

מעשי"ה

עזרה ראשונה נפשית לחבר במצוקה



ה

הבניית רצף

ש

שאלות חשיבה

ע

עידוד לפעילות

מ

מחויבות

ארבעה צעדים שכל אחד יכול לעשות – כדי שחבר לא יישאר לבד.

יצרה: רות ראש בן ישי



מה זה מעש"ה?



מעש"ה הוא כלי לעזור למישהו אחר שנמצא במצוקה חריפה: מישהו שקפא, נבהל מאוד, או לא מצליח לתפקד ממש עכשיו – למשל בזמן אזעקה או מיד אחרי אירוע מפחיד. לא צריך שום הכשרה מיוחדת: כל אחד יכול להיות "מגיש עזרה ראשונה נפשית".

למה זה עובד?

בבהלה, "מרכז הרגש" במוח פעיל מאוד והחלק שחושב ומתכנן פועל פחות. משימות ושאלות "מדליקות" אותו מחדש – בדרך כלל תוך דקה וחצי עד שתי דקות.

מתי משתמשים?

- חבר שקפא בזמן אזעקה
- חברה שבוכה ולא מצליחה לנשום אחרי בשורה קשה
- תלמיד בבהלה אחרי תאונה בטיול

מעש"ה מיועד לרגע החריף עצמו. אם יש פגיעה או סכנה – קוראים מיד למבוגר.

מחויבות

מ



מראים לאדם שהוא לא לבד: נשארים לידו, יורדים לגובה העיניים, קוראים לו בשם ואומרים שאתם איתו. הבדידות מגבירה את הפחד – הקרבה מרגיעה.

אומרים לו:

"אני איתך ולא הולך/ת לשום מקום."

"דני, אני כאן איתך."

דוגמה מהחיים · אזעקה

באזעקה, דני יושב בפינת המרחב המוגן וקפוא. נועה מתיישבת לידו, קוראת לו בשם ואומרת: "דני, אני כאן איתך. אתה לא לבד."

עידוד לפעילות יעילה

ע



במקום "תירגע!", נותנים משימה פשוטה וקצרה כדי שיחזור לפעול. ההפך מחוסר אונים הוא פעולה – גם משימה קטנה מוציאה ממצב של קפיאה.

משימות קטנות:

"תעזור לי לספור את הקבוצה."

"בוא, הולכים יחד – עכשיו."

"תחזיק לי את הבקבוק."

דוגמה מהחיים · טיול

בטיול השנתי משהי מעדה ונבהלה מאוד. חברה שלה אומרת: "תחזיקי לי רגע את התיק ובואי נלך יחד לשבת בצל" – והיא קמה וזזה.



שאלת שאלות מעוררות חשיבה



שואלים שאלות שצריך לחשוב כדי לענות עליהן – כמה? מי? איפה? – ולא "מה אתה מרגיש?". לרגשות יהיה מקום אחר כך.

שאלות שעוזרות:

"רוצה לשבת פה או שם?"

"מה המספר של אמא שלך?"

"כמה אנשים יש פה איתנו?"

דוגמה מהחיים · בכיתה

אחרי האזעקה תלמיד נשאר רועד. במקום "איך אתה מרגיש?" חבר שואל: "באיזה טור אתה יושב? כמה ילדים ליד השולחן שלנו?" – והוא מתחיל לענות.



הבניית רצף האירועים

ה



מסדרים לו במילים פשוטות מה קרה, מה קורה עכשיו ומה יקרה עוד מעט – ומדגישים שהאירוע נגמר. כך המוח מבין שהסכנה חלפה.

אומרים לו:

"עוד רגע חוזרים לכיתה."

"הייתה אזעקה, נכנסנו למרחב המוגן, ועכשיו אפשר לצאת. זה נגמר."

דוגמה מהחיים · משפחה

אח קטן בבית מבוהל אחרי רעש חזק בחוץ. "שמענו בום, אמא בדקה – זה היה פיצוץ של צמיג. עכשיו הכול בסדר, ועוד מעט אוכלים ארוחת ערב."

מה לא עושים?

כמה דברים שנשמעים עוזרים – אבל דווקא מגבירים את המצוקה:



לא אומרים "תירגע!" – פקודה להירגע לא מרגיעה. במקום זה: נותנים משימה קטנה.

X

לא משאירים את החבר לבד "שינוח". נשארים לידו עד שהוא חוזר לעצמו.

X

לא שואלים "מה אתה מרגיש?" ברגע החרף עצמו. שואלים שאלות של חשיבה.

X

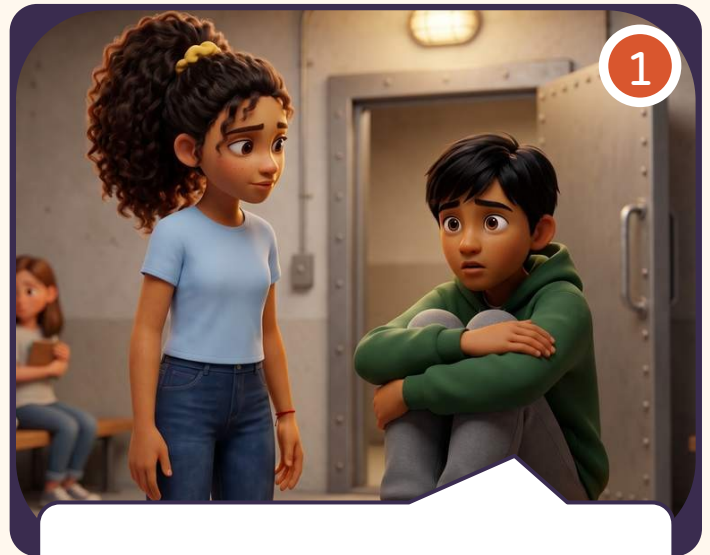
לא מראים סרטונים ולא מספרים שמועות על האירוע – גם לא בקבוצות ברשת.

X

נועה ודני במרחב המוגן

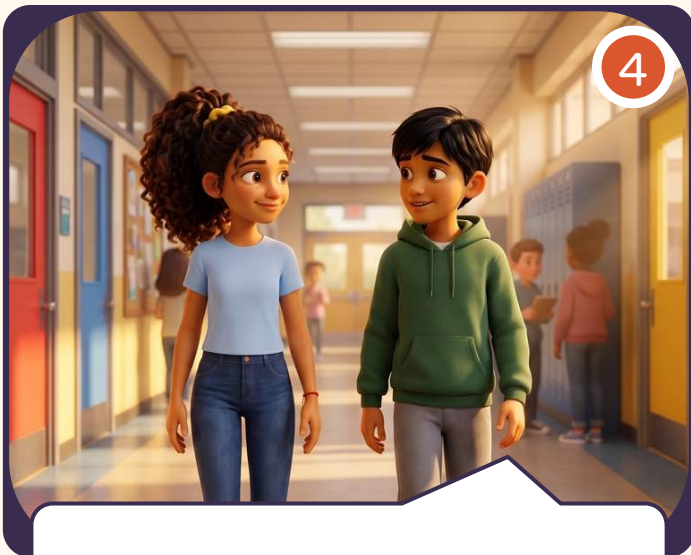


דני קפוא בפינה. הוא לא עונה ונושם מהר.



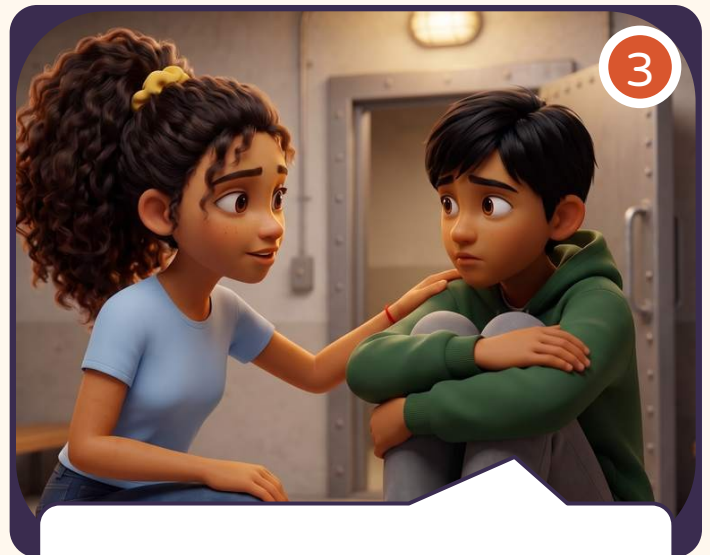
אזעקה! כולם למרחב המוגן

באמצע שיעור נשמעת אזעקה. כל הכיתה נכנסת למרחב המוגן.



זה נגמר. בוא נחזור יחד לכיתה

ע + ה: היא מסדרת לו מה קרה, ונותנת משימה: ללכת יחד.



דני, אני כאן איתך. כמה אנחנו פה?

מ + ש: נועה מתיישבת לידו, קוראת לו בשם ושואלת שאלה של חשיבה.

תורכם: מגישי עזרה ראשונה נפשית

דמיינו את המצב: באמצע טיול נשמע רעש חזק, וחברה שלכם קופאת במקום ומתחילה לבכות.

1 מ – מה תגידו לה כדי שתרגיש שהיא לא לבד?

.....

2 ע – איזו משימה קטנה ופשוטה תוכלו לתת לה?

.....

3 ש – כתבו שתי שאלות "של חשיבה" (כמה? מי? איפה?):

.....

.....

4 ה – איך תספרו לה בקצרה מה קרה, מה קורה עכשיו ומה יקרה עוד מעט?

.....

.....

5 למי מהמבוגרים בבית הספר תספרו אחרי שהיא נרגעה?

.....

מעש"ה בכיס

גזרו ושמרו

מ

מחויבות "אני כאן איתך" – נשארים לידו וקוראים בשם

ע

עידוד לפעילות משימה קטנה ופשוטה: "תחזיק לי...", "בוא נלך יחד"

ש

שאלות חשיבה כמה? מי? איפה? – ולא "מה אתה מרגיש?"

ה

הבניית רצף מה קרה, מה עכשיו, מה עוד מעט – "זה נגמר"

זכרו: אם גם אחרי כמה שעות או ימים החבר עדיין מתקשה – מספרים למבוגר.

צריכים עזרה? לא נשארים לבד



פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים וגם למחנך/ת, להורים או לכל מבוגר שאתם סומכים עליו. לבקש עזרה זה סימן לחוזק.

