

רמזור הגבולות

קוראים כל מצב וצובעים עיגול: ירוק – בסדר · צהוב – עוצרים ובודקים · אדום – לא בסדר (אומרים לא ומספרים למבוגר/ת)

יסודי

#	המצב	ירוק · צהוב · אדום
1	חבר שואל "אפשר לקחת את הטוש שלך?" ומחכה לתשובה	
2	ילד מהכיתה לוקח את הכריך מהתיק שלי בלי לשאול	
3	בן דוד רוצה לחבק אותי, ואני לא בטוח/ה שמתחשק לי	
4	מצלמים אותי כשנפלתי ושולחים לקבוצה	
5	במשחק דגדוגים חבר צועק "די!" וממשיכים לדגדג אותו	
6	אחותי דופקת בדלת ושואלת "אפשר להיכנס?"	
7	מבוגר שאני לא מכיר/ה מציע לי ממתק ואומר "בוא/י איתי"	
8	חבר מספר לי שמישהו מכאיב לו ומבקש "אל תספר/י לאף אחד"	
9	חברה רוצה שנשחק עכשיו, ואני רוצה לנוח לבד כמה דקות	
10	ילדה שואלת "אפשר לשבת לידך?"	

#	המצב	ירוק • צהוב • אדום
1	חבר/ה מעביר/ה לקבוצה צילום מסך של שיחה פרטית שלי	  
2	מישהו בכיתה קורא בטלפון שלי כשאני לא ליד	  
3	חברה שואלת "אפשר לתייג אותך בתמונה?"	  
4	כולם הולכים לבית שאין בו מבוגרים, ואני לא רגוע/ה עם זה	  
5	חבר שולח לי 15 הודעות ברצף כי לא עניתי תוך חמש דקות	  
6	מישהו מבקש את הסיסמה שלי "רק לשנייה"	  
7	ההורים מבקשים שהטלפון יישאר מחוץ לחדר בלילה	  
8	חבר/ה אומר/ת "היום אני צריך/ה קצת זמן לבד"	  
9	מישהו שהכרתי רק ברשת מבקש תמונה שלי ושנפגש לבד	  
10	כולם צוחקים "סתם בצחוק" על המראה של מישהי, והיא שותקת	  

#	המצב	ירוק • צהוב • אדום
1	בן/בת זוג בודק/ת את הטלפון שלי ושואל/ת למה דיברתי עם מישהו	  
2	חבר שואל אם מותר לו לפרסם סרטון שאני מופיע/ה בו	  
3	"אם באמת היית אוהב/ת אותי, היית נותן/ת לי את הסיסמה שלך"	  
4	אני אומר/ת "לא בטוח/ה", וחבר ממשיך: "נו, יהיה כיף, אל תהיה/י משעמם/ת"	  
5	חבר/ה מתקשר/ת כל לילה בשתיים לשתף בקושי, ואני כבר מותש/ת	  
6	ההורים רוצים לדעת עם מי אני יוצא/ת בלילה ומתי אחזור	  
7	בקבוצה ברשת מישהו שולח לי תוכן מיני שלא ביקשתי	  
8	מישהי אומרת "לא עכשיו" בחיך, וחבר אומר "חיך זה כן"	  
9	מנהל/ת המשמרת מבקש/ת שוב להישאר שעתיים בלי תשלום	  
10	חבר/ה שואל/ת "יש לך כוח לדבר עכשיו, או שעדיף מחר?"	  

עולים (ניקוד)

#	המצב	ירוק • צהוב • אדום
1	חבר שואל: "אפשר לשחק אתך?"	
2	ילד לוקח את התיק שלי בלי לשאל	
3	מישהו מצלם אותי, ואני לא רוצה	
4	דודה רוצה לחבק, ואני לא בטוח	
5	חברה אומרת "די", וכלם עוצרים	
6	צוחקים על המבטא שלי	
7	המורה שואלת: "אתה צריך עזרה?"	
8	איש לא מכר אומר: "בוא אתי"	

#	המצב	ירוק • צהוב • אדום
1	חבר שואל: "אפשר את הצבע?"	
2	ילד לוקח לי את התיק	
3	מחבקים אותי, ואני אומר/ת "לא"	
4	אני אומר/ת "די", והחבר עוצר	
5	מצלמים אותי בלי לשאול	
6	דופקים בדלת לפני שנכנסים	
7	אדם זר אומר: "בוא איתי"	
8	אני לא יודע/ת אם זה בסדר	

מפתח תשובות והסברים (למורה)

יסודי

1	בסדר	הוא שאל וחיכה – זה בדיוק כבוד לגבולות. ומותר לך גם לענות "לא".
2	לא בסדר	לקחת בלי לשאול זו חציית גבול של חפצים. אומרים "תחזיר, זה שלי" ואם צריך – פונים למבוגר/ת.
3	עוצרים ובודקים	עוצרים ובודקים מה אני מרגיש/ה. מותר להציע "כיף" או נפנוף במקום חיבוק – גם במשפחה.
4	לא בסדר	תמונה מביכה בלי רשות פוגעת. מבקשים למחוק ומספרים למבוגר/ת.
5	לא בסדר	"די" פירושו עוצרים מיד – גם כשכולם צוחקים.
6	בסדר	דפיקה בדלת היא כבוד למרחב של מישהו.
7	לא בסדר	לא הולכים עם אדם זר. מתרחקים מהר ומספרים מיד למבוגר/ת שסומכים עליו/ה.
8	לא בסדר	סוד שמישהו נפגע בו – לא שומרים לבד. מספרים למבוגר/ת. זו לא הלשנה, זו עזרה.
9	עוצרים ובודקים	גם הצורך שלי וגם שלה חשובים. אפשר להגיד: "עוד 5 דקות אני מצטרף/ת!"
10	בסדר	היא שאלה בנימוס – אפשר לענות כן או לא בנחמדות.

חט"ב

1	לא בסדר	שיחה פרטית שייכת לשני הצדדים. העברה בלי רשות היא חציית גבול דיגיטלי.
2	לא בסדר	הטלפון הוא מרחב אישי. גם "סתם מסתכל" זו חדירה לפרטיות.
3	בסדר	שאלה לפני תיוג = כבוד. מותר לענות גם "לא, תודה".
4	עוצרים ובודקים	תחושת אי־נוחות היא סימן לעצור ולבדוק. אפשר לשאול שאלות, להציע מקום אחר או להתיעץ עם הורה.
5	עוצרים ובודקים	מותר לא לענות מיד. כדאי לדבר על זה בנחת: "אני לא תמיד זמין/ה, זה לא אומר שאני כועס/ת".
6	לא בסדר	סיסמה לא משתפים – גם לא עם חבר/ה הכי טוב/ה.
7	בסדר	זה גבול שמבוגרים מציבים לשמירה על שינה ובריאות. אפשר לדבר עליו בכבוד.
8	בסדר	לכבד גבול של חבר/ה זה גם חלק מחברות.
9	לא בסדר	לא שולחים תמונות ולא נפגשים לבד עם מי שמכירים רק מהרשת. מספרים למבוגר/ת.

10	לא בסדר	שתיקה אינה הסכמה. צחוק על הגוף של מישהו פוגע – גם אם “כולם צוחקים”.
----	---------	---

חט"ע

1	לא בסדר	בדיקה ושליטה הן סימן אזהרה בזוגיות. קשר בריא בנוי על אמון ועל פרטיות.
2	בסדר	בקשת הסכמה לפני פרסום – בדיוק כך. ההחלטה שלך.
3	לא בסדר	זו מניפולציה רגשית: אהבה לא נמדדת בויתור על פרטיות.
4	לא בסדר	“לא בטוח/ה” זה לא “כן”. המשך לחץ אחרי היסוס הוא חציית גבול.
5	עוצרים ובודקים	אכפתיות יקרה, וגם השינה שלך. אפשר לקבוע זמן אחר – ואם יש סכנה, מערבים מבוגר/ת או את היועצת.
6	בסדר	מידע בסיסי למען הביטחון – גבול מגן ולא שליטה. אפשר להתמקח בכבוד על השעה.
7	לא בסדר	קבלת תוכן כזה בלי בקשה היא פגיעה. לא מעבירים, שומרים צילום מסך, חוסמים ומספרים למבוגר/ת.
8	לא בסדר	“לא” הוא “לא” – גם בחיוך. הסכמה היא מילה ברורה, לא ניחוש.
9	לא בסדר	גם בעבודה יש זכויות וגבולות. מתייעצים עם הורה או מבוגר/ת אחראי/ת.
10	בסדר	שאלה שמכבדת את הזמן והאנרגיה של האחר.

עולים (ניקוד)

1	בסדר	הוא שאל. זה יפה!
2	לא בסדר	זה שלי. אומרים: “תחזיר, בבקשה”.
3	לא בסדר	אומרים: “לא לצלם, בבקשה”. מספרים למונה.
4	עוצרים ובודקים	מתר להגיד: “אני מעדיף כיף”
5	בסדר	“די” = עוצרים. כל הכבוד!
6	לא בסדר	זה פוגע. מתר להגיד “זה לא נעים לי” ולספר למונה.
7	בסדר	היא שואלת ומחכה. זה כבוד.
8	לא בסדר	לא הולכים! הולכים מהר למבגר שמפירים.

חנ"מ

1	בסדר	הוא שאל. יפה!
---	------	---------------

2	לא בסדר	זה שלי. אומרים: "תחזיר!" ומספרים למורה.
3	לא בסדר	הגוף שלי – אני מחליט/ה. "לא" = עוצרים.
4	בסדר	כל הכבוד לחבר! "די" = עוצרים.
5	לא בסדר	קודם שואלים. אומרים: "לא לצלם".
6	בסדר	דופקים ומחכים. מעולה!
7	לא בסדר	לא הולכים! רצים למבוגר שמכירים.
8	עוצרים ובודקים	שואלים מבוגר שסומכים עליו.