הגבולות שלי – מערכי שיעור למורה

45 ו־90 דקות לכל רמה · הנחיה · בטיחות רגשית · מודלים של חוסן

יסודי · כיתות ג׳–ו׳

מטרה: להכיר את חמשת סוגי הגבולות, לתרגל ״לא״ ברור ומכבד, ולדעת למי פונים.

שיעור של 45 דקות

דק׳	שלב	מה עושים
5	**פתיחה – הבועה**	מסמנים מעגל סביב כיסא. ״מה קורה כשמישהו נכנס לבועה בלי לשאול?״
8	**חמשת הגבולות**	מצגת שקפים 2–3 + כרטיסי הסוגים. כל ילד/ה נותן/ת דוגמה.
10	**רמזור הגבולות**	משחק הרמזור בהצבעת כרטיסים.
12	**אומרים לא**	– הדגמה + משחקי תפקידים בזוגות.
7	**חוזה הגבולות**	כל ילד/ה ממלא/ת 2–3 שורות.
3	**סיכום**	״משפט אחד שאני לוקח/ת איתי״ + מסר העזרה.

שיעור כפול – 90 דקות

דק׳	שלב	מה עושים
10	**פתיחה – הבועה + תחושות**	צ׳ק-אין רגשי והבועה בחבל.
12	**חמשת הגבולות**	קלפי הסוגים ודוגמאות מחיי בית הספר.
12	**המרחב האישי שלי**	כל ילד/ה ממקם/ת אנשים במעגלים + ״קרוב מדי?״.
12	**רמזור הגבולות**	משחק כיתתי + נימוק לכל תשובה.
15	**אומרים לא**	שלושת הסגנונות, בונה מסר ״אני״, משחקי תפקידים.
12	**מכבדים גבולות**	״שואלים · מקשיבים · מכבדים״ + משחק ״האם זה כן?״.
10	**חוזה הגבולות**	כתיבה + קישוט.
7	**סיכום ועזרה**	חידון קצר ומסר העזרה.

חט״ב · כיתות ז׳–ט׳

מטרה: לזהות חציית גבולות בעולם החברתי והדיגיטלי, לנסח גבול אסרטיבי ולעמוד בלחץ חברתי.

שיעור של 45 דקות

דק׳	שלב	מה עושים
5	**פתיחה**	״גבול שמישהו הציב לי, וגבול שהצבתי לעצמי״ – כתיבה אישית קצרה.
8	**רמזור הגבולות**	גרסת חט״ב – דיון על הכרטיסים הצהובים.
12	**סימולציה מסתעפת**	״האתגר״ – הצבעה בכל צומת ודיון.
12	**אסרטיביות**	מיון סגנונות + בונה מסר ״אני״.
5	**גבולות ברשת**	״לשתף או לא?״.
3	**סיכום**	כרטיס יציאה: ״משפט ה׳לא׳ שלי״.

שיעור כפול – 90 דקות

דק׳	שלב	מה עושים
8	**פתיחה**	צ׳ק-אין + שאלון אישי קצר על גבולות.
10	**חמשת הגבולות**	קלפים בקבוצות – כל קבוצה מוסיפה דוגמה מהחיים.
12	**רמזור הגבולות**	דיון בצהובים: מתי ״תלוי״?
15	**לחץ חברתי**	שתי סימולציות מסתעפות + ״צופה פעיל/ה״.
15	**אומרים לא**	סגנונות, חמש דרכים לומר לא, שפת גוף, משחקי תפקידים בשלשות (שחקן/ית, לוחץ/ת, צופה).
10	**הסכמה**	״האם זה כן?״ + ״שואלים · מקשיבים · מכבדים״.
10	**רשת**	כללי הזהב שלי ברשת + ארבעת הצעדים.
10	**חוזה וסיכום**	חוזה הגבולות + חידון + מסר העזרה.

חט״ע · כיתות י׳–י״ב

מטרה: להבחין בין גבול לשליטה, להבין הסכמה לעומקה, ולזהות סימני אזהרה בזוגיות, בחברה, ברשת ובעבודה.

שיעור של 45 דקות

דק׳	שלב	מה עושים
5	**פתיחה**	שאלה פרובוקטיבית: ״האם אהבה אמיתית היא בלי גבולות?״ – עמדות בקצוות החדר.
10	**רמזור הגבולות**	גרסת חט״ע – זוגיות, עבודה, רשת.
12	**סימולציה**	״רק כי אכפת לי״ – גבול מול שליטה.
10	**הסכמה**	שלושת המרכיבים + ״האם זה כן?״ ודיון.
5	**עש״ן ד״ק**	מתרגלים עצירה ונשימה לפני ״לא״ בלחץ.
3	**סיכום**	כרטיס יציאה + מסר העזרה.

שיעור כפול – 90 דקות

דק׳	שלב	מה עושים
10	**פתיחה**	עמדות בקצוות החדר + צ׳ק-אין.
12	**גבול מול שליטה**	טבלה בקבוצות: מה זה גבול? מה זו שליטה? דוגמאות.
15	**זוגיות ורשת**	שתי סימולציות מסתעפות + סימני אזהרה.
12	**הסכמה**	״האם זה כן?״ + ניתוח מקרים.
15	**אסרטיביות בפועל**	משחקי תפקידים – כולל עבודה ומסיבה.
10	**לחץ חברתי ועש״ן ד״ק**	תרגול נשימה + ״משפט היציאה שלי״.
8	**חוזה הגבולות**	כתיבה אישית.
8	**סיכום**	חידון + מי מלווה אותי (יועצת, מחנך/ת).

עולים · עברית קלה + ניקוד

מטרה: ללמוד מילים ומשפטים פשוטים לגבולות ולתרגל אותם בביטחון.

שיעור של 45 דקות

דק׳	שלב	מה עושים
5	**מילים**	מילון קטן עם ניקוד: גבול, די, לא, תודה, לשאול, לעזור, מבוגר.
10	**רמזור**	גרסת עולים עם ניקוד.
12	**אומרים לא**	חוזרים יחד על ״לֹא, תּוֹדָה״, ״דַּי״, ״תַּחְזִיר בְּבַקָּשָׁה״ + הקראה בקול.
10	**משחק תפקידים**	מצבים פשוטים בזוגות.
5	**מי עוזר לי?**	ציור/כתיבה: המבוגר שלי בבית הספר.
3	**סיכום**	מילה אחת חדשה שלמדתי.

שיעור כפול – 90 דקות

דק׳	שלב	מה עושים
10	**פתיחה**	צ׳ק-אין עם פרצופים + מילים לרגשות.
15	**מילים ומשפטים**	מילון גבולות עם ניקוד ותמונות; משווים למילים בשפת האם.
12	**מרחב אישי**	מעגלים – גרסה פשוטה.
12	**רמזור**	משחק + קריאה בקול.
15	**אומרים לא**	שלוש החיות והמשפטים ״לֹא, תּוֹדָה״ / ״דַּי״.
12	**משחק תפקידים**	מצבים מבית הספר החדש.
8	**חוזה קצר**	שלוש שורות בעברית פשוטה.
6	**סיכום**	חידון עם ניקוד.

חנ״מ · פשוט וחזותי

מטרה: להכיר את המילים ״די״, ״לא, תודה״ ו״שואלים קודם״, ולדעת לפנות למבוגר.

שיעור של 45 דקות

דק׳	שלב	מה עושים
5	**פתיחה**	שיר/תנועה: ״הגוף שלי – שלי״ + יד ״עצור״.
10	**רמזור**	גרסת חנ״מ עם אימוג׳י – מרימים כרטיס צבע.
10	**״די״ = עוצרים**	משחק תנועה: המורה אומר/ת ״די״ וכולם קופאים.
10	**שואלים קודם**	תרגול בזוגות עם חפץ אמיתי.
7	**המבוגר שלי**	מדביקים תמונה/שם של מבוגר שסומכים עליו.
3	**סיכום**	חוזרים על שלושת המשפטים.

שיעור כפול – 90 דקות

דק׳	שלב	מה עושים
10	**פתיחה**	צ׳ק-אין בפרצופים + נשימת בלון.
15	**רמזור**	משחק עם כרטיסי צבע + הסבר קצר.
15	**״די״ = עוצרים**	משחק תנועה ומוזיקה.
15	**שואלים קודם**	תרגול עם חפצים + מחמאה למי שמחכה לתשובה.
10	**מעגלים**	מעגלים פשוטים: משפחה / חברים / זר.
15	**משחק תפקידים**	מצבים קצרים עם המורה.
10	**סיכום**	פרס ״שומר/ת גבולות״ ותזכורת המבוגר שלי.

טיפים להנחיה

- מתחילים מחיזוק: "כולנו מציבים גבולות כל יום – גם בלי לשים לב".
- מדגישים: גבול אינו "להיות רע/ה" – הוא דרך לשמור על הקשר.
- מאפשרים "צהוב": לא כל מצב חד; ההתלבטות עצמה היא למידה.
- מקפידים על שפה מכלילה ושוויונית (את/ה, הוא/היא).
- בסימולציות – מצביעים לפני שחושפים תוצאה, ושואלים "מה עוד אפשר?".
- במשחקי תפקידים – מי שמשחק/ת "לוחץ/ת" יוצא/ת מהתפקיד בסוף במשפט "אני (שם), לא הדמות".

בטיחות רגשית וחשיפה

- קובעים מראש כללי מרחב בטוח: מדברים בגוף שלישי ("ילד אחד…"), לא מספרים סיפורים אישיים של אחרים, מותר "לדלג".
- הדיון עובר דרך דמויות ומצבים בדיוניים – לא מבקשים מתלמידים לחשוף חוויות אישיות במליאה.
- שימו לב לתגובות חריגות (שקט פתאומי, בכי, יציאה מהכיתה) – פונים בפרטיות אחרי השיעור.
- אם תלמיד/ה חושף/ת פגיעה: מקשיבים ברוגע, מודים על האמון, לא חוקרים ולא שואלים שאלות מנחות, ולא מבטיחים סודיות ("כדי לעזור לך אצטרך לשתף את מי שיכול לעזור").
- באותו יום פונים ליועצת ולמנהל/ת ופועלים לפי נוהלי בית הספר וחובת הדיווח. מתעדים בקצרה את דברי התלמיד/ה במילים שלו/ה.
- לא מעמתים את התלמיד/ה עם הפוגע/ת ולא פונים בעצמכם להורים לפני התייעצות עם היועצת.
- בחט"ע: נושאי זוגיות והסכמה – בשפה מכבדת ולא מפורטת; בודקים התאמה למדיניות בית הספר ולקהילה.
- בכיתות עולים וחנ"מ: משפטים קצרים, הדגמה בגוף, חזרה, ותמונות. מוודאים הבנה – לא רק הנהון.
- מסיימים תמיד במסר עזרה ברור: "לא לבד – יש למי לפנות" – ונשארים זמינים אחרי השיעור.

לוודא מול היועצת ומדיניות בית הספר: נוהל הדיווח, אנשי הקשר, ומספרי קווי סיוע – אם רוצים להציג אותם לתלמידים.

שילוב מודלים של חוסן

גש"ר מאח"ד

שישה ערוצי התמודדות – וכל אחד מהם הוא גם "שער" לגבול:

- **גוף** – מרגישים בגוף כשגבול נחצה (בטן מתהפכת, לחץ בחזה) – זה סימן לעצור.
- **שכל** – חושבים: "מה אני צריך/ה עכשיו? מה האפשרויות?"
- **רגש** – נותנים שם לרגש: "זה מעליב אותי".
- **אמונה** – הערכים שלי: כבוד, פרטיות, יושר – הם הגבולות שלי.
- **חברה** – מבוגר/ת או חבר/ה שאפשר לפנות אליהם.
- **דמיון** – מדמיינים מראש איך אגיד "לא" – ומתרגלים.

עש״ן ד״ק

לוויסות עצמי רגע לפני שעונים בלחץ:

- **ע – עצירה** – עוצרים לרגע לפני שעונים.
- **ש – שרירים** – מרפים כתפיים ואגרופים.
- **נ – נשימה** – שאיפה איטית, נשיפה ארוכה.
- **ד – דיבור עצמי** – ״אני יכול/ה להגיד לא. מותר לי.״
- **ק – קדימה** – אומרים את משפט ה״לא״ – וממשיכים.

מעש״ה

כשחבר/ה במצוקה אחרי שחצו לו/ה גבול:

- **מ – מחויבות** – ״אני כאן איתך.״
- **ע – עידוד לפעילות** – ״בוא/י נלך יחד ליועצת.״
- **ש – שאלות מעוררות חשיבה** – ״מי עוד היה שם? מתי זה קרה?״
- **ה – הבניית רצף** – עוזרים לסדר את מה שקרה – ואז פונים למבוגר/ת.

מתווה המצגת – סרט תלת־ממד מונפש

1. פתיחה – הבועה של נגה

מה רואים: תקריב על נגה (11), ילדה בעלת תלתלים וחיוך סקרן, עומדת בחצר בית הספר בשמש של בוקר. סביבה נדלקת בועה שקופה ורודה־זהובה. המצלמה נעה במעגל איטי.

מה שומעים: נגה (קריינות): ״לכל אחד מאיתנו יש בועה. לא רואים אותה – אבל מרגישים אותה.״

אווירה: אור זהוב רך, אבק אור באוויר, מוזיקה עדינה של פסנתר.

2. חמש הבועות

מה רואים: חמישה ילדים, לכל אחד בועה בצבע אחר: אדומה (גוף), ורודה (רגש), צהובה (זמן), כחולה (רשת), ירוקה (חפצים). הבועות מתנפחות ומתכווצות כמו נשימה.

מה שומעים: קריין: ״גוף, רגש, זמן, רשת וחפצים – חמישה סוגי גבולות.״

אווירה: מעבר צבעוני, ניצוצות קטנים בכל בועה.

3. המעגלים

מה רואים: מבט מלמעלה על חצר: שלוש טבעות אור סביב נגה – אדומה קרובה (משפחה), צהובה (חברים), טורקיז (מכרים). דמויות קטנות נכנסות ויוצאות.

מה שומעים: נגה: ״יש מי שקרוב אליי מאוד, ויש מי שעדיין לא.״

אווירה: מצלמת רחפן עדינה, צללים רכים.

4. הרמזור

מה רואים: רמזור ענק ומחייך מופיע בחצר. בכל פעם שמישהו לוקח בלי לשאול – הוא מאדים ומהבהב; כשמישהו שואל – מאיר בירוק ושורק בשמחה.

מה שומעים: רמזור (קול חביב): ״ירוק – בסדר, צהוב – בודקים, אדום – עוצרים!״

אווירה: הומור פיזי, קפיצות קטנות של הרמזור.

5. שלוש החיות

מה רואים: עכבר קטן מתכווץ, דרקון מתנשף עשן ורוד, ואריה רגוע עומד זקוף. שלושתם עונים לאותה בקשה – ״תן לי את הכדור!״

מה שומעים: אריה: ״אני משחק עכשיו. תקבל אותו בהפסקה.״

אווירה: כל חיה בתאורה משלה; האריה באור חם ויציב.

6. משפט האני

מה רואים: מילים צבעוניות עפות באוויר ונכנסות למקומן כמו חלקי פאזל: ״כש…״ ״אני מרגישה…״ ״כי…״ ״אני מבקשת…״.

מה שומעים: נגה אומרת לחבר: ״כשלוקחים לי בלי לשאול, אני מרגישה כועסת, כי חשוב לי כבוד. אני מבקשת שתשאל.״

אווירה: תקריב פנים – עיניים בטוחות, נשימה.

7. שואלים לפני

מה רואים: דור, חבר של נגה, עומד להעלות תמונה. הוא עוצר, מסתובב אליה: ״אפשר?״ נגה חושבת – ״לא בתמונה הזאת.״ דור מחייך ומוחק.

מה שומעים: דור: ״סגור. תודה שאמרת.״

אווירה: רגע שקט, ואז זרם של לבבות קטנים מעל הטלפון.

8. הלחץ

מה רואים: בהפסקה קבוצה מעודדת את דור לקפוץ מגדר גבוהה. מוזיקה מתחזקת, הרקע מיטשטש. דור נושם – עש״ן ד״ק מופיע כחמישה צעדים זוהרים על הקרקע.

מה שומעים: דור (בלב): ״עצירה… שרירים… נשימה… אני יכול להגיד לא… קדימה.״ ובקול: ״לא בשבילי. מי בא לכדורסל?״

אווירה: האטה דרמטית, ואז שחרור צבעוני.

9. הרשת

מה רואים: בחדר בערב, הטלפון של נגה מהבהב בהודעה פוגעת. מגן כחול זוהר עולה מהמסך עם ארבעה סמלים: עצור, צלם, חסום, ספר.

מה שומעים: נגה: "אני לא עונה. אני שומרת ומספרת לאמא."

אווירה: אור מנורה חם מול אור מסך קר – שמתחמם בסוף.

10. החוזה

מה רואים: כל הכיתה כותבת על דפי קלף. הדפים מתעופפים ונאספים לספר גדול ומואר.

מה שומעים: קריינית: "הגבולות שלי – והכבוד לגבולות שלך."

אווירה: מוזיקה מתרוממת, אור שקיעה.

11. סיום – לא לבד

מה רואים: נגה ודור הולכים יחד אל המחנכת שמחכה בדלת. הבועות שלהם נוגעות זו בזו – ולא נשברות.

מה שומעים: נגה: "וכשמשהו קשה – אני לא לבד."

אווירה: מסך סיום רך עם הקרדיט של היוצרת.