🪜 צעד אחר צעד: מעש"ה, נת"ת והפניה

הארנב הקשיב: סדנאות חוסן והקשבה לנאמני החוסן · מסלול: חט"ב · רגיל · 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

1	מ – מחויבות: "אני כאן איתך"
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?"

2. נת"ת – מה אומרים במקום לתקן

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

3. כשחבר/ה מספר/ת משהו מדאיג

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

4. מורה: כשתלמיד/ה נפתח/ת

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

5. הסיפור לפי הסדר

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

✍️ 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 · רגיל · 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

☐	מ – מחויבות: "אני כאן איתך"
☐	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?"

2. נת"ת – מה אומרים במקום לתקן

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

3. כשחבר/ה מספר/ת משהו מדאיג

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

4. מורה: כשתלמיד/ה נפתח/ת

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

5. הסיפור לפי הסדר

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

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