

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

מהדורה למורה | עולים חדשים

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

חלק א' – שאלות הבנה

1. א – כשמישהו אחר קפא או נבהל מאוד ממש עכשיו
2. א – מחויבות
3. ב – ע
4. ג – ניגשים אליו ומתיישבים לידו
5. ג – "אני כאן איתך, אני לא הולך לשום מקום"
6. ג – 5

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
4. לא נכון – הצעד הראשון הוא מחויבות
5. לא נכון – חשוב להסביר את הבחירה, לא תמיד יש תשובה אחת

חלק ג' – השלימו את המילה החסרה

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

חלק ד' – התאימו אות לצעד

- 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

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 עולים חדשים

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

מעש"ה זה שם של שיטה. היא עוזרת לדעת מה לעשות כשחבר מפחד מאוד או קופא במקום. נתרגל את השלבים שלה.

מילון קטן:

מצוקה חריפה	מצב קשה שקורה ממש עכשיו, למשל פחד גדול או בהלה
מעש"ה	שם המודל, אותיות שמתחילות כל אחת צעד
מחויבות	להישאר ליד החבר ולא לעזוב אותו
עידוד לפעילות יעילה	לעזור לחבר לעשות פעולה קטנה שמועילה
שאילת שאלות מעוררות חשיבה	לשאול שאלות שעוזרות לחבר לחשוב
הבניית רצף האירועים	לעזור לחבר לסדר בראש מה קרה, צעד אחר צעד
קיפאון	מצב שבו אדם לא זז ולא מגיב מרוב פחד

1 חלק א' – שאלות הבנה

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מתי משתמשים 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 ד) כשרוצים להצחיק חבר

2. מה הצעד שמתחיל באות מ?

א) מחויבות ב) עידוד לפעילות יעילה ג) שאילת שאלות מעוררות חשיבה ד) הבניית רצף האירועים

3. איזו אות שייכת לצעד הזה?

א) מ ב) ע ג) ש ד) ה

4. מה עושים לחבר שקפא?

א) נותנים לו זמן לבד, זה יעבור ב) ממשיכים לשחק כרגיל ג) ניגשים אליו ומתיישבים לידו

ד) צועקים עליו שיזוז

5. מה הכי נכון להגיד קודם?

א) "נו, תזוז כבר!" ב) "מה אתה מרגיש עכשיו?" ג) "אני כאן איתך, אני לא הולך לשום מקום"

ד) "אל תפחד, זה כלום"

6. כמה דילמות יש במשחק?

א) 3 ב) 4 ג) 5 ד) 6

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	☐	☐
3	אחד מצעדי מעש״ה הוא שאילת שאלות מעוררות חשיבה	☐	☐
4	לפי המודל, הצעד הראשון הוא עידוד לפעילות יעילה	☐	☐
5	בדילמות מעש״ה תמיד יש תשובה אחת נכונה בלבד	☐	☐

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. הצעד שעוזר לסדר בראש את מה שקרה נקרא " _____ "

5. כשעוזרים לחבר לעשות פעולה קטנה ומועילה, זהו הצעד " _____ "

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.** מחויבות
4. ה	___	**ד.** עידוד לפעילות יעילה

5 חלק ה׳ – סדרו את צעדי מעש״ה

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

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

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?

כתבו משפט אחד שהייתם אומרים לחבר שקפא ממש עכשיו

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀