# מהדורה למורה – מפתח תשובות

## מטרות הדף:

- להכיר את ארבעת שלבי מודל מעש"ה
- לזהות משפטים מתאימים לכל שלב
- לתרגל שימוש במודל במצבי מצוקה חריפה

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

### חלק א' – הבנה בסיסית

1. א – מישהו שנמצא במצוקה חריפה עכשיו
2. א – מחויבות
3. א – תחזיק לי את התיק
4. ב – מה אתה מרגיש עכשיו?
5. א – אם גם אחרי כמה שעות או ימים הוא עדיין מתקשה

### חלק ב' – נכון או לא נכון

1. לא נכון – כל אחד יכול להיות מגיש עזרה ראשונה נפשית, בלי הכשרה מיוחדת
2. נכון – זה בדיוק מה שהשלב כולל
3. לא נכון – מדגישים שהאירוע נגמר
4. לא נכון – שואלים שאלות שצריך לחשוב עליהן, לא שאלות על רגשות
5. נכון – זה דוגמה מפורשת למצב מצוקה חריפה

### חלק ג' – השלמת מילים

1. מחויבות
2. פעילות
3. שאלות
4. רצף
5. איתך
6. מוגן

### חלק ד' – התאמת שלב למשפט

1. 1 – ב (דני, אני כאן איתך)
2. 2 – ד (תחזיק לי את התיק)
3. 3 – א (כמה אנשים יש פה איתנו?)
4. 4 – ג (היתה אזעקה, עכשיו אפשר לצאת, זה נגמר)

### חלק ה' – סדרו את שלבי מעש"ה

1. מחויבות - אני כאן איתך
2. עידוד לפעילות יעילה - בוא נלך יחד
3. שאילת שאלות מעוררות חשיבה - כמה אנשים יש פה?
4. הבניית רצף האירועים - זה נגמר, עכשיו חוזרים

### חלק ו' – תרגול כתיבה

1. משפט מתאים לכל שלב: מחויבות - שם + אני איתך; עידוד - משימה פשוטה; שאלה - שאלה שדורשת חשיבה; רצף - הסבר מה קרה ומה עכשיו וסיום
2. שאלות שדורשות חשיבה עוזרות להחזיר את האדם למצב של תפקוד והכרה, בעוד ששאלות על רגשות עלולות להגביר את המצוקה

### כרטיס יציאה – מה לחפש

- מ-מחויבות, ע-עידוד לפעילות יעילה, ש-שאילת שאלות מעוררות חשיבה, ה-הבניית רצף האירועים
- משפט שקורא לאדם בשם ומביע נוכחות, למשל 'אני כאן איתך'
- כאשר הקושי נמשך גם אחרי כמה שעות או ימים

## טיפים להפעלה:

- אפשר להקרין את הסרטון הקצר לפני תחילת התרגול כדי להמחיש את המודל
- מומלץ לתרגל בזוגות עם משחק תפקידים קצר על בסיס המשפטים בדף
- יש להדגיש שמעש"ה הוא כלי ראשוני בלבד ואינו תחליף לפנייה למבוגר כשצריך

# דף תרגול: מעש"ה - עזרה ראשונה נפשית

דף התלמיד/ה עולים חדשים

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

מעש"ה זה כלי שעוזר לחבר שמפחד מאוד או קפא. נלמד ארבעה צעדים פשוטים.

## 📖 מילון קטן:

| | |
|---|---|
| **מצוקה חריפה** | מצב קשה שקורה עכשיו, פתאומי |
| **קפא** | לא מצליח לזוז או לדבר מרוב פחד |
| **מחויבות** | להראות שאתה לא לבד, אני כאן איתך |
| **עידוד לפעילות יעילה** | לתת משימה פשוטה כדי לחזור לפעול |
| **שאילת שאלות מעוררות חשיבה** | שאלות שצריך לחשוב עליהן כדי לענות |
| **הבניית רצף האירועים** | לספר מה קרה, מה קורה עכשיו ומה יקרה |
| **מרחב מוגן** | מקום בטוח שנכנסים אליו בזמן אזעקה |

## 1 חלק א' – הבנה בסיסית

הקיפו את התשובה הנכונה.

**1.** למי מעש"ה עוזר?

א) מישהו שנמצא במצוקה חריפה עכשיו ב) מישהו שעצוב כבר שבוע ג) מישהו שמחפש חבר חדש

ד) מישהו שרוצה לשחק משחק

**2.** מה זה מ באות הראשונה?

א) מחויבות ב) מרחק ג) מחשבה ד) מנוחה

**3.** איזה משפט נותן משימה פשוטה?

א) תחזיק לי את התיק ב) מה אתה מרגיש עכשיו? ג) זה נגמר ד) כמה אנשים יש פה?

**4.** איזו שאלה לא מתאימה?

א) כמה אנשים יש פה איתנו? ב) מה אתה מרגיש עכשיו? ג) מה מספר הטלפון של אמא שלך?

ד) רוצה לשבת פה או שם?

**5.** מתי מספרים למבוגר?

א) אם גם אחרי כמה שעות או ימים הוא עדיין מתקשה ב) מיד אחרי שמשתמשים במעש"ה

ג) אף פעם לא צריך ד) רק אם הוא מבקש בעצמו

## 2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

| # | משפט | ✔ נכון | ✘ לא נכון |
|---|---|---|---|
| 1 | מעש"ה דורש הכשרה מיוחדת ולא כל אחד יכול להשתמש בו | ☐ | ☐ |

| # | משפט | ✔ נכון | ✘ לא נכון |
|---|---|---|---|
| 2 | בשלב מחויבות קוראים לאדם בשמו ואומרים שאתם איתו | ☐ | ☐ |
| 3 | בשלב הבניית רצף האירועים מדגישים שהאירוע עדיין נמשך | ☐ | ☐ |
| 4 | אפשר לשאול 'מה אתה מרגיש?' בשלב שאילת שאלות מעוררות חשיבה | ☐ | ☐ |
| 5 | מעש״ה מתאים גם לתלמיד שנבהל אחרי תאונה בטיול | ☐ | ☐ |

## 3 חלק ג׳ – השלמת מילים

השלימו את המילה החסרה.

**1.** האות הראשונה במעש״ה מסמלת _____

**2.** האות השנייה במעש״ה מסמלת עידוד ל_____ יעילה

**3.** האות השלישית במעש״ה מסמלת שאילת _____ מעוררות חשיבה

**4.** האות הרביעית במעש״ה מסמלת הבניית _____ האירועים

**5.** משפט לדוגמה בשלב מחויבות: אני כאן _____ ולא הולך לשום מקום

**6.** בזמן אזעקה נכנסים למרחב ה_____

## 4 חלק ד׳ – התאמת שלב למשפט

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

| | | |
|---|---|---|
| **1.** מחויבות | ___ | **א.** כמה אנשים יש פה איתנו? |
| **2.** עידוד לפעילות יעילה | ___ | **ב.** דני, אני כאן איתך |
| **3.** שאילת שאלות מעוררות חשיבה | ___ | **ג.** היתה אזעקה, עכשיו אפשר לצאת, זה נגמר |
| **4.** הבניית רצף האירועים | ___ | **ד.** תחזיק לי את התיק |

## 5 חלק ה׳ – סדרו את שלבי מעש״ה

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

| | |
|---|---|
| ☐ | הבניית רצף האירועים - זה נגמר, עכשיו חוזרים |
| ☐ | מחויבות - אני כאן איתך |
| ☐ | עידוד לפעילות יעילה - בוא נלך יחד |
| ☐ | שאילת שאלות מעוררות חשיבה - כמה אנשים יש פה? |

## 6 חלק ו׳ – תרגול כתיבה

כתבו תשובה מלאה במשפטים שלמים.

**1.** דמיינו חבר שקפא בזמן אזעקה. כתבו משפט אחד לכל אחד מארבעת שלבי מעש״ה שהייתם אומרים לו

**2.** מדוע חשוב לא לשאול 'מה אתה מרגיש?' בזמן מצוקה חריפה, אלא שאלות כמו 'כמה אנשים יש פה?'

### כרטיס יציאה

מה הן ארבע האותיות של מעש״ה ומה כל אחת מסמלת?

תנו דוגמה למשפט מתאים לשלב מחויבות

מתי צריך לפנות למבוגר במקום להסתפק במעש״ה?

איך הרגשתי בשיעור? ☹ 😐 🙂 😀