🪜 צעד אחר צעד: מעש"ה, נת"ת והפניה

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

📘 מהדורת המורה – עם תשובות

✏️ כתבו בכל ריבוע את מספר השלב לפי הסדר הנכון.

1. חבר/ה במשבר ברשת (סטורי או הודעה מדאיגה)

2	כותבים בפרטי: "ראיתי. אני פה. אפשר להתקשר?"
1	לא מתעלמים ולא מגיבים בפומבי
3	מקשיבים ומשקפים, בלי שיפוט
4	אם יש סימן לסכנה – לא מבטיחים סוד

2. מעש"ה – עזרה ראשונה נפשית לחבר/ה

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

3. נת"ת – מה אומרים במקום לתקן

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

✍️ אתגר: למה "לא מפיצים צילומי מסך" חשוב גם כשהכוונה טובה?

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

🪜 צעד אחר צעד: מעש"ה, נת"ת והפניה

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

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

✏️ כתבו בכל ריבוע את מספר השלב לפי הסדר הנכון.

1. חבר/ה במשבר ברשת (סטורי או הודעה מדאיגה)

☐	כותבים בפרטי: "ראיתי. אני פה. אפשר להתקשר?"
☐	לא מתעלמים ולא מגיבים בפומבי
☐	מקשיבים ומשקפים, בלי שיפוט
☐	אם יש סימן לסכנה – לא מבטיחים סוד

2. מעש"ה – עזרה ראשונה נפשית לחבר/ה

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

3. נת"ת – מה אומרים במקום לתקן

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

✍️ אתגר: למה "לא מפיצים צילומי מסך" חשוב גם כשהכוונה טובה?

_____

_____