



מעש"ה: איך עוזרים לחבר

ארבעה עקרונות לעזרה ראשונה נפשית לחבר במצוקה חריפה

שם: _____

כיתה: _____

תאריך: _____

1 השלימו את העיקרון לכל אות.

אות	העיקרון	דוגמה למשפט שאגיד
מ		
ע		
ש		
ה		

מחסן מילים: הבניית רצף האירועים · מחויבות · עידוד לפעילות יעילה · שאילת שאלות מעוררות חשיבה

2 הקיפו מה כן עוזר לחבר במצוקה, ומחקו בקו את מה שלא.

"דני, אני כאן איתך."

תירגע!

"תחזיק לי את הבקבוק."

לשאול "מה אתה מרגיש?" ברגע החריף עצמו.

"כמה אנשים יש פה איתנו?"

להשאיר את החבר לבד "שינוח".

"הייתה אזעקה, נכנסנו למרחב המוגן, עכשיו אמרו שאפשר לצאת. זה נגמר."

להראות סרטונים או לספר שמועות על האירוע.

3 תרחיש: נשמעת אזעקה בהפסקה. במרחב המוגן נועה רועדת, בוכה ולא מצליחה לדבר. מה תגידו ותעשו?

אות	מה אגיד או אעשה
מ	
ע	
ש	
ה	

4 מתי צריך לקרוא מיד למבוגר, גם אם עזרתם?
