

דף תרגול: מעש"ה – עזרה ראשונה נפשית לחבר במצוקה

מהדורה למורה חנ"מ

מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את ארבעת צעדי מודל מעש"ה ואת הסדר הנכון שלהם
- לזהות מתי נכון להשתמש במעש"ה ומתי לא
- לתרגל מה אומרים ועושים כשחבר/ה נמצא/ת במצוקה חריפה

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' – שאלות הבנה

1. א – כשמישהו אחר קפא או נבהל מאוד ממש עכשיו
2. א – מחויבות
3. ב – ע

חלק ב' – נכון או לא נכון

1. נכון – כך מוגדר המודל
2. לא נכון – מעש"ה מיועד לרגע המצוקה עצמו, לא לאחר זמן
3. נכון – זהו אחד מארבעת הצעדים

חלק ג' – השלימו את המילה החסרה

1. מעש"ה
2. מחויבות
3. שאילת שאלות מעוררות חשיבה

חלק ד' – התאימו אות לצעד

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

חלק ה' – סדרו את צעדי מעש"ה

1. מחויבות
2. עידוד לפעילות יעילה
3. שאילת שאלות מעוררות חשיבה
4. הבניית רצף האירועים

חלק ו' – כתיבה ותרגול

1. אני כאן איתך, אני לא הולך לשום מקום

כרטיס יציאה – מה לחפש

- מחויבות, עידוד לפעילות יעילה, שאילת שאלות מעוררות חשיבה, הבניית רצף האירועים
- נכון בזמן מצוקה חריפה ממש עכשיו, לא זמן רב אחרי
- משפט שמבטא נוכחות ותמיכה, למשל אני כאן איתך

טיפים להפעלה:

- אפשר להריץ את חלק הדילמות בקול רם ולבקש מהתלמידים להסביר את הבחירה שלהם לפי מעש״ה
- כדאי לתרגל קודם את סדר האותיות בעל פה לפני מילוי דף הסידור
- בחלק הכתיבה אפשר לאפשר לתלמידים לבחור דילמה אחרת מהעמוד ולהתאים את התשובה

דף תרגול: מעש"ה – עזרה ראשונה נפשית לחבר במצוקה

דף התלמיד/ה חנ"מ

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

מעש"ה הוא מודל פשוט שעוזר לדעת מה לעשות כשחבר או חברה נכנסים לקיפאון או מצוקה חריפה ברגע האירוע עצמו. בדף הזה נתרגל את שמות הצעדים, את הסדר שלהם ואת מה שנכון להגיד ולעשות.

בנק מילים: מחויבות | שאילת שאלות מעוררות חשיבה | מעש"ה

1 חלק א' – שאלות הבנה

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מתי נכון להשתמש במעש"ה?

א) כשמישהו אחר קפא או נבהל מאוד ממש עכשיו

ב) כשאני רוצה להרגיע את עצמי לפני מבחן

ג) שבוע אחרי אירוע, בשיחה על רגשות

2. מהו הצעד הראשון לפי סדר האותיות של מעש"ה (האות מ)?

א) מחויבות ב) עידוד לפעילות יעילה ג) שאילת שאלות מעוררות חשיבה

3. באיזו אות מיוצג הצעד "עידוד לפעילות יעילה"?

א) מ ב) ע ג) ש

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	מעש"ה הוא מודל לעזרה ראשונה נפשית במצוקה חריפה	☐	☐
2	משתמשים במעש"ה בעיקר שבוע אחרי האירוע, בשיחה על רגשות	☐	☐

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
3	אחד מצעדי מעש"ה הוא שאילת שאלות מעוררות חשיבה	☐	☐

3 חלק ג' – השלימו את המילה החסרה

השלימו את המילה החסרה.

1. המודל _____ עוזר כאשר חבר נמצא במצוקה חריפה

2. הצעד " _____ " עוסק בלהישאר לצד החבר ולא לעזוב אותו

3. כדי לעזור לחבר לחשוב ולהבין מה קורה לו, משתמשים בצעד " _____ "

4 חלק ד' – התאימו אות לצעד

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

1. מ	___	**א.** שאילת שאלות מעוררות חשיבה
2. ע	___	**ב.** הבניית רצף האירועים
3. ש	___	**ג.** עידוד לפעילות יעילה
4. ה	___	**ד.** מחויבות

5 חלק ה' – סדרו את צעדי מעש"ה

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

☐	עידוד לפעילות יעילה
☐	מחויבות
☐	הבניית רצף האירועים
☐	שאילת שאלות מעוררות חשיבה

6 חלק ו' – כתיבה ותרגול

ענו בקצרה.

1. חבר בטיול קפא ולא מגיב אחרי אזעקה. כתבו משפט שהייתם אומרים לו לפי הצעד הראשון של מעש"ה (מחויבות)

כרטיס יציאה

מה שם ארבעת הצעדים של מעש"ה, לפי הסדר?

מתי נכון להשתמש במעש"ה ומתי לא?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀