסר לדוגמא: הצעת מנת אוכל/משחק שהילד לא אוהב או בחירה מתוך שתי מנות אוכל/משחקים. לעיתים נאפשר לילד להחליט היכן לשבת בגן, עם איזה חבר לבצע פעילות. חיוני לזמן לילדים מצבים בהם בחירה מתאפשרת, גם אם קל יותר "לתקתק", "לזרז עניינים" ולשמור על סדר ואירגון כשהצוות מקבל את כל ההחלטות. תשומת לב לבחירות "תואמות מגדר" ובחירות ש"אינן תואמות מגדר". לדוגמא: בת שמשחקת במשאיות ובן שמתחפש לנסיכה. הצוות לא ימנע ואף יעודד בחירות והתנסויות מגוונות של הילדים ויגיב לאמירות ממגדרות באופן שמכוון לחשיבה שוויונית.
אני וגופי	למידה באמצעות שירי בוקר, התעמלות. נמליל פעולות: אתה מצביע עם היד, משפשף עם האצבע את העין, מגרד בראש, יושב על הישבן, מכוון את הפין למרכז האסלה ... התלמיד ידווח כאשר יישאל : נגעתי בך? איפה נגעתי? הצוות יענה לשאלות באופן אמיתי, ישיר, רגוע ומכבד. לדוגמא: יואב אתה בן ולכן יש לך פין ואילו אפרת היא בת ולה יש פות.
עצמאות	**אני לבד** הילדים יתאמנו באכילה /שתייה עצמאית. הילדים יבקרו בשירותים באופן עצמאי ויקפידו על סדר פעולות היגייני. הילדים יסדרו את השולחן לאחר יצירה ומשחק (אני, הגננת, עוזרת לך לסדר; ולא- אתה עוזר לי לסדר, להחזיר חפצים למקומם, לאחר שאתה שיחקת/יצרת).
פרטיות	ניצור הזדמנויות למידה באמצעות מקומות פרטיים (כמו התיק של הילד, המקום בו התיק/מגבת תלויים, הבקבוק שלו, המגירה שלה, כיסא עם תמונה של ילד/ה ספציפי/ת ...), שילוט מקומות בגן: שירותים זה מקום פרטי, תפוס-פנוי, מרחב הגן הוא מקום ציבורי, החצר היא מקום ציבורי. הצוות והילדים ינהגו בפרטיות בהתאם לכללים שנלמדים בגן (מגירה, תיק, החלפת בגדים ...). הצוות יבקש רשות מהילדים בעת שמשתמשים במשהו פרטי שלהם (או בדיעבד, אם עשו זאת כשהילד לא נכח בגן) וכשעוזרים בפעולה פרטית.

נושא	הזדמנויות למידה
ויסות רגשי	נבטא רגשות בכל הזדמנות: בתחילת יום, בסוף יום, אחרי חופשה, אחרי ביצוע משימה, במהלך המשימה / המשחק... נשתמש במושגים: לחכות, להתאפק, רגע, סבלנות, לא עכשיו, אחר כך, צריך להמתין לתורך, המתיני עד שיוגש האוכל, חכה בתור לשירותים, להמתין בעת חלוקה (של חומרי יצירה, למשל) בגן.
היגיינה	**אני נקי** נלמד סדר פעולות: כשהילדים הולכים לשירותים, כששוטפים ידיים, כשמנקים את עצמם ואת הסביבה אחרי האוכל. תרגול בעמידה מול מראה: לָמָּה עלי לשים לב? שיער, פנים נקיות, בגדים.
מרחב אישי	נתרגל בכל זמן (למשל זמן משחק, כשעומדים בתור, כשנפגשים ואומרים שלום), למי מתאים מה ומתי (במקביל למעגלי קרבה). מגע בגיל הרך הוא טבעי ותואם שלב התפתחותי! מתוך מודעות לכך, הצוות ישקול התערבויות ביחס למגע של ילדים זה עם זה (לפני התערבות נתבונן האם הילדים למדו ויכולים לשמור על עצמם כפי שלמדו במעגל, נתערב כשילדים אינם מסוגלים לכך); ולעיתים אף נדגיש את הזכות שלנו -גם של הילדים וגם של הצוות- על גופנו (לא בא לי חיבוק כרגע. אפשר אח"כ?...)
חברות	נשתמש במיומנויות שלמדו במעגל: שיתוף, תקשורת (להציע, להזמין, לשאול, להשיב, להקשיב, לומר "די" ו"לא רוצה", לסרב, להתמודד עם סירוב). "בית מארח"- במועדים שונים לאורך השנה, בשיתוף פעולה עם הוריהם, ילדים יזמינו קבוצה מתוך הגן לפעילות בביתם.
מותר-אסור	שמירה על גבולות וכללים ברורים שנלמדו במעגל: בזמן משחק חופשי, בפינות הגן, כשהולכים לשירותים, בחצר, בתוך הגן, בזמן מפגש / ריכוז, בעת פעילות מובנֵית עם חברים / עם צוות / עם הורים: אנחנו לא נוגעים ולא חושפים איברים פרטיים שלנו ושל חברים, בגן אנחנו תמיד לבושים, לא מורידים בגדים בגן, הגן הוא מקום ציבורי, כשהולכים לשירותים נשמור על הפרטיות שלנו, נסגור את הדלת ונצא רק כשאנחנו נקיים ולבושים. לתא השירותים לא נכנסים עם חבר או חברה, כשהדלת סגורה נדפוק על הדלת ונמתין לתשובה. אם השירותים תפוסים נמתין בסבלנות ונכנס רק כשתא השירותים מתפנה. נקפיד על כללי מגע מותאם עם חברים- רק בזמן שמתאים ובאופן מתאים, ורק ברשות. אם החבר/ה לא רוצה ו/או מסכים - לא נוגעים, אם ניתנה רשות ואחר כך מתחרטים - מפסיקים מיד! אם קשה להתאפק ולהפסיק נפנה -מי שנוגע ומי שנוגעים בו -לעזרת הצוות. אם מגיע לגן אדם שלא מכירים היטב- שומרים על מרחב אישי ולא נוגעים בו. אפשר רק לשאול: מי את/ה?
בקשת עזרה	מודלינג של הצוות כשמבקשים עזרה זה מזה ולעיתים גם מהילדים. חיזוק של הילדים כשהם מבקשים עזרה מאיתנו או זה מזה (אך במקרים בהם ניתן לכוון לעצמאות - נחזק על מציאת פתרון יעיל ומקובל ויישומו באופן עצמאי).



הורים - הגיל הרך - מה במרחב?

שאלות רבות שילדים שואלים אינן קשורות באופן מובהק למיניות אבל התשובות להן וההרגלים שנייצר **במרחב** רלוונטיים ומשליכים על ידע והתנהגות בתחום הגופני והמיני. לדוגמא: למה צריך לסגור את הדלת בשירותים? למה אני לא יכול לדבר עם אמא כשהיא בשירותים? למה אחי הגדול כבר לא מתקלח איתי? למה אני צריך (ללמוד) להתקלח לבד? למה אני צריך (ללמוד) לנגב לעצמי לבד בשירותים? למה אני צריך (ללמוד) להתלבש / להתפשט לבד? למה אני צריך לישון לבד במיטה שלי בלילה?

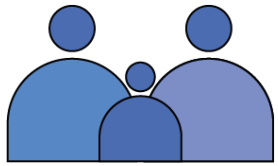
חשוב לתת גם לילדים צעירים (ואפילו צעירים מאוד) להביע את דעתם, להתנסות בבחירה מתוך אפשרויות, למשל: מה ללבוש ומה לאכול, ולהקשיב להם גם כשדעתם שונה משלנו. רצוי לתת לדעתם לקבוע, לפעמים גם על חשבון "הדבר הנכון לעשות". מובן שלא בכל מצב ולא בכל עניין הילד הצעיר יבחר לבדו. שיקול הדעת שלנו משמעותי ומקדם, ונסמך על נסיון שחסר לילדנו, אבל חשוב גם שנזכור ונפנים שחוויות של בחירות והחלטות עצמאיות מקדמות את התפתחות הערך העצמי שלו ואת יכולותיו.

בעת אכילה / האכלה / משחק בחול רצוי שלא נקפיד על סדר וניקיון מחמירים. הרשות להתלכלך ועידוד לחוויות חושיות מקדמים את היכולת להיות בְּרגע, ליהנות מהגוף ומחוויות הנקשרות בו. חוויות אלו וההנאה הגלומה בהן ישליכו על יכולת הילד/ה לכשיתבגרו ליהנות גם מחוויות מיניות עם עצמם ועם אחר/ת.

למרות האמור לעיל לא נכון ליצור מצב שבו הילד תמיד בוחר ומחליט ועושה ככל העולה על רוחו. גם התמודדות עם סירוב היא מיומנות חשובה כמו גם ההרגל שלפעמים "מחליטים עליו".

כהורים נאפשר לילדינו לחוות ולהביע מגוון רגשות, כמו שמחה, עצב, כעס, קנאה ותסכול.

לתוכן עניינים



הורים - הגיל הרך - מה בשיחה?

בגיל הילדות (3-6) נמעט ליזום שיחה ממוקדת עם ילדינו על נושאי מין ומיניות. נקיים מעט שיחות יזומות, אך נענה בשמחה על שאלות סקרניות שיפנו אלינו ילדינו. כשהם ישאלו -על גופם, על גוף של אחרים, על הריון (של אמא, למשל) ולידת ילדים, על מגע וכיו"ב- לא נתחמק, וניתן מענה בהיר, תמציתי, ממוקד ותואם גיל ובשלות.

למעשה, השיחה בין הורים לילדיהם, ובעיקר ילדים צעירים כל-כך, איננה **ה**-שיחה, כי אם שיחות קצרות וקטנות, רבות וחוזרות, שמתנהלות במרחב הביתי (ובחוץ), בהקשר לאירועי היום-יום ולא במנותק מהם. כשהילדים שואלים – אנחנו עונים; כשקורה דבר מה (או עשוי/עלול לקרות) – אנחנו מסבירים. למשל:

הזדמנות	שיח
מה זאת פרטיות? למה צריך את זה?	פרטי זה כל דבר ששיך לי, מקום פרטי זה מקום שבו אני צריך להיות לבד, פעולה פרטית זאת פעולה שעושים לבד, כמו: להתקלח, להתלבש, לעשות צרכים בשירותים. אם אני עושה דברים לבד אני שומר על הפרטיות שלי. זה חשוב לשמור על פרטיות כי זה שומר על הגוף שלנו ועוזר לנו להרגיש שאנחנו גדֵלים וגדולים כבר. צריך לכבד את הפרטיות שלך ואתה צריך לכבד את הפרטיות של אחרים, כי כל אחד שומר על הגוף שלו. בינתיים אני עוזר/ת לך בחלק מהפעולות האלו, עד שתוכל/י לעשות זאת לבד.
מה זה? מה ההבדל בין בנים לבנות?	יד, רגל, גב, בטן, פה, אף, אוזן, פות, פין, אשכים, ישבן, פטמות, וכיו"ב. לבנות יש פות ולבנים יש פין ואשכים. בגיל מבוגר יותר גם החזה (של הבנות) משתנה ונראה אחרת מהחזה של הבנים.
מה זה איברים פרטיים?	איברים שאנו מכסים גם כשרוחצים בים או בבריכה.
למה צריך לכסות?	כי כך רגילים רוב האנשים; כי רבים מרגישים נבוכים (לא נעים להם) כשהם רואים איברים פרטיים לא מכוסים.
למה אסור לגעת באיברים הפרטיים?	בשלך – מותר לך לגעת וזה אפילו ממש נעים, אבל בגלל שהאיברים פרטיים, יש לגעת בהם רק במקומות פרטיים (ויש לוודא שמבינים מה הוא מקום פרטי, ושיש להם כזה); לעומת זאת – באיברים הפרטיים של אחרים אסור לך לגעת, בדיוק בגלל שהם פרטיים, רק שלהם.
מה עושים אם מישהו לא שומר על הפרטיות שלי	חשוב להגיד: די!, שאת/ה לא מסכים/מה, ואם הוא ממשיך- להתרחק ממנו. חשוב גם לספר למבוגר שיכול לעזור לך להפסיק את זה.

הזדמנות	שיח
(נוגע באיברים הפרטיים שלי)?	
איך נולדים ילדים?	לגבר יש זרע (כמו לצמח) ולאשה יש ביצית (כמו ביצה ממנה בוקע אפרוח); כשגבר ואשה רוצים ילדים הם מחברים את הזרע עם הביצית, ומהחיבור נוצר תינוק או תינוקת. # ככל שעולה הגיל ויכולת ההבנה נפרט יותר (הורים-חטיבה-מרחב, עמ' 52).
(בנים:) למה אני צריך לשבת כשאני עושה קקי?	בנים עושים פיפי בעמידה כי הפיפי יוצא מהפין שלהם. הקקי יוצא מהטוסיק ולכן צריך לשבת על האסלה כשעושים קקי.

שיתוף ופעולה - נקודות השקה - גיל הרך

הורים: רציתי לשתף אותך מה קורה בבית. ספרו לי מה קורה בגן? צוות: רציתי לשתף אותך מה קורה בגן. ספרו לי מה קורה בבית?	• גמילה • היגיינה • עצמאות • בנים ובנות • שמות איברים • משחקיות

יסודי - כיתות א'- ו' ; גילאי 6-12

בית ספר היסודי הוא מגרש המשחקים הגדול לאימון ותרגול ביצירת קשרים וחברויות.

הילדים מגלים את קבוצת השווים, בני מינם ובני המין השני, מתנסים ביצירה, אחזקה ושימור של קשר. הם נחשפים אט אט להבנייה חברתית של הבדלים וסטראוטיפים מגדריים וממקמים את עצמם בהתאם. הם מביטים מבעד לגבולות התא המשפחתי וסוקרים משפחות, נורמות וסביבות אחרות. הסקרנות והגילוי מתפתחים לחקירת העצמי וחקירת הזולת, בממדים של חוויה וידע: כיצד נולדתי? מה מותר ומה אסור? פרטיות הגוף, ועוד.

לתוכן עניינים

צוות- יסודי- מה במעגל?

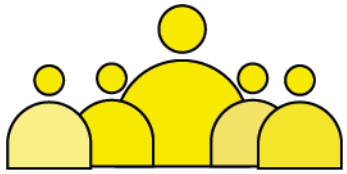
נושא	מושגים	דוגמאות לאמצעים והפעלות
העמקת ההיכרות עם עצמי	אני, תכונה, אופי, תחביבים, חוזקות, חולשות, סינגור עצמי	פעילויות היכרות: הרוח מנשבת/ מי ש... , אני מביא למסיבה, משפט אמת ושקר, מעגל צ'ייס, מי/מה אני? (מדבקות על המצח) ועוד. ניסוח כללי שיח בקבוצה: הקשבה, כבוד גם לדעות שונות משלי, לגיטימציה למבוכה ולקשיים שמתעוררים, מה אני בוחר לשתף? שמירה על פרטיות שלי ושל אחרים, התחשבות בגבולות של אחרים. המילים שנשתמש בהן תהיינה מפורשות (למשל שמות איברי המין), למרות שלפעמים קשה לומר ולשמוע אותן. הרשות להגיד: לא מתאים לי ולוותר על זכות הדיבור. הכרת תכונות אופי שונות (כמו: נדיב, אחראי, חברותי, מתחשב, מקשיב, עצבני, סבלני). כל תלמיד בוחר כרטיס עם תכונה שמאפיינת אותו ויספר על עצמו בהקשר של התכונה תוך שימוש בדוגמאות. דפי עבודה-התאמות, הקף בעיגול, מתיחת קו, מיונים, מדרש תמונה, סימולציות, המחזה, התאמת תכונת אופי לדמות לפי תיאור מקרה. חיזוק מודעות עצמית: הערכת היכולות והכוחות שלי לצד החולשות שלי, מה אני אוהב בי, במה אני טוב, מהם התחביבים שלי, מה קשה לי, במה אני רוצה להשתפר, מה היא המגבלה שלי. לקראת מעבר לחטיבה – היכרות עם המגבלה (והשם של המגבלה) שלי; התחלת תהליך קבלה של השפעותיה, של עצמי כפי שאני (יש לקיים תהליכים אלו במקביל ליידוע ושיתוף הורי התלמידים). הכנת מצגת "על עצמי". ניהול יומן באמצעות "יומן מסע" ; "הספר שלי על עצמי" ; "כראמל- יומן אישי".
מודעות לדומה ולשונה בין אנשים- במראה, ברגשות, במחשבות ובהתנהגות	מראה, דומה ושונה, מגוון	מודעות להבדלים החיצוניים ביני לבין אחרים. פיתוח היכולת לכבד מגוון ושונות בין בני אדם, מגוון ושונות במראה, ברגשות, במחשבות, ביכולות, במגבלות, בתכונות ובהתנהגות. הכנת מצגת עם תמונות של המשתתפים כשהם מצולמים מהגב/ כשמצולמת הצללית שלהם/ צילום של חלקי גוף ופנים (עיניים, ידיים) - האם כל משתתפ/ת מזהה את עצמו/ה? האם האחרים מזהים אותו/ה? לפי מה? (ניתן לשלב במצגת תמונות של אנשים מפורסמים שהתלמידים מכירים באותה המתכונת: גוף, חלקי גוף) העצמת הייחודיות- תלמידים מלמדים את הקבוצה/הכיתה דבר מה שהם יודעים.

נושא	מושגים	דוגמאות לאמצעים והפעלות
ויסות רגשי	רגשות שונים, עוצמת רגש, קשיבות, הבעה, איפוק	תרגולי קשיבות. היכרות קרובה עם הרגשות שלי, המחשבות, וההתנהגות המקושרת אליהם. ניהול הרגשות שלי, ודרכי ההבעה: א. הכנה של "מד-עוצמת-הרגשות שלי". ב. "הר-הגעש" שלי: פירוט נסיבות שמגבירות עוצמה רגשית אצלי. ג. הכנת ה"שְלָט" שלי: מה מפעיל אותי? מה מגביר את העוצמה הרגשית? האם ואיך אני מבטא את רגשותיי? האם אני או אחרים שולטים בזה? האם ואיך אני יכול "להתקדם"/לשחרר? ניתוח אירועים וסימולציות לפי מודל אפר"ת: אירוע-פרשנות-רגש-תגובה.
היגיינה	גוף, בריאות, פרטיות, עצמאות, אחריות	הכרת הרגלי ניקיון אישי וסביבתי- טיפוח ושמירת הגוף: מה אני כבר עושה לבד ובאלו פעולות עוזרים לי? מה הייתי רוצה לעשות לבד? מה עליי ללמוד כדי לעשות זאת לבד? איך להסביר להוריי שאני יכול לבד? אורח חיים בריא- בחירת שינוי רצוי אחד ומעקב אחר תהליך ההתקדמות בביצוע השינוי.
מגדר	בן, בת, סטראוטיפים	"להעמיד משפט למשפט"- הקראת סטריאוטיפים ובחינתם - נכון או לא נכון? מדוע? לדוגמא: בנים לא יודעים לרקוד, בנות יותר רגישות מבנים, ורוד זה צבע של בנות, בנים יותר אלימים מבנות, ועוד. סיור שטח, למשל בחנות צעצועים – מה מְכוון לבנים ומה לבנות? דוגמא: נשאל את המוכר/ת על מתנה לאחי לעומת מתנה לאחותי; ננסה לאתגר "נראה לך שמתאים סט האיפור לבן-דוד שלי? למה לא?" נדָמה "שיעור חופשי", נפנה את הבנות למשחק כדורגל בחצר ואת הבנים למשחק קופסא בכיתה; נניח שתעלינה שאלות (למה ככה?) ונזמין לדיון (למה לא?). נחשוף את התלמידים לנשות ואנשי מקצועות "אנטי-מגדריים", כמו שופטת כדורגל, רקדן בלט, גנן, אסטרונאוטית ועוד.
מעגלי קרבה	אני, משפחה, חברים, מכרים, צוות, קהילה, זרים, היכרות עם סוגי משפחות	כמו "משחק הזיכרון"- 2 ערמות של קלפים: דמויות במעגלים וסוגי מגע. כל אחד מרים בתורו שני קלפים הפוכים ומסביר: מותר או אסור? דוגמא: מנהלת בי"ס ו-נשיקה בלחי- אסור ; נהג הסעה ו-מסאג'- אסור. תרגול דיבור מותאם במעגל- תלמיד אחד עומד מול הקבוצה עם מדבקה (תאור דמות) על המצח, א. התלמיד שואל את הקבוצה ולפי תשובות של כן/לא עליו לנחש מי הוא/היא. ב. התנסות נוספת (תלמיד אחר ומדבקה חדשה): הקבוצה פונה אליו בדיבור בהתאם לדמות (שבמדבקה) ועליו לנחש מי הוא. לדוגמא- כיצד מדברים אל מנהלת בי"ס? כיצד מדברים עם אמא? כמו "אמת או חובה"- מקל שצבוע בשתי קצותיו בשני צבעים שונים - ירוק מותר ואדום אסור, מסובבים את המקל ומפרטים בהתאם ולפי המעגל הנלמד, לדוגמא: כשהנושא הוא חברות, משתתף שיצא לו ירוק אומר משהו שמותר לעשות עם חבר, ומשתתף שיצא לו אדום אומר משהו שאסור לעשות עם חבר. משפחה –למידת התא המשפחתי שלי, הרכב המשפחה שלי, הקשרים המשפחתיים, הבחנה בתפקידים משפחתיים- מי עושה מה אצלנו בבית? משמעות הסדר המשפחתי, אחים ואחיות.

נושא	מושגים	דוגמאות לאמצעים והפעלות
המשך **מעגלי קרבה**		סיפור הלידה שלי – התלמיד מראיין את הוריו: מתי נולדתי? באיזה בית חולים? באיזו עונה? מה לבשתי? למי חשבו שאני דומה? מי חיכה לי בבית? הדובי/שמיכי/צעצוע הראשון שלי.
חברות	היכרות, חבר, קרבה, התקרבות, בילוי משותף, שיחה, התנהגות בין חברים, לחץ חברתי	המחזה וניתוח אירועים: כיצד יוצרים קשר, כיצד מבלים עם חבר/ה מהי התנהגות חברית ומהי התנהגות לא חברית, כיצד להתמודד עם קבלת סירוב ודחייה חברתית, מהו לחץ חברתי, מה מרגישים כשמופעל, כיצד מתמודדים עימו, את מי כדאי לשתף?
פרטיות	שלי פרטי/ציבורי לבד/ביחד	החדר שלי: א. שרטוט של החדר שלי על כל רהיטיו; ב. בניית דגם קטן של החדר שלי- אלו חפצים הם פרטיים שלי, האם יש דלת, האם כל אחד יכול להיכנס לחדר שלי? הכנת שלט לדלת החדר- החדר של גלית, אין כניסה, שטח פרטי, נא לדפוק לפני שנכנסים.
מותר ואסור	מה, עם מי, היכן, מתי, הדדיות, רצון והסכמה	אבחנה בסוגי מגעים וקרבה: על-פי מעגלי קרבה (מי הוא הזולת באירוע) ביחס לזמן האירוע ביחס למקום האירוע בהתאמה למה שמתאים ונעים לי ולזולת ומה שאינו מתאים או/ו אינו נעים לי ולזולת.
מוגנות	סכנה, פגיעה, מותר/אסור, סודות, דיווח, עזרה	דפי עבודה-התאמות, הקף בעיגול, מתיחת קו, מיונים, מדרש תמונה – מהו מצב מסוכן: אדם זר, שריפה, אלימות, כביש, מכשיר חשמלי, חומרים רעילים, חפצים חדים, מקום גבוה, משהו שאסור לעשות, כשעושים לי משהו לא נעים, כשאומרים לי לשמור בסוד משהו אסור, ועוד.. תיאור מילולי לפי מדרש תמונה או סיטואציה: מה קרה? מי היה? מה עשה? אסור או מותר? למי לספר? תרגיל "סיפור מתגלגל"- המנחים מספרים סיטואציות מחיי תלמידים (ללא זיהוי ולא רק מהמתרחש בבית הספר) בהפסקות יזומות בהקראת הסיפור והתלמידים מתבקשים להרים "רמזור": ירוק-להמשיך, אדום-לעצור או לברוח. התמודדות עצמית מול מצב לא רצוי- תיאור תגובות קיפאון, בריחה ולחימה (FFF). דיווח ובקשת עזרה -מיפוי דמויות תומכות שלי: ממי לבקש עזרה? מתי לבקש עזרה? מה להגיד, איך לבקש? ואם לא מקשיבים/מאמינים לי, מה עלי לעשות?

נושא	מושגים	דוגמאות לאמצעים והפעלות
אינטרנט	רשת, גלישה, חברים(?) ברשת, זיהוי סכנות, דיווח	למידת הסכנות שברשת. למידת כללי הגלישה ברשת, בקבוצות חברתיות ובמשחקים השיתופיים; מה לשתף עם חברים ומה לא; על מה לדווח. הצגה של תכתובות, חילופי תמונות, סרטונים ודיון על החלקים המתאימים והלא מתאימים בנ"ל. למשל, שיח בווצאפ, שיח בדיסקורד, פירסום תמונות באינסטגרם, הפצת סרטונים, וכיו"ב. היכרות עם מוקד 105 וגורמי עזרה בסביבה.
מעברים	סיום, סיכום, התחלה, פרידה, זיכרונות	דוגמא לתכנית מעברים- כיתה ו' רצף התפתחות- נזכר בכיתה א': איך הייתי? ואיך אני עכשיו? מה למדתי על עצמי בבית הספר היסודי? עד כמה אני מכיר/ה את עצמי: חוזקות וחולשות (כולל המוגבלות שלי) קשרים חברתיים שיצרתי וקשרים שאני רוצה, האם בחטיבה אני מצפה לקשר זוגי? צידה לדרך: למי פניתי לייעוץ ולעזרה ולמי אוכל לפנות? מה אמליץ לתלמיד/ה חדש/ה ביסודי? האם ההמלצות האלה יהיו טובות לי גם בחטיבה?

לתוכן עניינים



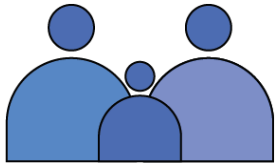
צוות – יסודי – מה במרחב?

מודעות מוגברת וערנות שלנו למגע חיוניים להתפתחות, לבריאות נפשית, לטיפול הולם ולאיכות חיים. תלמידים רבים (אך לא כולם!) בבי"ס יסודי זקוקים למגע שלנו, לתמיכה רגשית ולפעמים גם לתמיכה פיזית. גם בגילם הצעיר **חשוב להתאים** את השימוש במגע לגיל התלמידים, לשלב ההתפתחותי (רגשי/ תקשורתי/ קוגניטיבי) בו מצויים, לרקע התרבותי-משפחתי ולמה שקורה בחייהם. כצוות, עלינו לספק סביבה מכבדת, שמאפשרת לאדם, צעיר ובוגר כאחת, פרטיות ובחירה במגע (כן/לא/איזה) בהתאם ליכולתו וצרכיו.

נושאים	הזדמנויות למידה
העמקת ההיכרות עם עצמי	בהזדמנויות חברתיות (בעיקר בהפסקות, במשחקים) אשת הצוות תציע לתלמידים מילים שמבטאות גם תיסכולים על מה שקשה להם (למשל להתחבר, לשוחח, לשחק במשחק גופני), מתוך הכרה וכבוד גם לקשיים, ומאידך תזכיר את הכוחות והיכולות ואת ההתקדמות המדורגת (למשל, אתה נהנה ממשחק שולחן עם חברים).
ויסות רגשי	בזמן אירוע במרחב, למשל בהפסקה, איש הצוות התורן יתמלל בעבור התלמיד את מה שהוא מרגיש, רוצה, צריך, לדוגמא: אתה מאוד מאוד אוהב להתנדנד ואתה כועס כשהנדנדה תפוסה. אתה מרגיש עצוב, כועס? כמה? מה יעזור לך עכשיו? מה כדאי לעשות? פוסטרים או תמונות שמפרטים טכניקות הרגעה וויסות עצמי למשל: "מדחום הרגשות" או "הר הגעש" נגישים כל העת לשימוש התלמידים.
היגיינה	בכל הפנייה של תלמיד לשטיפת ידיים, רחצה או שירותים הצוות ידגיש את חשיבות הניקיון והבריאות, יפרט את שלבי הביצוע ויכוון לקדם עצמאות.
מגדר	הצוות יאפשר בחירה, ביטוי, משחק והתנהגות שאינם מוכתבי מגדר. הצוות יצמצם למינימום את החלוקה המגדרית האוטומטית, לדוגמא: שלט ורוד לבנות ושלט כחול לבנים, חלוקה לקבוצת בנים ובנות בשיעור ספורט. הצוות יגיב כשתלמידים (או צוות) כן מַמגְדְרִים, לדוגמא: על אמירה מסוג של "מה פתאום כדורגל?! זה רק לבנים" איש הצוות יגיב כך: "אתה מתבלבל, יש גם בנות שמשחקות כדורגל! ... כל אחד וכל אחת יכולים לבחור מה שמתאים להם!"

נושאים	הזדמנויות למידה
מעגלי קרבה	הצוות ימנע ממגע לא מותאם, לא מודע, אוטומטי בתלמידים, ידגיש וידגים את המגע המתאים. יש להבהיר ולהדגיש שהקשרים בין הצוות לתלמידים, קרובים ככל שיהיו, אינם קשרים חברייים, ודאי לא הוריים. הצוות ינסה להקפיד להרגיל את התלמידים במגע מותאם גם במבקרים אחרים. נדרשת הסברה גם למבקרים קבועים או מזדמנים בבית הספר (בפגישה עם אדם זר, כשנכנסת לכיתה מורה שהתלמיד לא מכיר, כשמגיעה סייעת מחליפה, בפנייה למנהלת, בפנייה ליועצת).
חֶבְרוּת	הצוות יחפש ויעודד הזדמנויות ליצירת קשרים וחיזוקם לדוגמא בחופשות, בסופי שבוע ובחגים. הצוות ישים לב לקשרי חברות שנוצרים במסגרת החינוכית, ישתף את ההורים ויעודד אותם לְזַמֵּן המשכם גם בשעות וימי הפנאי. הצוות יאפשר ככל שניתן מרחב של התנסויות עצמאיות (גם כשמתחיל קונפליקט), אולם יסייע ויתווך במידת הצורך. הצוות יביא לַמַּעְגָּל אירועים חברתיים המתרחשים בהפסקות ובשעות הפנאי לשם למידה. "בית מארח"- במועדים שונים לאורך השנה ילדים יתבקשו להזמין קבוצה מתוך הגן לפעילות בביתם. הצוות ינסה לקדם זאת בשיתוף פעולה עם ההורים.
מותר, אסור	שיח ותיווך בין תלמידים תוך הדגשה של הדדיות והסכמה כתנאי מחייב. ברחבי המסגרת החינוכית, שילוט המפרט כללי התנהגות.
פרטיות	הצוות יכבד אי רצון של תלמיד לשתף בחוויה אישית. בכל עזרה פיזית המחייבת מגע בגוף ו/או חשיפת חלקי גוף הצוות יבקש רשות ויקפיד על פרטיות ככל הניתן. הצוות ינהג בחפציו האישיים של התלמיד כראוי לחפצים פרטיים: תיק, מגירה, מחברת, אוכל, ציוד ועוד. שילוט מקומות בכיתה ובמסגרת החינוכית, לדוגמא: ללכת לשירותים זאת פעולה פרטית, כיתה/חצר היא מקום ציבורי.
אינטרנט ותקשורת דיגיטאלית	הצוות יוודא התקנת תוכנות סינון במחשבים שבמסגרת החינוכית ויעלה אפשרות זאת לדיון עם ההורים, גם בנוגע למחשבים הביתיים והטלפונים סלולאריים. הצוות יבחן אפשרות לאסור שימוש בטלפונים סלולאריים בעת שהייתם של התלמידים במסגרת, הימנעות שעשויה לתרום לחיזוק הקשרים הבלתי אמצעיים בין תלמידים. נדרשת נוכחות איש צוות בקבוצת ווטצאפ לצורך תרגול תקשורת סלולארית חברתית, ושיתוף הורים בכלל ובפרט בעת חופשה כשאיש הצוות כבר אינו נוכח.
בקשת עזרה	שיח שוטף ושילוט המפרטים ומכוונים למקורות תמיכה ועזרה בתוך המסגרת ומחוצה לה.

לתוכן עניינים



הורים- יסודי- מה במרחב?

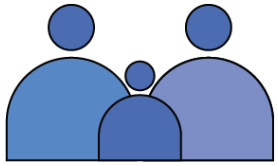
אין מדובר בשיחה אחת ומיוחדת. השיח עם הילדים יהיה יומיומי, נגיש וזמין. למרות גילם הצעיר, השיח יהיה מכבד, משתף, מתעניין, בגובה העיניים, במילים פשוטות ומובנות לילדים, ורצוי במונחים המקובלים לכינוי איברי הגוף השונים, כולל איברי המין ותפקידיהם.

ההורים ימשיכו ללמד, לכוון ולקדם את הילדים שבגרו מעט לתפקוד עצמאי יותר. פיתוח העצמאות חיוני לחוויה של פרטיות ולפרטיות באופן מעשי. ככל שהילד יהיה עצמאי יותר ההורים ירגילו עצמם "לשחרר", לאפשר לו לבצע יותר (ויותר) פעולות לגמרי לבד וישתדלו להרחיב את ההזדמנויות שלו להיות בפרטיות, ללא נוכחותם.

ככל שהעצמאות תגבר, וכתוצאה ממנה גם הפרטיות, תגבר גם המוגנות של הילד/ה! כשהילד ילמד וְיִתְרַגֵּל לתפקוד עצמאי בפרטיות הוא יוכל גם להבין ולדווח כשהפרטיות הזאת נפגעת (אם וכאשר אחר נכנס למרחב שלו בזמן פעולה פרטית).

ההורים יקפידו בעצמם, וגם עם הילדים האחרים לשמור על פרטיות בחדר, במקלחת, בשירותים: דלת סגורה, דפיקה על הדלת, לבוש לפני יציאה מהמקלחת, לבוש במרחבים ציבוריים, שמירה על חפצים פרטיים וכבוד למידע פרטי (הילד לא חייב לספר להורה הכל, ההורה לא חייב לספר הכל לצוות).

קשרי חברות- חשוב שההורים "יעבדו בזה" ככל שהם יכולים. לדוגמא: לזמן פגישות לא מובְנוֹת עם חבר/ים, ופגישות מובְנוֹת כמו חוגים, תנועת נוער ומועדון חברתי. כשהפגישות מתקיימות בבית, ההורה יאפשר ככל שניתן מרחב של התנסויות עצמאיות אולם יסייע ויתווך במידת הצורך.



הורים- יסודי - מה בשיחה?

ההורים יענו לשאלות המופנות אליהם על ידי ילדיהם, אך גם בהיעדר שאלות יזמו הם פנייה וינצלו הזדמנויות ליצירת שיח, מתן מידע, הכוונה ושיתוף רגשי.
גם בגיל בית הספר היסודי נדרשת השגחה, מעורבות וידיעה מעודכנת על עולמם של הילדים ביחס לחוויות, התנסויות, חשיפות ואתגרים בחייהם.
ההורים יעבירו מסר שתמיד אפשר לפנות אליהם, גם במצבים מבלבלים ומפחידים, מדאיגים או/וכואבים, של פגיעה או חשש מפני פגיעה (בפרטיות, בגוף ובנפש). יודגש בפני הילדים שגם מבוגרים (או צעירים) מוכרים אינם רשאים לפגוע בהם.

הזדמנות	שיח
ממתי אני כבר לא ילד/ה?	**בערך** בגיל 12 מתחיל גיל ההתבגרות ואז הילד הופך לנער והילדה לנערה. זה מה שקורה גם לך. הגוף משתנה, הרגשות משתנים ובמקרים רבים גם ההתנהגות.
מתי תהיה לי חברה?	קשה לדעת. זה לא החלטה של ההורים. כשתכיר מישהי שתמצא חן בעיניך באופן מיוחד וגם אתה תמצא חן בעיניה באופן מיוחד, אם יתאים לשניכם תהפכו לזוג. גם אם בכיתה שלך יש כבר זוגות זה לא אומר שחייבים, וזה לא אומר שאתה מאחר. כל אחד וכל אחת מתחילים ליצור קשרים זוגיים כשרוצים את זה וכשיש מישהו/מישהי שממש רוצים להיות איתם.
יש לי חבר/ה	איזה יופי! מי זה/זאת? איך בחרת? איך החלטתם שאתם זוג? מה אתם רוצים לעשות ביחד? החברים שלכם יודעים שאתם זוג? אם את/ה צריכ/ה את עזרתי כדי לפגוש אותו/ה - אני אשמח לעזור.
מתי מתאהבים? איך מרגישים כשמתאהבים? איך אני יודע שאוהבים אותי?	כשפוגשים מישהו/י שמוצא/ת חן בעינינו, כשאנחנו מתרגשים להיות לידו/ה, כשמרגישים דפיקות לב, בלאגן בבטן... כשרוצים לבלות / לשחק ביחד, כשמתבלבלות לי המילים לידו/ה. אפשר לשאול, אפשר להתבונן ואפשר גם לנסות להתקרב ולהציע לשחק ביחד. חשוב לשים לב איך אני מרגיש/ה ולנסות לקלוט גם איך הוא/היא מרגישים. למרות שזה מביך בכל זאת כדאי לשאול גם במילים: איך את/ה מרגיש/ה? גם את/ה רוצה? עכשיו זה מתאים?
למה אתם (ההורים) מתנשקים בפה?	כי זה נעים לנו. כששני מבוגרים הם זוג בדרך כלל הם רוצים להיות ממש קרובים ואפילו קרובים מאוד. אז נשיקה בפה גורמת לנו להרגיש את הקשר המיוחד שלנו. כשלך יהיה קשר זוגי את/ה תחליט/ו עם בן/בת הזוג על מה שמתאים לכם. גם את/ה ואני אוהבים ויש בינינו קרבה גופנית אבל זאת קרבה אחרת כי הקשר שלנו הוא אחר, הוא לא קשר זוגי.

הזדמנות	שיח
למה אתם (ההורים) סוגרים / נועלים את הדלת?	כי אנחנו זקוקים לפרטיות שלנו ואנחנו נהנים ממנה. לפעמים הורים צריכים זמן לבד. כשיש לנו פרטיות אנחנו יכולים לדבר, להתלבש, להתפשט, להתחבק, לישון יחד. הזמן הפרטי שלנו ביחד נעים וחשוב לנו.
אני גם יכול/ה לסגור את הדלת? **(אוננות** -בהתאמה להתפתחות של הבן/הבת**)**	כן, את/ה יכול/ה. למשל, כשאת/ה מתפשט/ת ומתלבש/ת, וגם כשרוצים זמן פרטי, לעשות בו מה שאת/ה רוצה. למשל, אם את/ה רוצה להיות ערום/מה, לאונן, כלומר: לגעת באברי המין שלך לצורך ההנאה שלך – זה בסדר ונעים. הרבה נערים ונערות נהנים מזה, רק שחשוב ממש להקפיד על זמן פרטי ומקום פרטי (במיטה שלך, אם החדר שלך הוא פרטי, או במקלחת, אם את/ה מתקלח/ת כבר לבד).
כולם חייבים להתחתן?	לא. הרבה גברים והרבה נשים רוצים להיות בזוגיות וחלקם רוצים להתחתן. אבל לא כולם רוצים ולא כל מי שרוצה מוצא.
גם לי יהיו ילדים? מתי?	לא בטוח. לא כל אחד רוצה שיהיו לו ילדים וגם לא כל מי שרוצה יכול לגדל ילדים. חייבים להיות מבוגרים, מאוד עצמאיים ומאוד אחראיים כדי להיות מסוגלים לגדל ילדים. לא לכל אחד/אחת זה מתאים! כשרוצים ילדים חשוב וכדאי להתייעץ עם ההורים או איש/אשת מקצוע שמכירים טוב את שני בני הזוג.

שיתוף ופעולה – נקודות השקה - יסודי

הורים: רציתי לשתף אותך מה קורה בבית. ספרו לי מה קורה בבית הספר? צוות: רציתי לשתף אותך מה קורה בבית הספר. ספרו לי מה קורה בבית?	• עצמאות • הבעה עצמית • אמפטיה • מיומנויות חברתיות • משחק חברתי • בנים ובנות • מוגנות

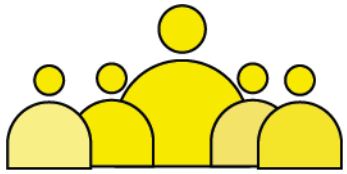
חטיבה

גיל ההתבגרות עבור רוב המתבגרים הוא גיל מהרהר במקרה הטוב ומערער במקרה הפחות טוב (פחות טוב, אך שכיח מאוד). שאלות חדשות צצות ומעסיקות מתבגרים רבים ומייצרות אתגרים התפתחותיים מורכבים:

- מה אני רוצה להיות כשאהיה גדול/ה?
- מה אוכל להיות כשאהיה גדול/ה?
- איך אתמודד עם הפער בין התשובות לשתי השאלות הקודמות?
- האם ואיך אוכל להיות "כמו כולם", אבל גם להרגיש ייחודי?
- מתי, איפה ואיך אמצא חברים/בן/בת זוג?

גם מתבגרים שאינם מתמודדים עם צרכים מיוחדים ומוגבלויות עסוקים בחיפוש אחר מענים לשאלות אלו, אך בעבור מתבגרים עם צרכים מיוחדים ומוגבלויות שונות השאלות הללו, גם אם אינן נשקלות באופן מודע ומעמיק, הופכות מערערות, כאמור, ובעיקר כשהולך ומתברר הפער העמוק בין התשובות לשתי השאלות הראשונות.

לתוכן עניינים



צוות – חטיבה – מה במעגל?

נושא	מושגים	דוגמאות לאמצעים והפעלות
נעים להכיר	היכרות, בירור, מטרות, ציפיות, חששות, כללי שיח קבוצתי	פעילויות היכרות: הרוח מנשבת/מי ש... , אני מביא למסיבה, משפט אמת ושקר, מעגל צ'ייס, מי/מה אני? (מדבקות על המצח) ועוד. ניסוח כללי שיח בקבוצה: הקשבה, כבוד גם לדעות שונות משלי, לגיטימציה למבוכה ולקשיים שמתעוררים, מה אני בוחר לשתף, שמירה על פרטיות שלי ושל אחרים, התחשבות בגבולות של אחרים, המילים שנשתמש בהן תהיינה מפורשות (למשל שמות איברי המין) למרות שלפעמים מביך לומר ולשמוע אותן, אפשר להגיד "לא מתאים לי" ולוותר על זכות הדיבור. התלמידים יעלו אסוציאציות (אפשר לפי סדר א'-ב') הקשורות, בעיניהם, למיניות. "מעריב לנוער שלום"- המנחה יציג שאלות/דילמות מעולמם של מתבגרים (אפשר מהקבוצה "על בנים ועל בנות" באינסטגרם ואפשר להמציא) והמשתתפים בקבוצה ייעצו ויציעו תשובות. המנחה תזמין את המשתתפים לכתוב (אפשר באנונימיות) שאלות או נושאים שרוצים לדון בהם. מתוך הנושאים שהמשתתפים מעלים הם יבחרו, יחקרו ויציגו בפני הקבוצה (אפשר יחידים, זוגות ואפילו כל הקבוצה) מצגת, הצגה, הרצאה, מסמך ועוד בנושא שבחרו. במידת היכולת והרצון התלמידים יציגו את התוצרים שלהם בפני כיתות אחרות בבית הספר או/ו ההורים.
גיל ההתבגרות	שינויים פיזיים, רגשיים, המתרחשים בגיל ההתבגרות	רצף התפתחות פסיכוסקסואלית א. בניית רצף גילאי מחולק לשלבי התפתחות, לדוגמא 2-0 תינוק והלאה. ב. מיון תמונות של דמויות לפי שלבי הגיל השונים לדוגמא: סבא עם מקל הליכה, נערה עם אקנה. ג. מיון חפצים לפי שלבי הגיל השונים לדוגמא: חיתול, נעלי עקב, בירה. ד. מיקוד במסכים השונים: טלוויזיה, מחשב, פלאפון ופירוט של תוכן תואם גיל לדוגמא טיקטוק, יוטיוב, בוב הבנאי ועוד. ה. מיון מיומנויות ופעילויות רלוונטיות בהתאמה לגיל לדוגמא: מתי מתאים לישון אצל חבר/ה? מתי מתאים להתנשק? ו. התמקמות של התלמידים עצמם, על פי גילם, ומיון על פי מה שעשו בעבר, שהם עושים כעת, שמתאפקים מלעשות, שיעשו בעתיד, או שלא יעשו כלל.

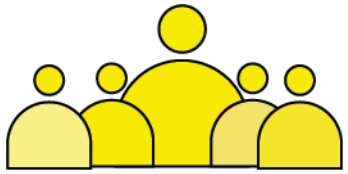
נושא	מושגים	דוגמאות לאמצעים והפעלות
המשך **גיל ההתבגרות**		טיפוח ושמירת הגוף: הכרת הרגלי ניקיון הדרושים בגיל ההתבגרות תוך עידוד עצמאות תפקודית במידה האפשרית. בחירה עצמאית של ביגוד (מה לקנות/מה ללבוש היום), סבון, שמפו, דאודורנט ועוד. פירוט של השינויים הפיזיים המתרחשים בגיל ההתבגרות (למול ציור דמות בקו קונטור של מתבגר ומתבגרת); הדגשת הדומה והשונה בין המינים וקצב התפתחות אינדיבידואלי תוך הסבר על הורמונים ועוררות מינית. שאלות לדיון: יש זוגות בקבוצה? הייתם רוצים שת/יהיה לכם חבר/ה? וכשהייתם ילדים? זוג ילדים וזוג של מתבגרים זה אותו דבר? מה ההבדל? מה מרגישים בלב/בגוף אחרת בגיל ההתבגרות? מה רוצים לעשות עם חבר/ה בגיל ההתבגרות? מה נכון לעשות עם חבר/ה בגיל ההתבגרות? מה רואים בסרטים על קשר זוגי של צעירים בגיל שלכם? מה זאת **משיכה**? נכון לשיחה כללית על **אוננות** כתופעה שכיחה ומהנה מאוד בגילם, נדגיש שהיא שכיחה גם אצל בנות ונמנע מתיאורים אישיים. נדגיש את חובת הפרטיות של זמן ומקום, נוודא (גם עם ההורים) שיודעים מהי פרטיות, שיש להם פרטיות ושבבית נוהגים בפרטיות. נחבר לשיח על אוננות שיח על סרטים פורנוגרפיים ("פורננות"- ד"ר דן פולק). מה טוב בהם? מה רע בהם? למה זה כל כך מושך? מה לומדים מהם? כמה נורמאלי לצפות וכמה זה יותר מדי? נדגיש שאפשר וכדאי להשתמש (הרבה יותר, ואם אפשר אז רק) בדמיון לצורך אוננות. הסבר על יחסי-מין למטרת הנאה זוגית והריון כתוצאה אפשרית (רצוייה או בלתי רצוייה) מתנועת הזרע אל החצוצרה, והפריית ביצית הממתינה שם (לפעמים, בעת הביוץ).
הכרת המגבלות והכרה במוגבלות (בשיתוף הורים)	יכולות ומגבלות, ייצוג עצמי, סנגור עצמי	במקביל לעבודה על איתור, המשגה וחיזוק הכוחות והיכולות נקפיד לקדם גם היכרות עם המגבלות והכרה במוגבלות: לקות למידה, נכות פיזית, מוגבלות שכלית, ASD ועוד. ניתן להיעזר בסרטוני חשיפה וגילוי עצמי ביוטיוב, יומנים כתובים ועוד. בעבודה רגישה תוך שיתוף ההורים, המטפלים הרגשיים והצוות החינוכי הרחב, נשאף לשימוש ב"שם המפורש" המוכר של המוגבלות. פיתוח רגישות ומודעות עצמית למרות ויחד עם המגבלה. הדגשת האדם (את/ה) כמכלול של תכונות, יכולות, מגבלות וקשיים. אימון ביכולת התלמיד, מתוך היכרות עצמית, לדבר בעד עצמו ולבקש את מה שהוא צריך לתפקודו (למשל: אתה יכול לדבר יותר לאט? קשה לי להבין כשאתה מדבר מהר, אפשר לכבות את אחת המנורות? האור חזק לי מדי ומקשה עלי להתרכז). נדון ונסכים על תפקידו של הצוות, העזרה הדרושה לתלמיד בתפקוד יומיומי, במעגל ובמרחב, והאופן בו תוצע ותינתן העזרה (למשל בסימן מוסכם מראש, בניתוח הסיטואציה לאחר התרחשותה). נשים לב שלא למהר ולעזור כשהתלמיד יכול לפעול באופן עצמאי, גם אם עדיין לא באופן יעיל.

נושא	מושגים	דוגמאות לאמצעים והפעלות
תפיסה ודימוי גוף	מודעות לעצמי ולאחר, השפעות חברה ומדיה	חלוקת הקבוצה לתתי-קבוצות משתנות ע"פ נתונים כמו גובה, גיל, מין, אורך/צבע שיער וכיו"ב. השוואה לקבוצות/כיתות אחרות (ולעיתים גם לתלמידי חינוך רגיל) – במה אנחנו דומים להם ובמה שונים? (רלוונטי גם לנושא הקודם "הכרת המגבלות והכרה במוגבלות"). צפייה בקליפים (גם פרסומות) – איך "הם" נראים ואיך אנחנו? כמה ואיך החברה/המדיה משפיעה על התפיסה שלנו את עצמנו? הצעה להכין פרסומת לדבר מה, ושאלה: האם אנחנו יכולים להיות מוצגים בפרסומת? כיצד נבחר להציג את עצמנו במדיה?
יחסים	קשר, לבד וביחד, קרבה, מגע, זוגיות, אינטימיות, הדדיות, אהבה	יחסים במשפחה - הורים ומתבגרים (סימולציות מתוארות/משוחקות של דיאלוגים בין הורים וילדיהם, מה מתאים באיזה גיל, סמכות ההורים מול עצמאות מתפתחת של ילדיהם). מגעים - הבנה ויישום של נורמות התנהגות מקובלות ולא מקובלות במערכות יחסים: יצירת קשר, יחסים חברתיים, נורמות חברתיות (למשל, תכנית "מעגלים") במשפחה גרעינית, עם בן/בת זוג, עם משפחה מורחבת, צוות ובעלי תפקידים, חברים, מכרים, קהילה וזרים. התקרבות אל אחר/ת או הזמנה של אחר/ת להתקרב למטרת ידידות ולמטרת זוגיות. זוגיות - האם אני רוצה זוגיות? באיזה גיל מתאים/יתאים? מתאים לי עכשיו? אם אני רוצה אז איזה זוגיות אני רוצה עכשיו? האם ואיך הסביבה (הורים, צוות) משפיעה על עמדתי ועל מה שאני עושה/ לא עושה בעניין? איפה מוצאים? סימון המפגשים הממשיים והזדמנויות חברתיות כפוטנציאל לקשר, מפגשים ממשיים לעומת "מפגשים" דיגיטאליים, קבוצת השווים - את מי אני רוצה? מי ירצה אותי? אחרי מי כדאי לי לחזר? ליד מי נוח/נעים לי להיות? מי מעניין/נת אותי? זיהוי סוגים שונים של יחסים כביטוי של רגשות, הדומה והשונה בין רגשות של חיבה, קירבה, משיכה, זוגיות ואהבה. איך מתחילים? ואיך לא? התבוננות והקשבה, בין חיזור להטרדה. חיזור קשור לניסיון חוזר שמותנה בהסכמה. בהיעדר הסכמה, החיזור הופך להטרדה. נתאר במילים ואחר כך נציג. הסכמה, רצון, הדדיות. איך יודעים שזה בסדר? איך יודעים שזה לא? התנסות "אתה רוצה תפוח?"- התלמידים יתבקשו לבחור תגובה מתוך חפיסה הפוכה (כן, ממש!; לא בא לי; אני לא בטוח; ממש לא; אני מוכן לנסות; ועוד) ולהציג את התשובה רק באמצעות הבעות פנים ושפת הגוף. בשלב הבא יתבקשו להוסיף את המילים ולחברן להבעת הפנים ושפת הגוף. התמודדות עם סירוב ודחייה- יש לנרמל את הסיטואציה והרגשות שעולים, זה קורה כמעט לכולם ולא מעט. יש להפריד בין הרגשות לתגובות ולחזק יכולות איפוק. נתרגל ונתאמן בסימולציות, לומר לא, לקבל סירוב ולהתחיל מחדש עם אחר/ת (איך להימנע מהימנעות)? כשיש רצון הדדי- איך ממשיכים? מה בַּקֶשֶׁר? התקרבות, העמקת היכרות, בילוי משותף, פרטיות של מה שאנו יודעים על בן/בת הזוג ופרטיות של הקרבה והמגע הזוגי.

נושא	מושגים	דוגמאות לאמצעים והפעלות
מגדר	גבריות, נשיות, זהות מינית, העדפה מינית, משיכה מינית, סובלנות, מִגְוָן	מה מתאים? למי מתאים? מי קובע? הבדלים תרבותיים, גברים, נשים לדוגמא: בלבוש, בתחביבים, בבחירה מקצועית, בתוך זוגיות, במשפחה ועם חברים. מסמנים ציר או מעגל של טווח בין הסכמה לאי הסכמה להיגדים שונים (כמו: אני מתה על שיעור התעמלות, באירוויזיון יש אחלה שירים, אני מעדיף טיולים רגליים ועוד), מול כל היגד התלמידים יתבקשו לבחור מקום שנכון להם. הַמִגְוָן המיוצג בקבוצה ימחיש את טווח הבחירות האישיות של כל אחד. בסוף נתחבר לכך שבתחום המיני יש מִגְוָן העדפות אישיות מגוונות ונורמטיביות: מי מעניין אותי, למי אני נמשך ועוד. ניתן להציג ולהסביר את "סולם קינסי", להציג מפורסמים ומוכרים גאים (הראל סקעת, אסי אזר, עברי לידר, אורנה בנאי, רן דנקר, שי גבסו סיה, דנה אינטרנשיונאל ועוד) טראנסג'נדר- קריאת טקסטים שכתבו טראנסג'נדרים והעלאת מודעות לאתגרים העומדים בפניהם (ניתן להשתמש בסדרה "טראנסקידס"). סובלנות לאחר, לשונה, לַמִגְוָן- מה אני חושב/ת ומה אני מרגיש/ה ביחס לַמִגְוָן? מה התפקיד שלי ביחס לאנשים שבסביבה שלי? האם ואיך אנחנו יכולים לעזור למי שמרגיש שונה, להרגיש שייך? מה יקרה לחברות שלנו אם חבר/ה קרוב/ה י/תספר לי שהוא/היא הומו/לסבית/טראנסג'נדר? נדגיש שאנחנו לא יכולים לדבר על אחרים שאינם מזהים את עצמם ככאלה (לא יצאו מהארון), נכבד ונשמור על פרטיותם.
ויסות רגשי	רגשות שונים, עוצמת רגש, קשיבות, הבעה, איפוק	תרגולי קשיבות (אם יש צורך בתרגילי קשיבות מדורגים, ראו פירוט בעמ' 23-22). הבנת ההשפעה של מחשבות ורגשות על ההתנהגות שלי באירועים משתנים- מודל אפר"ת. תרגול שינוי פרשנות-מחשבות ורגשות לטובת הרחבת מנעד התגובות. קבלת החלטות- בחירת תגובה נכונה ויעילה מתוך מספר אפשרויות. המנחה ישתמש בתיאורי מקרה ו/גם בתרגיל "סיפור מתגלגל" כדי לתרגל קבלת החלטות נכונה.
מוגנות	לחץ פנימי וחיצוני, רצון ואי רצון, ריצוי, נורות אזהרה, הסכמה מדעת, סודות, שיתוף, דיווח, היעזרות	מותר ואסור, הכרת החוק, נכון ולא נכון ביחסים בינאישיים (התחשבות הדדית הכרחית בכל מקרה, לא רק בשל מגבלות החוק), הבנת החשיבות של בחירה חופשית בהתאם לרגשות. לחץ פנימי-משיכה, רצון, עוררות; לחץ חיצוני- משפחתי, חינוכי, מוסדי, חברתי. מה אנחנו עושים כי אומרים לנו- מלמדים אותנו שככה נכון, ומה כי זה באמת מתאים לנו כעת? זיהוי נורות אזהרה, מצבי סכנה, ניצול, פיתוי, סודות, הטרדה, אלימות, פגיעה (גם מאנשים מוכרים). "סיפור מתגלגל" תלמידים עוצרים את הסיפור באמצעות רמזור: ירוק- להמשיך, כתום-לחשוב ולשאול שאלות, אדום- לעצור, להתנגד, לברוח. דיון תיאורטי על התגובות האפשריות ובחירה- מה אפשר/כדאי לעשות? האם להמשיך? איך לעצור?

נושא	מושגים	דוגמאות לאמצעים והפעלות
המשך **מוגנות**		אימון מעשי* בהתמודדות ופיתוח דרכי תגובה למצבים לא רצויים – יצירת מצבים מלחיצים (מאי נוחות ועד לסכנת פגיעה) ותרגול ממשי ופיזי עם התלמידים של משאבי ההתנגדות שלהם. ***יש צורך בהדרכה לפני יישום האימון המעשי!** מיפוי דמויות תמיכה, דיווח ופנייה לעזרה- למי, מתי ואיך לספר?
מיניות ברשת	חברות, רשתות חברתיות, מקור מידע, אמינות, פורנוגרפיה	רשתות חברתיות- היכרות, יצירת קשר, "עוקבים", דימוי עצמי ברשת, על איזה צרכים זה עונה? תקשורת דיגיטאלית- יתרונות וחסרונות לעומת מפגשים בעולם הממשי. איך נגדיר אדם כחבר/ה שלנו ברשת ובחיים הממשיים? עם מי כדאי להתייעץ לפני שנחליט להיפגש עם מישהו/י שהכרנו ברשת? יצירת קבוצת ווטצאפ לשם אימון בתקשורת חברתית (לא רק חינוכית) בין התלמידים. נוכחות צוות נדרשת לצורך תיווך, בקרה ולמידה. מקורות מידע אמינים ובלתי אמינים- מאיפה מקבלים מידע? מאיפה לומדים על מין ומיניות? ניסיון לסווג יחד איתם מקורות מידע אמינים יותר ופחות. היכרות עם האפשרויות לייעוץ ותמיכה ברשת. פורנוגרפיה- הבחנה בין מציאות ופנטזיה במסרים המיניים, במדיה ובפורנוגרפיה, מין מול יחסי מין, למידה ואיתגור של תפיסת "הגוף הנכון" ופרקטיקות מיניות שעלולים לרצות ולנסות ליישם ביחסים ממשיים. סרטון בנושא- https://www.youtube.com/watch?v=urV8evaLjs8 פורננות (*ד"ר דן פולק)- החיבור האוטומטי בין אוננות לבין צפייה בפורנוגרפיה, מחייב התייחסות ערכית ודיון על פורנוגרפיה בעת שמדברים על אוננות עם מתבגרים.
מעברים	סיום, סיכום, פרידה, זכרונות, התחלות	במפגשים האחרונים נעלה נושאים שונים שעסקנו בהם השנה, המשתתפים (אפשר בזוגות) יבחרו ויציגו סיכום (מצגת, הצגה, הרצאה, מסמך ועוד) לנושא שיבחרו. במידת היכולת והרצון התלמידים יציגו את התוצרים שלהם בפני כיתות אחרות בבית הספר או/ו בפני ההורים. רצף התפתחות- נְזָכֵר איך הייתי? ואיך אני עכשיו? מה למדתי על עצמי השנה בבית הספר? עד כמה אני מכיר/ה את עצמי: חוזקות וחולשות (כולל המוגבלות שלי)? פרידה- זוגית, קבוצתית. התלמידים ילמדו להיפרד- מה נזכור, מה ניקח איתנו, צידה לדרך, מה נרצה להשאיר, מה מתאים לאיזה גיל, רגשות שעולים, תגובות ודרכי התמודדות, למי פניתי לייעוץ ולעזרה ולמי אוכל לפנות בעתיד? המעבר לתיכון- רגשות, חששות, מחשבות. כלים שסייעו לנו במעבר לחטיבה-במה דומה ובמה שונה מהמעבר לתיכון, קשרים חברתיים שיצרתי וקשרים שאני רוצה, האם בתיכון יהיה לי קשר זוגי? הכנה לקראת חיים עצמאיים יותר. מה אמליץ לתלמיד/ה חדש/ה בחטיבה? האם ההמלצות האלה יהיו טובות לי גם בתיכון?

לתוכן עניינים



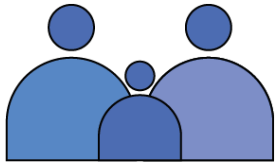
צוות –חטיבה – מה במרחב?

מודעות מוגברת וערנות שלנו למגע חיוניים להתפתחות, לבריאות נפשית, לטיפול הולם ולאיכות חיים. גם בחטיבה, יש תלמידים (לא כולם!) עדיין זקוקים למגע שלנו, לתמיכה רגשית ולפעמים גם לתמיכה פיזית. בגיל ההתבגרות **חשוב במיוחד להתאים** את השימוש במגע לגיל הכרונולוגי (גם כשהוא בפער מהשלב ההתפתחותי), לשלב ההתפתחותי (רגשי/ תקשורתי/ קוגניטיבי), לרקע התרבותי-משפחתי ולמה שקורה בחייהם של התלמידים. סביבה מכבדת ומקדמת עוזרת למתבגרים ללמוד ולהפנים את גבולות הגוף (שלהם ושל הזולת) ואת מושג הפרטיות ומאפשרת להם בחירה במגע (כן/לא/איזה), בהתאמה ליכולותיהם ולצרכיהם.נעודד תלמידים והורים לשיח פתוח על מה שעובר עליהם מבחינה רגשית, גופנית - מינית, חברתית וזוגית.

נושא	הזדמנויות למידה
גיל ההתבגרות **היגיינה**	נקדם עצמאות תואמת גיל בלימודים: בהתארגנות, ביוזמה, בקבלת אחריות; בהתנהלות בין השיעורים: ביציאה לשירותים, טיפול עצמי לפני ובזמן מחזור. נהיה ערים להתנסויות של יצירת קשרים, חיזור במרחבים / בזמנים בלתי פורמאליים (למשל בהפסקות) ונתווך בהתאם לגיל, לצורך ולבקשה. תשומת לב לשינויים פיזיים (כגון זקפה) ותיווך במידת הצורך להתארגנות הגוף ושמירה על פרטיות בהקשר להם. נדגיש כי בית הספר, הכיתה, וגם השירותים בבית הספר הם מקומות ציבוריים. טיפוח ושמירת הגוף- נעלה מודעות לריח הגוף, להזעה, לצורך בניקיון ובהחלפת בגדים לאחר שיעור ספורט.
הכרת המגבלות והכרה במוגבלות (בשיתוף הורים)	בהסתמך על שיחות פורמאליות במעגל ושיחות פרטיות עם התלמיד (והוריו, בתל"א) על עזרה הדרושה לו, הצוות יסייע לתלמיד בתפקוד יומיומי (במעגל ובמרחב) בכמה אופנים אפשריים: בסימן שיוסכם מראש עם התלמיד; בזמן התרחשות כאשר נפנה אל התלמיד: את/ה זוכר/ת שדיברנו על כך שזה קשה לך? אז הנה, ממש עכשיו את/ה מתמודד/ת עם הקושי הזה, אני יכול לעזור לך?; או/ו בניתוח הסיטואציה לאחר התרחשותה. אם התלמיד דחה את העזרה שהוצעה לו נסכם שבעתיד נציע עזרה בלי לשאול "אני יכול לעזור לך?" אלא בהזמנה "בוא/י, אני אעזור לך".

נושא	הזדמנויות למידה
תפיסה ודימוי גוף	נאפשר ונחזק התנסויות ביחס לגוף, למראה (לבוש, אביזרים, תספורת ועוד) שמתחברות לצורך הטבעי להחצנת ההתבגרות. נתייחס באופן מפרגן לשינויים הפיזיים החלים בגוף התלמידים; נחזק הסבלנות אצל מי שהשינויים חלים בהם לאט מדי לטעמם. (למשל בגובה, בהופעת המחזור, בשיעור, בצמיחת שדיים).
יחסים	נתעניין, נתייחס ואף נתמוך באירועים/מפגשים חברתיים מחוץ למעגל/לכיתה (במרחבי בית ספר ומחוצה לו). נעזור לתלמידים לבקש סיוע מהוריהם לקיים מפגשים גם מחוץ לשעות הלימודים ונעזור להורים לאפשר להם פרטיות במידת הצורך והיכולת.
מגדר	נתייחס באופן פתוח ושוויוני למחשבות, ביטויים והתנהגויות מגוונים ונמנע מהסללה מגדרית לנ"ל, גם בבחירות כמו: השתתפות במקהלה, שיעורי מחול, כדורגל ועוד.
ויסות	נקבל כל הרגשה, לא נקבל כל התנהגות: נתערב באופן מכיל ומרגיע לחיזוק יכולת התלמידים לנהוג באופן מווסת. לאחר התערבות בה היינו עדים להתנהגות לא מווסתת נשוחח (במעגל או במרחב, למידה פורמאלית או בלתי פורמאלית) עם התלמידים ונעזור להם למצוא דרכי התמודדות והרגעה עצמית יעילות להמשך.
מוגנות	נשגיח מקרוב על תלמידים שמועדים לפגוע, אבל לא נסתפק רק בהגבלה והשגחה על פעולתם של "החזקים"; נציע גם ל"חלשים" דרכי תגובה אסרטיביות ונעזור להם ליישמן. עם זאת, כשלא מדובר באירוע מְסַכֵּן, לעיתים הדבר הנכון יהיה לתת לתלמידים להסתדר בעצמם.
מיניות ברשת	נתעניין, נתייחס למשחקי מחשב, להתכתבויות בווטצאפ, לתקשורת ברשתות החברתיות, לתכנים המועברים בהם, ליכולת להבחין בין טוב ורע ומקרים בהם יש לפנות לעזרה.

לתוכן עניינים



הורים- חטיבה - מה במרחב?

נשים לב שהילדים שלנו כבר לא ילדים. עלינו להזכיר לעצמינו ולהם (שוב ושוב) את חשיבות הצורך להתייחס אליהם על פי גילם הכרונולוגי ככל הניתן, למרות עיכובים התפתחותיים עמם מתמודדים.

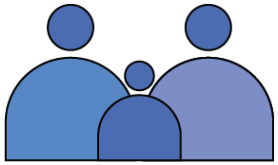
נמשיך לקדם את התפקוד העצמאי שלהם ולכבד את החשיבה העצמאית שלהם. נאפשר להם פרטיות בהתאם לגילם, לבקשתם וליכולתם. לפעמים אפילו נעודד פרטיות (יש דברים שעושים בפרטיות והנערים לא חייבים לדווח עליהם לאמא ואבא ויש דברים שאמא ואבא יודעים אבל מתוך כבוד לפרטיות, אם אין בהם בעיה, לא נשתף בהם אחרים).

גם אנחנו וגם אחרים מחויבים לשמור על הפרטיות של הנערים וכשהפרטיות נפגעת חשוב וכדאי שכן יספרו על זה להורים או/ו למבוגרים שסומכים עליהם.

ההורים יקפידו בעצמם, וגם עם דרי הבית האחרים על פרטיות בחדר, במקלחת, בשירותים: דלת סגורה, דפיקה על הדלת, לבוש לפני יציאה מהמקלחת, ולבוש במרחבים ציבוריים, שמירה על חפצים פרטיים וכבוד למידע פרטי.

קשרי חברות- חשוב שההורים, בשיתוף עם הנער/ה, "יעבדו בזה" ככל שהם יכולים. לדוגמא: לזמן פגישות לא מובְנוֹת עם חבר/ים, ופגישות מובְנוֹת כמו חוגים, תנועת נוער, מועדון חברתי. כשהפגישות מתקיימות בבית, ההורה יאפשר, ככל שניתן, מרחב של התנסויות עצמאיות ויסייע ויתווך במידת הצורך. מתוך השיח וההתנסויות בקשרי חברות עולה לעיתים התעניינות, ששווה לשמוח בה, בקשרים זוגיים. חשוב לעזור לנערים להבחין בין ידידות לבין זוגיות.

יש ללמד את הנערים התנהלות שתואמת את השינויים שחלים בגופם, לדוגמא: בחירה (שלהם ככל הניתן) של בגדים בהתאם לגוף המתפתח, טיפול הגייני באקנה, היגיינה במחזור, הזעה (לתת להם לבחור בעצמם את הדאודורנט), גילוח, להסתדר עם זקפה כשמתרחשת.



הורים- חטיבה – מה בשיחה?

ההורים יענו לשאלות המופנות אליהם על ידי ילדיהם, אך בהיעדר שאלות יזמו הם פנייה וינצלו הזדמנויות ליצירת שיח רגשי מכבד ומשתף, למתן מידע ולהכוונה. ההורים יעבירו מסר ברור שאפשר וכדאי לדבר ולהתייעץ איתם גם כשקשה, כשכואב, כשמפחיד, במצב של ניצול או סכנה, כשמישהו פוגע וגם כשמביך.
לצד שיחה על השינויים בגיל ההתבגרות, אלה שרואים ואלה שעתידים להופיע, אחד מהנושאים שחשוב לתת לו לגיטימציה הוא האוננות. נשוחח על כך, או נדאג לומר זאת, גם אם הבן/הבת אינם שואלים/ות על כך דבר, או אינם משיבים לשאלות.
גם בגיל החטיבה נדרשת השגחה, מעורבות וידיעה מעודכנת על עולמם של הנערים ביחס לחוויות, התנסויות, חשיפות ואתגרים חברתיים, זוגיים ומיניים (מיניות עם עצמם ומיניות עם אחר/ת) בחייהם. מאידך, חלק מהנערים דורשים פרטיות יותר מבעבר ועלינו לאפשר זאת (גם אם אינם דורשים עלינו ללמד אותם פרטיות ולאפשר להם).

הזדמנות	שיח
למה אני לא בכיתה רגילה?	כי אתה זקוק ליותר עזרה (כדאי לתת דוגמאות: יש דברים שאתה לומד יותר לאט, יש דברים שאולי גם בעתיד תזדקק לעזרה כדי להצליח בהם ויש דברים שלצערי לא תוכל להצליח בהם).
ממתי אני כבר לא ילדה?	הגוף שלך מראה לך ולנו שאת מתפתחת ולאט לאט את הופכת מילדה לנערה. כשתמשיכי לגדול תהפכי מנערה לאישה. אבל זה לא רק עניין של גוף, גם ההתנהגות שלך צריכה להתקדם ולהתפתח.
מתי תהייה לי חברה?	זה לא תלוי בנו. אתה רוצה? נהדר. באמת הרבה נערים ונערות בגילך רוצים שי/תהיה להם בן/בת זוג. אתה רוצה מישהו/י מסויים/ת? מה אתה עושה בשביל זה? אתה יודע איך לגרום לו/לה שיידע/תדע שאתה רוצה? למה אתה רוצה שי/תהיה לך חבר/ה? כשי/תהיה לך חבר/ה מה תרצה לעשות איתו/ה?
גם בנות יכולות להזמין לדייט?	כל אחד וכל אחת יכולים להתחיל עם מישהו/י, להזמין לדייט, ליזום קשר. לפעמים הם ירצו ולפעמים לא. שווה לנסות, אפילו שלפעמים (גם בנים) מאוד מתביישים.
אני יכולה לסגור את הדלת?	כן את יכולה, למה? את רוצה יותר פרטיות, זה מובן. את יודעת מה מותר ומה אסור לעשות גם כשהדלת סגורה? (אוננות כן פורנוגרפיה לא, יותר לבד- כן, פגיעה עצמית לא)
למה אתם סוגרים את הדלת? למה לכם מותר?	כי אנחנו זקוקים לפרטיות שלנו ואנחנו נהנים מפרטיות ואינטימיות. אתה יודע מה זאת אינטימיות? אינטימיות זה כשיש לנו זמן לבד, אנחנו צריכים את זה: שתהיה לנו פרטיות, שנוכל לדבר רק זה עם זו, לעשות מה שאנחנו רוצים: להתלבש, להתפשט, להתחבק, לישון יחד... הזמן הפרטי שלנו ביחד חשוב לנו.

הזדמנות	שיח
אני כבר גדול, אני רוצה להחליט! מה הבעיה?	אתה באמת יותר גדול מכפי שהיית ויכול יותר מבעבר להחליט על עצמך, אבל אתה עדיין לא יכול להחליט על הכל. ככה זה בגיל ההתבגרות, הרבה פעמים מרגישים שרוצים להחליט לבד על הכל אבל אנחנו עדיין אחראים לשמור עליך. זה טוב שאתה משמיע את דעתך, חשוב לנו לשמוע אותך ועל הכל אפשר לשוחח אבל בחלק מהנושאים ההחלטה עדיין בידינו. ככל שתהיה יותר עצמאי תוכל לקבל בעצמך יותר החלטות.
מה קורה לי בגוף? # מחזור # עוררות מינית # זקפה # קרי לילה # איך עושים סקס? # איך נולדים ילדים?	כשהשאלה נשאלת ניתן מידע ברור ואמיתי, בשפה שהנער/ה יכול/ה להבין. רצוי וכדאי להיעזר גם בחומר חזותי (ספרים, אינטרנט, אפליקציות). גם כשהשאלות אינן נשאלות נסביר על תהליכי ההתפתחות וגדילה. נתחיל בשינויים הניכרים לעין ונמשיך באלו שאינן נראים ואלו העתידים להופיע. **בנוגע למחזור, עוררות מינית, זקפה וקרי לילה רצוי להטרים** (להסביר ולנרמל עוד טרם הדברים מתרחשים). # עוד מעט תהפכי לנערה, ופעם בחודש תשתחרר ביצית מהשחלה והרחם יכין עצמו לקלוט אותה עם הרבה כלי דם (רירית); מאחר ואת עדיין צעירה ולא רוצה (כעת) להפוך לאמא – הרירית, תצא מהגוף בצורת דימום, שהוא תקין ובריא. זה יכול להמשך עד כ-5 ימים, לפעמים יש מצבי רוח והבטן כואבת מעט. אני אלמד אותך איך ומה לעשות בימים הללו. # כשמתבגרים, וגם כשכבר מבוגרים, כשאוהבים מישהו/מישהי או רוצים להתקרב אליו/ה ולגעת בו/בה, או כשרוצים שהוא/היא יתקרבו ויגעו בנו, בנות ובנים יכולים להתרגש גם בגוף (ולא רק בלב). מרגישים את זה בבטן, בדפיקות לב, לפעמים באברי המין. זה נעים ויכול להיות גם מבלבל. # זקפה היא התקשות והתארכות של הפין והיא סימן לעוררות מינית אצל נערים וגברים. זה טבעי ונורמלי, ואם זה קורה כשהנער/הגבר לא מצוי בפרטיות – צריך "לסדר את זה" (אני אלמד אותך איך) ולהשתדל שזה לא יבלוט, כי זה מביך. כמו שזה מזדקף, כך זה גם יורד בתוך דקות, ואפשר לנסות לחשוב על משהו אחר או לעשות משהו אחר, כדי שזה ירד מהר יותר. גם מכנסיים כמו ג'ינס עוזרים יותר ממכנסיים רפויים. # כמו באוננות, גם בלילה, בלי נגיעה בפין – יתכן שייפלט זרע. זה קורה לפעמים בגלל חלום מרגש/מעורר/מיני. זה לגמרי נורמלי ובריא. כשזה קורה - חשוב וכדאי שתנקה את עצמך (או תבקש עזרה בנקיון, אם קשה לך להתנקות לבד). # אנחנו מעדיפים לקרוא לזה יחסי-מין. בדרך-כלל עושים את זה כשגדולים, כשאוהבים וכשיש לנו בן/בת זוג. בני-הזוג יכולים להתחבק, להתלטף, להתנשק, להתפשט (מחלק או מכל הבגדים), וכשמדובר בגבר ואשה לפעמים רוצים שהפין יכנס לתוך הפות. לא כולם ולא כולן רוצים בזה וגם אם כן – לא תמיד זה מתאים. לכל זוג כדאי לחפש ולמצוא את הדרכים שמתאימות ונעימות להם, בשיחה גלוייה ופתוחה. לפעמים אפשר להיעזר במישהו/י כדי לקיים את השיחות הללו. # כשמקיימים יחסי-מין והפין נכנס לתוך הפות וזרע נפלט, הזרע יכול להגיע אל הביצית, להפרות אותה, ואז נוצר עובר ברחם -זה נקרא הריון- שבסופו, לאחר כ-9 חודשים נולד/ת תינוק/ת. בדרך-כלל בגיל צעיר לא רוצים שיתחיל הריון ולכן צריך לחשוב היטב מתי מתאים לקיים יחסי-מין וכשמחליטים לקיים יחסי-מין צריך לדעת איך להשתמש באמצעי-מניעה כדי שלא יתחיל הריון.

הזדמנות	שיח
נעים לי לגעת בעצמי!	נכון. בדרך כלל זה נעים מאוד אבל מתאים לעשות את זה רק בפרטיות: בחדר שלך או במקלחת (יש לוודא שהוא/היא יודע/ת מה זאת פרטיות ו- שאנו מאפשרים לו/ה פרטיות).
אבל נעים לי לגעת באחר/ת!	אנחנו מבינים, זה יכול להיות מאוד נעים אבל זה מתאים לגיל מבוגר יותר, וגם אז רק בתנאי שאנחנו לגמרי בטוחים שגם הוא/היא רוצה בזה ושאנו יודעים איך הוא/היא אוהב/ת שיגעו בו/ה.
גם בנות מאוננות?	בטח. למה לא? זה כיף. זה לא פייר שרק בנים יהנו! כל מי שרוצה יכול/ה לאונן, בתנאי שיש לו/ה פרטיות והוא/היא יודע/ת לשמור עליה.
לאונן פעם ביום זה נורמאלי?	לאונן פעם ביום זה בהחלט שכיח כשצעירים. בדרך כלל זה כיף ונעים ומלמד אותנו על הגוף שלנו. מה שחשוב הוא להקפיד לעשות את זה בפרטיות בלבד, ולשים לב שזה לא בא על חשבון פעילויות משמעותיות אחרות (שיעורי בית, זמן עם חברים, מפגש עם המשפחה, ועוד) אם האוננות מחוברת לצפייה בפורנוגרפיה זו כבר בעייה. כי האוננות עצמה, כאמור, נעימה וטובה אבל לצפייה בפורנוגרפיה יש תוצאות הרבה פחות נעימות וטובות. בעיקר זה "מלמד" דברים לגמרי לא נכונים על זוגיות, על מיניות, על גברים ונשים ועל הגוף שלנו.
מה הבעיה עם פורנו?	ידוע לנו שצעירים רבים צופים בפורנוגרפיה ולפעמים הרבה. העובדה הזאת הופכת את זה לכאורה לנורמה ואף על פי כן חשוב לנו להסביר לך למה ה"נורמה" הזאת עלולה להזיק לך. בפורנוגרפיה לא רואים יחסים רק מין. זה "מלמד" שאפשר להגיע למין בלי יחסים. בנוסף, הגוף של השחקנים בדרך כלל מושלם ו"הביצועים" רחוקים מלדמות יחסים בין שניים במציאות. בפורנוגרפיה כולם רוצים, כל הזמן (למרות שאיש אינו שואל האם ומה רוצים ומה מתאים), כולם נהנים כל הזמן, מכל דבר ולאורך זמן. במציאות צריך ללמוד לתקשר, לשאול, לספר מה נעים ומה לא, מה רוצים ומה לא, מה עכשיו ומה אחר כך. אפשר לאונן וליהנות מפנטזיה שממציאים בדמיון. אם מאוננים בדרך כלל כשצופים בפורנוגרפיה זה פוגע ביכולת שלנו להפעיל את הדמיון שלנו וליהנות ממנו.

שיתוף ופעולה – נקודות השקה - חטיבה

הורים: רציתי לשתף אותך מה קורה בבית. ספרו לי מה קורה בבית הספר? צוות: רציתי לשתף אותך מה קורה בבית הספר. ספרו לי מה קורה בבית?	• סינגור עצמי • גיל ההתבגרות • קשרים חברתיים • קשרים זוגיים • עצמאות • אוננות ופרטיות

תיכון

בתיכון, יותר מאשר בחטיבה, מרגישים את הרצון (משיכה, עוררות) להיות בקרבה ולהתנסות במגע עם אחר/ת. בדרך כלל מרגישים גם רצון חזק יותר לקשר זוגי של שותפות ואהבה. הצרכים הללו, המתגברים בגיל התיכון, מייצרים אתגר גדול לתלמידים, להוריהם ולצוות, בין היתר משום שמימוש הצרכים הללו עלול להיות קשה יותר. אנחנו - צוות והורים - צריכים מחד לנרמל ואף לעודד את ההתפתחות ואת הבעת הרצון המתעצם, ומאידך לקדם גם את היכולות להתאפק, לחשוב, לשקול, לבחור, ולמצוא דרכים שנכונות לפרט ולמי שהוא/היא רוצים בקרבתו/ה.

לתוכן עניינים

צוות – תיכון – מה במעגל?

נושא	מושגים	דוגמאות לאמצעים והפעלות
מתחילים מחדש	היכרות, ציפיות, חששות, כללי שיח קבוצתי	בכל שנה מתחילים מחדש גם אם ממשיכים משהו שכבר התחלנו בשנים קודמות. כמעט תמיד הרכב הקבוצה איננו בדיוק כפי שהיה ולכן כל שנה פותחת מעגל חדש. נקדיש זמן לפעילויות היכרות של המנחה והמשתתפים. ניסוח כללי שיח בקבוצה: הקשבה, כבוד גם לדעות שונות משלי, לגיטימציה למבוכה ולקשיים שמתעוררים, מה אני בוחר לשתף, שמירה על פרטיות שלי ושל אחרים, התחשבות בגבולות של אחרים, המילים שנשתמש בהן תהיינה מפורשות (למשל שמות איברי המין ותפקידם) למרות שלפעמים מביך לומר ולשמוע אותן, הרשות להגיד "לא מתאים לי" ולוותר על זכות הדיבור. מיפוי נושאים שעלו עד כה לאורך השנים- מה כבר יודעים ומה עוד רוצים לדעת?
המשך ההתבגרות	הגוף הבוגר, עוררות גופנית ורגשית, משיכה ורצון לקרבה	רצף התפתחות פסיכוסקסואלית • השינויים שאני חווה מבית ספר יסודי לחטיבה ומחטיבה לתיכון. • מיון מיומנויות ופעילויות רלוונטיות בהתאמה לגיל לדוגמא: מתי מתאים שי/תהיה חבר/ה? מתי מתאים להתנשק? מתי מתאים לקיים יחסי מין? עוררות מינית. שאלות לדיון: יש זוגות בקבוצה (בבית הספר)? הייתם רוצים שי/תהיה לכם חבר/ה? מה רוצים לעשות כעת עם חבר/ה? מה רואים בסרטי קולנוע על זוגיות של תיכוניסטים? מה זאת משיכה? מה זה יחסי מין? בשונה מהחטיבה, אז התייחסנו לרצון לקיום יחסי מין כשאיפה שתתממש רק בעתיד הרחוק, בתיכון נתייחס לזה כמשהו שעשוי להתממש בקרוב (או קורה כבר עכשיו) ונתחבר ונחבר להנאה שבכך ולא רק לסיכון ולדאגה. נמשיך לשוחח על **אוננות** כתופעה שכיחה ומהנה מאוד, נדגיש שהיא שכיחה גם אצל בנות ונמנע מתיאורים אישיים. נדגיש את חובת הפרטיות של זמן ומקום, נוודא (גם עם ההורים) שיודעים מהי פרטיות, שיש להם פרטיות ושבבית נוהגים בפרטיות. "פורנוט" (ד"ר דן פולק)- החיבור האוטומטי בין אוננות לבין צפייה בפורנוגרפיה מחייב התייחסות ערכית ושיח על פורנוגרפיה בעת שמדברים על אוננות עם מתבגרים. באוזניים של מתבגרים רבים, הדיבור על אוננות כפעולה מהנה, שכיחה ונורמטיבית, בלי הסתייגות מפורנוגרפיה, נשמע כאישור לצפייה בפורנוגרפיה. נשאל מה היתרונות ומה החסרונות בצפייה בפורנוגרפיה? למה זה כל כך מושך?

נושא	מושגים	דוגמאות לאמצעים והפעלות
המשך ההתבגרות		מה לומדים מצפייה בפורנוגרפיה? האם ואיך זה משפיע על יחסים זוגיים שיש לנו או שאנחנו רוצים שיהיו לנו? נסביר מדוע עדיף להפחית בצפייה ולהפעיל את הדמיון העצמאי באוננות. בחינה וחיזוק תפקוד עצמאי בהקשר להיגיינה, טיפוח ושמירת הגוף וְהַמַּרְאֶה. השפעות חיצוניות על תפיסה עצמית שלנו ודימוי הגוף- כמה ואיך החברה והמדיה משפיעות על התפיסה שלנו את עצמנו ואת האחרים? כיצד נשתחרר מההשפעה הגדולה ונדייק את מה שנכון עבורנו?
הכרת המגבלות והכרה במוגבלות (בשיתוף הורים)	יכולות ומגבלות, ייצוג עצמי, סנגור עצמי, דימוי גוף ותפיסה עצמית	נמשיך ונעמיק בעבודה רגישה - תוך שיתוף הורים, מטפלים רגשיים וצוות חינוכי רחב - ונשאף להעמיק היכרות ומודעות למוגבלויות שלי וליכולות שלי תוך היכרות ושימוש גם בשם המוכר של המגבלה. מוּדָעוּת וּמוֹדָעוֹת - יצירת מודעת היכרות לתיאור עצמי ותיאור הקשר המבוקש ובחירה מתוך מודעות (מומצאות) של מישהי/מישהו כפוטנציאל לזוגיות, תוך דגש על קבלה מציאותית של עצמי כולל מגבלותיי והצורך לבחור בן/בת זוג שגם הם לעולם אינם מושלמים. נקיים שיח על זכותם הבסיסית של תלמידים (ובוגרים) לקבל מידע הנוגע להם, ולהיות שותפים בדיונים ובקבלת החלטות לגבי עצמם. זאת בהתאמה ליכולותיהם לשיח, תקשורת, הבנה וקידום של עצמם למימוש מטרות. ביחד עם התלמידים והוריהם, ננסה לאפיין את דמות התלמיד כבוגר – מגורים, תעסוקה, פנאי, זוגיות ועוד – ומתוך כך נגזור מטרות ודרכי פעולה לקידום התחומים הללו. התלמידים והצוות יגדירו ביחד את העזרה שעדיין נדרשת (עם כוונה לצמצם אותה ככל הניתן) והאופן בו תינתן. נחבר את התלמידים לחשיבה על עתידם כבוגרים ומתוך כך נגזור מטרות, שגם הם ירצו לממשן, ביחס לעצמאותם. הצוות ידגיש את הציפייה לחיזוק התפקוד העצמאי של התלמידים ויקדם יכולותיהם לכך. באמצעות סרטונים וקליפים נגביר מודעות לפערים בין "הגוף הנכון" לגוף התלמיד/ה ונפעל לקדם תפיסה עצמית המכירה במגבלות, מודעת גם ליכולות וממוקדת בהתפתחות אישית (לא השוואתית).
יחסים	קשר, קרבה, מגע, לבד וביחד, זוגיות, אינטימיות, הדדיות, אהבה	יחסים במשפחה - הורים ובוגרים. סמכות ההורים מול עצמאות ופרטיות מתפתחות של הבוגרים. התנסות בסימולציות של שיח הורה-בוגר ביחס לפרטיות, זכויות, חובות ומשימות בבית. **מגעים-** המשך והעמקה של הבנה ויישום של נורמות התנהגות מקובלות ולא מקובלות במערכות יחסים. מה משתנה כעת, בגיל הבוגר, ביחס לגיל צעיר יותר? (לדוגמא: מגע, קרבה, חיבוק, ליטוף ונשיקות עם הורים, עם ידיד/ה ועם בן/בת זוג). **זוגיות-** האם אני רוצה זוגיות? מתאים לי עכשיו? אם אני רוצה אז איזו זוגיות אני רוצה עכשיו (מה אני כן רוצה/ לא רוצה שייכלל בה)? האם ואיך זה שונה ממה שרציתי בחטיבה? האם ואיך הסביבה (הורים, צוות) עדיין משפיעה על עמדתי ועל מה שאני עושה/ לא עושה בעניין? האם בחטיבה זה היה אחרת?

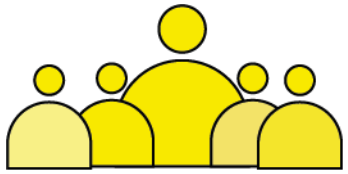
נושא	מושגים	דוגמאות לאמצעים והפעלות
המשך **יחסים**		**קבוצת השווים** - את מי אני רוצה? מי ירצה אותי? אחרי מי כדאי לי לחזר? ליד מי נוח/נעים לי להיות? מי מעניין/נת אותי? איפה/איך מוצאים? סימון מפגשים ממשיים והזדמנויות חברתיות כפוטנציאל לקשר, מפגשים ממשיים לעומת "מפגשים" דיגיטאליים, האם עוזרים לי למצוא ולממש זוגיות? מי ואיך? האם אני זקוק לעזר? ממי ואיזו עזרה אני רוצה? האם הרגשתי/מרגיש אהבה? האם הרגשתי/מרגיש נאהב/ת? איך זה מרגיש? האם התאהבתי? מה ההבדל בין התאהבות לאהבה? זיהוי סוגים שונים של יחסים כביטוי של רגשות והבחנה בין רגשות של חיבה, קירבה, משיכה, זוגיות, התאהבות ואהבה. איך מתחילים? ואיך לא? התבוננות והקשבה, מה בין חיזור להטרדה? חיזור קשור לניסיון חוזר שמותנה בהסכמה. בהיעדר הסכמה, החיזור הופך להטרדה. נתאר במילים ואחר כך נציג: התקרבות אל אחר/ת או הזמנה של אחר/ת להתקרב למטרת זוגיות. הסכמה, רצון, הדדיות. איך יודעים שזה בסדר? איך יודעים שזה לא? התנסות בסימולציות: את/ה רוצה שנלך לסרט? שניפגש לגלידה? את/ה רוצה לבוא אליי? צפייה בסרטי קולנוע -המתארים מפגשים והתחלות, חיזור (מוצלח ולא מוצלח)- וניתוח שלהם. התמודדות עם סירוב ודחייה- יש לנרמל את הסיטואציה והרגשות שעולים, קורה כמעט לכולם ולא מעט. יש להפריד בין הרגשות לתגובות ולחזק יכולות איפוק. נתרגל ונתאמן בסימולציות בלומר לא, בלקבל סירוב ואיך להתחיל מחדש (איך להימנע מהימנעות)? כשיש רצון הדדי- איך ממשיכים? מה בַּקֶשֶׁר? התקרבות, העמקת היכרות, בילוי משותף, פרטיות של מה שאנו יודעים על בן/בת הזוג ופרטיות של הקרבה והמגע הזוגי.
בריאות מינית	בריאות, יחסי מין, מחלות מין, אמצעי מניעה, אחריות, אחריות הורית	תהליכי פריון, הריון ולידה. מחלות מין ואמצעי מניעה. שירותים בקהילה: גניקולוגית, רופא משפחה, מרכזי ייעוץ ותמיכה. אחריות הורית, שיקולים בעד ונגד האפשרות להביא ילדים לעולם. זוהי אינה התפתחות אוטומטית שמתאימה לכולם/ן אלא בחירה שיש לעשות בשיקול דעת, תוך בחינה מדוייקת של הכוחות והיכולות. רצוי מאוד -הכרחי אולי- להתייעץ עם האחראים עלי או/ו התומכים בי. תרגיל הביצה: התלמידים מתבקשים להחזיק איתם כל הזמן ולשמור ללא פגע, לאורך ימים/שבוע, על ביצה (ללא תוכן) בתוך קופסא מרופדת. נשוחח על האתגרים הכרוכים בכך, על המשברים, השכחה, הפגיעה (בביצה), ונשליך מן ההתנסות על האחריות הכרוכה בגידול ילדים. האם ואיך ההתנסות תביא אותנו לחשוב (אולי מחדש) על מה שדרוש כדי לגדל ילדים?

נושא	מושגים	דוגמאות לאמצעים והפעלות
מגדר המשך **מגדר**	גבריות, נשיות, זהות מינית, העדפה מינית, משיכה מינית, סובלנות, מִגְוָן	מה מתאים? למי מתאים? מי קובע? הבדלים תרבותיים בין גברים לנשים. לדוגמא: מי יוזם, מי מחזר, מי רוצה מגע ומין? למי מותר לרצות? למי מותר לסרב? האם יש **תפקידי מגדר** מחייבים בתוך היחסים האינטימיים? נסביר על ההבנייה המגדרית האוטומטית, נעודד את הבחירה שתואמת למה שמרגישים ורוצים או לא רוצים, וננסה לקדם קבלה של תחושה והתנהגות אותנטיים. גם בתחום המיני יש מִגְוָן העדפות אישיות מגוונות ונורמטיביות: מי מעניינ/ת אותי? למי אני נמשכ/ת? ועוד. ניתן להציג ולהסביר את "סולם קינסי". **להטב"ק**- נעמיק את ההיכרות עם השׂונוּת והמגוון בזהויות המיניות ובהעדפות המיניות, גם במטרה לקדם סובלנות לאחר, לַמִּגְוָן. מה אני חושב/ת ומה אני מרגיש/ה ביחס לַמִּגְוָן? מה התפקיד שלי ביחס לאנשים שבסביבה שלי? האם ואיך אנחנו יכולים לעזור למי שמרגיש שונה, להרגיש שייך? מה יקרה לחברות שלנו אם חבר/ה קרוב/ה י/תספר לי שהוא/היא הומו/לסבית/טראנסג'נדר? נדגיש שאנחנו לא יכולים לדבר על אחרים שאינם מזהים את עצמם ככאלה (לא יצאו מהארון), נכבד ונשמור על פרטיותם.
ויסות רגשי	רגשות שונים, עוצמת רגש, קשיבות, הבעה, איפוק.	תרגול קשיבות. הבנת ההשפעה של מחשבות ורגשות על ההתנהגות שלי לאירועים משתנים- מודל אפר"ת. תרגול שינוי פרשנות-מחשבות ורגשות לטובת הרחבת מנעד התגובות. קבלת החלטות- בחירת תגובה נכונה ויעילה מתוך מספר אפשרויות. המנחה ישתמש בתיאורי מקרה או/ו בתרגיל "סיפור מתגלגל" כדי לתרגל קבלת החלטות נכונה. איך אנחנו יודעים שעלינו להתאפק בסיטואציה מסויימת? איזה תגובות של חבר/ה מלמדות אותנו שאפשר להמשיך ואיזה תגובות מסמנות לנו שאי אפשר? מה הקשר בין מיניות לאיפוק? למה חשוב גם להתאפק בהקשר למיניות? מה יכול לעזור לנו להתאפק? נתייחס גם לתיאורי מקרה כדי לתרגל איפוק וגם למתרחש "כאן ועכשיו" במעגל, לדוגמא: ברור שאתה מאוד רוצה להגיב כרגע אבל עליך להתאפק.
מוגנות	לחץ פנימי וחיצוני, רצון ואי רצון, ריצוי, נורות אזהרה, הסכמה מדעת, סודות, שיתוף, דיווח, היעזרות	מותר ואסור, הכרת החוק, נכון ולא נכון ביחסים בינאישיים (התחשבות הדדית בכל מקרה, לא רק בשל מגבלות החוק), הבנת החשיבות של בחירה חופשית בהתאם לרגשות. לחץ פנימי-משיכה, רצון, עוררות; לחץ חיצוני- משפחתי, חינוכי, מוסדי, חברתי. מה אנחנו עושים כי מתאים לנו באמת ומה כי ככה מצפים מאיתנו? בחירה והתנהגות עצמאית לעומת היענות וציות לרצון אחרים. נשתמש בתיאורי מקרה ל**אימון <u>תיאורטי</u>** במצבים אפורים כדי לחדד את יכולות זיהוי נורות האזהרה, מצבי סכנה, ניצול, פיתוי, סודות מעיקים, הטרדה, אלימות ופגיעה (כולל מאנשים מוכרים). **אימון <u>מעשי</u>** בהתמודדות ופיתוח דרכי תגובה למצבים לא רצויים – יצירת מצבים מלחיצים (מאי נוחות ועד לסכנת פגיעה) ותרגול ממשי ופיזי עם התלמידים של משאבי ההתנגדות שלהם. ***יש צורך בהדרכה לפני יישום האימון המעשי!**

נושא	מושגים	דוגמאות לאמצעים והפעלות
המשך **מוגנות**		מיפוי דמויות תמיכה, דיווח ופניה לעזרה- למי, מתי ואיך לספר? התנסות בסימולציה של שיתוף: למי פונים, איך פונים, מה מספרים, מה עושים אם לא מקשיבים/מאמינים לנו?
מיניות ברשת	חברות, רשתות חברתיות, מקור מידע, אמינות, פורנוגרפיה	**רשתות חברתיות ויחסים דיגיטאליים**: על איזה צרכים הם עונים? יתרונות וחסרונות לעומת מפגשים בעולם הממשי. כיצד ננהג בבטיחות בקשרים דיגיטאלים? נלמד על מקורות לעזרה ונתרגל פנייה לעזרה. המשך התנהלות בקבוצת ווטצאפ לשם אימון בתקשורת חברתית (לא רק חינוכית) בין התלמידים. נוכחות צוות נדרשת לצורך תיווך, בקרה ולמידה. יש להניח (ולברר) שקיימת קבוצת תקשורת חברתית גם ללא נוכחות צוות, לתת לכך לגיטימציה ולדון בהבדל בין הקבוצות ובאתגר לשמירת המוגנות גם בקבוצה בה אין נוכחות של "שומרים". נדון גם בדרכים לגיטימיות וחיוביות להבעת ביטויי התעניינות, חיבה, אהבה, קשר וזוגיות גם באמצעים דיגיטאליים. מקורות מידע אמינים ובלתי אמינים- מאיפה התלמידים שואבים מידע? מאיפה לומדים על מין ומיניות? ניסיון לסווג יחד איתם מקורות מידע מהימנים יותר ופחות. היכרות עם האפשרויות לייעוץ ותמיכה ברשת. **פורנוגרפיה**- הבחנה בין מציאות ופנטזיה במסרים המיניים, במדיה ובפורנוגרפיה, מין מול יחסי מין, למידה ואיתגור של תפיסת "הגוף הנכון" ופרקטיקות מיניות שעלולים לרצות ולנסות ליישם ביחסים ממשיים. סרטון בנושא- https://www.youtube.com/watch?v=urV8evaLjs8
מעברים	סיום, סיכום, פרידה, זיכרונות, התחלות	המעבר לחיים שאחרי גיל בית ספר, חיים עצמאיים במידת האפשר- רגשות, חששות, מחשבות. דמויות שסייעו לנו במעברים השונים-במה דומה ובמה שונה מהמעבר לתיכון? הכנה לקראת חיים עצמאיים יותר: איפה אגור ועם מי? במה אעבוד? האם אמשיך ללמוד? מה ואיפה? האם תהיה לי זוגיות? האם נגור ביחד? האם אתגייס לצבא? לשירות לאומי? האם יהיה לי רישיון? איך אתנייד ממקום למקום? העתיד הקרוב- חזון וחלום. איך אני מדמיין את חיי בהמשך? נחזק את היכולת לתכנון מציאותי של העתיד וגם ניפרד מחלומות שלא נוכל להגשים, לדוגמא: להיות הורה לילד. זאת אינה התפתחות אוטומטית ויש לדון בה לעומק (ראה בריאות מינית). הקשר שלי עם הוריי כבוגר לעומת הקשר שהיה לנו בתקופות מוקדמות יותר, כולל עזרה, תמיכה, שיתוף: ייתכן ואזדקק לפחות עזרה ויתכן שאחרים, מדריכים וצוות במקום בו אגור יעזרו לי בתחומים שבעבר עזרו לי בהם ההורים. כיצד התמודדתי וכיצד אתמודד עם מצבי לחץ ומשבר? יתכן שכמו בעבר אמשיך לספר להוריי כמעט הכל ויתכן שאספר פחות ואחלוק יותר עם אחרים משמעותיים.

נושא	מושגים	דוגמאות לאמצעים והפעלות
המשך **מעברים**		**פרידה**- מחיי בית הספר, מהצוות, מחבר/ה מיוחד/ת שיש לי כאן, מבן או בת זוג (אם לא נוכל לשמור על קשר), מהקבוצה במעגל, האם ואיך נשמור על קשר עם חברים? מה יעזור לנו? התלמידים ילמדו להיפרד- מה נזכור? מה ניקח איתנו כצידה לדרך? מהם הכלים שרכשנו עד כה? מה נרצה להשאיר מאחור? מה מתאים לאיזה גיל? אלו רגשות עולים? מי אני? מי הפכתי להיות? מהם הערכים שלי, הגבולות שלי, היכולות והמגבלות שלי? האם וכמה פיתחתי אסרטיביות, יכולת לסנגור עצמי? למי פניתי לייעוץ ולעזרה ולמי אוכל לפנות בעתיד? האם ואיזה קשרים חברתיים וקשר זוגי יהיה לי בהמשך?

לתוכן עניינים



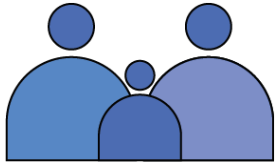
צוות – תיכון – מה במרחב?

על פי צרכי התלמידים ויכולותיהם, ננסה לדייק מגעים, לצמצם התערבויות ותמיכה ולקדם עצמאות.

נמשיך ונעודד תלמידים והורים לשיח פתוח על מה שעובר עליהם מבחינה רגשית, גופנית - מינית, חברתית וזוגית. לעיתים ובמקביל (בעבור חלק מהתלמידים וההורים) נעזור להורים לתת יותר מרחב ולאפשר לילדיהם לשתף פחות.

נושא	הזדמנויות למידה
גיל ההתבגרות **היגיינה**	נמשיך ונקדם עצמאות תואמת גיל בשיעורים ומחוצה להם. גם כשהתלמיד אינו דורש זאת. נהיה ערים להתנסויות ביצירת קשרים ולחיזור במרחבים / בזמנים בלתי פורמאליים (למשל הפסקות), נתווך בהתאם לגיל, לצורך ולבקשה, נקדם ככל הניתן להתנהלות ותקשורת עצמאית. נמשיך לעזור לתלמידים לשמור על הפרטיות שלהם ולהבחין בין פעולות פרטיות לבין מקומות ציבוריים (נזכיר שכל המרחבים בבית ספר הם ציבוריים, כולל השירותים). טיפוח ושמירת הגוף- מודעות לריח הגוף, להזעה, למקלחת יומית, החלפת בגדים יומית וגם לאחר שיעור ספורט.
הכרת המגבלות והכרה במוגבלות (בשיתוף הורים)	נשאל את התלמיד לצרכיו ונציע עזרה בתפקוד היומיומי (במעגל ובמרחב). נביע את דעתנו, בגובה העיניים, באופן מכבד ובשקיפות, לא רק ביחס ליכולות כי אם גם ביחס למוגבלות ולמגבלות שנובעות ממנה. נשתמש לעיתים גם ב"שם המפורש" הרלוונטי למגבלות ולמגבלה של התלמיד/ה לצורך תיאור והסבר לאתגרים שהוא/היא חווה, והלמידה וההתנסות הנדרשים על מנת להתגבר על הקשיים, כשניתן להתגבר עליהם.
תפיסה ודימוי גוף	נאפשר ונחזק התנסויות ביחס לגוף, למראה (לבוש, אביזרים, תספורת ועוד) שמתחברות לצרכים תואמי גיל. נתייחס באופן מפרגן לשינויים הפיזיים שחלו ועדיין חלים בגוף התלמידים. נעזור לקבל את הפערים וההבדלים בין גופים, התפתחות וקצב שונים. ננסה לקעקע את תפיסת "הגוף הנכון", היחיד, ההכרחי, המתקבעת אל מול אמצעי הפרסום והמדיה.

נושא	הזדמנויות למידה
יחסים	נתעניין, נתייחס ואף נקדם ונתמוך באירועים/מפגשים חברתיים וזוגיים מחוץ למעגל/לכיתה (במרחבי בית ספר ומחוצה להם). נעזור לתלמידים לבקש סיוע מהוריהם על מנת שמפגשים יתקיימו גם מחוץ לשעות הלימודים ועל מנת שההורים יאפשרו להם פרטיות במידת הצורך והיכולת. כשקשרים חברתיים מתפתחים לכיוונים זוגיים הצוות ימשיך להתעניין וישים לב ודגש על רצון, הבנה, הבעה, הסכמה והדדיות.
מגדר	נתייחס באופן פתוח ושוויוני למחשבות, אמירות, התנהגויות והתנסויות זוגיות מגוונות ונמנע מהסללה מגדרית לנ"ל. ביחס לזוגיות ומיניות נעודד מגוון ביטויים והתנהגויות של התלמידים (גם אם לכאורה נראים כלא תואמים למגדר שלהם).
ויסות	נקבל כל הרגשה, לא נקבל כל התנהגות: נתערב האופן מכיל ומרגיע לחיזוק יכולת התלמידים לנהוג באופן מווסת. לאחר התערבות בה היינו עדים להתנהגות לא מווסתת נשוחח (במעגל או במרחב, למידה פורמאלית או בלתי פורמאלית) עם התלמידים ונעזור להם למצוא דרכי התמודדות והרגעה עצמית יעילות להמשך.
מוגנות	נשגיח מקרוב על תלמידים שמועדים לפגוע, אבל לא נסתפק רק בהגבלה והשגחה על פעולתם של "החזקים"; נציע "לחלשים" דרכי תגובה אסרטיביות ונעזור להם ליישמן. עם זאת, כשלא מדובר באירוע מְסַכֵּן, לעיתים הדבר הנכון הוא לתת לתלמידים להסתדר בעצמם. **אימון תיאורטי** ו**אימון מעשי** (מעשי - לאחר הכשרה והדרכה) לזיהוי מצבי סיכון ותירגול הפעולות הנדרשות. (ראה "מוגנות" בחטיבה).
מיניות ברשת	נתעניין ונתייחס למשחקי מחשב, להתכתבויות בווטצאפ, לתקשורת ברשתות החברתיות, לתכנים המועברים בהם, ליכולת להבחין בין טוב ורע ומקרים בהם יש לפנות לעזרה.



הורים- תיכון – מה במרחב?

הילדים שלנו הם כבר בוגרים צעירים, כמעט בוגרים. למרות שהם עדיים זקוקים לעזרה (יותר מאשר רוב בני גילם) חשוב להם, ולכן גם לנו, לקדם אותם לבגרות ולהתייחס אליהם בבגרות ככל שניתן.

ההורים ימשיכו ליזום שאלות ושיחות עם בניהם/בנותיהם הבוגרים/הבוגרות תוך תשומת לב מחד להימנעות מחודרנות ומאידך תוך העברת מסר ברור שאפשר לדבר איתם על הכל. ההורים יהיו אוזן קשבת בכל צומת של קבלת החלטות, ישתפו מניסיונם, ייעצו לפרקים וידגישו שהם עומדים לצידם בכל מקרה של פגיעה או סכנת פגיעה. ההורים ינצלו הזדמנויות ליצירת שיח, מתן מידע, הכוונה ושיתוף רגשי.

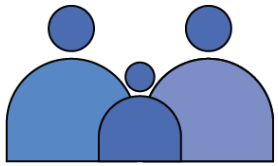
אם אמנם הבחירה שלהם היא לשתף אותנו פחות בפרטים אינטימיים, נוודא שיש בחייהם מבוגר/ת אחר/ת שהם סומכים עליו/עליה ויכולים להתייעץ איתו/ה באופן בטוח ופתוח.

כמו קודם ואף ביתר שאת, על מנת ששני הצדדים ירצו להמשיך לשוחח, השיחות חייבות להיות בגובה העיניים, מכבדות, משתפות, נותנות תוקף לידיעות ולדעות של הצעירים, כבוגר אל בוגר. במקביל, נמשיך להתייחס אליהם, ככל הניתן, על פי גילם הכרונולוגי תוך התייחסות גם לעיכובים התפתחותיים עמם מתמודדים.

נקדם עצמאות ופרטיות (גם בהתנהגות וגם במה שנצפה מהם כן/לא לספר לנו). נשמור על הפרטיות איתם ולעיתים עבורם (כשהם לא שומרים עליה) ואף נעודד אותם לבקש ולדרוש פרטיות כשזה נכון ומתאים.

גם כעת עדיין נדרשת השגחה, מעורבות וידיעה מעודכנת - ברמה הולכת ופוחתת ככל הניתן - על המאוויים וההתנסויות החברתיות, הזוגיות והמיניות (מיניות עצמית ומיניות עם אחר/ת) בחייהם של הצעירים.

לתוכן עניינים



הורים- תיכון- מה בשיחה?

הזדמנות	שיח
אני כבר מבוגר?	אתה כבר לא ילד. אתה בוגר צעיר. יש דברים שאתה יכול לעשות היום שבעבר לא עשית ואולי אפילו לא רצית. שווה שתדע שלהיות מבוגר זה לא רק כיף. זה גם דורש אחריות, סבלנות, שיקול דעת והרבה דברים שאתה עוד לומד.
מה זה אפוטרופוס? מה זה תומך בקבלת החלטות?	לפעמים קשה לך לקבל החלטות לבד, בעיקר כשצריך לחשוב על המון דברים בבת אחת כדי לקבל את ההחלטה. בשביל זה יש מישהו או מישהי – בהרבה מקרים ההורים – שעוזרים לשקול את השיקולים ולקבל החלטות. זה אומר שהם בעצם אפוטרופסים. מי שהוא עצמו יכול לשקול, לחשוב, לבחור ולהחליט אבל לא יכול או לא רוצה לעשות זאת לגמרי לבדו, נעזר במישהו אחר שמתמנה להיות תומך בקבלת החלטות.
מה יקרה לי כשיגמר בית הספר?	עוד לפני שנגמר בית הספר כדאי להתחיל לתכנן את החיים הבוגרים. זה אומר לחפש עבודה (יש מי שעוזר לחפש עבודה), ובמקרים רבים לחפש גם מקום מגורים (כי בחיים הבוגרים כדאי לגור עם חברים ולא עם ההורים).
איפה אני אגור? עם מי? מה זה הוסטל?	לצעירים רבים ולמשפחות רבות זה הגיוני ונכון שלאחר גיל בית הספר הצעירים יגורו בנפרד מההורים. זה דורש חיפוש, כי יש מסגרות שונות למגורים מחוץ לבית ההורים. דיור בקהילה, הוסטלים ועוד. בדרך כלל, המגורים הם עם חברים מקבוצת השווים ועם אנשי צוות שעוזרים להתרגל למגורים עצמאיים.
מתי אני אתגייס?	לא כולם יכולים להתגייס. הצבא בדרך כלל בודק כל צעיר וצעירה מה הם יכולים לעשות ומה הם מתקשים לעשות. מי שאין לו קשיים מיוחדים יכול להתגייס לשירות צבאי רגיל, ומי שיש לו קשיים שדורשים עזרה מיוחדת לפעמים אינו יכול להתגייס ולפעמים יכול להתנדב לשירות צבאי חלקי. מי שלא יכול לשרת בצבא וגם לא להיות מתנדב בצבא - יכול לחפש, וכדאי שיחפש, מסגרת אחרת שבה הוא יכול לתרום ולעזור לאחרים.
מתי ועם מי אני אתחתן?	לא כולם מתחתנים. זו בחירה שתלויה גם באפשרויות. יש כאלה שלא רוצים, יש כאלה שזה לא מתאים להם ויש כאלה שמתאים להם והם גם רוצים, אבל לא מוצאים עם מי להתחתן. בקיצור, זה דורש עבודה. צריך לחפש ולמצוא מישהי/מישהו שגם רוצים להתחתן, ודווקא איתך. גם אחרי שמוצאים מישהו כזה, צריך להעז ליצור קשר, לשוחח, ללמוד להיות ביחד, לדבר ולהקשיב, לוותר, לריב ולהשלים, לשאול אם מותר לגעת, להתקרב, לפעמים להתחבק ולהתנשק ולפעמים יותר מזה. לפעמים צריך עזרה כדי למצוא ולהתחיל זוגיות, וגם כשכבר יש זוגיות במקרים רבים עדיין צריך עזרה וליווי כדי שהזוגיות תמשיך להתפתח, תתחזק ותעמיק.
איפה אני אעבוד?	צריך לחפש עבודה שמתאימה גם למה שאת יכולה וגם למה שקשה לך. בדרך כלל יש אנשי מקצוע שעוזרים למצוא עבודה מתאימה.

הזדמנות	שיח
כשייגמר התיכון, מי יהיו חברים שלי?	זה תלוי הרבה מאוד גם בך (אבל לא רק בך). אם תגור במקום חדש, יהיו סביבך בעיקר אנשים חדשים ואז תצטרך להתאמץ מחדש כדי להכיר אותם ולהתקרב אליהם. עם חלק מהם כנראה יהיה לך נעים, והם יהפכו להיות חברים שלך אם תדאג שגם להם יהיה נעים איתך. יכול להיות שתשמור על קשר עם חברים ישנים, מבית הספר למשל, על אף שאולי יהיה קשה יותר לפגוש אותם, ואז תוכלו לשמור בעיקר על קשר טלפוני או להתכתב בווטצאפ. יש מצב שאתה תרצה ואפילו תתאמץ אבל האחרים ירצו פחות, יתאמצו פחות ויוכלו פחות. לכן זה בעצם לא תלוי רק בך. כדי שהחברות תיווצר או תישמר צריך ששני הצדדים גם יוכלו, גם ירצו וגם יתאמצו. כדי להיפגש ממש עם חברים שלא גרים איתך, לעיתים תזדקק לעזרת אחרים (כמו למשל הורים ומדריכים) שיעזרו לך לתכנן, לקבוע או להגיע למפגש. אם אתה יכול או תוכל לנסוע לבדך בתחבורה ציבורית ייתכן שתהיה זקוק לפחות עזרה.
איך אני יודע שהיא רוצה? להיות חברה שלי? שאנשק אותה?	למדנו כבר איך לדעת שמישהו רוצה משהו (לאכול משהו, לשחק, לדבר): אנחנו שואלים ומקשיבים לתשובה שאנחנו מקבלים. יש כאלה שמתביישים לדבר או לא יכולים לדבר ברור, ואז בעיקר מתבוננים ושמים לב לאיך האדם שמולם נראה כשהם מציעים לו משהו (בגוף שלו, בהבעות הפנים, האם הם מחייכים או לא). בקיצור, אם אפשר לדבר במילים ברורות- הכי טוב, ואם לא- אז צריך למצוא דרכים אחרות (למשל תמונות או תקשורת חלופית) גם כדי לשאול וגם כדי לקבל תשובות. חשוב לזכור: רק כשאת/ה בטוח/ה שהוא/היא **רוצים** וכשיש **הסכמה** ברורה, אפשר לנסות את מה שרצינו להציע/ לעשות! ואם את/ה לא בטוח/ה - אז חייבים להתאפק ולהמשיך לנסות ולברר!
מתי אוכל לקיים יחסי מין?	כשתהיה מבוגר. בכל מקרה, יחסי מין זה מעשה ששניים צריכים לרצות בו, כלומר תצטרך/י למצוא מישהו/י שרוצה לעשות את זה איתך. יכול להיות שגם כשיהיה מישהו כזה/כזו תזדקקו לעזרה (עצה, למצוא מקום וזמן מתאימים, לפתור בעיות) כדי שתוכלו לקיים יחסי מין.
מתי יהיו לי ילדים?	את יודעת, לא כל משפחה כוללת ילדים, לא לכל זוג יש ילדים. למה את רוצה ילדים? מה את יודעת על גידול ילדים? איך את מדמיינת שזה יהיה? לא בטוח שיהיו לך. לא כל אחד רוצה שיהיו לו ילדים, וגם לא כל מי שרוצה יכול לגדל ילדים. חייבים להיות מבוגרים, מאוד עצמאיים ומאוד אחראיים כדי להיות מסוגלים לגדל ילדים. לא לכל אחד/אחת זה מתאים!
גם מי שיש לו/ה זוגיות מאונן/ת?	ברוב המקרים כן. מי שנעים לו/ה לאונן, ליהנות עם עצמו/ה, זה בסדר גמור להמשיך לעשות את זה גם כשיש זוגיות. אם וכאשר שני בני הזוג רוצים לקיים יחסי מין - אז הם נהנים ביחד, וכשרק אחד/ת רוצה אז מי שרוצה – מאונן. כשנמצאים בזוגיות חשוב לדבר ולבדוק עם בן/בת הזוג שהמידה בה נהנים ביחד והמידה בה נהנים לחוד מתאימה לשני בני הזוג.

הזדמנות	שיח
למה זה כל כך כואב כשהיא/הוא לא רוצה להיות חבר/ה שלי?	זה כואב כי אנחנו תמיד רוצים שירצו אותנו, שיאהבו אותנו. כשמישהו לא רוצה, ואנחנו כן רוצים - זה מעליב ופוגע. אתם בטח כבר יודעים שלפעמים דברים לא הולכים בדיוק כמו שאנחנו רוצים בחיים, זה מחייב אותנו להתאפק, להתנהג בבגרות, לכבד, וזה קשה. מה שיכול לעזור זה לזכור שזה יכול להיות גם להיפך: מישהו שירצה להיות איתנו בזוג אבל אנחנו לא נרצה להיות איתו/איתה. נכון שחשוב לנו שנוכל לבחור? אז ככה זה לגבי כל אחד.
למה זה כל כך כואב כשנפרדים?	האהבה יכולה להתחיל אבל גם להסתיים. עכשיו זה נורא כואב אבל בעוד זמן זה יכאב פחות ואחר כך בהחלט יכול להיות שנחפש ונמצא מישהו/י אחר/ת לאהוב.

שיתוף ופעולה – נקודות השקה - תיכון

צוות: רציתי לשתף אותך מה קורה בבית הספר. ספרו לי מה קורה בבית? הורים: רציתי לשתף אותך מה קורה בבית. ספרו לי מה קורה בבית הספר?	• החיים כבוגר/ת • סינגור עצמי • עצמאות ופרטיות • קשרים חברתיים וזוגיים • מוגנות • מין ויחסים • בריאות מינית • תכנון העתיד

איך מסיימים?

למעשה לעולם לא מסיימים. חינוך מיני, כמו שאנחנו כבר יודעים, הוא תהליך שמלווה את התפתחותנו לאורך כל חיינו. משמע, כהורים אנחנו מתחילים לחנך למיניות מרגע שילדינו נולדים, ואולי טיפה קודם, ובוודאי ממשיכים בכך גם כשמערכת החינוך מסיימת ללוות אותם ואותנו. במדריך התמקדנו בגילאי 3 עד 21, בעת שהצוות החינוכי וההורים שותפים לדרך.

לחנך למיניות זו חובה וגם זכות. ייתכן מאוד שגם אנחנו - הורים וצוות - משתנים, מתפתחים, מחזקים את היכולות שלנו ומיטיבים את החוויות שלנו תוך כדי ובזכות חינוך ילדינו/תלמידנו.

כאן החוברת מסתיימת ואנחנו נפרדים. ההצעה וההזמנה שלנו אליכם היא להמשיך להיעזר על פי צורך, **לשתף ולפעול**.

ביבליוגרפיה

וייס, ג., (2015). מעגל התגובה המינית: דגשים להבנה ולהתערבות בטיפול המיני והזוגי בקרב אנשים עם נכויות התפתחותיות. פסיכולוגיה עברית. אוחזר מתוך https://www.hebpsy.net/articles.asp?id=3321

ויניקוט, ד., (2000). משחק ומציאות. תל אביב: עם עובד.

יאלום, א. (2006). טיפול קבוצתי, תיאוריה ומעשה. ירושלים: מאגנס. פרקים 1-4, (עמ' 123-21).

מרום, מ. ועוזיאל, ל., (2000). סקירת ספרות בנושא ילדים עם נכויות במצבי סיכון. ירושלים: ג'וינט-ישראל.

רייטר, ש., (2004). מעגלי אחוה לשבירת הקשר שבין מוגבלות לבדידות. חיפה: "אחוה" הוצאה לאור.

American Association on Mental Retardation. (2004). Fact Sheet: Frequently Asked Questions About Mental Retardation. https://www.aaidd.org/intellectual-disability/definition/faqs-on-intellectual-disability

Annon J.S., (1976). The behavioral treatment of sexual problems: Brief therapy. New York: Harper & Row.

Collier et al. (2006) Reducing the Risk of Sexual Abuse for People who use Augmentative and Alternative Communication. Augmentative and Alternative Communication, March 2006 VOL. 22 (1), pp. 62–75.

Felce, D., (1997). Defining applying the concept of quality of life. Journal of intellectual disability Research, 41, 126-135.

Nirje, B., (1980). The normalization principle, R. J. Flynn & K.E. Nitsch (Eds), Normalization, Integration and Community, Baltimore: University Park press.

Schaedel, M., (2005). Working with women in an NHS outpatient clinic for sexual dysfunction. In L. Caldwell (Ed'). Sex and Sexuality: Winnicottian Perspectives. p. 121-144. London & New York: Krank Press.

Schalock, R. L., (1997). Quality of Life – Application to Persons with Disabilities, Washington, DC: American Association on Mental Retardation, XI-XIV.

Sullivan, P.M. & Knutson, J.F., (2000) .Maltreatment and disabilities: A population based epidemiological study. Child Abuse & Neglect 24, 1257-1273.

Wolfensberger, W., (1972). The principle of normalization in human services, National Institute on Mental Retardation, Canada: York University Campus.

World Health Organization. (1975 .*World Health),* April 1975), 2 - 30). https://apps.who.int/iris/handle/10665/272470