

## לשים גבול: מערך בנושא אלימות מינית

מותאם למפגש פרונטלי ולמקוון (ז"י-ב)

40-60 דקות

### מטרות:

1. לפתח אצל בני הנוער הבנה מקיפה של אלימות מינית—מה היא כוללת, כיצד מזהים סימני פגיעה ואילו מנגנונים חברתיים תורמים להיווצרותה.
2. להכיר כיצד סטריאוטיפים מגדריים ושיימינג משפיעים על התרחבות האלימות המינית ועל דפוסי חשיבה מוטעים בנושא.
3. לעודד פנייה לעזרה ודיווח—להעניק לבני הנוער כלים לקרקע בטוחה, תחושת ביטחון מאנשי הצוות ולגורמי תמיכה כשמתעורר חשד לפגיעה או למצב מסוכן.

**למחנך.ת:** המערך שלפניך עוסק בנושא רגיש ומשמעותי – אלימות מינית, במטרה להעניק כלים לזיהוי ובתקווה למניעת פגיעה, ולבחון מושגים כגון גבולות, הסכמה והחוק. במהלך המפגש נדון גם באופן שבו סטריאוטיפים מגדריים ושיימינג ברשתות תורמים לתרבות האונס, ונדגיש את החשיבות שבפנייה לעזרה. אשמה ובושה הם רגשות שמתעוררים בנו בסיטואציות שבהן נלקחת מאיתנו תחושת השליטה - הרגשות האלו עולים כי הם נותנים לנו אשלייה של תחושת שליטה 'שאם הייתי עושה ככה או אחרת אז אולי הדבר המורכב והקשה שקרה לי לא היה קורה'. מטרתנו במהלך הזה הוא לסייע לנערים.ות לחוות תחושת שליטה בדרכים אדפטיביות יותר - בבקשת עזרה, בלספר את מה שחווייתי לצד תחושה שעשיתי הכי טוב שיכולתי באותה סיטואציה. חשוב לאפשר לתלמידים.ות מרחב בטוח לשיחה ושיתוף, תוך תשומת לב למקום שבו חוצה הגבול, כדי להגן עליהם ועליהן. בהצלחה!

### קריאה להרחבה:

**מאמר על ההבדל בין אשמה לאחריות - מאמר על אשמה ואחריות**  
**הרחבה על גיל ההסכמה: גיל ההסכמה - הלשכה המשפטית**

### המערך:

#### 1. פתיחה (15 דק')

- **סבב פתיחה** - שם של מפורסמת.ת שהם.ן עוקבים.ות אחריו ברשתות החברתיות ולמה?
- **הסכמות המרחב** - לקבוע יחד עם התלמידים.ות כללי התנהגות וכללי שיח מכבדים בתחילת השיעור, כדי להבטיח מרחב בטוח לשאלות ולשיתוף. מומלץ: להשתתף רק כמה שרוצים.ות, לתת דוגמאות רק על עצמנו, לשמור על פרטיות, להתייחס בכבוד, מוזמנים.ות לשאול כל שאלה.
- **הכנה לשיחה על אלימות מינית** - לדוגמא: "היום נדבר על נושא שיכול לעורר רגשות לא פשוטים, אלימות מינית, רצון והסכמה וגבולות. חשוב לי לומר, שאלימות מינית היא אינה מיניות ונדבר על זה יחד היום. אם במהלך השיח תרגישו אי-נוחות או צורך לדבר עם איש/אשת צוות, אתם.ן מוזמנים.ות לעשות זאת בכל שלב או לצאת לנשום אוויר בחוץ במהלך הסדנא. המטרה שלנו היא ללמוד ולהבין, אבל גם לשמור על סביבה מכבדת ובטוחה לכל אחת ואחד."

- **החוק** - במהלך הסדנא יש הרחבות לגבי החוקים במדינת ישראל הנוגעים בהסכמה, הפצת תמונות, גיל ההסכמה ועוד, המטרה היא להציג את עיקרי החוק כדי להנכיח בדיונים השונים - מתי מדובר בעבירה על החוק, היכן נכנס שיקול הדעת האישי, ואילו מצבים דורשים פתיחות מחשבתית וביקורתיות.

## 2. דיון מרכזי - רמזור או שיימינג ברשתות (30 דק')

ישנן 2 אופציות מרכזיות לדיון המרכזי "רמזור", העוסק בדילמות של הסכמה או "שיימינג ברשתות" שעוסק ב'האשמת הקורבן' ונירמול 'תרבות האונס' ברשתות החברתיות. מומלץ: להתחיל ב-2-3 סיטואציות של רמזור ולעבור לשיימינג ברשתות.

### רמזור להסכמה

נציג תרחישים שונים בין בני נוער וכל פעם הקבוצה תצטרך לזהות האם זה ירוק, צהוב או האדום, לפי הקריטריונים הבאים.

- ירוק: הכול מרגיש נוח, יש שיח פתוח, אף אחד לא מפעיל לחץ, שני הצדדים (או יותר) רוצים באופן חופשי.
  - צהוב: תחושת אי-נוחות, ספק, אחד/ת הצדדים לא בטוח/ה או מהסס/ת, ייתכן שיש רמזים ללחץ חברתי או חוסר התחשבות.
  - אדום: אין רצון, אין הסכמה, אחד הצדדים אומר "לא" או מביע התנגדות, או שלא מסוגל/ת להסכים (מתנתק/ת, שיכור/ה, כפייה). זהו מצב של פגיעה.
- חשוב:** להתעכב על סיטואציות צהובות, שלא ברור מה לעשות או איך להתמודד עם הסיטואציה.

### סיטואציות רמזור:

- ◀ יובל ונועה מסמסים. אחד.ת לשני.ה, הם.ן מביעים.ות רצון להיפגש. (ירוק)
- ◀ במסיבה, רועי מבקש שוב ושוב לרקוד קרוב, למרות שנעמי מסרבת בנימוס. הוא ממשיך ללחוץ והיא לא מרגישה בנוח. (צהוב/אדום - תלוי איך מתפתח).
- ◀ אדווה וחבר שלה יושבים ביחד. אדווה מהססת כשהוא מנסה להתקרב יותר מדי. היא לא אומרת "לא", אבל מסיטה את המבט ונראית מתוחה. (צהוב - ש סימנים של אי-נוחות, חייבים.ות לעצור ולשאול בבירור).
- אפשר לשאול:** האם זאת הסכמה חופשית? מה כדאי לעשות במקרה של ספק?
- ◀ מעיין מבקשת ממיכאל בקבוצה: "שלח לי תמונה שלך בלי חולצה", והוא עונה: "אני לא בטוח שזה מתאים", אבל היא ממשיכה ללחוץ: "נו, אל תהיה פחדן, כולם שולחים." (צהוב/אדום - החבר לא מרגיש בנוח, יש לחץ וכפייה, מה שמבטל הסכמה אמיתית).
- אפשר לשאול:** האם יש לחץ חברתי? האם יש הסכמה חופשית?
- ◀ בתוך קבוצת וואטסאפ של השכבה, מישהו שולח תמונה אינטימית של מישהי מהשכבה שטוענים שהיא "צולמה במסיבה" בלי ידיעתה. אחר כך, חברים ממשיכים להפיץ או להגיב בצחוק ופירוט. (אדום - הפצת תמונות אינטימיות ללא רשות היא עבירה ופגיעה חמורה).
- אפשר לשאול:** האם זו הסכמה? מהי המשמעות של הפצת תמונות אינטימיות ללא רשות?
- הרחבה:** הפצת תמונות או סרטונים אינטימיים ללא הסכמה מהווה עבירה פלילית חמורה בישראל (מסוג "הטרדה מינית" ו/או "פגיעה בפרטיות"), גם אם מי שהפיץ "רק העביר הלאה" ולא הוא/היא צילם/ה.
- ◀ דניאל וידידה שלו יוצאים לסרט, הוא שם יד על כתפה. היא נרתעת ומסירה את ידו, אבל הוא מחזיר אותה שוב ושוב באמירה "מה הבעיה שלך? זה רק חיבוק קטן." (אדום - גבולותיה לא מכובדים, זהו כיבוד רצונה

שמופך שוב ושוב).

**אפשר לשאול:** האם זה נחשב הסכמה?

מיכל שתתה אלוהול, כמעט לא מסוגלת לדבר, ונמרוד מביא אותה לחדר ריק. היא לא ערה מספיק כדי להסכים. (אדום) - **מתאים לקבוצה בוגרות.**

**הרחבה:** הגדרת "מעשה מגונה" לפי החוק מתייחסת למגע בעל אופי מיני ללא הסכמת הצד השני, או בניגוד לרצונו (כגון נגיעות באיברים אינטימיים ללא הסכמה). אונס מדובר ביחסי מין (או חדירה) הנעשים בכפייה, ללא הסכמה חופשית, או במצבים שבהם אדם אינו יכול להסכים (שיכרות, תרדמה, כפייה, קטינות/ים מתחת לגיל מסוים).

#### דגשים נוספים:

- נבקש מהתלמידים.ות. לציין: "אם אנחנו ב'צהוב', מה אפשר לעשות? למי פונים.ות? איך מבהירים.ות. גבולות?".
- הדגישו שהתלבטות ("צהוב") מחייבת תקשורת פתוחה ושאלה ישירה: "האם אתה מרגישה בנוח?".
- חזרו על כך ש"אדום" הוא מצב שבו חובה לעצור באופן מיידי, ואולי גם לבקש עזרה.
- לפי החוק בישראל, הטרדה מינית כוללת מגוון פעולות: אמירות בעלות אופי מיני חוזר ונשנה למרות סירוב, הצעות או דרישות חוזרות בעלות אופי מיני, הפצה של תמונות או תכנים אינטימיים ללא רשות, סחיטה באיומים למטרה מינית ועוד. התנהגות מילולית בלבד (כגון בדיחות משפילות בעלות אופי מיני) יכולה להיחשב הטרדה מינית. במידה ועולה שאלה על גיל ההסכמה: בישראל, גיל ההסכמה הוא בין 14-16 בהתאם לנסיבות.

#### דגשים למחנכת:

- **הגמישות ב"צהוב" וב"אדום":** לפעמים סיטואציה יכולה להיחשב "צהוב" בהתחלה ולהפוך ל"אדום" בהמשך, אם האדם מציין במפורש שהוא לא מעוניין או שהוא תחת לחץ מוגזם.
- **דגש על עידוד שיחה ושאלות:** לאחר זיהוי הצבע של התרחיש, חשוב לשאול את התלמידים.ות: "מה יכול לעזור להפוך סיטואציה מצהוב לירוק?" או "מה צריך לעשות כדי לעצור את האדום?".
- למה אנחנו מתביישים לפעמים לשים גבול? לעמוד על שלנו? ממה אנחנו חוששים.ות? האם אנחנו מתביישים.ות. לפנות לעזרה כשקורה לנו משהו צהוב? לספר על סיטואציה כזו? מדוע?
- **התאמה לגיל ולרמת הפתיחות:** ניתן לבחור תרחישים מתאימים יותר לכיתות ז'-ט' (פחות דגש על תכנים מיניים מפורשים) ולכיתות י'-י"ב (אפשר להיכנס יותר לעומק נושא שתייה ויחסים אינטימיים).
- **איזון בין מצבים חיוביים לבין מצבים בעייתיים:** חשוב לשלב גם סיטואציות שבהן יש הסכמה ברורה ("ירוק") כדי לחזק אצל התלמידים את ההבנה של סיטואציות בריאות מול פוגעניות.

#### שיימינג ברשתות / האשמת הקורבן

בחלק הזה נעסוק במרחבים בהם אנחנו ובני הנוער נחשפים.ות. לשיימינג ברשתות, האשמת הקורבן (תופעה אנושית ורציונאלית - רואים פגיעה ובאופן אוטומטי מקטינים אותו) ונרמול תרבות האונס. מטרת הפעילות היא חשיפה וגם לקיחת אחריות אישית וחברתית, שבסופה נסביר לתלמידים.ות. כיצד הם.ן יכולים.ות. להשפיע. **נקריא את המשפטים ונשאל:** מי נחשף למשפטים האלה? איפה נחשפתם.ן אליהם? מה הם גורמים לנו להרגיש?

#### דגשים לדיון:

- ההבדל בין אשמה לאחריות - יש סיטואציות שיכולות להיות לא אחראיות אבל האשמה על הפגיעה נמצאת רק על מי שפוגע. למשל אם השארתי את התיק שלי בלי השגחה - זה צעד לא אחראי וכדאי לא לעשות אותו, אבל מי שגנב את התיק שלי וברח איתו - הוא האשם.
- הציטוטים מעבירים אחריות מן הפוגע אל הנפגע.
- הציטוטים מטשטשים את חומרת הפגיעה ומתעלמים מכך שהבעיה טמונה בפעולה של הפוגע.
- הציטוטים מעמיקים את הבושה והאשמה שאנשים חווים בעקבות פגיעה, וגורמים לפחד מהטלת ספק ציבורית או מדיווח לרשויות.

### הציטוטים:

- ◀ "היא לבשה חצאית קצרה, אז מה היא מצפה?"
- ◀ "זה היה סתם בצחוק, אל תעשי מזה עניין גדול."
- ◀ "בטח היא הסכימה בהתחלה ואז חזרה בה, מי מבין בכלל מה הן רוצות?"
- ◀ "כולם יודעים שהיא 'זורמת' תמיד, בטח רצתה גם עכשיו."
- ◀ "היא רצתה תשומת לב - אז שלא תתפלא שצילמו אותה."
- ◀ "אם הוא באמת לא רצה, למה הוא לא אמר 'לא' בצורה ברורה?"
- ◀ "תראה איך היא מתלבשת בדרך כלל, ברור שהיא חיפשה את זה."
- ◀ "מה הבעיה שלו? כולה נגעו בו קצת. שיעשה מזה כזה סיפור?"
- ◀ "היא תמיד מעלה תמונות פרובוקטיביות, אז למה היא מתפלאת שמפיצים?"
- ◀ "הוא נורא נחמד ו'מקובל', בטח היא סתם ממציאה כדי להרוס לו את המוניטין."
- ◀ "אם היא באמת נפגעה, למה היא מחכה עם התלונה? בישראל יש חוק - שתלך ישר למשטרה."

### 3. סיכום - למי ניתן לפנות (10 דק')

- נתחיל בשאלה לכיתה: "מה אנחנו יכולים. ו.לעשות כשאנחנו נחשפים. ו.לשיימינג / האשמת הקורבן ברשתות?"
- לזהות, לתת תוקף, נלמד להיות ביקורתיים אך מנגד, לא חייב לבחור צד (אנחנו לא בבית משפט), להתייעץ עם מבוגר.ת, לא לשתף פעולה.
- לא לצחוק על חשבון קורבן, לא לשתף או להפיץ חומר פוגעני, להתערב כשאפשר ולעודד חבר/ה לפנות לעזרה - קריאה לאחריות משותפת.

#### למי ניתן לפנות -

- הורים, יועצ.ת בית הספר, מחנכ.ת, מדריכ.ה.
- קווי סיוע טלפוניים - 1202 (לנשים ונערות), 1203 (לגברים ונערים).
- משטרה במקרים חמורים/דחופים.
- מוקד 105 במקרים של הפצת תמונות / סרטונים ברשת.