

## בעד עצמי: מסכים ולא מסכים, ונגיעות מתאימות ולא מתאימות

דף סיכום: הגוף שלי שייך לי – מרחב אישי, הסכמה, ונגיעות מתאימות ולא מתאימות

### מרחב אישי



לכל אחד יש «בועה» סביב הגוף. אני מחליט מי מתקרב אליי, ואני מכבד את הבועה של אחרים.

### מסכים ולא מסכים

1. אפשר להסכים פעם אחת ולא להסכים בפעם אחרת.
2. «די» או «עצור» – עוצרים מיד, גם במשחק.
3. לא בטוחים? שואלים: «אפשר?»

### נגיעות

| לא מתאימה                                  | מתאימה                           |
|--------------------------------------------|----------------------------------|
| נגיעה מפחידה, מבלבלת או לא נעימה           | לחיצת יד, «כיף», חיבוק שאני רוצה |
| נגיעה באזורים הפרטיים או עם בקשה לשמור סוד | בדיקת רופא כשהורה בחדר           |

### אם משהו מרגיש לא בסדר

1. אומרים «לא!» בקול ברור.
2. מתרחקים.
3. מספרים למבוגר שסומכים עליו. זו אף פעם לא אשמתכם.

**זכרו!** הגוף שלי שייך לי. «לא» זה «לא» – גם במשחק. נגיעה שמרגישה לא בסדר: אומרים לא, מתרחקים ומספרים למבוגר. זו אף פעם לא אשמתכם.

**דוגמה פתורה:** מישהו מבקש מעומר «סוד בינינו» ולא לספר להורים. מה עומר עושה?

1. מזהה: זה סוד שמרגיש רע, לא הפתעה שמחה.
2. אומר «לא» ומתרחק או מפסיק לענות.
3. מספר מיד להורה או ליועצת.

**התשובה:** לא שומר את הסוד: מתרחק ומספר למבוגר שסומכים עליו.

### בודקים את עצמנו – השלימו: ✓

- א. הגוף שלי \_\_\_\_\_ לי.
- ב. הפתעה שמחה שומרים, וסוד \_\_\_\_\_ מספרים.
- ג. כשמישהו אומר «די» במשחק – \_\_\_\_\_ מיד.

תשובות לבדיקה עצמית: א. שייך · ב. רע · ג. עוצרים