מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את ארבעת צעדי מעש"ה ואת מטרת כל צעד
- לתרגל זיהוי צעדים בתוך סיפורי מקרה מחיי בית הספר
- להבחין בין מעש"ה ברגע החריף לבין שיחת משאבים מאוחרת

גרסת חנ"מ – פחות פריטים, עד 3 אפשרויות בחירה, בנק מילים, גופן מוגדל ושורות כתיבה רחבות. מומלץ להקריא את ההוראות בקול ולעבוד חלק אחר חלק, בלי הגבלת זמן.

חלק א' – הבנת המודל

1. א – להפוך את האדם מחסר אונים לפעיל
2. ג – כמה אנשים יש פה איתנו?
3. ב – תחזיק לי את התיק

חלק ב' – נכון או לא נכון

1. לא נכון – מעש"ה מיועד לעזור למישהו אחר שנמצא במצוקה חריפה
2. נכון – זו בדיוק הגדרת צעד מ'
3. לא נכון – במקום זאת שואלים שאלות עובדתיות כמו כמה ומי

חלק ג' – השלמת מילים

1. מחויבות
2. פעילות
3. שאלות

חלק ד' – התאמת צעד לדוגמה

1 – ג (מחויבות)
2 – ד (עידוד לפעילות יעילה)
3 – א (שאילת שאלות מעוררות חשיבה)
4 – ב (הבניית רצף האירועים)

חלק ה' – סדרו את צעדי מעש"ה לפי הסדר הנכון

1. מחויבות - להישאר ליד האדם ולקרוא לו בשם
2. עידוד לפעילות יעילה - לתת משימה פשוטה
3. שאילת שאלות מעוררות חשיבה - שאלות עובדתיות כמו כמה ומי
4. הבניית רצף האירועים - לספר מה קרה ומה יהיה

חלק ו' – ניתוח סיפור מקרה

1. מ: אני כאן איתך, לא הולך לשום מקום. ע: בוא נלך יחד למרחב המוגן. ש: כמה אנחנו שם ביחד? ה: היתה אזעקה, עוד מעט זה נגמר.

כרטיס יציאה – מה לחפש

- מחויבות, עידוד לפעילות יעילה, שאילת שאלות מעוררות חשיבה, הבניית רצף האירועים
- משפט שנותן משימה קטנה וקונקרטית כמו 'תחזיק לי את התיק'
- מעש"ה הוא ברגע החריף, שיחת משאבים היא 24-72 שעות אחר כך

טיפים להפעלה:

- אפשר לפתוח עם חפץ מהתיק (כמו בקבוק מים) ולשאול איך הוא יכול להפוך למשימה קטנה ברגע של בהלה
- מומלץ לתרגל בזוגות או בקבוצות קטנות עם סיפורי המקרה לפני המעבר לתרגיל הכתיבה הפתוח
- כדאי להדגיש שהמטרה היא לדבר אל המוח החושב ולא לשאול על רגשות ברגע החריף עצמו

דף תרגול: מעש"ה – עזרה ראשונה נפשית

דף התלמיד/ה חנ"מ

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

מעש"ה הוא כלי עזרה ראשונה נפשית לרגע שבו מישהו קופא או נבהל מאוד ולא מצליח לתפקד. בדף זה נתרגל את ארבעת הצעדים דרך דוגמאות מחיי בית הספר.

בנק מילים: שאלות | מחויבות | פעילות

1 חלק א' – הבנת המודל

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה המטרה המרכזית של מעש"ה?

(א) להפוך את האדם מחסר אונים לפעיל (ב) לגרום לאדם לספר על רגשותיו

(ג) להרגיע את הכיתה כולה

2. איזו שאלה מתאימה לצעד ש' (שאילת שאלות מעוררות חשיבה)?

(א) מה את מרגישה? (ב) למה את בוכה? (ג) כמה אנשים יש פה איתנו?

3. מה הדוגמה הנכונה לעידוד לפעילות יעילה?

(א) שב ותנוח (ב) תחזיק לי את התיק (ג) ספר לי מה קרה

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	מעש"ה הוא כלי שמיועד לעזור לעצמנו כשאנחנו במצוקה	☐	☐
2	צעד מחויבות כולל לקרוא לאדם בשם ולהגיד שאתם איתו	☐	☐
3	אפשר לשאול את מי שקפא מפחד 'מה אתה מרגיש עכשיו'	☐	☐

3 חלק ג׳ – השלמת מילים

השלימו את המילה החסרה.

1. האות מ׳ במעש״ה מייצגת את הצעד _____

2. האות ע׳ במעש״ה מייצגת את הצעד עידוד ל_____ יעילה

3. האות ש׳ במעש״ה מייצגת את הצעד שאילת _____ מעוררות חשיבה

4 חלק ד׳ – התאמת צעד לדוגמה

התאימו: כתבו ליד כל מספר את האות המתאימה מהעמודה השמאלית.

1. אני כאן איתך, לא הולך לשום מקום	___	**א.** שאילת שאלות מעוררות חשיבה
2. תעזרי לי לספור את הקבוצה	___	**ב.** הבניית רצף האירועים
3. כמה אנשים יש פה איתנו?	___	**ג.** מחויבות
4. היתה אזעקה, עכשיו אמרו שאפשר לצאת, זה נגמר	___	**ד.** עידוד לפעילות יעילה

5 חלק ה׳ – סדרו את צעדי מעש״ה לפי הסדר הנכון

מספרו את השלבים לפי הסדר הנכון (1, 2, 3...).

☐	עידוד לפעילות יעילה - לתת משימה פשוטה
☐	הבניית רצף האירועים - לספר מה קרה ומה יהיה
☐	מחויבות - להישאר ליד האדם ולקרוא לו בשם
☐	שאילת שאלות מעוררות חשיבה - שאלות עובדתיות כמו כמה ומי

6 חלק ו׳ – ניתוח סיפור מקרה

ענו בקצרה.

1. תלמיד/ה בכיתה ז׳ נשאר/ת קפוא/ה בחצר כשנשמעת אזעקה ולא עונה כשקוראים לו/ה. כתבו משפט אחד לכל אחד מצעדי מעש״ה שתגידו לו/ה.

כרטיס יציאה

מהם ארבעת הצעדים של מעש״ה, לפי הסדר?

תנו דוגמה למשפט עידוד לפעילות יעילה

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀