

גְבוּל שְׂמֵת בַּל יַעֲבֹרֵן

■ ■ ■ (תהילים, קד)

בעקבות אירוע האונס באילת כתב נשיא המדינה מכתב פתוח לנער ונערה על גבולות והצבת גבולות.

מטרת מערך הפעילות וקריאת מכתב נשיא המדינה היא להביא למודעות התלמידים את חשיבות הצבת הגבולות האישיים בתחומי החיים השונים ואת משמעות הגבולות שלא ניתן לעבור אותם בשום מצב.

תוכן :

רקע, מטרות ורציונל.

שלב א: מליאה – מדרש תמונה והתנסות בבלון.

שלב ב: מליאה – 'לוח שיתופי' "גבול בשבילי הוא..", צפייה בסרטון ודיון בנושא גבולות.

שלב ג: קבוצות – קריאה מונחית של מכתב הנשיא.

שלב ד: מליאה – דיון במליאה בעקבות מכתב הנשיא.

שלב ה: אישי – הצעה לציור אישי בנושא "הגבול שלי".

שלב ו: קבוצות ומליאה – גיבוש מכתב תשובה לנשיא.

הערות:

פעילות זו יכולה להתרחש בהיקף של 90 דקות, ניתן לצמצם לפעילות של 45 דקות

רקע ומטרות

נשיא המדינה, במכתב פתוח לנער ונערה, כותב על משמעות הגבולות בעקבות אירוע האונס באילת. מטרת המשימה המוצעת בפניכם היא להביא למודעות את החשיבות של הצבת גבולות אישיים בתחומי החיים השונים, גבולות שלא ניתן לעבור אותם בשום מצב, גבולות משתנים ועוד.

גבולות באים לסייע לחצוץ בינינו לבין אחרים או בין מעשים מותרים ובין מעשים אסורים. למשל, גבול היוצר ביטחון פיזי עבור ילדים צעירים שאינם יודעים להבחין בסכנות; או גבולות המסמנים הגנה מפני דחפים תוקפניים. כולנו נולדים עם דחפים תוקפניים, ועם השנים אנו לומדים לשלוט, לווסת ולתעל אותם לעבר עשייה והישגים.

גבול

גבול הוא המקום המשיק בין מרחב למרחב: גבולות הארץ הם המקום שבו ארץ נוגעת בארץ. קירות הבית הם הקו המבדיל בין הבית לבין מה שמחוץ לו. כיוון שאנחנו לא מסוגלים לסמן קו גבול סביב התודעה שלנו, הרי שלפרקים אנחנו נתקלים בחוסר יכולת לברר את הגבולות שלנו. על כן יש לפעול אצל בני נוער ליצירת תודעה עצמאית ואישית הכוללת את קו הגבול שלהם.

רציונל: מצוטט מתוך פעילות שפ"י – משרד החינוך

כחלק מתהליך הגדילה וההתפתחות הרגשית והחברתית, בתהליך דינמי ומתפתח, אנו לומדים על החיים בחברה, חוקים ומוסכמות, קודים ונורמות חברתיות, ואנו לומדים גם על עצמנו, על הערכים שלנו, הרצונות וההעדפות. למידה זו, המתקיימת כל העת, תוך כדי התבוננות פנימה לתוכנו והחוצה אל החברה, מסייעת לנו לבדוק מה מתאים לנו ומה לא, מה נעים לנו ומה לא, מה אפשרי מבחינתנו ומה אנחנו אומרים לא. תהליך זה, של בחינה אישית אל הפנים ואל החוץ ומיקום גבולות אישיים מנטליים ופיזיים, הוא כישור חיים המעודד את הפרט לממש את האחריות ואת הזכות לשמור על עצמו ועל חירויותיו. הכרת הגבולות האישיים בתחומים השונים מסייעת בפיתוח חוסן רגשי ומהווה כלי עזר משמעותי בהתמודדות עם מצבים מאתגרים ועם מצבי סיכון.

אנו ננסה להבין כיצד מוגדרים הגבולות וכיצד להבחין בין גבול שמישהו אחר הציב לי לבין גבול שאני מציב לעצמי. נזהה גם גבול שאינני מצליח להציב לעצמי למרות שהייתי רוצה. נשים דגש על הבחנה בין גבולות משתנים לגבולות שהם קשיחים ושאסור לעבור עליהם, ומה המשמעות של חציית גבולות כאלה.

שלב א: מליאה – מדרש תמונה "גבול לפניך"

1. מדרש תמונה במליאה או במסך הזום. הציגו תמונה זו בפני התלמידים (נספח 1)



המילה "גבול" נתפסת לא פעם כדבר שלילי, שכן גבול הוא איסור, מגבלה, והוא מציב בפנינו את מה שלא נוכל לעשות. ואולם, גבולות הם גם האמצעי העיקרי שעוזר לבני אדם לנהל את חייהם: תיחום הקובע את מה שאפשרי ומה שאיננו אפשרי, זה שמאפשר להבדיל בין טוב ורע, מותר ואסור. הגבול יוצר סדר ומונע אנרכיה ומאפשר לחיות עם אנשים אחרים תוך התבססות על ערכים משותפים.

מדרש תמונה: שיח בעקבות התמונה; מה התמונה מתארת? מה משמעות הגבול? למה? מה קורה כשחוצים את הגבול? ועוד.

2. התנסות בבלון (אפשרות נוספת)

במסגרת הכיתה יחלק המנחה בלונים; במסגרת פעילות בזום, על כל תלמיד להכין בלון או ליצור מצב שבו לפחות למספר תלמידים יהיה בלון לניפוח.

- **שלב ראשון:** המנחה יבקש לנפח את הבלונים מבלי שיתפוצצו, תוך כדי שאלות מנחות: תחושו את הבלון, את הגודל, הצורה, הצמיגות של הבלון; האם נשאר עוד מקום לנפח? האם הוא מנופח עד הקצה – מי שחושב שזה הכי הרבה שניתן לנפח מבלי שהבלון יתפוצץ, יעצור. (התלמידים ינפחו בלון עד שכל אחד יחוש שזה הכי הרבה שניתן לנפח, ויעצור).

בירור במליאה: מה עצר אתכם? ממה לדעתכם נובע השוני בין הבלונים?

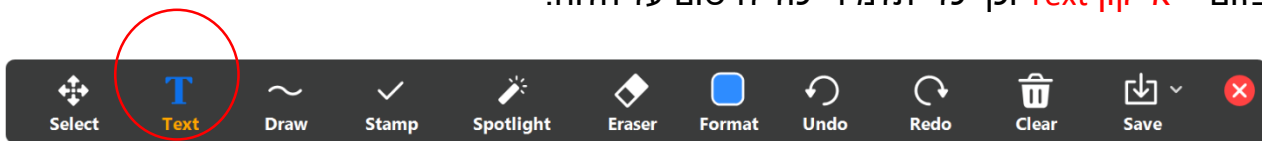
- **שלב שני:** המשך ניפוח – ניתן הוראה להמשיך לנפח, עד אשר הבלון יתפוצץ.

שאלות מנחות: לכל אחד יש את המקום שבו הוא החליט לעצור. מה עצר אתכם? למה עצרתם בניפוח בנקודה שבה עצרתם?

שלב ב: מליאה – לוח שיתופי: גבול בשבילי הוא...?

1. גבול בשבילי הוא...?

לפתוח אחת מתוכנות ענן מילים כגון <https://answer garden.ch/> או להשתמש בלוח ציור בזום – אייקון Text וכך כל תלמיד יכול לרשום על הלוח.



ולבקש מן התלמידים לרשום: **גבול בשבילי הוא...**

2. אילו סוגי גבולות אתם מכירים?

ניתן לצפות באחד מן הסרטונים הבאים או בשניהם.

<https://www.youtube.com/watch?v=P-9dP6ViNNY>

<https://www.youtube.com/watch?v=Xsct0zpTsk>

- לפתוח לוח שיתופי ענן מילים או לוח טקסט שיתופי בזום ולהציג את השאלה: **אילו סוגי גבולות אתם מכירים?** באילו עוד תחומים בחייכם אתם פוגשים גבולות שלכם או של אחרים? האם גבולות אלה הם קשיחים או משתנים?
- לחילופין, להעלות קובץ שיתופי בגוגל עם כותרות, או להשתמש ב-padlet. ניתן לרשום את דברי התלמידים על הלוח באמצעות מיון סוגי הגבולות, כגון יחסים חברתיים, יחסים עם בן/ת זוג, כסף, תזונה, בילוי, עבודה, ועוד.

3. שאלות לדין וסיכום: (תוך שימוש במוטיבים שהובאו ע"י התמונה, הבלון והסרטונים)

מדוע חשובים הגבולות?

- עולם ללא גבולות הוא עולם של תוהו ובוהו.
- **בין גבולות קשיחים שלא משתנים לגבולות משתנים.**
- **גבולות קשיחים:** הגבולות שלנו, כמו גבולות של מדינות, חייבים להיות מסומנים. הגבול שאנו מציבים חייב להזהיר: 'עצור, גבול לפניך!'
- **גבולות משתנים:**
החיים צופנים בחובם שינויים רבים. הילדים גדלים ומתבגרים, יכולותיהם וצורכיהם משתנים, ובהתאם לכך יש לעדכן את הגבולות. הגמישות היא בת לוויה הכרחית בעבור מציבי הגבולות. השינויים בהתאם לנסיבות אינם פריצת גבול, אלא גמישות רצויה.
- כיצד לדעתכם מבחינים בין שני סוגי הגבולות – הקשיחים והמשתנים?
- האם גם בחיים שלכם אתם נוטים לשמור על עצמכם, הולכים "על בטוח", או שאתם "קופצים למים" ולוקחים סיכון?
- אילו גבולות הם קשיחים במיוחד ואסור לחצות אותם?
- האם בחיי היום-יום אתם משאירים מרחב תמרון או הולכים עד הקצה?
- מה הרווחים / ההפסדים של שני דפוסי התנהגות אלו?
- באיזה סוג גבול אתם כן "הולכים עד הקצה"?
- **דגש -** לכל אחד יש גבול שמעבר לו הוא לא ימשיך.

4. סיכום:

בפעילות זו יש להדגיש שיש סוגי גבולות רבים בתחומים שונים. יש גבולות ברורים שנקבעים עבורנו באופן חיצוני כגון: חוקי המדינה או חוק המוכתב לאדם המאמין בדת, או חוקים שהחברה קבעה אותם כגבול מוסרי, כמו ביטויי גזענות ועוד, חלק מחוקים אלו תלויים לסוג החברה אשר אליה הוא משתייך.

יש גבולות שכל אדם ואדם מציב עבור עצמו. במסגרת ההתפתחות וגיבוש הזהות האישית של כל אדם בשלבי חייו יש חשיבות גדולה למימוש הזכות להציב גבול ולשמור על עצמו, הן מבחינה פיזית והן מבחינה רגשית, ובכל זמן וזמן לבדוק עם עצמו מהם הגבולות האישיים שלנו בכל אחד מהתחומים שעלו בכיתה.

שלב ג: קבוצות – קריאת מכתב הנשיא

יש לחלק את התלמידים לקבוצות, בחדרי זום או בחדרי הכיתה. המשימה: קריאה מונחית של מכתב הנשיא (המכתב מחולק לשמונה פסקאות, יש לחבר את פסקה א + פסקה ב).

על כל קבוצה לקרוא את מכתב הנשיא בשלמותו ולאחר מכן להתייחס בעיון לפסקה שבאחריותה. על הקבוצה לדווח למליאה על פסקה זו באמצעות השאלות המנחות שלהלן. שלחו את מכתב הנשיא – **נספח 2** וכן מסמך שאלות מכוונות **נספח 3** לכל תלמיד בצ'אט או במייל (אם הפעילות מתרחשת בכתה, צלמו נספחים אלו לכל תלמיד).

- פסקה א: פתיחה:**
- מה הקונפליקט שהנשיא מתאר בהצבת הגבולות של ההורים?
 - במה ההורים סומכים עליכם?
 - למי מיועד המכתב?
 - האם זהו מכתב מציל חיים?
 - מדוע הוא נכתב דווקא עכשיו?

- פסקה ו: הגבול שלי**
- פסקה ב: חופש**
- מדוע חשוב שיהיו גבולות?
 - מה האחריות שלנו בהצבת גבולות?
 - מתי אדם קובע את הגבול, לפני המעשה או אחריו? מה נכון?
 - אילו גבולות פנימיים אנחנו מציבים במקומות שבהם אין גבול חיצוני?
 - אילו גבולות שלכם הייתם רוצים שאחרים לא יחצו?
 - מה המשמעות של "חופש"?
 - האם לחופש יש גבולות?
 - האם בחופש יש שגרה?

- פסקה ג: איבוד הגבול**
- פסקה ז: מתיחת גבול על חשבון האחר**
- הנשיא מתאר את הקושי הגדול של בני אנוש; מהו?
 - מי הם אלה הפונים לעזרה לנשיא?
 - אילו גבולות לדעתכם חצו אנשים אלו? האם ניתן לסלוח להם?
 - האם ניתן לתקן את מעשה האנשים שאיבדו גבול?
 - מתי מותר למתוח גבולות ומתי אסור למתוח גבולות?
 - באילו גבולות מזכיר הנשיא שאתם אדונים לעצמכם? ואילו גבולות אתם רוצים שאחרים יכבדו?
 - במה מתבטאת האחריות האישית של אדם מול עצמו ומול החברה בנושא גבולות?

- פסקה ד: אובדן גבול בלתי נסלח**
- פסקה ח: אל תעמדו מנגד**
- הנשיא מתאר חציית גבולות שעליהם לא ניתן לסלוח. על אילו מקרים מדובר?
 - אנשים שחצו גבול כזה, מה הם גורמים לחברה?
 - איזה פעולה צריכה להתרחש למי שנוכח במקום שבו אדם חצה את הגבול האסור?
 - כשאנו רואים שאדם חצה גבול אדום, מה אסור לנו לעשות? למה?
 - הנשיא מתאר עובדה משמעותית לגבי המעורבים בפרשת האונס באילת; מהי?
 - איזו משאלה מבקש הנשיא?

- פסקה ה: הצבת גבולות**
- מדוע חשוב שיהיו גבולות?
 - הנשיא מתאר גבולות שאחרים הציבו לנו; מהם?

שלב ד: מליאה – קריאת מכתב הנשיא ודיון

קריאת המכתב במליאה תוך התייחסות של כל קבוצה לפסקה שקיבלה, באמצעות השאלות שהיו ברשותה, וכן התייחסות של שאר חברי הכיתה לדיון.

לסיכום:

מכתב הנשיא מחדד את משמעות הגבולות שעל כל אדם להציב לעצמו. לפעמים יש גבולות שאדם עבר והחברה יכולה לסלוח לו. אבל יש גבולות שלעולם לא ניתנים למחיקה או לסליחה: פגיעה מינית, אונס, או ניצול מיני, הם חלק מהכתמים שלא ניתן למחוק. מותר למתוח גבולות כדי להגיע לשיאים אבל לא על חשבון האחר. לבסוף, כאשר אדם עובר גבול, חובה על החברה לא לשתוק ולא לעמוד מנגד.

גבולות אישיים, כשמם כן הם, עניין אישי. לכל אחד האחריות והזכות לשמור על עצמו ולבדוק עם עצמו מהם הגבולות שלו ובאילו תחומים. לאחר שאנו מודעים לגבולות שלנו, אנו יכולים לבחור באילו דרכים ניישם אותם. ישנן דרכים שונות לעשות זאת, למשל, לומר מראש מהו הגבול שלנו (לדוגמה, "אם בקבוצה הזו יישמעו ביטויי גזענות, אני לא אוכל להמשיך להשתתף בה" (או לפעול בצורה אקטיבית – למשל, לעזוב את המקום, להזעיק עזרה וכדומה).

שלב ה: אישי ומליאה – הצעה לציור אישי בנושא "הגבול שלי"

- שימוש בתוכנת <https://whiteboard.fi/>
- כל תלמיד יצייר את הגבול שהוא רוצה לשמור עליו או גבול שאסור לעבור אותו.
- דיון קצר במליאה בעקבות הציורים.

שלב ו: קבוצות ומליאה – מכתב תשובה לנשיא

- חלוקה לקבוצה בזום, כמו בשלב ג, והכנת מכתב תשובה לנשיא בעקבות קריאת מכתבו.
- חזרה למליאה, קריאת מכתבים עיקריים ובחירת מספר מכתבים שיישלחו לנשיא.

נספחים

נספח 1: מדרש תמונה – גבול לפניך





נשיא המדינה ראובן (רובי) ריבלין

מכתב פתוח לנער ולנערה. הדור הנוכח של ישראל שלנו

אני כותב לכם גם כשכבר אין בי מילים מול הזוועה המדווחת על האונס הקבוצתי באילת. אני כותב לכם כי אולי דרך המכתב הזה, אוכל להציל את החיים שלכם.

פתיחה

א

אני כותב לכם על גבולות.

הימים האלה הם ימי שיגעון ואובדן שגרה. אני יודע, כשאין גבולות, המחשבה הראשונה היא כמה זה משחרר. זו המהות של חופש, אנחנו טועים לחשוב. כמה זה כיף.

חופש

ב

אבל האמינו לי, חלק מהקשיים הכי גדולים שלנו כבני אנוש מתחילים במקום שאיבדנו גבול.

איבוד הגבול

ג

אני כותב לכם כי אני פוגש מקרים של אנשים שאיבדו גבול, יום יום על שולחני. הם פונים אליי בבקשה שאעזור להם לשכוח ולהשכיח את מה שקרה להם. **שאמחק את העבר** ואתן להם להמשיך לחיות כשהכתמים פחות מציקים. ואני מוחק, לרבים מהם אני מוחק. אני קורא מה עברו בחייהם, אני שומע מהאנשים שפגשו אותם על הדרך על כך שתיקנו את דרכם, ואני מוחק רישום פלילי אחרי רישום פלילי, ואלפי אלפי ישראלים וישראליות שטעו יוצאים לדרך חדשה.

אבל רבים אחרים לא.

אובדן גבול בלתי נסלח

ד

פגיעה מינית, אונס, ניצול מיני, אלימות מינית, הם חלק מהכתמים שלא ניתן למחוק. אלה מקרים של אובדן גבול בלתי נסלח והם הורסים אותנו כחברה. כאנושות.

הם **מאמללים אותנו** ואין מהם תקנה.
רצף תירוצים בלתי נגמר מתחיל במקום בו מישהו לא אמר, "די". פשוט, די.

זו הסיבה שאתם **גדלים לתוך גבולות**.
הגבולות **שהציבו לכם ההורים** שלכם.
וכשהתנגדתם, התנגדות מרה מעצם מהותכם, הם ידעו על מה לא יוותרו לכם.
וכשהמשכתם להתנגד – הם סמכו עליכם **שבסוף תבחרו נכון**. האם בחרתם נכון?
החברה מציבה גבולות לחברים בה –
הגבולות שמציבה לנו המשטרה כאזרחים.
הגבולות שמציבה מערכת משפט מול הפשיעה.

הצבת גבולות

ה

האם **אתם מבינים את חשיבותם של הגבולות** האלה בקיומה של חברה חופשית?

הגבול שלי

י

אומר לכם מניסיוני (שלא תמיד מנחם אותי),
לפני הכול צריך לעבור הגבול שתציבו אתם לעצמכם.
אתם יוצאים לשנת לימודים חדשה, מסתמן כבר עכשיו שהיא תעניק לכם הרבה יותר זמן חסר גבולות.
רק אתם תהיו אדונים לגבולות שתציבו במשך שעות ארוכות. מול הנייד שלכם, מול מסכי המחשב, מול החברות שלכם, מול החברים.
אנחנו רוצים שאחרים לא יחצו את הגבולות שלנו.
יכבדו את המרחב האישי שלנו.
את הזמן שלנו.
את הדרך שבה בחרנו לפעול.

אנחנו יכולים **למתוח את הגבולות שלנו** כדי להגיע לשיאים חדשים, **אבל אסור, אסור לנו, לעשות את זה על חשבון האחר**.
מול ניצול, מול אלימות, מול התעללות, מול אכזריות – **תקבעו גבול**.
גבול עבורכם, גבול עבור הסובבים אתכם.

מתיחת גבול על חשבון האחר

ז

אל תעמדו מנגד.
אל תיקחו חלק בשתיקה.
אני יודע שלאיש מהעבריינים שיתבררו כמעורבים באונס שהתרחש באילת, לא תהיה יכולת למחוק את שאירע.
הלוואי ויכולתי למחוק את הימים והלילות השחורים משחור שעוברים על בת גילכם מאז.

אל תעמדו מנגד

ח

נספח 3: שאלות מכוונות בקריאת מכתב מאת נשיא המדינה

פסקה א: פתיחה

- למי מיועד המכתב?
- האם זה מכתב מציל חיים?
- מדוע עכשיו דווקא?

פסקה ב: חופש

- מה משמעות "חופש"?
- האם לחופש יש גבולות?
- האם בחופש יש שגרה?

פסקה ג: איבוד הגבול

- הנשיא מתאר את הקושי הגדול של בני אנוש, מה הוא?
- מי הם אלה הפונים לעזרה לנשיא?
- אילו גבולות לדעתכם אנשים אלו חצו? האם ניתן לסלוח?
- האם אפשר לתקן את מעשה האנשים שאיבדו גבול?

פסקה ד: אובדן גבול בלתי נסלח

- הנשיא מתאר חציית גבולות שעליהם לא ניתן לסלוח. על אילו מקרים מדובר?
- אנשים שחצו גבול כזה, מה הם גורמים לחברה?
- איזה פעולה צריכה להתרחש למי שנוכח במקום שבו אדם חצה את הגבול האסור?

פסקה ה: הצבת גבולות

- מדוע חשוב שיהיו גבולות?
- הנשיא מתאר גבולות שאחרים הציבו לנו, מה הם?
- מה הקונפליקט שהנשיא מתאר בהצבת הגבולות של ההורים?
- במה ההורים סומכים עליכם?

פסקה ו: הגבול שלי

- מדוע חשוב שיהיו גבולות?
- מה האחריות שלך בהצבת גבולות?
- מתי אדם קובע את הגבול לפני המעשה או אחרי המעשה? מה נכון?
- אילו גבולות פנימיים אנחנו מציבים במקומות שאין גבול חיצוני?
- איזה גבולות שלכם אתם רוצים שאחרים לא יחצו?

פסקה ז: מתיחת גבול על חשבון האחר

- מתי מותר למתוח גבולות ומתי אסור למתוח גבולות?
- באילו גבולות מזכיר הנשיא שאתם אדונים לעצמכם? ואילו גבולות אתם רוצים שאחרים יכבדו?
- במה מתבטאת האחריות האישית של אדם מול עצמו ומול החברה בנושא גבולות?

פסקה ח: אל תעמדו מנגד

- כשאנו רואים שאדם חצה גבול אדום מה אסור לנו לעשות? למה?
- הנשיא מתאר עובדה משמעותית לגבי המעורבים בפרשת האונס באילת, מה היא?
- איזו משאלה מבקש הנשיא?