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 עולים חדשים – מילון מילים בראש הדף, משפטים קצרים ושפה פשוטה. אפשר לאפשר מילון אישי ועבודה בזוגות.

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
4. ב – 24-72 שעות אחר כך
5. ב – מה את מרגישה עכשיו?
6. ג – לספר מה קרה, מה קורה עכשיו ומה יקרה, ושזה נגמר

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
4. נכון – שיחת המשאבים היא זו שמתקיימת אחר כך
5. נכון – זה אחד העקרונות המודגשים במודל
6. לא נכון – המטרה היא לתת משימה קטנה שמחזירה לפעולה

חלק ג' – השלמת מילים

1. מחויבות
2. פעילות
3. שאלות
4. רצף
5. עידוד
6. חושב

חלק ד' – התאמת צעד לדוגמה

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

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.
2. כי שאלה כזו מחזירה את תשומת הלב לפחד ולרגש, במקום לעודד חשיבה ופעולה

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 **עולים חדשים**

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

מעש"ה הוא דרך לעזור לחבר שקפא מפחד. יש ארבעה צעדים. בדף הזה נלמד אותם ונתרגל דוגמאות.

📖 מילון קטן:

מצוקה חריפה	רגע שבו מישהו קופא או נבהל מאוד ולא מתפקד
מחויבות	להישאר ליד האדם ולהגיד שאתם איתו
עידוד לפעילות יעילה	לתת משימה פשוטה וקצרה כדי לחזור לפעולה
שאילת שאלות מעוררות חשיבה	שאלות עובדתיות כמו כמה, מי, איפה
הבניית רצף האירועים	לספר מה קרה, מה קורה עכשיו ומה יקרה עוד מעט
המוח החושב	החלק במוח שמעש"ה מנסה לדבר אליו, ולא אל הפחד
שיחת משאבים	שיחה שמתקיימת 24-72 שעות אחרי האירוע, לא ברגע עצמו

1 חלק א' – הבנת המודל

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מה המטרה של מעש"ה?

א) להפוך את האדם מחסר אונים לפעיל ב) לגרום לאדם לספר על רגשותיו ג) להרגיע את הכיתה כולה

ד) למלא דוח למחנכת

2. איזו שאלה היא שאלת חשיבה?

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

3. מה דוגמה למשימה קטנה?

א) שב ותנוח ב) תחזיק לי את התיק ג) ספר לי מה קרה ד) אתה בטוח עכשיו

4. מתי עושים שיחת משאבים?

א) באותו רגע בדיוק ב) 24-72 שעות אחר כך ג) שבוע לפני האירוע ד) רק בסוף השנה

5. מה לא כדאי לשאול?

א) כמה אנחנו פה? ב) מה את מרגישה עכשיו? ג) איפה הילקוט שלך? ד) מי יושב לידך?

6. מה עושים בצעד ה'?

א) לתת משימה ב) להישאר ליד האדם ג) לספר מה קרה, מה קורה עכשיו ומה יקרה, ושזה נגמר

ד) לשאול כמה אנשים יש

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'	☐	☐
4	מעש״ה מתרחש ברגע החריף עצמו, לא ימים אחר כך	☐	☐
5	כל אחד יכול להיות מי שמגיש עזרה ראשונה נפשית	☐	☐
6	המטרה של עידוד לפעילות יעילה היא לגרום לאדם לנוח ולשבת בשקט	☐	☐

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. האות ה׳ במעש״ה מייצגת את הצעד הבניית _____ האירועים

5. המשפט 'תחזיק לי את הבקבוק' הוא דוגמה לצעד _____

6. מעש״ה מכוון לדבר אל המוח ה _____ ולא אל הפחד

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.** עידוד לפעילות יעילה
3. כמה אנשים יש פה איתנו?	___	**ג.** מחויבות
4. היתה אזעקה, עכשיו אמרו שאפשר לצאת, זה נגמר	___	**ד.** עידוד לפעילות יעילה
5. דני, אני איתך	___	**ה.** הבניית רצף האירועים
6. בוא נלך יחד, עכשיו	___	**ו.** מחויבות

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

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

☐	הבניית רצף האירועים - לספר מה קרה ומה יהיה
☐	שאילת שאלות מעוררות חשיבה - שאלות עובדתיות כמו כמה ומי

☐	מחויבות - להישאר ליד האדם ולקרוא לו בשם
☐	עידוד לפעילות יעילה - לתת משימה פשוטה

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.

2. מדוע לא מתאים לשאול מי שקפא מפחד 'מה אתה מרגיש עכשיו'?

כרטיס יציאה

מהם ארבעת הצעדים של מעש״ה, לפי הסדר?

תנו דוגמה למשפט עידוד לפעילות יעילה

מה ההבדל בין מעש״ה לשיחת משאבים?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀