

ב"ה



צמיחה לחיים מאושרים

הדרכה לבת המתבגרת



פניה אישית למנהל כתוכנית 'צמיחה אישית':

אליך, מנחת הסדנה,

קודם כל, קבלי פרגון. פרגון על האומץ ועל המוכנות; פרגון על התעוזה ועל ההיענות. כי זה לגמרי לא מובן מאליו.

למרות ההתפתחות והפתיחות הקיימת בתקופתנו, עדיין קשה לנו כמבוגרים להתמודד מול בנות הנוער ולהיות שם בשבילם, במקומות הרגישים באמת.

זו בהחלט משימת קודש ואני מודה לך על שנטלת אותה על עצמך.

זו משימת קודש, לעמוד לצידן של הבנות בשלב כה קריטי בהתפתחותן;

זו משימת קודש, להיות הכתובת עבורן בשעת מצוקה ובעת מועקה;

זו משימת קודש, להיות הקול השפוי, המאזן, המבהיר והמרגיע- בתקופה בה הכל סוער ומבלבל אותן מבפנים.

זו משימת קודש, לעשות את כל זאת בדרך התורה הקדושה, באופן שתואם את ההלכה הצרופה.

ואת - שלקחת את המשימה על עצמך, אין מילים בעולם שיוכלו לתאר את גודל זכותך.

במהלך העברת הסדנה את תרגישי את הבנות, את הלך הרוח שלהן ואת האוירה שבה הן נתונות.

כל בת היא עולם מלא ולכל קבוצה דינמיקה משלה.

לכן, בכל פעם שתעבירי את הסדנה יתכן שתחושי כאילו זו הפעם הראשונה.

אני סומכת עליך שתדעי להתאים את התכנים, את הנושאים ואת הפעילויות למצב המסוים ולרמה המדויקת של הבנות איתן את עובדת.

הסדנה הועברה פעמים רבות והתגבשה תוך כדי עבודה בשטח. היא מתייחסת לנושאים החשובים ביותר בתחום ההתבגרות האישית והפיזית ומסודרת בסדר הגיוני.

אנא, התייחסי לכל השאר כהמלצות שהוכיחו את עצמן בשטח עם בנות אחרות.

הרשות בידיך להרחיב ולהצר, להאריך ולקצר, להוסיף ולהפחית- הכל לפי מה שמתאים לתלמידותיך שלך, כעת.

אשמח מאד לקבל ממך רעיונות לפעילויות נוספות, לדיוקים חשובים ולהרחבה נצרכת.

כי בתחום הרגיש שבו אנו עוסקות- תמיד יש לאן והיכן להעמיק.

מחכה ממך לפידבק ומוכנה לעמוד לימינך בכל שאלה או התלבטות.

שלך,

חני מינצברג



כמה מילים על מה שצומח מאחורי הסדרה 'צמיחה אישית':

אין זה סוד שאנו חווים בתקופה זו התפתחות טכנולוגית מואצת. התפתחות זו הביאה בכנפיה רווחה עצומה. אף אחת מאתנו לא מעוניינת לחזור אל ימי מצלמת הפילם או אל השבועות הארוכים בהמתנה למכתב יחיד בדואר ישראל.

יחד עם הרווחה, באה משולבת-לצערנו יש לומר- גם חשיפה בלתי מבוקרת לכמויות של מידע. מה שבעבר במקומות נדחים היה מוחבא בארון העליון, מאחורי ערמת ספרים מעלי אבק, נמצא היום בהישג לחיצת כפתור, צבעוני ומזמין. עולמות שלמים ממתינים בכף היד ואין מי שיכול לעמוד בפיתוי. בוודאי לא בני הנוער.

התוצאה: קשה עד בלתי אפשרי לחסום ילדים צעירים ולסנן עבורם מידע. גם כזה שבשום אופן הוא או היא עדיין אינם בשלים לקלוט.

האתגר החינוכי שמצב זה יוצר- ברור. תופעה זו, לא פחות משהיא פוגעת בריכוז ובלמידה של אותם צעירים, היא פוגעת במקרים רבים בחוסנם הנפשי ומערערת את שלוותם.

הוסיפו לכך את הבעיה הבאה: בשל אופי המידע ורגישותו, שיח פתוח אודותיו עם מבוגר אחראי כמעט אינו מתקיים. תקבלו אתגר מורכב עוד יותר; הנער או הנערה שנפגעו מחשיפה למידע ומדיה הרסניים, מוצאים את עצמם נאלצים לשאת את המטען הנפשי הזה לבדם ולהתמודד עימו בכוחות עצמם.

האם הוא כשיר לעשות זאת? ספק רב.

מאתגר בהחלט, כבר אמרנו.

התוכנית שלפנינו נועדה לתת מענה- לפחות חלקי- לבעיה קריטית זו.

היא דנה במגוון נושאים העומדים במרכז עולמם של בני הנוער בתקופתנו, בצניעות הנדרשת מצד אחד, אך בפתיחות מצד שני.

כך, שלב אחר שלב, הולך ונבנה שיח ברור ומכיל בין המחנכת לתלמידה.



במהלך התוכנית הנערה לומדת לזהות סכנות ומקבלת כלים לתגובה ראויה ולדרכים להימנע מהן. אם חלילה חוותה הנערה בעבר אי אילו פגיעות בנפשה או בגופה, היא תמצא אוזן קשבת ותגלה דמות מוסמכת אשר מסוגלת לתמוך בה בשעת קושי.

הנערה לומדת לא להאשים את עצמה, לאהוב את עצמה בכל מקרה ולא לקבל אף סוג של פגיעה כמובנת מאליה או לגיטימית.

במקביל, תורמת התוכנית להחזרת הפרופורציות ולעיתים אף לשיקום האימון בבני אדם בכלל ובמבוגרים בפרט.

ניתן לסכם ולומר שמעבר להקניית הידע החשוב והשיח הכן אודותיו- מקבלת המתבגרת את ההכוונה למצוא דמות מבוגרת עליה תוכל לסמוך, אשר תהווה עבודה תמיכה בשלב ההתבגרות המאתגרים כל כך.

חשוב לציין, במקרים מסוימים וקיצוניים- תפנה המורה את התלמידה לאנשי המקצוע המתאימים ולא תסתפק במתן תמיכה.

הסדנה בנויה לכל אורכה בצמוד להוראות תורתנו הקדושה אשר היא **תורת חיים**, כשמה כן היא: תורה המעניקה חיים טובים, חיים משמעותיים, חיים בריאים.

אני תפילה כי אכן חפץ ה' בידינו יצליח ונשכיל להשיג מטרות חשובות אלו. אין ספק שנזכה לתרום בכך לבריאות נפשן של הנערות.

**בברכת הצלחה לכולנו,
חני מינצברג.**



שיעור ראשון

מתבגרת - כמעט גברת

מטרות

1. להכיר את הצרכים והמחויבויות של המתבגרת.
2. לתת לגיטימציה לתחושות ולרצונות של המתבגרת בהלימה ליהדות.

הקדמה

מהי 'אישה' בעיניך?

דיון

מבנה גוף אחר, מחויבויות אחרות, שאיפות ומטרות, מהותה נשיות ואימהות. היא רעיה, אם ולעיתים רבות בעלת קריירה. רגישה, מכילה. בת מתבגרת הינה - "מיני אישה". המתבגרת מתחילה להרגיש בשינויים גופניים, בשינויים רגשיים וחברתיים. לעיתים קרובות המתבגרת חווה רגשות מעורבים. מצד אחד היא מתנהגת כילדה קטנה - רבה עם אחותה למשל... ומצד שני מנסה לחקות את אמה ולנהוג כמוה. המתבגרת מפתחת בתקופה זו את אישיותה; שאיפותיה ומטרותיה מתחילות להתגבש. במקביל- היא עשויה לשנות אותם ברגע אחד של סערת רגשות. המתבגרת בוחנת את הסביבה, הן זו הקרובה והן זו הרחוקה יותר בעיניים ביקורתיות ומחליטה מהם הדפוסים שהיא מעוניינת לאמץ.

פעילות

המנחה מפזרת על הרצפה כרטיסיות. (נספח 1)
כל אחת מן המשתתפות בוחרת מספר כרטיסיות שהיא מתחברת אליהם ומתאימה אותם לדמות הנכונה- בעיניה.
בסבב - כל אחת מספרת מדוע התחברה לכרטיס ומהי בעיניה 'אישה'.

נקודות לציון ולדיון:

1. **צורך מול מחויבות.**
בכל כרטיס, המנחה תחדד את השאלה- האם זהו צורך או מחויבות?
צורך - דבר שאני מרגישה שהוא מאוד חשוב לי ואני **רוצה** אותו.
מחויבות - מטלה שאני **מוכרחה** לעשות (גם אם לא ממשי "מתחשק לי" וגם אם אני לא אוהבת לעשות).
2. **תחומים שלכאורה מתאימים ל'אישה', לעיתים קרובות מתברר שהם קיימים, כשאיפות או כנותנים, גם אצל המתבגרת.**
3. **חשוב לוודא שהרצונות שלי באים בהלימה לתורה ומצוות.**
מדוע? פשוט להבין.
בתוך הרצונות שלנו מסתתרת מחויבות על- המחויבות שלנו להיותנו בנות לעם הנבחר- בנות מלך.

לכן, לפני שנממש רצון- נוודא שהוא תואם את רצון הבורא.

ביגוד- רק כזה שתואם את גדרי ההלכה.

מאכלים- בהכשר מקובל ומוסמך.

חפצים; סרטים; ספרים- האם אין בהם סתירה לרצונו של ה' אם לא- אהנה מהם. אם כן- אמנע לחלוטין.

[הערה חשובה: במקרה שנוצרת התנגדות לעניין הנ"ל, המנחה תציין שזהו נושא חשוב לדיון וחובה על הבת למצוא דמות שהיא סומכת עליה כדי ללבן את הסוגיה, אך במסגרת סדנה זו אין זמן להאריך]

4. המנחה תכוון את התלמידות למצוא ערוץ הידברות מול ההורים.

5. כשאני מבקשת מההורים בקשות - חשוב לעשות זאת בעדינות, בכבוד ובצורה נאותה. מצוות כיבוד הורים היא מצוה מאוד חשובה - המופיעה בעשרת הדברות - וכבוד באופן כללי הוא הדרך היחידה בה ניתן להשיג דברים.

6. יציאה לקניות - המנחה תפתח דיון האם נכון ורצוי לעשות זאת עם מבוגר. צפוי שתהיה התנגדות. המנחה לא תהיה נחרצת אך תציע את המעלות: הגנה, שיקול דעת, פחות בזבוז כסף ועוד.

לאחר כל הסבב המנחה מסכמת:

1. לכל נערה מתבגרת יש מחויבויות וישנם צרכים.

2. הבגרות מתבטאת ב:

א. **בגרות נפשית** - שאיפה לעצמאות.

ב. **בגרות חברתית** - התפתחות רגש השייכות - צורכת קשרים חברתיים.

ג. **בגרות כלכלית** - המתבגרת מתכננת מה יהיה המקצוע שלה בעתיד. הלימודים חשובים בעיקר אם היא משוכנעת שיעזרו לה בחיים.

3. בכרטיסים שראינו חלק מבטאים **מחויבויות** לדוגמא - מכבסת, מבשלת, מנקה, מניקה, מפרנסת וכו'...

וחלקם מתייחסים **לצרכים** - מטפחת את עצמה, קונה, מדברת בטלפון, וכו'.

ישנם דברים שהם גם וגם - משולבים. חשוב להבחין שהעניין תלוי בין השאר בנקודת המבט.

מעניין לראות שבחלק מהדברים המתבגרות מוצאות שזה קיים גם אצלן וגם אצל אמן- זאת אומרת אני כמתבגרת "מיני אישה".

משפט סיכום

שילוב נכון בין מחויבות לצורך- זו הגישה,

כבר היום אני בעצם 'מיני אישה'.

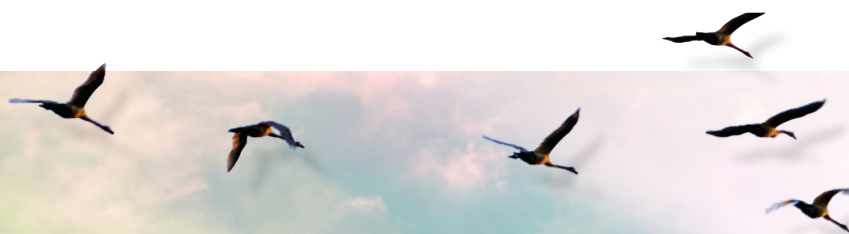
הנחיה למנחה:

במהלך הסבב חשוב לשים לב אילו דברים מעלות הבנות, לעיתים הן נצמדות למחויבויות וצרכים של אמם ולעיתים הן מעלות מחויבויות ורצונות של עצמן. להדגיש שוב ושוב שכדאי לשלב בין הדברים. מחויבויות אלו משימות שבגיל שלהן לא כדאי להתחמק מהן. למרות הפיתוי הגדול, כדאי לעשות אותן מתוך שמחה. כמובן, מדובר בעזרה בבית, להורים, בשמירה על האחים או הדחת כלים וסידור הבית. (כבנוס: זה יעזור להן בעתיד).

לגבי כל צורך/רצון שעולה מצד הבנות- לברר איתן האם מתאים לבת יהודיה / האם מתאים לגיל? [איפור ושות']

*כאשר צצים תכנים שלא מתאימים לתורה ויהדות - כדאי להדגיש לבנות את הזהירות והצורך לשמור על עצמן ולא להיחשף לתכנים בעייתיים - כמו מוזיקה, סרטים, ספרים. תלמידות ששואלות 'מה הבעיה בזה', כדאי להקביל את הלכלוך שמצטבר בנשמה- לבד שמתלכלך בכתמי דיו, יין או מיצי פירות. כדאי להביא בפועל בד לכיתה, לתת לבנות להתנסות - כל כמה בנות יציירו על הבד עם דיו או יין, ולאחר מכן- ינסו לנקות את הבד... בדרך זו חוות הבנות את הלכלוך המצטבר בנשמה כאשר נחשפים לתכנים אסורים.

בחלק מהכרטיסיות ישנם פעולות שלא מתאימות לכל האימהות - לקבל בהכלה ולהסביר זאת.



שיעור שני

איזה יופי!

מטרות

1. לתת מידע לבנות על ההתפתחות הגופנית המתרחשת בגיל ההתבגרות - בהתמקדות על המבנה הפיזיולוגי.
2. ציון ההבדל בין גוף של אישה לגוף של ילדה ומתן לגיטימציה לכל שינוי.
3. לשוחח על דימוי גוף חיובי - החשיבות של "קבלת העצמי" ו"אהבת עצמי" למרות השינויים הגופניים.
4. לדבר על החשיבות לקבל באהבה כל נברא שהקבה ברא, קל וחומר את עצמי, בכל רגע נתון.
5. כל דבר שהקב"ה ברא בעולם הוא בכוונה מיוחדת ובעל יופי מיוחד.
6. להעלות את המודעות לבעייתיות בפרסומות וחלונות ראווה והסכנה בהשפעתם.

משימה

כל בת מקבלת 2 שירים, על אחד כתוב "אני יפה" ועל השני כתוב "אני ממוצעת". (נספח 1)
כל אחת צובעת, מקשטת את השיר שממנו היתה נכנסת, שאליו היא מתחברת, שכך היא מרגישה.

דיון

1. לספר לבנות על המחקר מעניין שנערך בארצות הברית¹.
2. במהלך המחקר הועמדו שני שירים. על שיר אחד היה כתוב: "אני יפה", על השיר השני נכתב: "אני ממוצעת". הנשים התבקשו לעבור דרך השיר בו מרגיש להן נח יותר לעבור. המנחה תשאל את התלמידות: באיזה שיר לדעתכן עברו רוב הנשים?
במציאות - רוב הנשים, מכל רחבי העולם, נכנסו דרך השיר: "אני ממוצעת".

המנחה תפתח דיון עם הבנות:

- מדוע לדעתן זו הייתה התוצאה.
- באיזה שיר כל אחת מהן הייתה עוברת? מדוע?
- 3. האם אני מרגישה שאני לא יפה? מדוע?
 - בגלל השינויים הגופניים?
 - בגלל משהו שהחליט מי יפה?
 - איך צריך להיראות כדי להיות יפה? מי קובע?
 - יופי פנימי משפיע על היופי החיצוני.
 - התנהגות חסידית - יופי פנימי הוא העיקר שמשפיע על השאר.

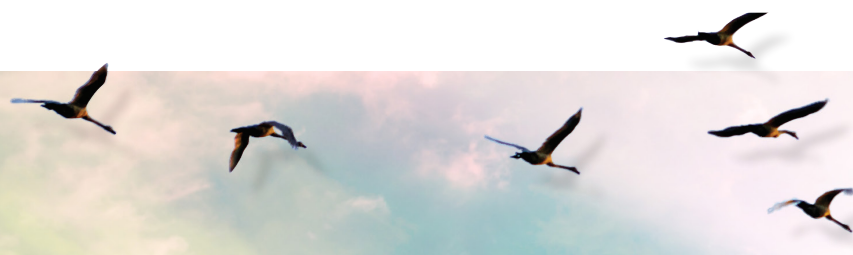
1. סרטון עם המחקר

Dove_choose_beautiful_women_all_over_the_world_make_a_choice.mp4

4. השפעה השלילית של המדיה והפרסום.

נקודות למחשבה:

- אני יפה! כי הקב"ה נתן לי גוף יקר וקדוש. יחד עם הגוף נתן לי הבורא גם אהבה לגוף. בתור תינוקת אהבתי מאד את עצמי ואת גופי. מה השתבש בדרך?
כעת כאשר אני מתפתחת - זו לא סיבה לאהוב את גופי פחות.
אם אני לא מספיק רזה, או אין לי עיניים ואף מסויימים, אני לא מספיק יפה?!
ההפך הוא הנכון. הגוף שלי גדל והופך להיות נשי. אני מעוניינת בשינוי, רוצה להתבגר. אני מבינה שעלי לקחת בחשבון את השינויים שחלים בגוף.
[ניתן לדמות את התהליך להתפתחות השפה בגיל הינקות. בתחילה מדברים לא ברור, עם שגיאות. לוקח הרבה זמן עד שהשפה שגורה לחלוטין. האם זה רע?]
- בגילאי 11-16 ישנה קפיצה משמעותית בגובה, התפתחות השדיים, האגן מתרחב, הגוף מתעגל, פיזור השומן בגוף - לכן יש פצעי שומן לפעמים.
המחזור המגיע גם הוא יוצר שינויים פנימיים ואלו משפיעים על הגוף מבחינה חיצונית.
הגוף עובר **בהדרגה** מגוף של ילדה לגוף של אישה.
- בתקופה זו הגוף בתהליך של בניה - לכן לא כדאי לעשות דיאטה. חומרים חשובים בגוף ולבנייתו עלולים להיות חסרים ולגרום **לנזקים בלתי הפיכים**.
- פעם היו מציירים נשים עגלגלות ושמנמנות - זה היה נחשב ליפה.
הסבתות היו צריכות "לפטם" את הבחורות לפני השידוכים...
אישה רזה היתה נחשבת למכוערת ועניה.
- היום המודל לחיקוי הוא נשים רזות וגבוהות - וזה נחשב ליופי, ואם אני לא כזאת?!
הרי השומנים חוגגים בגוף המתבגרת.
מתרחבים ומתעגלים בתקופה זו של החיים.
- אנו בדור של תפיסה מוטעית, לפיה יש עולם שם בחוץ ואנחנו צריכים להתאים עצמנו אליו. הכל נעשה באמצעות חלונות ראווה, פרסומות, תמונות בסוגי מדיה שונים.
זאת טעות וכדאי לנו לשים לב היכן זה פוגש אותנו ולא לתת לזה לנהל אותנו ו"לשטוף" לנו את המוח.
- מי יקבע מה יפה? ומי לא?
הגוף שלי מתבגר ומתפתח והוא ראוי ל...אהבה! תמיד, בכל מצב ובכל שינוי.
מדוע? כי ככה הקב"ה ברא אותי, **והוא לא טעה!**
- אין ערך בחיקוי! עלי לנסות למתן כמה שיותר את ההשפעה מהסביבה ומהפרסומים בחוץ.
כדאי לדעת: במרבית המקרים - הפרסומות נעזרות בתוכנת פוטושופ כדי לשדרג את מראה הדמויות.
ובכל מקרה - חייהן של הנשים שמהוות 'מודל לחיקוי' בדורנו הם חיים של גיהנום מתמשך. האם זה שווה את המחיר?
- חשוב להעלות למודעות של הבנות :
כעת אתן מתפתחות. אין לכן מושג איך תיראו בעוד שנתיים שלוש. זה לא הזמן לחשוב על שינויים מרחיקי לכת כדיאטה וניתוחים. סבלנות. שום דבר עדיין לא סגור.



הצעות לפעילויות

1. כל אחת מציירת את עצמה, מבליטה את מה שהיא אוהבת בעיקר. אפשר להדביק חומרים שונים.
2. כל אחת מציירת / משרטטת את חברה שלה (ששוכבת על בריסטול)
3. ופותחים דיון מה רואים בציור ומה לא רואים... צובעים ומקשטים.
4. לפתוח בשאלה ובסבב כולן עונות - כל אחת בתורה - מה הארון שלי היה אומר עלי? מה החצאית שלי / החולצה שלי היו אומרים עלי? ו... מה אני אומרת עלי?

משפט סיכום

כל שינוי בגוף וברגש הוא בעל ערך,
נגלה כמה הוא חשוב בהמשך הדרך,
ורק בגלל שהוא עושה לנו טובה,
מגיע לו בהחלט שנקבל אותו באהבה!

הרחבה לפרק:

המטרה היא שכמו שהילדים יכולים לשתף אולשאל אותנו בכל נושא, כך הם ירגישו בנוח גם לגבי שאלות שיש להם - אודות גופם והשינויים שהגוף עובר.

• **דימוי גוף:** הגוף האנושי אינו מושלם. חשוב שנתווך לילדים שלנו את הפער בין המציאות לפנטזיה. עלינו להסביר להם כי גוף האדם הממוצע שונה מתמונות הדוגמניות המושלמות, עלינו לשקף לילדה כמה הוא נראה טוב כמו שהוא, הוא לא בתחרות עם אף אחד; ומבנה הגוף או התפתחותו אינם מדד לאושר או לכל הצלחה אחרת בחיים. למעשה, מדובר כאן בתפיסה סובייקטיבית של המתבגר את גופו - ואנחנו כאן כדי להזכיר לו כמה הוא מושלם עבורנו, בדיוק כמו שהוא.

עלינו להיות ערניים לנושא דימוי הגוף, שמעסיק מאד את המתבגרים. התנהלות של דיאטות, הסרת שיער והתעמלות מופרזת לטובת חיטוב הגוף, צריכים להיות במידה - ומפוקחים על ידינו.

• **כל אחד מתבגר בקצב אחר:** בני הגיל של המתבגר הם קבוצת הייחוס החשובה לו ביותר. לכן, זה טבעי שהוא ישווה את קצב התפתחותו - לקצב ההתפתחות של חבריו. הוא עלול לחוש בושה או לפתח דימוי עצמי שלילי, לאור השוואה זו. כאן אנחנו נכנסים לתמונה. עלינו להזכיר לילדה כי כל קצב הוא בטווח הנורמה - וכמובן לחזק את הדימוי העצמי החיובי שלה, באמצעות שיקופים שלנו. חשוב שגם אנחנו לא ניתפס למשפטים העלולים לפגוע בדימוי החיצוני של המתבגרת שלנו, בנוגע לדיאטות, כמות אוכל או חצ'קונים. עלינו לשדר כי אין משמעות לקצב: בסוף תקופת ההתבגרות, כל המתבגרים עוברים את כל השינויים.

• **שינוי לטובה:** כאשר המתבגרת מבולבלת ונסערת, אנחנו צריכים להיות רגועים ושלווים. עלינו להזכיר כי גם אם הדרך כרגע מבולבלת ואיננה צפויה, הרי שזאת הדרך לבגרות. חשוב שנשדר יציבות ואופטימיות - לסיום מוצלח של תהליך ההתבגרות. בסיום התהליך, הילדים שלנו יהיו בוגרים גם פיזית. ואת זה, הילדים שלנו כבר מאד רוצים.

שיעור שלישי

אהובה

פעילויות

1. מראה

המנחה תיתן לכל תלמידה מראה לקשט - צבעי זכוכית, צבעי טולפ, מדבקות צבעוניות, שאלות - כל תלמידה בתור שלה בסבב מסתכלת במראה שלה ומספרת:

- מה היא אוהבת?
- מה היא רוצה לשנות?
- מה היתה רוצה להיות?

סיכום ודיון

- המנחה תחמיא לכל בת על דברים שהיא אוהבת בעצמה ועל נקודות חיוביות אודות עצמה שאמרה במהלך הסבב.
- המנחה תפתח דיון על דברים שאפשר לשנות ועל דברים שאי אפשר לשנות. על טיפוח נכון ועל הגיינה.
- המנחה תסביר שכל מה שה' ברא בנו, עם כל השינויים שמתרחשים בחיינו - הכל נועד לשמש אותנו במהלך חיינו. כסיכום נוסף לנאמר בשיעור קודם, אשר עכשיו מקבל תוקף.

2. משחק נוסף - עם כדור

כל אחת מעבירה את הכדור לחברה ואומרת מחמאה על דבר חייוני או פנימי שיש לה. המנחה מחזקת את המחמאה ומוסיפה מחמאה נוספת באותו תחום. לדוגמא אם הילדה אמרה שיש לחברה עיניים יפות המנחה מחזקת זאת, חברה שמחמיאה על תכונה המנחה מחזקת, "נכון, רואים זאת כשאת עושה כך וכך..."

3. תרפיה בתנועה

להפעיל מוזיקה ברקע - כל הבנות הולכות חופשי בחדר. כשעוצרים את המוזיקה הבנות נעצרות בהבעה שממחישה:

- | | |
|-------------|----------|
| • שמחה | • מבוכה |
| • עצבות | • רצינות |
| • אגרסיביות | • עדינות |
| • בישנות | • באושר |

בזמן הפעלת המוזיקה - הבנות הולכות לפי ההוראות הניתנות:

- בכתפיים מורמות - זקופות.
- בכתפיים שמוטות
- בהתרגשות

נקודות לדיון ולציון:

אם הבנות נשמעות להוראות ומצליחות ללכת ולהסתובב בחדר לפי ההוראות - נהדר.
אך לעיתים המנחה מגלה בנות שיש להן קושי להביע את עצמן או בנות סגורות שמתביישות בעצמן - כדאי לשים לב לכך. במקרים קיצוניים עשויה להידלק נורה אדומה ויש צורך להפנות את הנערה לעזרה מקצועית.
חשוב לעודד ולומר לבנות שיפה לראות שלכל אחת יש את הטעם שלה. לכל אחת הדרך בה היא מבטאת רגשות או מיישמת תחושות שונות. וכל דרך היא לגיטימית.
לעיתים יהיה צורך **להדגים** לבנות איך אפשר לבטא או להביע תחושה או רגש. על כן, מנחה שתחום הדרמה רחוק ממנה- תדלג על פעילות זו.
בשיעור זה בשונה מהשיעור הקודם אנו מראות שאנו מקבלות ומכילות את עצמינו בכל תחושה, רגש והתנהגות שבנו. המנחה תשוחח על כך עם הבנות בעקבות הפעילות.

4. לקראת סוף השיעור המנחה תחלק את השיר ותקרא אותו עם הבנות

משימות לבחירה בעקבות קריאת השיר:

1. למרקר את הסיבות למה כדאי לי לאהוב את עצמי.
2. למרקר אילו דברים יכולים להפריע לי לאהוב את עצמי.
3. להוסיף בית לשיר שתוכנו: מה אני באמת חושבת על עצמי.
4. לפרט רשימה של עשר מתנות שקיבלתי מהבורא.
5. באיזו דרך אני בוחרת להודות לבורא על מתנות אלו?
המנחה תוכל להשתמש בהקשר זה בפתגם הבא:

הכישרונות שלנו הם מתנות שהבורא נתן לנו;

מה שאנחנו עושים איתם אלו מתנות שאנחנו נותנים לו!

משפט סיכום

עם כל השינויים שבי אני עורכת היכרות,
אני אוהבת את עצמי- בדרכי להתבגרות!

שיר

להיות אני, זה פשוט להיות.

לנשום את העולם, לחיות.

אני אהובה מעצם היותי- עצמי,

בלי לספק סיבות של למה ושל מי,

לא כי אני יפה, או חכמה, או מצחיקה,

לא בגלל שאני מצליחה, או משיגה, או מספיקה,

לא כי עשיתי איזו פעולה,

לא כי הכנתי עוגה מעולה...

להיות אני, זה פשוט להיות,

ושום דבר אחר לא קשור,

אינני זקוקה מאף אחד לאישור,

ה' ברא אותי כך-

והוא לא עשה טעות!

ואם את זה לא אשכח,

אדע שיש לי משמעות.

אני מושלמת גם כשאני שלמה,

ואם איני רזה? אז מה?

לא מסודרת? מה נורא?

העיקר שמתוכי אני מאירה.

אני טובה לעצמי, עדינה,

לא מזלזלת בי, לא מקטינה,

אני שווה, בכל מקרה שווה,

וראויה בהחלט לאהבה.

אני קיימת, זו עובדה שלא זקוקה להוכחה,

בלי תנאי, בלי ציון או גיליון הערכה.

מודה אני לפניך,

שנתת בי אמון,

והענקת לי כח טמון,

מודה אני לפניך-

על מתנת החיים ועל הזכות לייצר,

על כח החיים שלעולם אינו עוצר.

אתה בורא נפשות וגם את חסרונן,

הכל מכוון, הכל מתוכנן.

חושבת שטוב שאני כאן,

גם גופי לקדושה הוא משכן,

כל חסרון הוא ממך,

אז מסתתרת בו שמחה,

הוא מדויק לשליחות שהיא רק שלי,

אליה אפנה את ליבי ושכלי.

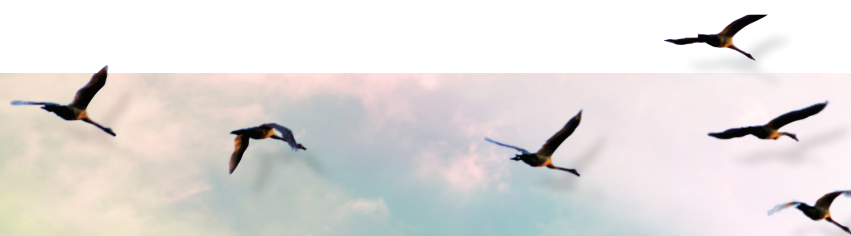
מלך חי וקיים,

אתה כאן, בתוכי,

תודה שבחמלה, רבה אמונתך,

אאמין בעצמי.

מבטיחה.



שיעור רביעי

מרחק נגיעה

מטרות

1. להקנות ולהסביר לבנות את פרטי ההלכות של שמירת נגיעה.
2. לשוחח על הנחיצות והחשיבות של קיום ההלכה של שמירת נגיעה.
3. לדבר על ההתחשבות בזולת.
4. להמחיש ולהבהיר את המושגים: ה"מרחב האישי שלי", השונות בין אנשים ביחס למרחב האישי, וכיצד שומרים על גבולות המרחב האישי.

סרט - בבית הנשיא ריבלין - ילדי משפחת ליפשיץ

דיון - מה ראינו בסרט?
ראינו את הבת רבקי - ילדה בת 6 לא לוחצת את ידו של הנשיא, למרות שמגיש את ידו. שומרת על עצמה מפני מגע גברי.
אצל משפחת ליפשיץ בבית חב"ד קטמנדו מאות מטיילים מדי יום. הזוג חזקי וחני מחנכים את ביתם רבקי לשמור על עצמה, לא לגעת ולא להרשות לגברים שיגעו בה.
5102. רעידת אדמה בנפאל. הזוג ליפשיץ שולח את ילדיו לארץ ואילו הם נשארים לעזור לנפגעים.
בסרטון אנו רואים את ילדי משפחת ליפשיץ מגיעים לבית הנשיא. רבקי נכנסת לבית הנשיא עם ה"עוזרת" ונוהגת כפי שהוריה חנכו אותה. היא נשארת נחמדה - זה לא סותר בכלל!
היא לא חושבת איך יגיב הנשיא, 'מה יגידו' ואיך מסתכלים עליה. היא יודעת שכך צריך להתנהג לפי ההלכה. חידוד המסר שהשמירה היא מכיוון שצווינו. היא אינה תלויה ברמת הסכנה הצפויה בכל מקרה לגופו. היא מוחלטת.
אך בפועל- יש מכך תועלת עצומה עבורנו: שמירה והגנה מעולה.

דיון

ההלכה נותנת לנו גדרות - כדי שנהיה שמורות.
אסור לילדה מגיל 3 לגעת בגבר (חוץ מאבא, אח, סבא)
ולבן מגיל 9 אסור לגעת בבית (חוץ מאמא, אחות, סבתא)

פעילויות

1. המנחה תבחר 2 בנות. כל אחת תעמוד בקצה האחד של הכיתה ולאט לאט עם סימנים של המנחה הן מתקרבות אחת לשניה, עוד פסיעה ועוד אחת והנה הן קרובות יותר ומשוחחות ביניהן, ועוד פסיעה ועוד אחת...
את אומרת להן שיתקרבו עד היכן שיכולות ומרגישות נוח לדבר.

דיון

למה אתן לא מתקרבות עוד?

- כי זו הרגשה לא נעימה כשעומדים מידי קרוב.
- כדי להרגיש נוח יותר ולשמור על עצמינו, עלינו להשאיר מרווח בטוח. זאת אומרת שכדי לשמור על עצמינו צריך מרחב מסוים שנועד להגן על עצמינו - וזה תלוי- כל אחד בתחושותיו.
- כל אדם מיוחד ושונה מהאחר, ועלינו לכבדו.
 - הגוף שלי הוא ברשותי - אני מחליט לגביו, יש לי היכולת לדעת ולהרגיש מה נכון ונעים לי ביחס עם הזולת.
 - כשמשהו אינו נעים לי אני אומר "לא", ואעזוב את המקום.
 - שהמגע אינו תואם את ההלכה **אפילו שהוא נעים** - אעזוב גם כן את השטח.

2. הבנות מסתדרות זוגות - זוגות.

כל זוג בנות מקבלות פתק ועליו מקרה מסוים. עליהן להציג את המקרה לפני כולן במליאה.

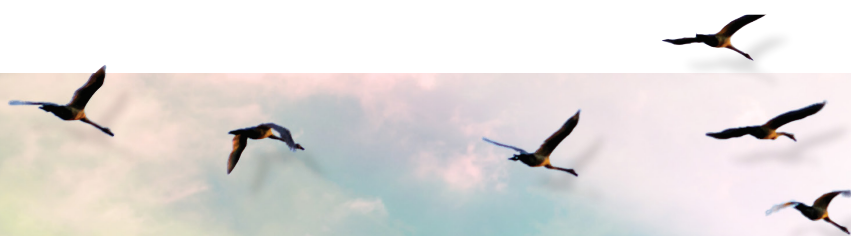
המקרים

- בשדה תעופה - אמא חוזרת מחו"ל.
- פגשתי חברה שלא ראיתי הרבה זמן.
- אחותי הקטנה חזרה מהגן.
- נפגשתי עם שכנה שלי באירוע.
- קראתי לאמא לחדרי לומר לה "לילה טוב".
- רגע לפני יציאתי לקעמפ - מחנה קיץ.
- דודות נפגשות בחתונה.
- הגעתי לסבתא.

סיכום

מדוע אנשים נוגעים אחד בשני? למה מחבקים אחד את השני?

- צורך במגע
- ביטוי לאהבה
- עידוד
- ביטוי לדאגה
- רצון לקרבה
- יצירת אווירה והרגשה טובה
- הענקת נחמה



פעולה של חיבוק נהוגה בין אנשים קרובים - בחוג המשפחה, חברים קרובים. מטרתה להפגין חיבה כלפי האחר. פעולות רשמיות יותר, מטרתן להביע כבוד - לחיצת יד למשל. ישנן חברות ותרבויות בהן נהוג להתחבק בעיקר ברגע של מפגש או ברגע של פרידה. חיבוק ומגע של חיבה חשוב במיוחד בתהליך ההתפתחות של ילדים קטנים. המגע החם מהווה אישור לכך שהם אהובים, רצויים ואהובים.

הדגשים

עלינו להתחשב בשוני האחר.

1. שינוי תרבויות - חשוב לכבד כל אחד ולא לכפות תרבות או הרגל על אדם שלא מתחבר.
 2. שינוי אופי - אחת אוהבת חיבוק והשנייה לא. אחת מחבקת חזק והשנייה בעדינות יותר.
 3. מודעות לעצמי - מה אני אוהבת ומה לא? גם במגע מקובל (בין חברות למשל), מה שלא נעים לי - אומר בביטחון שזה לא מתאים לי ואני לא מעוניינת. חשוב שתהיה לי דרך לשמור על הזכויות שלי. להיות מודעת לעצמי ומחוברת לעצמי.
- שני פרמטרים עלי לבדוק: האם זה מתאים והאם זה נעים!**
- מתאים - מוחלט! לפי גדרי התורה.**
- נעים - לא מוחלט. אני מחליטה מה טוב ומה רע. אך - חשוב שגם הצד השני יסכים להגדרה.**
4. ישנם מקרים שבהם אנו נתקלים ב"פדיחה" מול ערך. לדוגמא: דוד שלי רוצה לחבק אותי... שכן נחמד רוצה ללחוץ לי יד...
- חוסר נעימות עדיף על ויתור על הערך.**
- כאשר הדבר מתאפשר, כדאי לתכנן מצבים מראש כדי לא להיתקע. לדוגמא:
- עדכון קרובי המשפחה בכך שאני שומרת "נגיעה" כמו שאני שומרת "שבת".
5. למרבה הצער, מסתובבים בעולמנו אנשים בעלי עיוותים (סטיות). כלפי חוץ יתכן וזה כלל לא ניכר. אנשים כאלו עלולים לנצל בני נוער, ובעיקר בנות ועלינו להישמר.
 6. אם המגע גורם להרגשה לא נעימה סימן שזה לא מתאים וצריך להתרחק מזה. אם המגע הוא אסור על פי ההלכה - חובה להתרחק ממנו.
 7. ההלכה לא דורשת דברים שהם בלתי אפשריים - רק צריך לשים לב אליהם ולדעת שהכל נועד עבורנו, כדי להגן עלינו.

משפט סיכום

יש נעים- לא נעים,
יש מתאים- לא מתאים;
אדע ואזכור זאת באופן מוחלט,
ולא אשכח להתחשב בצרכי הזולת.

מידע להרחבה:

נגיעה בקרובי משפחה / סיכומים + קישור
sites.google.com/site/sikumtorah/negiah/halaha/

רבע מהתקיפות המיניות מתרחשות בתוך המשפחה
www.israelhayom.co.il/article/429355

הנחיה למנחה:

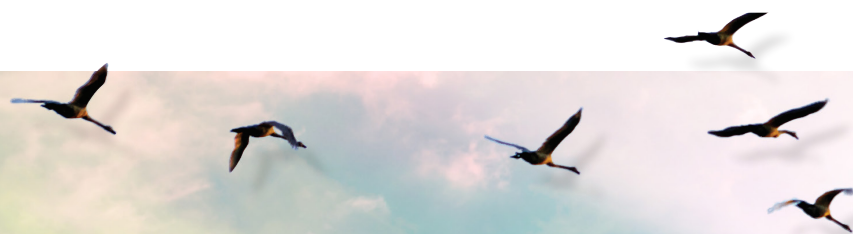
א. יתכן והבנות יעלו את הקושי באיסורי נגיעה מול קרובי משפחה או ידידים של המשפחה - על המנחה להדגיש שאכן, הקרובים הם נחמדים ולא חושדים בהם ספציפית, את ההלכה יש לקיים בכל מקרה.

חשוב רק לדעת, שלעיתים מתרחשות פגיעות אפילו בקרב בני משפחה או ידידים קרובים. הזהירות חשובה תמיד. ונשיג הגנה אם על כל הכללים נקפיד.

ב. כדאי בשיעור הזה להציג לבנות סיטואציות מתוך החיים שלהן ולשוחח איתן על כך.

לדוגמא: בת "נמרחת" על חברה שיושבת לידה או מתיישבת עליה; לעיתים החברה מתלוננת שמגע זה לא נעים לה וטוענת שוב ושוב שתזוז אך החברה צוחקת ולא נשמעת לה.

או שישנה בת שמתביישת להגיד שזה לא נעים לה ו"סובלת בשקט" - גם את הנקודה הזאת צריך להעלות ולפתח.



שיעור חמישי

זהירות, סכנה!

הקדמה למנחה:

1. בפרק זה יתכן ובנות יעלו סיפורים שונים בהם הן נתקלו. בין אם זה סיטואציות קשות או סיפורים ששמעו והן רוצות לפרוק. חשוב לשמוע אותן ולהתייחס לכל סיטואציה בפני עצמה. לעיתים יש צורך לשלוח לטיפול ולעיתים רק לתת כלים כיצד למנוע זאת בפעם הבאה. הדיבור על כך עם אדם בוגר ובעל סמכות מרפא את הפצע.
2. חשוב לחדד את הנקודה שהתייעצות עם אדם בוגר ומציאת כתובת מיד לאחר שנתקלים בסיטואציה לא נעימה, לא מחייבת גישה להורים - זה לא סותר כבוד. כל דמות בוגרת ואחראית שהבת מרגישה איתה נוח מתאימה.
3. חשוב שהמנחה או מורה המעבירה את השיעור תיתן לבנות את ההרגשה שהיא כתובת עבורן לכל שאלה או מקרה - גם לאחר חודש או שנה. תמיד יהיה אפשר לגשת אליה ולשוחח. **הבנות צריכות לדעת שיש להן כתובת באופן קבוע ולא יחששו לגשת.**

מטרות

1. להסביר לבנות על הסכנות המתרחשות סביבן.
2. לתת להן כלים כיצד להישמר ולהיזהר מסכנות אלו.
3. להקנות להן כלים כיצד להתנהג במקרה של התקלות בסכנה ומה יש לעשות אם ח"ו הן נפגעו.

הקדמה וסיכום שיעור קודם

1. בשיעור הקודם שוחחנו על מגע, על מצבים שבהם הבנות נתקלות והם נגד ההלכה, ועד חשוב להישמר. לפעמים נבחר ב"פדיחה" אך לעולם נישמע להוראות יצרן של הקב"ה. (הוראות יצרן אלו התורה והמצוות) המרוויחים העיקריים מכך הם - אנחנו.
2. אם מגע מסוים גורם לנו להרגשה לא טובה או לא נעימה **או שהוא אסור על פי ההלכה** - אמנע ממנו לחלוטין.
3. צריך וחשוב להכיר את עצמי, להיות מחוברת לעצמי. לא להתבייש לומר שלא נעים לי.
4. חשוב להתחשב בצרכיו המיוחדים הזולת. אם חברה אומרת שלא נעים לה - חובה להתחשב בכך ולא להמשיך.
5. בשיעור הקרוב נלמד איך להימנע ממצבים מסוכנים - מראש. אם זה אפשרי מצד המנחה - כדאי להציג לבנות את הסיטואציות הבאות. הבנות יזכרו יותר טוב מה כדאי לעשות בכל אירוע.

א. באוטובוס צפוף

- אשב ליד אישה והניח את התיק עלי.
- אם אין לי מקום לשבת - אעמוד כשהפנים שלי מול האנשים והתיק לפני.
- אם גבר התיישב לידי - אניח את התיק שלי בינינו ואהיה ערנית, או אקום מהמקום.

ב. ברחוב

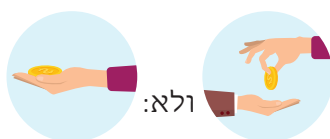
- אדם ברחוב שואל ילדה "מה השעה?" או שאלה אחרת כמו "איפה זה רחוב...?"
- זו התנהגות חריגה! אדם מבוגר לא אמור להיעזר ב"קטן".
- שיתיעץ עם מבוגרים...
- לכן - יש לעזוב את השטח, **ולא להגיב כלל**. אין לקחת סיכונים מיותרים!
- כך ננהג כאשר אנשים / בחורים שמחמיאים / פוגעים או שורקים לעברנו:

מה נעשה אם זה קורה?

- לא נגיב כלל, מטוב ועד רע.
- לא "נפרגן" להם שום יחס מצדינו.
- ואפילו לא נפנה תשומת לב לכיוונם.
- נעזוב במהירות את השטח.

לתשומת לב:

1. אין להסתובב לבד במקומות שוממים.
2. אף אחת לא צריכה מחמאות מאנשים ברחוב כדי לקבל הוכחות שהיא שווה ומיוחדת. אנחנו שווים - בלי אישורים מהרחוב.
3. "אנשים מהרחוב" לא מתכוונים לתת יחס חיובי. אנשים קרובים אלינו מחמיאים ממקום אמתי ואוהב.
4. למי "נוהגים" לשרוק? לחתולים, לכלבים... לא מגיע לנו יחס כזה משפיל.



ג. בחנות

מוכר או נהג אוטובוס ניתן לו כסף כך ולא: **ולא:**

בחנות - לא אשאר לבד עם המוכר ולא אשמע לו באם מבקש ממני טובה. עזרה הוא יקבל מאדם מבוגר.

ד. בית שמור ולא פרוץ - סכנת האינטרנט

אנחנו שומרים על בתינו בכל התחומים, לא מכניסים אנשים זרים, ולא חפצים מסוכנים. לא מכניסים תמונות ובגדים לא מתאימים, לא מכניסים אוכל לא כשר.

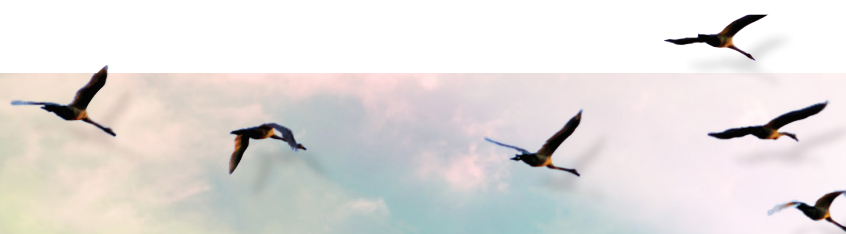
האינטרנט - ברגע שהוא פרוץ, דרכו נכנסים לבתינו בלי שליטה הרבה מהדברים שלא היינו מכניסים מעולם - תמונות, מראות, אירועים, מקרים שלא היינו מכניסים דרך הדלת.

הסכנות²

- התכתבויות עם אנשים מסוכנים שמתחזים לחברות ולאנשים נחמדים.
- היחשפות לאיומים ולסחיטה רגשית.
- היחשפות לתמונות קשות שעלולות לגרום לפחדים וסיוטים.
- היחשפות למידע שאיננו בשלות לקלוט.

2. הכרת סכנות האינטרנט וההתמודדות

<http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Shefi/sadnaot/SadnaotMehashetach/SAKANOT+INTERNET.htm>



מסקנות

1. יש אנשים עם סטייה בהתנהגות - **אין לכך סימנים חיצוניים** - הם נראים רגילים. חובה להיזהר. מכיון שאין לנו דרך לזהות אותם- עדיפה זהירות מיותרת מהצתה מאוחרת. כשנדע היטב מה מותר ומה אסור, ונהיה מודעות לתחושות הפנימיות, נדע שאנחנו שומרות על עצמינו. לאף אחד אין רשות להיכנס למרחב האישי שלנו!
2. **העולם הוא טוב, רוב האנשים טובים.** האנשים שצריך להיזהר מהם הם אלו אשר יוצאים דופן.
3. ברגע שהם יטפלו בעצמם הם יצאו ממצבם.
4. כאשר משהו נכנס ל"פרטיות" שלי זה גורם לי:

- קיפאון
- אין שליטה
- אין קול
- הרגשת מחנק

כל אלו הן תגובות נורמליות למצב לא נורמלי.

כשנהיה מודעים לכך נוכל לגייס את עצמינו ולהתמודד אחרת: ההתמודדות הנכונה -

ל

לצעוק

לברוח

ולספר למבוגר (אמא, אבא, דודה, מורה וכו...)

לא אתן לאף אחד להשתלט על החיים שלי.

- אסור לנסוע לבד בלילה.
- אסור להסתובב במקומות שוממים.

משפט סיום

זהירות! בעולמנו- ישנם מצבים מסוכנים, אזכור את ה', ואנהג לפי הכללים הנכונים!

למדי את שלושת ה'למד'ים:

לצעוק

לרוץ

לספר

הערה:

סיפורים שעלו לאחרונה ואפשר

להעלותם לבנות - אם זה נראה למנחה מתאים בנסיבות ובסגנון הבנות ואף בסיפורים שהן מעלות.

1. שוטר שנגע לבת מאחורי הגב באוטובוס.

2. גם אדם חרדי; שכן, ידיד, קרוב משפחה יכולים להיות פוגעים - יש לשים לב לכך.

3. חבר של האח כלא את הבת בשירותים בבית הכנסת בשבת.

4. מוכר בחנות ביקש מהילדה להתכופף ולהרים לו את השוקולדים שנפלו מהמדף ואז נגע בה במקומות אישיים.

בכל האירועים האלו חשוב לצעוק, לעזוב את המקום ולספר לאדם מבוגר.

לחדד - הילדה שנחשפת לסיטואציה זו או אחרת **לא אשמה בכלל**. האדם שפוגע הוא זה שאינו בסדר.

שיעור שישי

אני מיוחדת, לא מתייחדת!

מטרות

1. ללמוד ולהכיר את הלכות ייחוד (ראי נספח)³.
2. להסביר את ההיגיון שעומד מאחורי כל איסור.

משימה - פעילות

המנחה מפזרת על הרצפה כרטיסיות ועל הבנות למיין- מותר / אסור

משפטים

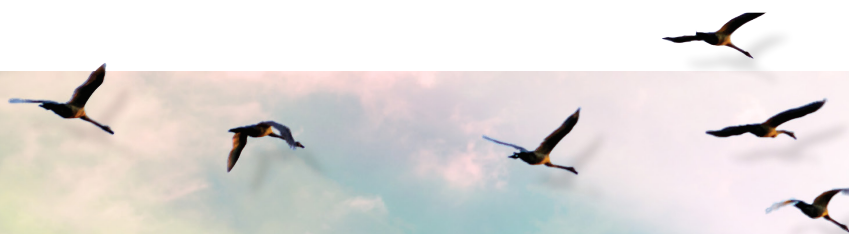
אסור

- אישה עם גבר במקום חשוך. לא ניתן לראותם מבחוץ.
- אישה וגבר נמצאים במקום פתוח. יש שטח נרחב מסביב כך שאף אחד לא רואה אותם.
- גבר ואישה הנמצאים בבית עם כניסה פרטית.
- שאנשים לא רגילים להיכנס דרכה.
- הימצאות איש ואישה לבד.
- נסיעה ארוכה - קבועה של גבר ואישה.
- גבר ואישה נמצאים לבדם בחדר פנימי בבית.
- גבר ואישה נמצאים בדירה או בבניין עם דלת סגורה - שלא רגילים לפתוח אותה.

מותר

- נסיעה עם נהג מוכר מחברת מוניות מוכרת.
- נסיעה במקום סכנה - גבר לוקח טרמפ ממקום שומם.
- אישה נוסעת עם נהגת.
- 3 גברים הולכים בשדה או במקום שומם עם אישה אחת.
- הנוסעים ברכב בלילה מדליקים אור ויושבים בספסלים נפרדים (הגברים והנשים).
- גבר ואישה נוסעים ברכב כאשר מצויים כלי רכב בשטח נסיעתם.
- אח ואחות גרים לבדם בבית, פחות משלושים יום.
- גבר ואישה נמצאים בחדר עם דלת פתוחה מעט.
- האב נמצא בחדר עם ביתו או אם עם בנה.

3. הלכות ייחוד | אתר ישיבה
<https://www.yeshiva.org.il/midrash/8564>



כשמסיימות - להקריא ולהסביר - את ההיגיון שעומד מאחורי כל מקרה.
המנחה תחלק טבלה מצורפת כסיכום להלכות ייחוד ותסביר אותה במקרה הצורך
מומלץ לצלם את הטבלה ולניילן לבנות כך שכל בת תוכל לשמור במקום נגיש. (נספח 3)

גברים/נשים		קטן עד גיל 9		איש אחד		שני אנשים		שלושה אנשים	
זמן	יום	לילה	יום	לילה	יום	לילה	יום	לילה	יום
קטנה עד גיל 3	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
אישה אחת	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓
שתי נשים	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓
שלוש נשים	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓
ארבע נשים	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

משפט מסכם

בזכות ההקפדה על הלכות ייחוד,
מלמעלה ישמרו עלי בייחוד.

שיעור שביעי

בקשר לקשר

מטרות

1. להסביר על ההדדיות שבקשר חברתי.
2. לדבר על חשיבות ההשקעה בקשר חברתי.

פעילות - משימה

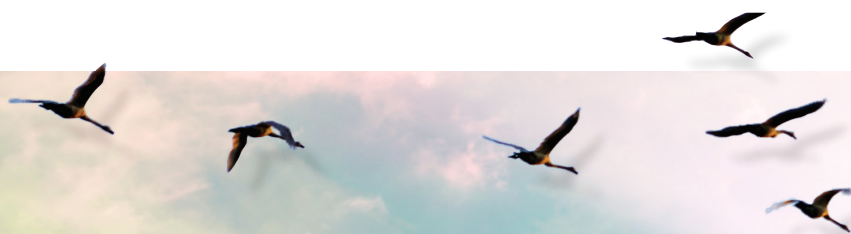
המנחה מחלקת 2 דפים (נספח 4) ונותנת לבנות לענות על השאלות כשהבנות מסיימות הן קוראות אותם ומתדיינות עליהם.

מסקנה

אני לא יכולה לדרוש מחברה לתת / להתייחס / להגיב כשאני לא נותנת / מתייחסת / מגיבה...
יש הדדיות בקשר חברתי.

משפט מסכם:

קשר חברתי הוא תמיד הדדי,
מה שתתני, תקבלי במידי.



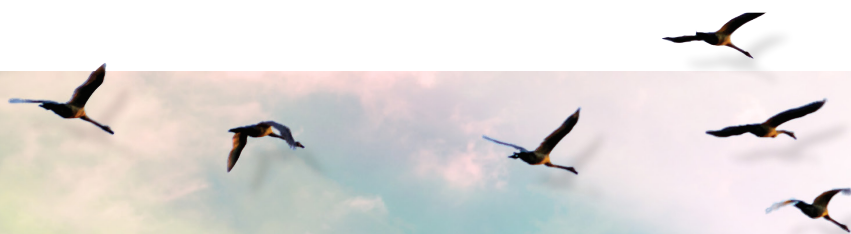
שיעור שמיני

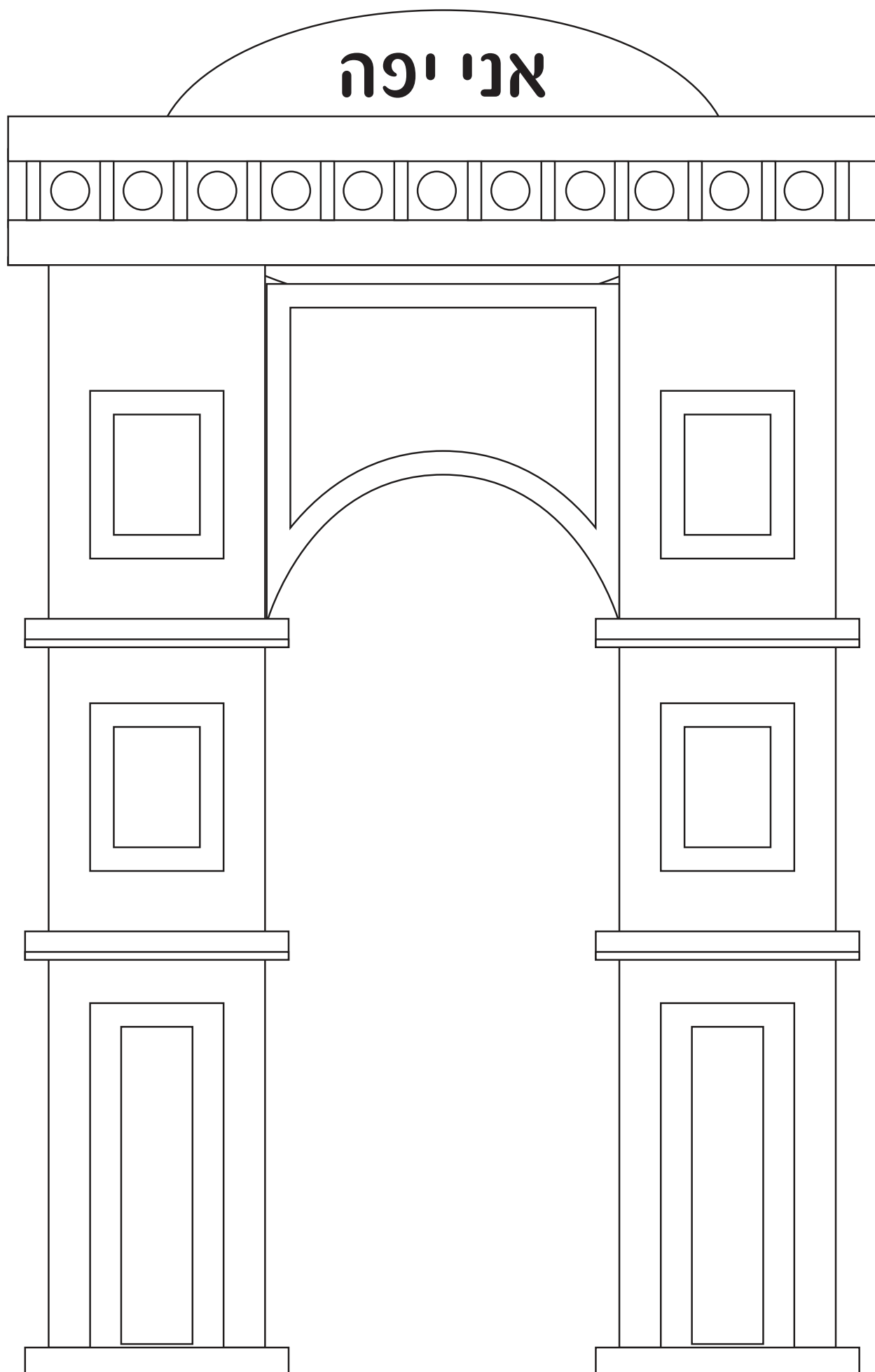
סיכום הסדנא

1. המנחה תחלק לכל בת כרטיס ועל הכרטיס (דף צבעוני, בריסטול צבעוני וכדו...) הבת אמורה לכתוב משפט או רצף של מילים המביעות את המסר העיקרי שלקחה מהסדנא.
2. המנחה תכניס מגוון עיתוני ילדים לכיתה - כל בת תקבל שמינית בריסטול ועל הבת להכין פלייר/כרזה/פרסום/... מכותרות/ציורים/תמונות/משפטים המופיעים בעיתון. תינתן אפשרות לגזור מהעיתון.
3. המנחה תחלק לבנות את רצף משפטי הסיכום של כל השיעורים. כל בת תדרג את המשפטים לפי סדר החשיבות לדעתה.
4. הצעה: ניתן ליצור מהמשפטים אוסף 'פתגמים' למחזיק מפתחות.

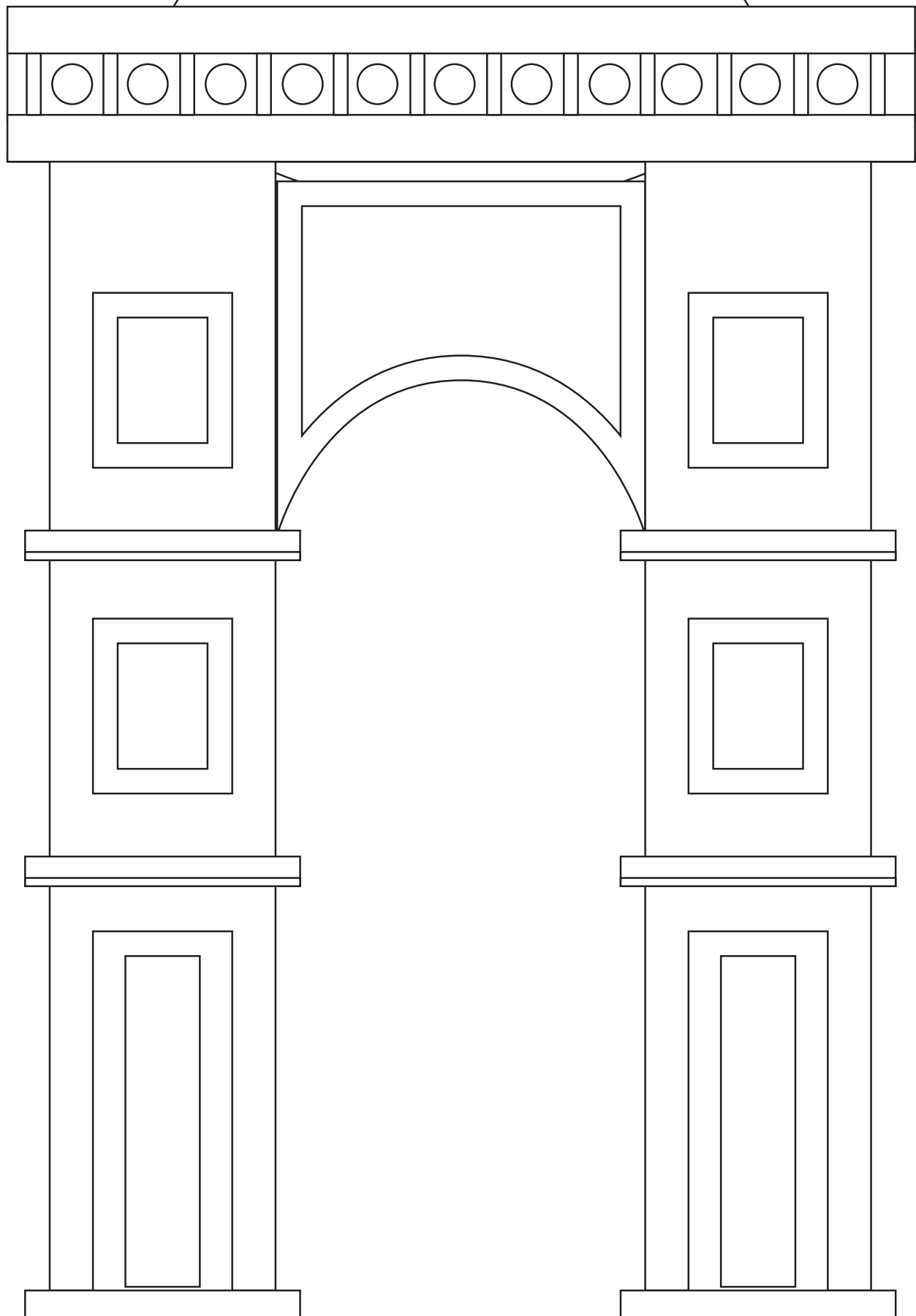
הערה: כדאי לתת לכל בת לומר מה היא למדה/לקחה מהסדנא ולחזק זאת.

בהצלחה רבה!





אני ממוצעת



מקום
לתמונה
אישית
של הבת

מודה אני לפניך,

שנתת בי אמן,

והענקת לי כח טמון,

מודה אני לפניך-

על מתנת החיים ועל הזכות לייצר,

על כח החיים שלעולם אינו עוצר.

אתה בורא נפשות וגם את חסרונן,

הכל מכוון, הכל מתוכנן.

חושבת שטוב שאני כאן,

גם גופי לקדושה הוא משכן,

כל חסרון הוא ממך,

אז מסתרת בו שמחה,

הוא מדויק לשליחות שהיא רק שלי,

אליה אפנה את ליבי ושכלי.

מלך חי וקיים,

אתה כאן, בתוכי,

תודה שבחמלה, רבה אמונתך,

אאמין בעצמי.

מבטיחה.

להיות אני, זה פשוט להיות.

לנשום את העולם, לחיות.

אני אהובה מעצם היותי- עצמי,

בלי לספק סיבות של למה ושל מי,

לא כי אני יפה, או חכמה, או מצחיקה,

לא בגלל שאני מצליחה, או משיגה, או מספיקה,

לא כי עשיתי איזו פעולה,

לא כי הכנתי עוגה מעולה...

להיות אני, זה פשוט להיות,

ושום דבר אחר לא קשור,

אינני זקוקה מאף אחד לאישור,

ה' ברא אותי כך-

והוא לא עשה טעות!

ואם את זה לא אשכח,

אדע שיש לי משמעות.

אני מושלמת גם כשאני שלמה,

ואם אני רזה? אז מה?

לא מסודרת? מה נורא?

העיקר שמתוכי אני מאירה.

אני טובה לעצמי, עדינה,

לא מזלזלת בי, לא מקטינה,

אני שווה, בכל מקרה שווה,

וראויה בהחלט לאהבה.

אני קיימת, זו עובדה שלא זקוקה להוכחה,

בלי תנאי, בלי ציון או גיליון הערכה.

הלכות יחוד | סיכום

גברים/נשים		קטן עד גיל 9		איש אחד		שני אנשים		שלושה אנשים	
זמן	יום	לילה	יום	לילה	יום	לילה	יום	לילה	יום
קטנה עד גיל 3	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
אישה אחת	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✓	✗	✓
שתי נשים	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✓	✗	✓
שלוש נשים	✓	✓	✗	✓	✗	✓	✓	✓	✓

הלכות יחוד | סיכום

גברים/נשים		קטן עד גיל 9		איש אחד		שני אנשים		שלושה אנשים	
זמן	יום	לילה	יום	לילה	יום	לילה	יום	לילה	יום
קטנה עד גיל 3	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
אישה אחת	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✓	✗	✓
שתי נשים	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✓	✗	✓
שלוש נשים	✓	✓	✗	✓	✗	✓	✓	✓	✓

בחני את חברתך

א. סמני מבין התכונות הבאות את שלוש התכונות החשובות ביותר מבחינתך לאפיון 'חברה טובה'.

- | | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| ☐ מנומסת | ☐ חכמה |
| ☐ מצחיקה | ☐ גלוית לב |
| ☐ סבלנית | ☐ מקובלת |
| ☐ נאמנה | ☐ מקשיבה |
| ☐ זהירה | ☐ אחר: _____ |
| ☐ בעלת תעוזה | |

ב. כיצד את מצפה מהחברה הטובה שלך להגיב כשאת כועסת?

1. שתאמר לי להירגע ולא תיתן לי אפשרות להתעצבן עליה
2. שתעזוב אותי בשקט.
3. שתשאל אותי מה קרה.
4. שתעביר נושא או תנסה להצחיק אותי.

ג. כיצד מתנהגת החברה הטובה שלך כאשר את מספרת לה סיפור שקרה לך (חשבי על סיפור ארוך במיוחד)

1. היא שואלת שאלות ומנסה להבין.
2. היא מספרת גם על דברים דומים שקרו לה תוך כדי הסיפור.
3. היא מקשיבה לי בשקט עד שאני מסיימת.
4. היא דורשת ממני לקצר כי הסיפור ארוך.

ד. חברה שלך נפגשה אתמול עם חברות ולא הזמינה גם אותך. מדוע לדעתך?

1. היא בוודאי שכחה.
2. היא לא רצתה שאני אהיה שם.
3. היא ניסתה להשיג אותי אך לא הצליחה.
4. היא ידעה שאני לא נמצאת בבית ואולי עסוקה.
5. היא תמיד עושה לי דברים כאלה.

ה. כיצד החברה שלך מגיבה כאשר את מנצחת אותה במשחק?

1. היא אומרת שזה במקרה. עניין של מזל.
2. היא מתעצבנת וממציאה תירוצים.
3. היא מפרגנת לי ואומרת: "כל הכבוד".
4. היא מבקשת משחק חוזר.
5. היא לא מתייחסת במיוחד.

בחני את עצמך

א. סמני מבין התכונות הבאות את שלוש התכונות שלך שהן החשובות ביותר בעיני החברה הטובה שלך:

- | | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| ☐ מנומסת | ☐ חכמה |
| ☐ מצחיקה | ☐ גלוית לב |
| ☐ סבלנית | ☐ מקובלת |
| ☐ נאמנה | ☐ מקשיבה |
| ☐ זהירה | ☐ אחר: _____ |
| ☐ בעלת תעוזה | |

ב. כיצד את מגיבה כשהחברה הטובה שלך כועסת?

1. את אומרת לה להירגע ולא נותנת לה אפשרות להתעצבן עליך.
2. את עוזבת אותה בשקט.
3. את שואלת אותה מה קרה.
4. את מעבירה נושא או מנסה להצחיק אותה.

ג. כיצד את מתנהגת כשהחברה הטובה שלך מספרת לך סיפור שקרה לה (חשבי על סיפור ארוך במיוחד)?

1. את שואלת שאלות ומנסה להבין.
2. את מספרת לה גם על דברים דומים שקרו לך תוך כדי הסיפור.
3. את מקשיבה לה בשקט עד שהיא מסיימת.
4. את דורשת ממנה לקצר כי הסיפור ארוך.

ד. מדוע נפגשת אתמול עם חברות ולא הזמנת גם את החברה הטובה שלך?

1. פשוט שכחת.
2. לא רצית שהיא תהיה שם.
3. ניסת להשיג אותה אך לא הצלחת.
4. ידעת שהיא לא נמצאת בבית.
5. זה קורה לך הרבה פעמים ללא סיבה מיוחדת.

ה. כיצד את מגיבה כאשר החברה שלך מנצחת אותך במשחק?

1. את אומרת שזה במקרה. עניין של מזל.
2. את מתעצבנת וממציאה תירוצים.
3. את מפרגנת לה ואומרת: "כל הכבוד".
4. את מבקשת משחק חוזר.
5. את לא מתייחסת במיוחד.