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

גרסה רגילה – כל הפריטים.

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

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

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

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 ד) נושא שאסור בכלל לדבר עליו

2. מה הכי חשוב כשמישהו אומר 'לא'?

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

3. האם 'שתיקה' נחשבת תמיד להסכמה?

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

4. לפני שמעלים תמונה של חבר/ה לרשת כדאי:

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. מהי 'צפייה פעילה' כשרואים חציית גבול?

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

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? ☹ 😐 🙂 😀