# 🪜 צעד אחר צעד: מעש"ה, נת"ת והפניה

הארנב הקשיב: סדנאות חוסן והקשבה לנאמני החוסן · מסלול: תיכון · רגיל · 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)

| | |
|---|---|
| 7 | בודקים שוב למחרת |
| 2 | כותבים בפרטי: "ראיתי. אני פה. אפשר להתקשר?" |
| 6 | לא מפיצים צילומי מסך לאחרים |
| 3 | מקשיבים ומשקפים, בלי שיפוט |
| 1 | לא מתעלמים ולא מגיבים בפומבי |
| 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

| | |
|---|---|
| 2 | ע – עידוד לפעילות יעילה: "בוא/י נעשה משהו קטן ביחד" |
| 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?" |

### 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" |

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

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

### 5. הסיפור לפי הסדר

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

### ✍️ 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 · רגיל · 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)

| | |
|---|---|
| ☐ | בודקים שוב למחרת |
| ☐ | כותבים בפרטי: "ראיתי. אני פה. אפשר להתקשר?" |
| ☐ | לא מפיצים צילומי מסך לאחרים |
| ☐ | מקשיבים ומשקפים, בלי שיפוט |
| ☐ | לא מתעלמים ולא מגיבים בפומבי |
| ☐ | 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

| | |
|---|---|
| ☐ | ע – עידוד לפעילות יעילה: "בוא/י נעשה משהו קטן ביחד" |
| ☐ | ה – הבניית רצף האירועים: "מה קרה קודם? ומה עכשיו?" |
| ☐ | מ – מחויבות: "אני כאן איתך" |
| ☐ | 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" |

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

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

### 5. הסיפור לפי הסדר

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

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