מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

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

גרסה רגילה – כל הפריטים.

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 – ב (דני, אני כאן איתך)
- 2 – ג (תחזיק לי את התיק)
- 3 – ד (כמה אנשים יש פה איתנו?)
- 4 – א (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 רגיל

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

מעש"ה הוא כלי פשוט שעוזר לנו לסייע לחבר או חברה שנמצאים במצוקה חריפה, כמו קיפאון או בהלה. בדף זה נתרגל את ארבעת השלבים של המודל.

1 חלק א' – הבנה בסיסית

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מעש"ה הוא כלי שמיועד לעזור ל...

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

ד) מישהו שרוצה לשחק משחק

2. מה האות הראשונה במודל מעש"ה מסמלת?

א) מחויבות ב) מרחק ג) מחשבה ד) מנוחה

3. איזה משפט מתאים לשלב 'עידוד לפעילות יעילה'?

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

4. מה לא מתאים לשלב 'שאילת שאלות מעוררות חשיבה'?

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 כדאי לספר למבוגר על חבר במצוקה?

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

5 חלק ה' – סדרו את שלבי מעש"ה

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

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

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? ☹ 😐 🙂 😀