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 עולים חדשים – מילון מילים בראש הדף, משפטים קצרים ושפה פשוטה. אפשר לאפשר מילון אישי ועבודה בזוגות.

חלק א' – הבנת מושגי יסוד

1. ב – הגדרה אישית של מה נוח ולא נוח לי
2. ב – לכבד את הבחירה בלי ללחוץ
3. ב – לא, צריך תשובה ברורה
4. ב – לשאול ולקבל רשות
5. ב – לפעול בזהירות או לפנות למבוגר/ת

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
3. נכון – אי אפשר להניח הסכמה בלי לשאול
4. לא נכון – זו פגיעה בפרטיות גם אם זה נעשה כבדיחה
5. נכון – הסכמה יכולה להשתנות בכל רגע

חלק ג' – השלימו את המילה החסרה

1. מרחב
2. כבד
3. רשות
4. עובר
5. כבוד

חלק ד' – התאימו בין מצב לבין המשמעות שלו

- 1 – ה (פגיעה בפרטיות)
- 2 – ד (לכבד ולתת מרחב)
- 3 – ב (חציית גבול, גם אם 'כולם צוחקים')
- 4 – א (פגיעה בהסכמה)
- 5 – ג (סימן לחוזק, לא לחולשה)

חלק ה' – כתיבה ומחשבה

1. גבול אפשר לפתוח בהדרגה כשבונים אמון, חומה סוגרת לגמרי ולא מאפשרת קרבה
2. קל כשהבקשה קטנה או מאדם זר, קשה כשמדובר בחבר/ה קרוב/ה או בלחץ חברתי

חלק ו' – כתיבה אישית

1. משפט קצר, ברור, לא פוגעני, שאפשר להשתמש בו בפועל
2. כלל ברור הקשור לכבוד הדדי, הסבר קצר ומנומק

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 **עולים חדשים**

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

נלמד מה זה גבול אישי, איך אומרים 'לא' בכבוד, ולמה חשוב לשאול רשות לפני שמשתפים משהו של מישהו אחר.

📖 מילון קטן:

גבול אישי	מה שנוח ולא נוח לי - כל אחד/ת שונה
מרחב אישי	המרחק שבו אני מרגיש/ה בנוח עם אנשים
הסכמה	אישור ברור, לא ניחוש ולא שתיקה
פרטיות	מידע או דברים שלי שאני בוחר/ת למי לשתף
אמנת כבוד	כללים שהכיתה בונה יחד כדי לשמור על יחס טוב
צופה פעיל/ה	מי שרואה פגיעה ופועל בזהירות או פונה למבוגר/ת
עובר	מילה שמותר להגיד כדי לדלג על שאלה בשיח
חציית גבול	מצב שבו מישהו לא מכבד את מה שנוח לאדם אחר

1 חלק א' – הבנת מושגי יסוד

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה זה גבול אישי?

א) חוק בית ספרי קבוע ב) הגדרה אישית של מה נוח ולא נוח לי ג) כלל שרק מבוגרים קובעים

ד) נושא שאסור בכלל לדבר עליו

2. מה עושים כשמישהו אומר לא?

א) לנסות לשכנע שוב ב) לכבד את הבחירה בלי ללחוץ ג) להתעלם מזה ד) לכעוס על כך

3. שתיקה היא הסכמה?

א) כן, תמיד ב) לא, צריך תשובה ברורה ג) רק בין חברים טובים ד) רק אם זה לא חשוב

4. מה עושים לפני העלאת תמונה של מישהו?

א) להעלות מיד בלי לחשוב ב) לשאול ולקבל רשות ג) לשאול רק אם התמונה לא מחמיאה

ד) לשתף רק עם חברים קרובים בלי לשאול

5. מה עושים כשרואים מישהו פוגע בגבול של אחר?

א) להתעלם כי זה לא עניינם ב) לפעול בזהירות או לפנות למבוגר/ת ג) לצלם ולהפיץ

ד) להצטרף ללחץ

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	☐	☐

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
2	מותר להגיד 'עובר' כשלא נוח לענות בשיח	☐	☐
3	הסכמה לשתף סוד או מידע צריכה להיות ברורה ולא מנוחשת	☐	☐
4	אם חבר/ה לוקח/ת לך את הטלפון 'בצחוק' - זו לא פגיעה בגבול	☐	☐
5	מותר לשנות את הדעת גם אחרי שכבר הסכמת למשהו	☐	☐

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. מילה שמותר להגיד בשיח כדי לדלג על שאלה היא '_____'

5. הכללים שהכיתה בונה יחד כדי לשמור על יחס טוב נקראים אמנת _____

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.** פגיעה בהסכמה
2. מישהו אומר 'אני צריך/ה רגע לבד'	___	**ב.** חציית גבול, גם אם 'כולם צוחקים'
3. בדיחה שגורמת למישהו להרגיש לא נעים	___	**ג.** סימן לחוזק, לא לחולשה
4. שיתוף תמונה של חבר/ה בלי לשאול	___	**ד.** לכבד ולתת מרחב
5. פנייה למבוגר/ת כשחוצים את הגבול שוב ושוב	___	**ה.** פגיעה בפרטיות

5 חלק ה' – כתיבה ומחשבה

ענו בקצרה.

1. מה ההבדל בין 'גבול' לבין 'חומה'?

2. כתבו דוגמה למצב שבו קל להגיד 'לא', ומצב שבו קשה יותר - מה ההבדל ביניהם?

6 חלק ו' – כתיבה אישית

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

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

2. כתבו כלל אחד שהייתם מוסיפים לאמנת הכבוד של הכיתה, והסבירו למה

כרטיס יציאה

מה זה בשבילכם 'גבול אישי'? תנו דוגמה אחת

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

השלימו: גבול אחד שחשוב לי ששומרים עליו הוא...

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀