



כתבה: ענבר גל זיו

בהשראת: עדן מויאל, הבית לילד כפר יחזקאל

## מילים על הקיר

### פעילות גרפיטי בנושא אלימות מילולית

#### מטרות:

- ◆ המחשת המושג אלימות מילולית בדרך ויזואלית
- ◆ הבנת עוצמת ההשפעה של מילים כתובות
- ◆ שיח על רגשות שעולים בעקבות המילים הפוגעניות
- ◆ יצירת רפרטואר מילים חלופי למילים פוגעניות

#### עזרים:

- ◆ ניילון חממות בכמות גדולה (שיכסה את קירות חדר הפעילות)
- ◆ טושים לא מחיקים עבים צבעוניים
- ◆ מסקינטייפ עבה (שיחזיק את כובד הניילון על הקיר)
- ◆ סלוטייפ (לתליית הדפים על הניילון)
- ◆ דפי A4 כמס' הילדים לפחות
- ◆ טושים דקים צבעוניים

#### הכנה לפעילות:

- ◆ מדביקים על קירות המועדון את הניילון כך שיכסה את כל הקירות
- ◆ מניחים במרכז החדר:
  - סלסלת טושים עבים לא מחיקים
  - סלסלה עם הטושים הדקים
  - דפי A4

#### מהלך הפעילות:

##### שלב א'

המשתתפים נכנסים לחדר, כל אחד בוחר טוש.

מנחה הקבוצה מקריא סיטואציות (מתוך הנספח) והמשתתפים כותבים על הניילון את תגובתם לנאמר, בלי סינון, מהבטן.

אפשר ומומלץ לכתוב מספר רב של תגובות.

## שלב ב'

מנהלים דיון על פי הנקודות הבאות:

- ◆ איך אתם מרגישים עכשיו – אחרי שהוצאתם את הרגשות שלכם כלפי חוץ?
- ◆ מי מרגיש טוב יותר? למה?
- ◆ מי מרגיש פחות טוב? למה?
- ◆ למישהו מפריע משהו?
- ◆ איזה מילים הכי בולטות לכם? למה?
- ◆ איזה מילים הכי פוגעות בעיניכם? למה?
- ◆ מה באמת רציתם להביע באמצעות המילים שכתבתם?

## שלב ג'

מזמינים את המשתתפים לבחור תגובה אחת מתוך מה שנכתב על הקיר.

מבקשים מכל אחד לכתוב על דף לבן משפט אחר מסוגן באופן שאינו מעליב או בוטה.

- מנחה הקבוצה עובר בין המשתתפים, מסייע, מדייק ומכוון במידת הצורך.
- חשוב להדגיש שהדפים יתלו על הקירות.

כל מי שסיים מראה את מה שכתב למנחה ולאחר אישורו תולה את הדף שלו על הקיר במקום התגובה שבחר.

## שלב ד'

לאחר שכל הדפים תלויים על הקירות, מזמינים את המשתתפים לקרוא את מה שכתוב על הדפים הלבנים ולהוסיף בכתב רעיונות חיוביים שעולים להם.

- ◆ איך אתם מרגישים עכשיו? האם משהו השתנה בהרגשה שלכם?
- ◆ מה קרה למה שנכתב על הקירות?
- ◆ האם קיבלתם רעיונות שלא חשבתם עליהם בעבר?

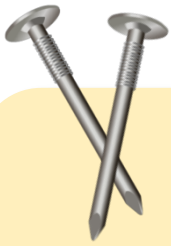
## לסיום

מקריאים את 'משל המסמרים בגדר' (נספח)

## נספחים

### סיטואציות למנחה

- חבר הבריז לי מיציאה משותפת.
- מנהל הפנימייה לא משחרר אותי לחוג האהוב עלי.
- מישהו מהשכבה מקלל אותי בווטסאפ.
- המורה הוציאה אותי מהכיתה באמצע השיעור.
- מישהו מהקבוצה צחק על מה שאני לובש.



### משל המסמרים

היו היה פעם ילד בעל מזג רע מאד. אביו נתן לו שקית של מסמרים ואמר לו לתקוע מסמר בגדר הגינה בכל פעם שהוא יאבד את סבלנותו או שהוא יריב עם מישהו. ביום הראשון, הוא תקע 37 מסמרים בגדר. בשבועות הבאים, הוא למד לשלוט בעצמו ומספר המסמרים פחת בגדר מיום ליום: הוא גילה שיותר קל לשלוט בעצמו מאשר לתקוע מסמרים. לבסוף, היגיע היום בו הילד לא תקע אף מסמר בגדר. הוא הלך לאביו ואמר לו שבאותו יום הוא לא תקע אף מסמר. אז אביו אמר לו להוציא מסמר מהגדר עבור כל יום שהוא לא איבד את סבלנותו. הימים עברו ולבסוף הילד היה יכול לבשר לאביו כי הוא הסיר את כל המסמרים מהגדר. האב הוביל את בנו לגדר ואמר לו: "בני, התנהגת למופת, אבל תסתכל על כל החורים שיש בגדר. היא לא תהיה אף פעם יותר כמו קודם. כשאתה רב עם משהו ואומר לו משהו רע, אתה משאיר לו פצע כזה. אתה יכול לתקוע סכין באדם ואחר כך להוציא אותו, אבל תמיד יישאר פצע. לא חשוב כמה פעמים תתנצל, הפצע יישאר. פגיעה מילולית מכאיבה בדיוק כמו פגיעה פיזית. חברים הם תכשיטים יקרי ערך, הם גורמים לך לחייך ומעודדים אותך. הם מוכנים להקשיב לך כשאתה זקוק לך, הם תומכים בך ופותחים בפניך את ליבם. הראה לחבריך כמה אתה אוהב אותם."