מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- לזהות מהו גבול אישי ולמה הוא שונה מאדם לאדם
- לתרגל אמירת 'לא' וקבלת 'לא' בכבוד
- להבין מהי הסכמה ברורה - בחברות, במרחב האישי וברשת

גרסת חנ"מ – פחות פריטים, עד 3 אפשרויות בחירה, בנק מילים, גופן מוגדל ושורות כתיבה רחבות. מומלץ להקריא את ההוראות בקול ולעבוד חלק אחר חלק, בלי הגבלת זמן.

חלק א' – הבנת מושגי יסוד

1. ב – הגדרה אישית של מה נוח ולא נוח לי
2. ב – לכבד את הבחירה בלי ללחוץ

חלק ב' – נכון או לא נכון

1. לא נכון – לכל אחד/ת גבול אחר, ולכן צריך לבדוק ולשאול
2. נכון – זו הזכות לדלג בלי הסבר

חלק ג' – השלימו את המילה החסרה

1. מרחב
2. כבד
3. רשות

חלק ד' – התאימו בין מצב לבין המשמעות שלו

1 – ד (פגיעה בפרטיות)
2 – ג (לכבד ולתת מרחב)
3 – א (חציית גבול, גם אם 'כולם צוחקים')
4 – ב (פגיעה בהסכמה)

חלק ה' – כתיבה ומחשבה

1. גבול אפשר לפתוח בהדרגה כשבונים אמון, חומה סוגרת לגמרי ולא מאפשרת קרבה

חלק ו' – כתיבה אישית

1. משפט קצר, ברור, לא פוגעני, שאפשר להשתמש בו בפועל

כרטיס יציאה – מה לחפש

- הגדרה אישית ברורה עם דוגמה קונקרטית
- תשובה שמביעה אסרטיביות בלי כעס, ואפשרות לפנות למבוגר/ת
- משפט אישי וכן, לא בהכרח 'נכון' או 'לא נכון'

טיפים להפעלה:

- שמרו על אווירה בטוחה - הזכירו את הזכות להגיד 'עובר' ולא לחקור פרטים אישיים
- אם תלמיד/ה משתף/ת חוויה קשה - הקשיבו בלי לשאול פרטים ופנו ליועצת או לנאמני החוסן
- אפשר להריץ את תרגיל 'קרוב-רחוק' בזוגות לפני מילוי הדף כדי להמחיש שלכל אחד/ת גבול שונה

דף תרגול: גבולות, כבוד והסכמה

דף התלמיד/ה חנ"מ

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

בדף זה נעסוק בגבולות אישיים, במרחב אישי, בפרטיות ובהסכמה בין חברים - גם פנים אל פנים וגם ברשת.

בנק מילים: כבד | רשות | מרחב

1 חלק א' – הבנת מושגי יסוד

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מהו 'גבול אישי'?

(א) חוק בית ספרי קבוע (ב) הגדרה אישית של מה נוח ולא נוח לי

(ג) כלל שרק מבוגרים קובעים

2. מה הכי חשוב כשמישהו אומר 'לא'?

(א) לנסות לשכנע שוב (ב) לכבד את הבחירה בלי ללחוץ (ג) להתעלם מזה

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	לכל אדם יש בדיוק אותו גבול אישי כמו לכולם	☐	☐
2	מותר להגיד 'עובר' כשלא נוח לענות בשיח	☐	☐

3 חלק ג' – השלימו את המילה החסרה

השלימו את המילה החסרה.

1. ה_____ האישי הוא המרחק שבו כל אדם מרגיש בנוח עם אחרים

2. כשמישהו אומר 'לא' צריך ל_____ את הבחירה שלו בלי לנסות לשכנע שוב

3. לפני שמעלים תמונה של חבר/ה לרשת חשוב לבקש _____

4 חלק ד' – התאימו בין מצב לבין המשמעות שלו

התאימו: כתבו ליד כל מספר את האות המתאימה מהעמודה השמאלית.

1. חבר/ה לוקח/ת טלפון וקורא/ת הודעות בלי רשות	___	**א.** חציית גבול, גם אם 'כולם צוחקים'
2. מישהו אומר 'אני צריך/ה רגע לבד'	___	**ב.** פגיעה בהסכמה
3. בדיחה שגורמת למישהו להרגיש לא נעים	___	**ג.** לכבד ולתת מרחב
4. שיתוף תמונה של חבר/ה בלי לשאול	___	**ד.** פגיעה בפרטיות

5 חלק ה' – כתיבה ומחשבה

ענו בקצרה.

1. מה ההבדל בין 'גבול' לבין 'חומה'?

6 חלק ו' – כתיבה אישית

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

1. כתבו משפט אחד שיעזור לכם לשמור על גבול אישי בפעם הבאה

כרטיס יציאה

מה זה בשבילכם 'גבול אישי'? תנו דוגמה אחת

איך תגיבו אם חבר/ה לא מכבד/ת את הגבול שלכם?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀