🪜 צעד אחר צעד: מעש"ה, נת"ת והפניה

הארנב הקשיב: סדנאות חוסן והקשבה לנאמני החוסן · מסלול: תיכון · 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. חבר/ה במשבר ברשת (סטורי או הודעה מדאיגה)

7	בודקים שוב למחרת
3	מקשיבים ומשקפים, בלי שיפוט
6	לא מפיצים צילומי מסך לאחרים
1	לא מתעלמים ולא מגיבים בפומבי
2	כותבים בפרטי: "ראיתי. אני פה. אפשר להתקשר?"
5	פונים מיד למבוגר/ת (יועצת / נאמן/ת חוסן מורה / הורה)
4	אם יש סימן לסכנה – לא מבטיחים סוד

2. מעש"ה – עזרה ראשונה נפשית לחבר/ה

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

3. 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"

4. לחץ חברתי: כשחבר/ה מבקש/ת ממך לשמור סוד מסוכן

4	מציעים ללכת יחד למבוגר/ת
6	ממשיכים להיות שם בשבילו/ה
5	אם החבר/ה מסרב/ת ויש סכנה – פונים בכל זאת
1	מקשיבים עד הסוף
2	"תודה שסמכת עליי"
3	"אני לא יכול/ה להבטיח לשמור את זה בסוד, כי אכפת לי ממך"

5. הסיפור לפי הסדר

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

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

☐	בודקים שוב למחרת
☐	מקשיבים ומשקפים, בלי שיפוט
☐	לא מפיצים צילומי מסך לאחרים
☐	לא מתעלמים ולא מגיבים בפומבי
☐	כותבים בפרטי: "ראיתי. אני פה. אפשר להתקשר?"
☐	פונים מיד למבוגר/ת (יועצת / נאמן/ת חוסן מורה / הורה)
☐	אם יש סימן לסכנה – לא מבטיחים סוד

2. מעש"ה – עזרה ראשונה נפשית לחבר/ה

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

3. 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"

4. לחץ חברתי: כשחבר/ה מבקש/ת ממך לשמור סוד מסוכן

☐	מציעים ללכת יחד למבוגר/ת
☐	ממשיכים להיות שם בשבילו/ה
☐	אם החבר/ה מסרב/ת ויש סכנה – פונים בכל זאת
☐	מקשיבים עד הסוף
☐	"תודה שסמכת עליי"
☐	"אני לא יכול/ה להבטיח לשמור את זה בסוד, כי אכפת לי ממך"

5. הסיפור לפי הסדר

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

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