

## **הקבוצה כמרחב בטוח**

### **מערך פעילות לפתיחת שנת הלימודים תשפ"ג מחלקות חינוך והסברה של מרכזי הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית**

#### **מחנכ/ת יקר/ה,**

המערך שלפניכן/ם נכתב לטובת החזרה לשנת הלימודים וההזדמנות הטבעית שבה "להתחיל מחדש" ולהניח בסיסים חשובים ומרכזיים במסגרת. מטרתו המרכזית היא לקדם את הפיכתה של הקבוצה שלכן/ם למרחב בטוח יותר עבורכן/ם ועבור החניכות/ים. אחת המשימות המרכזיות שלנו כצוות חינוכי היא להפוך את המסגרת למרחב שבו כל החניכות/ים יכולים להרגיש בנוח להתבטא בחופשיות ולהביא עצמם במלואם, מבלי לחשוש משיפוטיות, בריונות או אלימות מכל סוג שהיא. המערך מבקש להוות נקודת פתיחה משמעותית בקיום שיח רגשי פתוח על נורמות וגבולות במסגרת. מערך זה נשלח אליכן/ם בכבוד רב לתפקיד שבחרתן/ם, לשליחות החשובה שבו ולאחריות הגדולה שבאה עימו.

איגוד מרכזי הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית הוא ארגון הגג של תשעת מרכזי הסיוע הפרוסים ברחבי הארץ, ומעניקים תמיכה וליוי פרטניים לנפגעות/ים ולסביבתן/ם הקרובה. מחלקות החינוך של כל מרכזי הסיוע נמצאות כאן עבורכן/ם בסדנאות פסיכו-חינוכיות לנוער, הרצאות להורים ולצוותים החינוכיים וכמובן, מערך תמיכה זמין 24/7 סביב כל אירוע של חציית גבול או פגיעה שמתרחשת.

#### **מאחלות שנת לימודים מלאה ברגעי צמיחה ומשמעות!**

#### **חשוב לזכור:**

- המערך הינו המלצה בלבד - חשוב שנאמין ונזדהה עם התכנים שנעביר.
- הפעילות היא הזדמנות לקדם שיח רגשי פתוח וכנה עם הילדים - מרכיב מרכזי של מרחב בטוח.
- הפעילות היא הזדמנות למקם אתכן/ם ככתובת נגישה ומשמעותית עבורן/ם.
- מומלץ לקיים את הפעילות במעגל ולתת לכמה שיותר קולות להישמע ולבוא לידי ביטוי.
- המסגרות שונות זו מזו: הרגישו חופשי לשנות ולהתאים את חלקי הפעילות ואת הסמנטיקה למתן שמדויק עבורכן/ם.

#### **כיצד נגדיר מרחב בטוח:**

- אווירה, מעשים ושיח מכבדים. מרחב חף מיחסי כוח וביטויים של ביזוי ואלימות.
  - מרחב המעודד שיח רגשי, תקשורת, הדדיות והסכמה חופשית.
  - לכל אחד ואחת יש את החופש להיות מי שהן/ם: קבלה של כל הזהויות המגדריות והנטייות המיניות.
  - היכרות עם הגבולות שלי, כבוד לגבולות של האחר/ת וחופש להגיד אם משהו מפריע או חוצה לי גבול.
  - מרחב שיש בו כתובת לשאול, לדבר ולשתף בפתיחות.
- חשוב לקחת בחשבון שזה האידאל אליו יש לשאוף והמציאות תמיד מורכבת יותר ומזמנת אתגרים רבים.

## מערך הפעילות:

### חלק א' – פתיחה ותאום ציפיות:

נאמר: אנחנו חוזרים לשגרה ולמפגשים שלנו וחשוב לי שניקח את הפעילות היום ונקדיש אותה לטובת התבוננות על הקבוצה שלנו ועל האווירה בה מתוך רצון שלי להפוך אותה למרחב בטוח ככל הניתן עבורי ועבור כל אחד/ת מכם. אני מזמינה/אתכם לשיח פתוח וכנה וללקיחת אחריות משותפות עימי על הובלת המפגש. הפכו אותנו רלוונטי עבורכם/ונצלו את ההזדמנות לבטא דברים שחשובים לכם/ן! (יש להתאים את רוח הדברים לאם זו קבוצה ממשיכה או חדשה).

חשוב לי ש:

- נשמור על סודיות, לא נחשוף סיפורים או שיתופים אישיים מהפעילות.
- נדבר בגוף ראשון בלבד, זו בחירה של כל אחת/ד האם לדבר ומה לומר.
- נשאף לא להתווכח ולהגיב, יש מקום למגוון רחב של דעות ועמדות זו לצד זו.
- נקיים שיח בטוח ומכבד בקבוצה. ללא שיפוטיות וציניות. לא תתקבל שום צורה של אלימות.
- במידה ועולים תכנים שמעוררים מחשבות או תחושות לגבי גבול שנחצה חשוב לזכור שאתן/ם לא לבד. אפשר תמיד לשוחח עם משהיא/וא מהצוות או לפנות לשירותי מרכז הסיוע:

**מענה נשי- 1202, מענה גברי- 1203 או מענה בצ'אט KOLMILA (מוזמנות/ים לכתוב על הלוח)**

### חלק ב' – הכי כן או ממש לא:

נזמין את הקבוצה להתבונן ביחד על עצמה כמרחב. אפשרות א': נבקש לעמוד במרכז החלל, נקריא כל פעם היגד ונבקש מה/ןם להתפזר (כל אחת/ד לפי עמדתה/ו) על ציר דמיוני שקצה אחד שלו זה "הכי כן" והשני "הכי לא", ניתן להתמקם גם במרכזו ולאורכו. אחרי כל היגד ניתן למספר קולות ועמדות להישמע ונזמין חלק להסביר למה נעמדו איפה שנעמדו. אפשרות ב': נקיים את התרגיל בישיבה, נקריא כל פעם היגד ונבקש ממי שמסכים עם ההיגד להצביע וממי שלא לשלב ידיים. אחרי כל היגד ניתן למספר קולות ועמדות להישמע ונזמין חלק להסביר. בסיום כל אחת מהאפשרויות ננהל דיון קצר: מה זה בעצם מרחב בטוח? מה חשוב שיהיה שם? האם זה ריאלי לצפות שהקבוצה תהיה מרחב בטוח?

- בקבוצה שלנו יש שוויון בין הבנות ולבנים.
- בקבוצה שלנו אפשר לדבר בחופשיות בלי לפחד שיצחקו עליך.
- בקבוצה שלנו אין סיכוי שמישהו/ו יישאר לבד לגמרי.
- הקבוצה שלנו היא מרחב בטוח לצאת בו מהארון.
- בקבוצה שלנו קל לשים גבול ולסמוך על זה שיכבדו אותנו.
- הקבוצה שלנו היא מרחב בטוח.

## חלק ג' – ניתוח סיפור מקרה:

### סיפור מקרה:

בזמן האחרון רצה איזו בדיחה שכל פעם שהרכזת לא מסתכלת, חלק מהבנים משמיעים גניחות מיניות ושאר הקבוצה צוחקת. באחד מזמני הקבוצה, טל מעלה את הנושא מול המדריך/ה ואומרת שזה גורם לה להרגיש לא בנוח וחוצה את הגבול שלה. מתפתח דיון קולני, הרבה נערות ונערים אומרים/ות לה שהיא סתם כבדה ושזה בצחוק. מכמה כיוונים נזרק אליה שהיא הכי מכבה והורסת. טל יוצאת מהמפגש באמצע, פגועה ונסערת.

שאלות לדיון כיתתי:

- **למה לדעתכם/ן הקבוצה הגיבה כך כלפי טל?**  
 הזדמנות לשוחח על המקום של אחד/ת מול כולם/ן- מה קורה כשלמישהו/י יש דעה שמנוגדת לדעת הרוב. זה יכול להיות בהקשר פוליטי, חיסונים, נטייה מינית, טבעונות... נרצה להעביר את המסר שבכל קבוצה יש את הפוטנציאל לדעות מרובות ומגוונות. לעיתים נהיה בדעת הרוב ולעיתים נהיה בדעת מיעוט. נשאף לסמן את המסגרת שלנו כמקום בו כל אחד/ת יכול/ה להביע את דעתה/ו ללא חשש מירידות, אלימות או בריונות.
- **האם רק טל מרגישה ככה? מי עוד אולי נפגע?**  
 חניכות אחרות, חניכים – גם אלה שצחקו, הרכזת/ת להיסטוריה... לפעמים המרחב לא מספיק בטוח אפילו כדי להיפגע בקול, להביע את הקושי שלנו.
- **האם לדעתכן/ם טל הגיבה בקיצוניות?**  
 יתכן שטל מרגישה שנדחקה או שקולה לא נשמע ולכן מרגישה שאין לה אפשרויות אחרות. איך אפשר לדעת מה הגבול בין אמירה/התנהגות שהיא רק בצחוק למשהו שיכול לפגוע?
- **האם מקרה כזה מפר את המרחב הבטוח של המסגרת לדעתכן/ם?**
- **האם מקרה דומה יכול להתקיים אצלנו?**
- **איך זה מרגיש שהגבולות נחצים? איך אפשר/נכון לסמן גבול? האם במסגרת שלנו נוח לכל אחד/ת להציב גבולות?**  
 מה קורה למי שמציב/ה גבול? האם הם "לא זורמים"/"מכבים" או שהגבולות שהם מציבים מקובלים ומוסכמים על כולם? יש כל מיני דברים שקורים אצלנו ויכולים לחצות גבול למישהו/א?
- **מה אפשר לעשות אם נחצה לי גבול בקבוצה או במסגרת?**  
 הזדמנות להציע עצמכן/ם, המחנכות/ים, ככתובת נגישה ומשמעותית. אפשר להציע פנייה לרכזות/ים, עו"סיות/ים, מורות/ים בבי"ס וכמובן מרכזי הסיוע. ניתן לציין מענים ייחודיים שיש במסגרת שלכן/ם.

## חלק ד' – קבוצה בטוחה:

נקריא או שניתן לחניך/ה להקריא את ההגדרה של מרחב בטוח (מהעמוד הראשון).  
נכתוב במרכז הלוח: "למה אני זקוק/ה מהקבוצה כדי שהיא תהיה מרחב בטוח עבורי?"  
נחלק לתלמידות/ים פתקים דביקים (פוסט-איט), נבקש מהם בכתב לענות על השאלה בעילום שם ולהדביק על לוח. ניתן לקבוצה זמן להתמקם אל מול המשימה ולחשוב על מה לכתוב.  
נעבור על הפתקים ונקריא אותם בקול. מתוך הפתקים, נבקש לאסוף נושאים שחזרו ונדבר עליהם יחד.

## חלק ה' – סיכום:

נזכיר מה עשינו לאורך המפגש, נחדד את התמות שעלו בזכות הפתקים – אלו מה שאתן/ם זקוקות/ים לו כדי שהקבוצה תהיה מרחב בטוח יותר עבורנו, ונציע שוב את עצמנו ככתובת. ניתן להזכיר גם את קווי הסיוע.

## פעילויות המשך אפשריות:

- ניתן לבחור צוות מתוך הקבוצה שימשיך לעבוד עם הפתקים ויוביל תהליך גיבוש אמנה המתייחסת לסוגיות של שפה, מגע ונורמות כיתתיות.
- ניתן להקדיש לנושא מפגש נוסף בו כל אחד/ת יגידו גבול שחשוב להן/ם וביחד כקבוצה כותבות/ים אמנה מסודרת, מתחייבות/ים וחותרמות/ים.

## רשימת עזרים נדרשת לשיעור:

- סיפור המקרה מודפס נוח לקריאה (מצורף מטה)
- עטים כמספר הילדים
- פתקים דביקים (פוסט איט) כמספר הילדים
- טוש ללוח + לוח
- לא הכרחי: שלט "הכי כן" ושלט "ממש לא" לחלק ב'

## סיפור מקרה:

בזמן האחרון רצה איזו בדיחה שכל פעם שהרכז/ת לא מסתכל/ת, חלק מהבנים משמיעים גניחות מיניות ושאר הקבוצה צוחקת. באחד מזמני הקבוצה, טל מעלה את הנושא מול המדריך/ה ואומרת שזה גורם לה להרגיש לא בנוח וחוצה את הגבול שלה. מתפתח דיון קולני, הרבה נערות ונערים אומרים/ות לה שהיא סתם כבדה ושזה בצחוק. מכמה כיוונים נזרק אליה שהיא הכי מכבה והורסת. טל יוצאת מהמפגש באמצע, פגועה ונסערת.