🪜 צעד אחר צעד: מעש"ה, נת"ת והפניה

הארנב הקשיב: סדנאות חוסן והקשבה לנאמני החוסן · מסלול: חט"ב · חנ"מ · יצרה: רוית ראש בן ישי

📘 מהדורת המורה – עם תשובות

✏️ כתבו בכל ריבוע את מספר השלב לפי הסדר הנכון.

1. מעש"ה – עזרה ראשונה נפשית לחבר/ה

4	ה – הבניית רצף האירועים: "מה קרה קודם? ומה עכשיו?"
1	מ – מחויבות: "אני כאן איתך"
3	ש – שאילת שאלות מעוררות חשיבה: "מה את/ה רואה עכשיו?"
2	ע – עידוד לפעילות יעילה: "בוא/י נעשה משהו קטן ביחד"

2. נת"ת – מה אומרים במקום לתקן

3	ת – תקווה: "זה לא יישאר ככה לתמיד, ואנחנו נבנה שוב"
1	נ – נרמול: "זו תגובה טבעית למצב כזה"
2	ת – תוקף: "מה שאת/ה מרגיש/ה חשוב ואמיתי"

3. כשחבר/ה מספר/ת משהו מדאיג

1	מקשיבים עד הסוף, בלי לקטוע
2	אומרים: "תודה שסיפרת לי"
3	לא מבטיחים לשמור בסוד
4	מציעים: "בוא/י נלך יחד ליועצת"

✍️ אתגר: למה לדעתכם "לא מבטיחים סוד" מופיע לפני "בוא/י נלך יחד"?

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

🪜 צעד אחר צעד: מעש"ה, נת"ת והפניה

הארנב הקשיב: סדנאות חוסן והקשבה לנאמני החוסן · מסלול: חט"ב · חנ"מ · יצרה: רוית ראש בן ישי

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

✏️ כתבו בכל ריבוע את מספר השלב לפי הסדר הנכון.

1. מעש"ה – עזרה ראשונה נפשית לחבר/ה

☐	ה – הבניית רצף האירועים: "מה קרה קודם? ומה עכשיו?"
☐	מ – מחויבות: "אני כאן איתך"
☐	ש – שאילת שאלות מעוררות חשיבה: "מה את/ה רואה עכשיו?"
☐	ע – עידוד לפעילות יעילה: "בוא/י נעשה משהו קטן ביחד"

2. נת"ת – מה אומרים במקום לתקן

☐	ת – תקווה: "זה לא יישאר ככה לתמיד, ואנחנו נבנה שוב"
☐	נ – נרמול: "זו תגובה טבעית למצב כזה"
☐	ת – תוקף: "מה שאת/ה מרגיש/ה חשוב ואמיתי"

3. כשחבר/ה מספר/ת משהו מדאיג

☐	מקשיבים עד הסוף, בלי לקטוע
☐	אומרים: "תודה שסיפרת לי"
☐	לא מבטיחים לשמור בסוד
☐	מציעים: "בוא/י נלך יחד ליועצת"

✍️ אתגר: למה לדעתכם "לא מבטיחים סוד" מופיע לפני "בוא/י נלך יחד"?

_____

_____