🪜 צעד אחר צעד: מעש"ה, נת"ת והפניה

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

📘 מהדורת המורה – עם תשובות

📖 מילון בתמונות

👂 **הקשבה** – לשמוע באמת, עם תשומת לב · 💪 **חוסן** – הכוח לקום ולהמשיך אחרי קושי · 🤝 **נאמן** – מישהו שאפשר לסמוך עליו, עם תפקיד לעזור · 🪞 **שיקוף** – להגיד במילים שלי מה האחר מרגיש · 🧍 **נוכחות** – להיות ליד מישהו, באמת, עכשיו · 🤫 **שתיקה** – שקט, בלי מילים · 🫂 **תמיכה** – עזרה ונתינת כוח · 😣 **מצוקה** – מצב שבו קשה מאוד

✏️ כתבו בכל ריבוע את מספר השלב לפי הסדר הנכון.

1. מעש"ה – עזרה ראשונה נפשית לחבר/ה

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

2. נת"ת – מה אומרים במקום לתקן

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

3. כשחבר/ה מספר/ת משהו מדאיג

1	מקשיבים עד הסוף, בלי לקטוע
5	מלווים לפגישה עם מבוגר/ת
2	אומרים: "תודה שסיפרת לי"
6	חוזרים מחר לשאול: "איך את/ה היום?"
3	לא מבטיחים לשמור בסוד
4	מציעים: "בוא/י נלך יחד ליועצת"

4. מורה: כשתלמיד/ה נפתח/ת

3	נרמול, תוקף ותקווה
2	"תודה שסמכת עליי"
6	מפנים ליועצת באותו יום
4	מבהירים שאין הבטחת סודיות כשיש סכנה
7	חוזרים לתלמיד/ה בימים הקרובים
5	מתעדים בקצרה במילים של התלמיד/ה
1	מקשיבים במקום שקט, בלי לחקור

5. הסיפור לפי הסדר

7	הילד מוכן לבנות מחדש
3	החיות מגיעות עם עצות ותיקונים
5	הארנב מתקרב ויושב צמוד
6	הילד עובר את כל הרגשות בקצב שלו
2	המגדל מתמוטט
1	הילד בונה מגדל גבוה
4	הילד שולח את כולן

✍️ 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 · עולים חדשים · יצרה: רוית ראש בן ישי

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

📖 **מילון בתמונות**

👂 **הקשבה** – לשמוע באמת, עם תשומת לב · 💪 **חוסן** – הכוח לקום ולהמשיך אחרי קושי · 🤝 **נאמן** – מישהו שאפשר לסמוך עליו, עם תפקיד לעזור · 🪞 **שיקוף** – להגיד במילים שלי מה האחר מרגיש · 🧍 **נוכחות** – להיות ליד מישהו, באמת, עכשיו · 🤫 **שתיקה** – שקט, בלי מילים · 🫂 **תמיכה** – עזרה ונתינת כוח · 😣 **מצוקה** – מצב שבו קשה מאוד

✏️ כתבו בכל ריבוע את מספר השלב לפי הסדר הנכון.

1. מעש"ה – עזרה ראשונה נפשית לחבר/ה

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

2. נת"ת – מה אומרים במקום לתקן

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

3. כשחבר/ה מספר/ת משהו מדאיג

☐	מקשיבים עד הסוף, בלי לקטוע
☐	מלווים לפגישה עם מבוגר/ת
☐	אומרים: "תודה שסיפרת לי"
☐	חוזרים מחר לשאול: "איך את/ה היום?"
☐	לא מבטיחים לשמור בסוד
☐	מציעים: "בוא/י נלך יחד ליועצת"

4. מורה: כשתלמיד/ה נפתח/ת

☐	נרמול, תוקף ותקווה
☐	"תודה שסמכת עליי"
☐	מפנים ליועצת באותו יום
☐	מבהירים שאין הבטחת סודיות כשיש סכנה
☐	חוזרים לתלמיד/ה בימים הקרובים
☐	מתעדים בקצרה במילים של התלמיד/ה
☐	מקשיבים במקום שקט, בלי לחקור

5. הסיפור לפי הסדר

☐	הילד מוכן לבנות מחדש
☐	החיות מגיעות עם עצות ותיקונים
☐	הארנב מתקרב ויושב צמוד
☐	הילד עובר את כל הרגשות בקצב שלו
☐	המגדל מתמוטט
☐	הילד בונה מגדל גבוה
☐	הילד שולח את כולן

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