

## חברות וחברי אגודה, ידידות וידידים יקרות ויקרים.

זה השבוע הרביעי שאנו פותחות בתוך האירוע הקשה הזה שהעביר את כולנו ברגע חטוף אחד משגרת חיים למצב הישרדותי, חוסר ודאות וחוסר ביטחון. נבקש להשתתף בצערן.ם ובכאבן.ם של חברות וחברי האגודה ששכלו את קרוביהן.ם או שקרוביהם.ן נפגעו או נעדרים.ות. אין דרך לבטא במילים את הצער, העצב והחרדה שכל אחד ואחת מאיתנו מרגישה בימים אלה.

גם אנחנו באגודה עברנו משגרת עבודה לשגרת חירום ואנו נמצאות בחשיבה מתמדת על מה אנחנו יכולות להציע לקהילה שלנו בעת הזאת. בהתאם לכך, יזמנו וקיימנו בשבוע שעבר מפגש זום ראשון לחברות וחברי האגודה, בהנחיית לי ראובני. היה נעים להיפגש ולהחזיק ביחד את הפחדים, הספקות והדילמות. זו היתה הזדמנות להתבונן יחד על המקצוע שלנו ולדבר על האתגרים הנוכחיים שלנו כפי שמתהווים בעת הזאת. המפגש הציף סוגיות מקצועיות העולות מהשטח, לצד רעיונות מה ניתן לעשות. התובנות שעלו במפגש מובאות גם הן בפניכם.ן במידעון זה.

חינוך מיני, כפי שאנו יודעות.ים היטב, נדרש תמיד ובעיתות חירום אנו נחוצות.ים אף יותר. אנו רואות עלייה בהתנהגויות סיכון, בפגיעות מיניות ובחשיפה מוגברת לתכנים לא מותאמים, לצד בידוד, הסתגרות ופחד מאינטימיות. הנוער זקוק לנו יותר מתמיד; להחזיק, לתווך, לסייע, לתמוך, להסביר, להזכיר. לעזור להעמיד את הגבולות שנפרצו מחדש. אין ספק שיש לנו הרבה עבודה לעשות.

חברות יקרות וחברים יקרים.

כשהקמנו את האגודה, הקמנו בית מקצועי לכולנו. בימים קשים אלה אנחנו רוצות שהבית הזה יתן מענה לבקשות ולצרכים של הקהילה שלנו. אנא פנו אלינו עם כל רעיון או צורך ונעשה כמיטב יכולתנו למצוא דרך להועיל ולסייע.

זוהי תקופה קשה אבל אנחנו נעבור אותה, ונצא מחוזקות.ים.

כאן אתכן.ם ועבורכן.ם,

מיכל בינט הורוביץ- מזכ"לית האגודה

עתר רוזנפלד- מנהלת תפעול

בשם הוועד המנהל של האגודה לחינוך מיני בישראל



## הרצאה:

### “התמודדות עם תוכן פוגעני ברשתות בזמן חירום”

**ביום שלישי הקרוב, ה- 31.10.23 בשעה 14:00**, תתקיים הרצאה עם הדר להב- מנהלת תחום מוגנות ואוריינות ברשת באיגוד האינטרנט הישראלי, וגלית דאדי- מפקחת שפ”י, נציגת משרד החינוך במטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת- 105.

[קישור לזום](#)



## וובינר לאנשי ונשות מקצוע:

### “פגיעה מינית בעיתות מלחמה”

**ביום שלישי הקרוב, ה- 31.10.23 בשעה 20:00**, יתקיים וובינר מטעם **היפ”ם** - החברה לקידום אבחון, טיפול ומניעה של פגיעה מינית, הפועלת תחת ההסתדרות הרפואית.

[להרשמה](#)

## הרצאה למחנכות. ים למיניות:

### “מיניות בזמן מלחמה”

**ביום רביעי הקרוב, ה- 1.11.23 בשעה 20:30**, עמותת דלת פתוחה מזמינה אתכן. להרצאה: “מחנכות למיניות בשעת מלחמה” בהנחיית עו”ס סיון לוטן. עם החזרה לשגרת חירום, חלקנו נחזור לפגוש בני נוער במסגרות שונות. עולה השאלה כיצד נוכל ונרצה להתייחס לנושא המיניות בתקופה זו?

בהרצאה נקבל טעימה ממיניות בני נוער כפי שמשקפת ממרכזי הייעוץ, וניתן כלים לשיח ומפגש מחודש.

[קישור לזום](#)





## מוגנות מינית וסימני זיהוי של פגיעה מינית

### נכתב בשיתוף: מרכז הסיוע לנפגעות ונפגעי תקיפה מינית, חיפה והצפון

1 מתוך 5 ילדים וילדות נפגעים מינית. לצערנו, זאת סטטיסטיקה של שגרה, אך בשעות משבר הסיכוי של ילדות.ים ונוער להימצא בעמדה חשופה ופגיעה אף גדל.

מה ניתן לעשות?

צירפנו לכן.ם כאן את **כללי הזהב למוגנות** שהוציאו "מידע אמין על מין" לשימושן.ם. כמו כן, מוזמנות.ים לצפות **בסרטון** שצילמה ד"ר חן קצביץ' פרסלר עבור מסל"ן לעקרונות שמירה על מוגנות מינית.

בנוסף, חשוב לזכור כי טראומה לאומית המעוררת רגשות של חרדה ואיבוד תחושת ביטחון, יחד עם המראות והסיפורים אליהם בני הנוער נחשפים ונחשפות, **עלולים מאוד להציף טראומות אישיות ובהן טראומה מינית**. לכן, חשוב לשים לב לסימנים מתריעים בקרב בני הנוער:

- עוררות יתר או הסתגרות
- התבודדות מופרזת
- שינויים חדים במצב הרוח
- קשיי לישון ו/או סיוטים
- התקפי חרדה
- שינויים בהרגלי אכילה
- ביישנות: לבוש מרושל, הסתרת הגוף
- אובדן עניין בהופעה חיצונית/ עניין מוגבר בלבוש, איפור
- שפה מינית לא מותאמת

חשוב לציין, כי האירועים האחרונים משפיעים על בני ובנות הנוער בצורה שונה, לכן סימני הזיהוי נפוצים יותר אך אינם בהכרח מצביעים על פגיעה מינית. עם זאת, חשוב להיות בתשומת לב באם סימנים אלו עולים, ובייחוד לעוצמת הסימפטומים וההשפעה על התפקוד. כמו כן, חשוב לזכור כי פגיעה מינית עלולה להתרחש מבלי שיהיו לה ביטויים פיזיים או התנהגותיים.

### **בכל מקרה של פגיעה, חשד לפגיעה או התלבטות אנא פנו לקווי הסיוע:**

קווי טלפון שנותנים מענה 24/7: 1202 - נשים עונות; 1203 - גברים עונים.

וואטסאפ - 052-8361202 (א-ה ושבת - 17:00-23:00).

סיוע און-ליין - kolmila.org.il (א-ה ושבת - 9:00-24:00).



## כללי הזהב למוגנות למשפחות שעברו לגור יחד או למפונים שגרים יחד במרחבי פינוי באדיבות: מידע אמין על מין

מידע  
להורים

### כללי הזהב למוגנות למשפחות שעברו לגור יחד או למפונים שגרים יחד במרחבי פינוי

#### התנהגויות מיניות מותאמות ולא מותאמות

התנהגויות מיניות מותאמות מתרחשות באופן קבוע בכל מרחב בו נמצאים ילדים/ות ונוער. עתות משבר ומצבי דחק מגבירים התנהגויות פחות מותאמות, בכל התחומים.

חלקכם חווים עם הילדים רגסיה בתחומים כמו גמילה, שינה, אכילה. אולי אתם פוגשים התנהגויות משתנות שקשורות ליכולת ויסות, תזיזיות או עייפות, אלימות, כעס וזעם. כל אלה דברים טבעיים במצבי דחק כמו שאתם נמצאים בהם כעת.

התנהגויות מיניות לא מותאמות עלולות להתגבר בזמן קושי נפשי. ילדים/ות ונוער שחווים מצוקה עלולים להתנהג בהתנהגויות שאינן מתאימות להם בדרך כלל.

לכן חשוב לתת לילדים ונוער כללים ברורים להתנהגות במרחבים שבזמן זה הם פוגשים בהם מגוון רחב של ילדים ומבוגרים מוכרים יותר ופחות.

#### כללים להורים ליצירת מוגנות בקרב ילדים ונוער מפונים

1. אין תחליף לנוכחות שלכם ולעין הרואה שלכם. בתוך המציאות הקשה סביב, השתדלו כמיטב יכולתכם להיות בנוכחות הורית למוגנות בצורה יזומה וברורה.
2. למדו את הילדים והמתבגרים את הכללים למוגנות בצורה יזומה וברורה.
3. בקשו מהילדים לדווח לכם היכן הם ועם מי.
4. סכמו עם הילדים לאן אתם מסכימים שילכו לבד ולאן לא.
5. דאגו לכך שהמסכים של הילדים חסומים לאפשרות צפייה בתמונות וסרטים פורנוגרפיים.
6. שאלו באופן יזום בסוף היום: "האם כל מי שהיית איתו היום הכיר את כללי המוגנות?" "האם כל מי שהיית איתו היום שמר על כללי המוגנות?"

הורים יקרים,  
רציתי, רצו חלב אחכ, כי יק, כי היוק.

הנאום בדפי האינטרנט נעשו לסייע לזכירת המסר המרכזי בתקופה של שנות מחולליות

- מאריך עם קרובי משפחה
- מאריך במרחבי הפינוי

מי אלו מאתניק מסע עם מאון רחב על ילדי, מתבצרים ומבוצרים אוכרים וכרים.

חשוב לנו לתת לכם את האינטרנט יזום לסייע לזכירת מסר המרכזי בתקופה קשה כזו.

מקום, צוות מידע אמין על מין



חינוך מיני בבית, בכיתה ובקליניקה | [www.minamin.org](http://www.minamin.org) (C) כל הזכויות שמורות ל"מידע אמין על מין"

### כללי הזהב למוגנות למשפחות שעברו לגור יחד או למפונים שגרים יחד במרחבי פינוי לגילאי גן, א' ב'

#### הכללים הם לכולם, ילדים ומבוגרים

מבוגרים/ות, נוער וילדים/ות חייבים לשמור על הכללים. אם מישהו מבקש לראות או לגעת באיברים פרטיים שלך או של אחרים, צריך להגיד לו "לא" ולספר להורים או למבוגר/ת אחראי/ת

#### לא ניגע לאחרים/ות באיברים הפרטיים

אסור לגעת באיברים הפרטיים של אחרים גם אם כולם מסכימים ורוצים וגם אם זה רק משחק או "בצחוק".

#### איברים פרטיים

בגוף שלנו יש איברים פרטיים שלא מקובל לחשוף, (האיברים שנכסה בבגד ים). שמות האיברים הפרטיים: פין, פות, שדיים וישבן

#### תא השירותים הוא מקום פרטי

זה לא מקום מתאים למשחק. לתא יש להיכנס לבד, לשטוף ידיים ולצאת החוצה

#### תמיד נשחק לבושים

- לא נוריד בגדים במהלך משחק
- לא נראה את האיברים הפרטיים
- לא נבקש לראות את האיברים הפרטיים של אחר/ת

אם מישהו מבקש דבר כזה, צריך להגיד לו "לא" ולספר להורים או למבוגר/ת אחראי/ת



הורידו את הקובץ



חינוך מיני בבית, בכיתה ובקליניקה | [www.minamin.org](http://www.minamin.org) (C) כל הזכויות שמורות ל"מידע אמין על מין"





## כללי הזהב למוגנות למשפחות שעברו לגור יחד או למפונים שגרים יחד במרחבי פינוי באדיבות: מידע אמין על מין

### לגילאי ג'-ו' כללי הזהב למוגנות למשפחות שעברו לגור יחד או למפונים שגרים יחד במרחבי פינוי

#### הכללים הם לכולם, ילדים ומבוגרים

מבוגרים/ות, נוער וילדים/ות חייבים לשמור על הכללים. אם משהו מבקש לראות או לגעת באיברים פרטיים שלך או של אחרים,

צריך להגיד לו "לא" ולספר להורים או למבוגר/ת אחראית

#### זהירות במסכים

אם ראית או הראו לך או שלחו לך, תמונה, קישור או סרטון שרואים בהם אנשים עירומים או איברים פרטיים

עליך להפסיק לצפות מיד ולספר למבוגר/ת

#### תא השירותים הוא מקום פרטי

השירותים זה לא מקום מתאים למשחק. לתא יש להיכנס לבד, להשתמש ולצאת

#### איברים פרטיים

בגוף שלנו יש איברים פרטיים שלא מקובל לחשוף, (האיברים שנכסה בבגד ים).

שמות האיברים הפרטיים: פין, פות, שדיים וישבן

#### תמיד נשחק לבושים

- לא נוריד בגדים במהלך משחק
- לא נראה את האיברים הפרטיים
- לא נבקש לראות את האיברים הפרטיים של אחר/ת

אם משהו (מכל גיל) מבקש דבר כזה, צריך להגיד לו "לא" ולספר להורים או למבוגר/ת אחראית

#### לא ניגע לאחרים/ות באיברים הפרטיים

אסור לגעת באיברים הפרטיים של אחרים גם אם כולם מסכימים ורוצים וגם אם זה רק משחק או "בצחוק".

#### הורידו את הקובץ



מידע אמין על מין

המרכז הישראלי לחינוך מיני

חינוך מיני בבית, בכיתה ובקליניקה | [www.minamin.org](http://www.minamin.org) | (C) כל הזכויות שמורות ל"מידע אמין על מין"

### לגילאי ז'-ט' כללי הזהב למוגנות לנערים ונערות שעברו לגור במרחבי פינוי

- מגע שיש בו כוונה מינית (למשל נשיקה) עושים במקום פרטי. אין לכם פרטיות כרגע. זה זמן מתאים לשיחות, להכרות, למגע שמתאים במרחב ציבורי. שימו לב

- עזרו להורים לשמור על האחים והאחיות הקטנים שלכם, קראו את כלל המוגנות של הילדים הצעירים יותר וסייעו לשמור עליהם.

#### הורידו את הקובץ



מידע אמין על מין

המרכז הישראלי לחינוך מיני

- אל תנהגו בגסות ואל תדברו בגסות זה לזה בימים האלה. הנפש של כולנו במצב עדין יותר. בואו נהיה נחמדים. זה חשוב.

- לפני כל מגע באחר או באחרת, יש לבקש רשות

- לא שולחים ולא מראים עירום או מין במסכים

- לא נוגעים באיברים פרטיים של עצמנו ושל אחרים בפומבי, גם לא "בצחוק". זה לא מצחיק.

- התחברת, התקרבת או התאהבת במישהו או מישהי? אחלה. לאט.

#### נתבארו ונתבארות אהובים,

אתם נמצאים מחוץ לבית, בתקופה אורכת פיזית ונפשית, בכאן ככה הנפש מבקשת להתקרב, להתחבר ולהיות יחד. כה טוב. חשוב. נכון.

עם כעת, כולנו מבלבלים ונמצאים במצבים שונים של קושי וכאב.

אנו נמצאים עם נשקים ונשורות נוספים, חלקם מוכרים וחלקם כריס פהק שריס שונים ותפיסות שזק שנות שנו.

הכלים האלה נעזרו לסייע לכם הנעור/ת

חינוך מיני בבית, בכיתה ובקליניקה | [www.minamin.org](http://www.minamin.org) | (C) כל הזכויות שמורות ל"מידע אמין על מין"



## כלים ומתודות לשיח עם נוער בעקבות המצב באדיבות: מחלקת החינוך, מרכז סיוע לנפגעות ונפגעי תקיפה מינית תל אביב

בשבועות האחרונים אנו חווים חוויה מטלטלת וקיצונית הפוגשת כל אחד ואחת מאיתנו באופן אישי ובאופן קולקטיבי כקהילה וכמדינה. כדי שנוכל לסייע למי שסביבנו, חשוב שנדאג קודם כל לכלכל את הכוחות שלנו, להיות בהקשבה לעצמנו, לגבולות שלנו וליכולת שלנו להכיל את האחר/ת. כאנשי ונשות חינוך אנחנו פה כדי לחזק את הנערות והנערים, להשיב להם/ן כמה שניתן את תחושת הביטחון ואת התקווה לעתיד טוב יותר. לפניכם/ן עקרונות ומתודות שנועדו לעזור ביצירת שיח עם הנערות/ים בהתאמה למצב הנוכחי.

### עקרונות מנחים לשיח על המצב

#### הקשבה פעילה:

נתרכז במה שהנער/ה מספר/ת, נשתדל להמעיט בשאלות שקוטעות את רצף הדיבור ונאפשר שתיקות. נזכור שגילוי של בהלה מצידנו עלול להלחיץ או להרחיק, ולכן ננסה ליצור אווירה שקטה ואוהדת.

#### נרמול תגובות (רגשיות, התנהגותיות, גופניות):

כל התגובות למצב הן תגובות נורמליות וטבעיות בתוך מציאות שלצערנו היא לא נורמלית. עלולות לעלות תחושות אשמה על רמת התפקוד ואופיו ועל הרגשות השונים שעולים (חרדה, הצפה, הסתגרות, חוסר תפקוד, עשייה קדחתנית, אפתיות, או דווקא תחושות חיוביות) מתוך השוואה להתנהלות של אחרות/ים, ונרצה להבהיר לנער/ה שכל תגובה היא לגיטימית ונורמלית. אם אתם/ן מודאגים/ות ממצב של נער/ה שאתם/ן בקשר איתו/ה - מומלץ להתייעץ, ובמידת הצורך לחפש תמיכה מקצועית.

#### תיקוף:

חשוב להקשיב ולתת מקום לקושי, לכאב ולפחדים כתוצאה ממה שקרה (לדוגמה: "זה באמת נשמע מפחיד שאת ממהרת למקלט וחוששת שלא תספיקי"). נשתמש במילים של הנער/ה.

#### מסגור מחדש:

כשהנערות/ים מתייחסות/ים לתגובות/ רגשות של עצמן/ם באופן שלילי, נבחר מילים חיוביות על מנת לייצר נרטיב אלטרנטיבי (לדוגמה: "אני בורחת לצפייה בסדרות כי כל פעם שאני רואה חדשות אני בוכה" נוכל למסגר מחדש כ"את דואגת לשמור על הנפש שלך מהתכנים הקשים שיש בחדשות").



## החזרת שליטה:

אירוע קיצוני כפי שאנחנו חווים מלווה בתחושה של אובדן שליטה, וזו הסיבה שרובנו מתקשים עכשיו למצוא מילים. זהו אירוע מתמשך, ולכן אי אפשר עדיין לומר שהאירוע חלף. עדיין קיימות תחושות בלבול וחוסר אונים שלא נוכל להעלים לחלוטין, אך נוכל לנסות לצמצם. יש הבדל בין "מה יהיה", שהיא שאלה שאין לנו עליה תשובה, לבין "מה נעשה" - חשוב שנבחן מה כן ביכולתנו לעשות לנוכח המצב.

## חיזוק היכולת לבחור ולקבל החלטות עבור עצמנו/ם:

"מה עוזר לך בדרך כלל?" (פעילות גופנית, יצירה, כתיבה, האזנה למוזיקה, שיחה עם חברות/ים ועוד). אנחנו לרוב לא נדע מה המענה הטוב ביותר עבור נער/ה, אבל נוכל להכווין אותם/ן לחשיבה ולבחירה אקטיבית עצמאית.

## הגברת תחושת מסוגלות:

אם מרגישות/ים מוצפים, זה בסדר לוותר על משימות לא דחופות. לצד זה, חשוב לשמור על תחושת חיוניות ומסוגלות באמצעות משימות קטנות (לסדר את החדר, להרים טלפון לחברה/ה לשאול לשלומן/ה, לסייע בבישולים לבית/ למשלוח).

## שיקוף והנגשת מקורות תמיכה:

נעזור לנער/ה לזהות את מקורות התמיכה המתאימים לה/ו ולהחליט במי להיתמך (הורים, חבר/ה, אח/ות, מדריכ/ה, מורה, יועצת וכו'). במידת הצורך, ניתן להציע גם קווים ייעודיים לסיוע: ער"ן 1201, נט"ל 1-800-363-363 או בצ'אטים אונליין, קווי הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית (1202) - קו שעונות בו נשים, 1203 - קו שעונים בו גברים, Kolmila - צ'אט אנונימי).

## מתודות למפגש עם הנערות/ים (בזום או במפגש פרונטלי)

- בימים אלה ננסה לייצר תחושת מסוגלות, תקווה וחוסן פנימי, ולכן מומלץ לפתוח כל מפגש בסבב מחזק ומעצים. דוגמאות לסבבים: משהו שנחשפתי אליו ברשת שעודד אותי בימים האחרונים, משהו שעשיתי ששימח אותי, למי אני מתקשר/ת כשאני חווה קושי, שיר אהוב שעושה לי נעים בלב.
- במיוחד בימים קשים אלה, למדיה ולרשתות החברתיות (שהן חלק בלתי נפרד מחיינו גם בשגרה) חשיבות מכרעת. הנוכחות ברשתות יכולה להרגיע ולהפיג תחושת בדידות, אבל היא יכולה גם להציף מאוד. חשיפה מוגברת לתכנים קשים מחלישה אותנו ומייצרת חרדה. חשוב לשים לב לאיזה תכנים נחשפות/ים ובאיזה מינון, ולשמור על עצמנו.



נציע לנערות/ים לשאול את עצמם/ן מה מטרת הצפייה, והאם הצפייה תרמה להם/ן או לא? באמצעות Padlet (או לוח שיתופי אחר. ניצור ביחד עם הקבוצה רשימה משותפת של משפיעני אינסטגרם/ עמודים מומלצים לעקוב אחריהם - כאלה שנועדו להעלות חיוך ולהקל עלינו בתקופה הזו.

- מתודה ליצירת שיח רגשי: נבקש מכל נער/ה לקחת שני פתקים, על פתק אחד לרשום מה הרגשות והתחושות שעולים בעקבות המצב (חרדה, כעס, כאב וכו'). בפתק השני נבקש לרשום משהו שאני טובה בו/משהו שעוזר לי בדרך כלל כשקשה. נבקש ממי שרוצה לשתף (אם אין שיתוף פעולה אפשר להוסיף דברים מעצמנו) ונשאל: מה הקשר בין הפתקים? בזמנים קשים, כשאנחנו חווים עצב, חרדה, כעס - לא קל לזכור מה הכוחות שלנו. הדברים שכתבנו בפתק השני הם גם הדברים שיכולים לעזור לנו לצאת (ולו לרגע) מהמצב הרגשי שאנחנו נמצאות/ים בו. חשוב שדווקא בתקופה הזו נזכיר לעצמנו במה אנחנו טובות/ים ו/או מה עושה לנו טוב - ונשתמש בזה!

- כלי להרגעת מערכת העצבים ברגעי חרדה - מודל אמא"א (מומלץ לקיים תרגיל קצר מכל יסוד):

1. אדמה - התקרקות, להרגיש את איברי הגוף. נבקש מהמשתתפות/ים לעצום עיניים ולהרגיש את האופן בו הם יושבים על הכיסא, להיות בתשומת לב לאופן שבו הרגליים מונחות על הרצפה וכו'. כמו בדמיון מודרך, לעבור חלק חלק בגוף.
2. מים - רוגע ושליטה. נרגיש האם הפה שלנו יבש, ונמלא אותו ברוק. אפשר לעצום עיניים.
3. אוויר - חיות וריכוז. נקיים תרגיל נשימה, נכניס אוויר דרך האף ונשחרר באיטיות מהפה (נחזור על כך מספר פעמים).
4. אש/אהבה - לשלהב את הדמיון. נחבק את עצמנו (הידיים באלכסון על הכתפיים), וכל פעם עם יד אחרת תטפח קלות על הכתף (ימין, שמאל...). נחזור על זה מספר פעמים, כל אחד/ת יכול לבחור את הקצב והעוצמה הנכונים עבורו/ה.



## מה עושות. ים כשאין עבודה? כלים לבנייה וחיזוק העסק

השגרה שנפגעה ואיתה היכולת להתפרנס מוצאת רבות. ים מאיתנו בתחושת חרדה ואי ודאות. סדנאות והרצאות מבוטלות ואין לדעת מתי ואיך תחזור העבודה. מה שבטוח - היא תחזור! בשביל להיות ערוכות. ים לכך, אספנו יחד כמה רעיונות לדברים שאפשר בכל זאת לעשות ולקדם בזמן ששגרת העבודה הרגילה מופרת.

### חשיבה ואסטרטגיה

מתי בפעם האחרונה היה לנו זמן לשאול את עצמנו - איזה מין מחנך. ת מיני. ת אני רוצה להיות? מי קהל היעד שלי? איך אני מגיעה אליו? מהם הדברים המרכזיים שחשובים לי להעביר ואיך אני מתכוונת לעשות את זה? זהו זמן שמאפשר (ואף דורש מאיתנו) חשיבה מחודשת, חידוד ודיוק מטרות ואף בניית תכנית פעולה לשם השגתן.

### סדר וארגון

זהו זמן מצוין לעשות ניקיון ולסדר את סביבת העבודה: השולחן, המגרות, הקלסרים, הקבצים, לנקות את הדסקטופ... ולייצר מרחב עבודה נעים ונוח.

### שיפוץ ושידרוג

רענון מערכים, עריכת מצגות, הכנת עזרים חדשים, תרגום קטעי וידאו ועוד.

### התאמה והנגשה

סבירות גבוהה שהמצב הנוכחי ידרוש מאיתנו להמצא בסביבות עבודה חדשות שאנחנו פחות מורגלות. ים בהם. כדאי לחשוב כיצד ניתן לעשות התאמות לתוכן ולמתודות שלנו כך שיצליחו לעמוד גם בתנאים כמו זום, חללים שאין בהם אמצעים כמו מקרן/לוח/WIFI ועוד. כמו כן כדאי לחשוב על התאמה לקהלים מעורבים וגדולים יותר.

### חיזוק המותג האישי

לוגו, ניירת פרסומית, אתר אינטרנט, רשתות חברתיות ועוד.

### ביסוס וחיזוק קשרים ישנים

פנייה אישית ללקוחות קודמים שלנו, ליועצות, לתלמידות. ים שנפגשנו עימם, נדרוש בשלומן. ים, נבדוק למה הם זקוקים ונציע את עצמנו ככתובת לסיוע ותמיכה.



## נטוורקינג ויצירת קשרים חדשים

יצירת קשרי עבודה חדשים עם ארגונים וקולגות העוסקים בחינוך מיני (אפשר למצוא אותם [באתר שלנו](#)). ניתן לפנות, להציג את עצמנו ואף לחשוב על שיתופי פעולה.

## הפרייה והרחבת ידע

לקרוא את המאמר שכבר שנה מחכה לי, לצפות בהרצאה, לשמוע את הפודקאסטים שהמלצנו עליהם במידעון שעבר או לצפות בסדרות שנמליץ עליהן פה בהמשך (:). מלבד התכנים שתמיד נמצאים שם ומחכים רק לנו, יש המון ידע שניתן עכשיו בחינם ברשת. כדאי להתעניין במיוחד בתוכן אשר רלוונטי למצב, כמו לדוגמא, הקשר בין טראומה למיניות.

## יצירה

כתיבת מאמרים, מערכים ותוכן מקצועי חדש ומותאם.

## התנדבות

יש מי שזקוקה לנו ולידע שיש ברשותנו. זוהי הזדמנות להכיר אותנו ואת הפעילות שלנו ומשאירה אותנו קרובות.ים לשטח.





## חינוך מיני בסדרות טלוויזיה

מאת: סהר גל

סדרות יכולות להיות אסקפיזם נהדר בזמן הקשה הזה. להלן כמה המלצות צפייה של סדרות לנוער (אבל לא רק) שנוגעות היטב בסוגיות של התבגרות ומיניות (וטובות גם לצפייה משותפת עם הילדים.ות). בכל מקרה ההמלצה שלנו היא לא להקרין קטע או פרק מסדרה מבלי לצפות בה לפני. כמו כן, במידה ויש צורך במתן טריגר - כדאי לעשות זאת מראש ולהגיד לנוער במה הם עתידים לצפות בכדי לאפשר להם את הבחירה לא לצפות במידה וזה יכול להציף מדי.

המלצה שלי - לבחור סדרה, לצפות בה ותוך כדי לכתוב לעצמך הערות וטיפים מתוך הנושאים השונים העולים בפרק, על מנת שתוכלי. בהמשך להשתמש בזה בעבודה החינוכית שלך.

אם יש לך המלצות נוספות ו/או הערות מקצועיות שיכולות לשמש את כולנו נשמח שתוסיפו [לטבלה המשותפת שלנו](#).

### באהבה קיטי (נטפליקס)

קיטי היא נערה אמריקאית ממוצא קוריאני שרואה עצמה מומחית בענייני מערכות יחסים ורומנטיקה. היא מנהלת מערכת יחסים רחוקה עם בחור קוריאני אותו היא מחליטה להפתיע ונוסעת לקוריא. ההגעה שלה לשם מגלה פרטים חדשים על הנער ומערכת היחסים מסתבכת... התאמה גילאית: 11 ומעלה.

### שלי הכובשת (חינוכית)

סדרה מקסימה שמספרת את סיפורה של נערה ישראלית ממגדל העמק שאוהבת כדורגל. כשהיא מבינה שאין לה איפה להתאמן היא מחליטה להקים קבוצת כדורגל משלה. הסדרה עוסקת במערכות יחסים, הבניות מגדריות וסוגיות חברתיות רבות ומגוונות. התאמה גילאית: 10 ומעלה.

### עוצר נשימה (נטפליקס)

הסדרה עוסקת במערכות יחסים בגיל ההתבגרות ובפרט בסוגיות של זהות מגדרית ונטייה מינית. במרכז הסיפור נמצאים ניק וצ'רלי. הסדרה מעלה שלל סוגיות הקשורות לחינוך מיני: תקשורת בזוגיות, משיכה מינית, סוגיות חברתיות שונות, אלימות מינית, קשרים בין הורים ונוער, הפרעות אכילה ועוד.

התאמה גילאית: 13 ומעלה (12 עם הורה)

### חינוך מיני (נטפליקס)

הסדרה עוסקת בסיפור התבגרותם של נוער בבית ספר באנגליה. במרכז הסיפור נמצא אוטיס, בנה של ג'ין הסקסולוגית. אוטיס פותח קליניקה של ייעוץ מיני בבית הספר שלו ביחד עם מייב.



לאורך ארבעת העונות של הסדרה הקבוצה עוברת טלטלות ואירועים שונים הנוגעים כמעט בכל תחום שקשור לחינוך מיני. הסדרה נחשבת לרדיקלית מאוד גם בגלל הסוגיות שבהן היא עוסקת וגם ברמת הפירוט והחשיפה מה שיכול לעודד שיח על נושאים רבים הנחשבים טאבו. כך לדוגמה נושא המגע המיני הראשוני, התמודדות של נוער בזהות מגדרית שאינה בינארית, אלימות מינית ועונג מיני. בכל פרק ניתן לזהות הסברים ומסרים הקשורים לסוגיות השונות שעולות המועברות באמצעות השחקנים והשחקניות. התאמה גילאית: 16 ומעלה (יש פרקים שבהם ניתן לצפות גם עם גילאי 14-15).

## לא טיפוסי (נטפליקס)

הסדרה שוטחת את סיפור משפחת גרדנר המורכבת מסאם בן ה-18, נער עם אוטיזם המגלה ולומד את העולם החברתי והמיני, קייסי בת ה-16 שמתמודדת עם עניינים חברתיים ורומנטיים וההורים דאג ואלסה המתמודדים אף הם עם מערכת היחסים הארוכה שלהם. בכל פרק סאם מעלה סוגיה חברתית שאותה הוא לומד בעזרת הדמויות האחרות ובמקביל ניכר שסיפורו של סאם נוגע גם במשפחה שלו בצורות שונות. ההסברים החברתיים מאפשרים נקודת מבט ביקורתית על נורמות מגדריות ועל ערעור המובן מאליו. התאמה גילאית: 14 ומעלה (בעיקר בגלל סיפור הזוגיות של ההורים שבעיני יכול להיות מורכב).

## תיכון מילאנו (חינוכית)

סדרה ישראלית המביאה את סיפורם של בני ובנות נוער ממגמת אופנה ומכונאות בבית ספר תיכון. הסדרה מעלה סוגיות רבות שקורות בגיל ההתבגרות - החל מזוגיות, מורכבות עם הורים ומורים, בדידות חברתית, פגיעות במדיה, מגע מיני ראשוני ועוד. התאמה גילאית: 12 ומעלה.

## ג'ני וג'ורג'יה (נטפליקס)

ג'ורג'יה היא אמא של ג'ני ואוסטין. לאורך הסדרה מתבהרים לאט לאט פרטים מורכבים על עברה של המשפחה. במקביל ג'ני ואוסטין מתמודדים עם סוגיות שונות של גיל ההתבגרות שחלקן מגיעות באופן מאוד אותנטי ומדויק. חשוב לציין שהסדרה עוסקת ברצח, באלימות מינית ובפגיעה עצמית והפרטים אינם נחסכים מהצופה. התאמה גילאית: 15 ומעלה (14 עם הורה).

## מדרסה (חינוכית)

סדרה קומית שעוסקת בבית ספר דו-לשוני בירושלים. לצד הסוגיות הפוליטיות והחברתיות שהסדרה מעלה היא גם מביאה את ההתמודדות של בני ובנות נוער עם ענייני גיל ההתבגרות; מערכות יחסים רומנטיות, קשיים בבית, השפעה של תרבות ודת וסוגיות חברתיות שונות. סדרה מדהימה שמעלה שיח ומחשבה על החברה הישראלית המגוונת. התאמה גילאית: 11 ומעלה.



## זואי ורייבן (נטפליקס)

הסיפור בסדרה מתרחש באנגליה ומתחיל בהגעתה של זואי, נערה מתבגרת אמריקאית שמגיעה לחופשה באנגליה לעיירת הולדתה של אמא שלה. הסדרה מספרת את כל ההרפתקאות שקורות לזואי

בקיץ הזה ובמרכזן הקשר המיוחד שהיא מפתחת עם סוס בשם רייבן. במקביל זואי יוצרת כל מיני קשרים חברתיים שמאלצים אותה להתמודד עם כל מיני סוגיות חברתיות. התאמה גילאית: 10 ומעלה.

## משפחה בהסעה (כאן 11)

סדרה דוקומנטרית במהלכה מתועדות שיחות בין הורה לנוער תוך כדי נסיעה ברכב המשפחתי. כל פרק בסדרה עוסק בנושא אחר. כך לדוגמה יש פרק שעוסק ביחסי מין, דימוי גוף, אהבה וגירושין, רשתות חברתיות ועוד... הפרקים מומלצים גם לצפיה עם נוער ולשיח שיכול לעלות בעקבות התכנים.

התאמה גילאית: 12 ומעלה (תלוי בנושא).

## הכל ועכשיו (נטפליקס)

הסדרה עוסקת בנערה בשם מייה שחולה באנורקסיה. הסדרה מגוללת את סיפורה מרגע השחרור שלה ממחלקת האשפוז להפרעות אכילה. הסדרה נוגעת גם בנושא הזהות המגדרית של מייה, ביחסים שלה עם בני ובנות גילה וגם עם המבוגרים שסביבה. הסדרה נוגעת בנושא הפרעות אכילה ודימוי גוף בלי מעצורים או צנזורה. אם תחשבו להקרין חלקים ממנו לנוער - חשוב להיות ברגישות גבוהה כדי לא להציף טריגרים קשים בנושא הזה.

התאמה גילאית: 16 ומעלה.

## תיכון הלבבות השבורים (נטפליקס)

המשך של הסדרה האוסטרלית המוכרת משנות ה-90. בסדרה החדשה יש דמויות חדשות ומגוונות, שחוות ועוברות כל מיני הרפתקאות גיל ההתבגרות. הסדרה מתחילה מחשיפה של קיר הסודות המיניים בתיכון הארטלי וממשיכה בהשלכות השונות של חשיפת הסודות. הסדרה עוסקת בדימוי גוף, מגע מיני, חרם, זוגיות, מערכות יחסים עם הורים וגם סמים ואלכוהול.

התאמה גילאית: 15 ומעלה.

## מועדון הביביסטריות (נטפליקס)

במרכז הסדרה ארבע חברות שמחליטות להקים עסק של בייביסטריות. במהלך הסדרה הקשרים החברתיים שלהן עוברים כל מיני טלטלות והרפתקאות המשתלבות באתגרי גיל ההתבגרות, המעבר לחטיבת הביניים וסוגיות חברתיות למיניהן.

התאמה גילאית: 11 ומעלה.





## הטבה זמנית -

### גישה פתוחה למאגר המידע של ד"ר אדוה ברקוביץ' רומנו

#### כותבת לנו אדוה:

ממשק נגיש לעשרות מערכי שיעור לקידום מיניות בריאה בלחיצת כפתור – בחלוקה גילאית, בחלוקה לפי נושאים ובחלוקה לפי לוח השנה. הממשק הזה הוא סוג של מתנה שאני משאירה אחריי למסגרות חינוך בהן אני מרצה, כי לצד הידע והמודעות – אנחנו חייבות גם להנגיש כלים.

**עכשיו לאור המצב הממשק פתוח לשימוש ללא תשלום עד ה - 30.11.**

המאגר פותח בשיתוף עיריית רמת השרון - כל התהליך הטכנולוגי והעיצוב נעשה על ידי הקוסמת ענבל אריאלי.

[קישור למאגר](#)

## דווקא עכשיו -

מזמינות אתכן.ם להמשיך ולהנות מההטבות שלנו באתר, וגם להציע [הטבה משלכן.ם](#)



להטבות נוספות  
באתר <<



## קול קורא לפורום מקצועי בין-מכללתי עבור ממונות וממונים לחינוך מיני ומגדרי, במכללות ובמסלולים להכשרת א.נשי חינוך

ריכוז:

ד"ר נטע ארנון-שושני, האוניברסיטה הפתוחה  
ד"ר לירון און, המכללה האקדמית גורדון, מכון מופ"ת

בשנים האחרונות עולה בישראל הצורך להסדיר את החינוך המיני והמגדרי. צורך זה עולה מכל השותפים. ות למלאכת החינוך בישראל: מנהלות. ים, מורות. ים, יועצות. ים, סטודנטיות. ים, הורים, ואף התלמידות והתלמידים. כולן. שותפות. ים לתחושה ולהבנה כי אנו חיים בתוך תרבות אשר מנכיחה מיניות ומגדר בצורה המחייבת עיבוד וחשיבה ביקורתית, בחיי היום-יום הסובבים את ילדינו. החל במהפכת ה-#metoo, בנראות של הקהילה הגאה ובשיח המתעצם על שוויון ומגוון, וכלה ברשתות החברתיות, בפרסומות, בקליפים, בסרטים ובפורנו. כל אלו מעלים צורך של א.נשי חינוך בתיווך, עיבוד ודיון - הן בעבור עצמם כא.נשים בשלב הבגרות הצעירה, והן בשליחות חינוכית עבור תלמידות ותלמידים.

שלושה מהלכים מרכזיים במערכת החינוך ובמערכת הכשרת א.נשי חינוך מן השנים האחרונות מחזקים עמדה זו:

- במל"ג: מתווה ודמני-ענבר - דוח ועדת המומחים לבחינת מבנה ומתווה ההכשרה להוראה במוסדות להשכלה גבוהה בישראל.
  - במשרד החינוך: הצהרה בדבר הטמעת החינוך המיני בבתי הספר כנושא לימוד חובה.
  - בבתי הספר: אישור ארגונים לחינוך מיני במערכת גפ"ן ופיילוט רחב של אגף שפ"י - הגבירו את לימוד הנושא כשגרה.
- בשנתיים האחרונות, ליווינו את המהלכים הללו בקבוצת חשיבה בין-מוסדית בנושא חינוך מיני ומגדרי. הוצאנו נייר עמדה, שהועבר לאגף ההכשרות של משרד החינוך, והפך לנייר מדיניות. כעת אנו עומדות. ים בפני מהלך של פתיחת פורום מקצועי להכשרת ממונות וממונים בחינוך מיני ומגדרי במכללות ובמסלולים להכשרת א.נשי חינוך. מהלך זה עולה בקנה אחד עם המציאות החברתית, הנחיות המל"ג ותוכניות אגף ההכשרות במשרד החינוך. פרחי ההוראה במוסדות ובמסלולים להכשרת מורות ומורים לא זוכות. ים להכשרות סדורות בסוגיות של מיניות ומגדר במהלך הלימודים, וגם לא מקבלים כלים להתמודדות עם ההזדמנויות החיוביות ועם האתגרים הרלוונטיים לתחום זה. לפיכך, נדרש פיתוח של מערך מקצועי חדש שיעניק לסטודנטיות. ים השכלה מותאמת, כדי שיוכלו להיות שגרירות. ים של חינוך מיני ומגדרי מיטיבים במוסדות החינוכיים שילמדו בהם בעתיד.



על סדר יומו של הפורום יעמדו שלושה נושאים מרכזיים:

1. מיפוי ותכלול התכנים הנלמדים בתחום במוסדות להכשרת מורים.
2. בניית הצעה ראשונית להיכרות עם תכנים מגדריים, מיניים וזוגיים, עבור פרחי הוראה הלומדים במסלולים שונים ועם אוכלוסיות בעלות צרכים מגוונים.
3. יצירת קהילה מקצועית לומדת בעלת זהות מקצועית מגובשת.

**קהל היעד לפורום: מרצות. ים ובעלות. י תפקידים במוסדות להכשרת מורים, המכירות. ים בחשיבות הצורך לקדם חינוך מיני ומגדרי ומעוניינות. ים לפתח תפקיד של ממונות וממוני חינוך מיני במוסדות אלו. מוזמנות. ים גם א. נשי סגל מנהלי וא. נשי סגל הוראה, גם ללא רקע קודם אך עם רצון להעמיק ולהתמקצע בתחום.**

המפגשים יתקיימו בזום אחת לחודש בימי רביעי בבוקר, תאריכים ימסרו בהמשך. נוכחות ב 80% מן המפגשים לפחות מזכה באישור מוכר לגמול פ"מ מטעם מכון מופ"ת.

**המתעניינות. ים מוזמנות. ים לפנות בדוא"ל:**

[arnoneta@gmail.com](mailto:arnoneta@gmail.com)

[lirononn@gordon.ac.il](mailto:lirononn@gordon.ac.il)

## בואו לקחת חלק במידעון הבא שלנו.

אנחנו רוצות להזמין אתכן. ים, עכשיו יותר מתמיד, לכתוב לנו עם כל רעיון, בקשה, מחשבה. אנחנו לומדות תוך כדי תנועה ומנסות להבין מה נדרש ונכון עבורנו כקהילה בעת הזו. אם יש תוכן שלכן. ים שתרצו לפרסם פה לטובת כולנו, נשמח מאוד. אנא, הרגישו חופשי לנצל את הבמה הזאת.

עדיין לא חברות. ים שלנו בפייסבוק? כדאי [לעשות זאת ממש עכשיו](#).  
תוכלו להתעדכן ולעדכן במידע שוטף, עד הפעם הבאה.

**בשורות טובות לכולנו,  
ולהתראות במידעון הבא.**

