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

גרסה רגילה – כל הפריטים.

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 רגיל

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.

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 ד) כשרוצים להצחיק חבר

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

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

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

א) מ ב) ע ג) ש ד) ה

4. בדילמה של החבר שנפל בשיעור ספורט, מה הכי מתאים לעשות לחבר שקפא לידו?

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

ד) צועקים עליו שיזוז

5. מה הכי מתאים להגיד לחבר שקפא בזמן אזעקה ולא זז?

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 "מה הייתם עושים? דילמות מעש"ה"?

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...).

☐	עידוד לפעילות יעילה
☐	שאילת שאלות מעוררות חשיבה
☐	הבניית רצף האירועים
☐	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? ☹ 😐 🙂 😀