



כתבי שטח בחירום: כרטיסי דמות

גוזרים, שולפים כרטיס, ומפעילים את מעש"ה בתוך 2 דקות

שם:

כיתה:

תאריך:

גזרו לאורך הקווים המקווקוים. הכרטיסים הצבעוניים מורכבים יותר (י'-י"ב).

ז'-ט' נבהלתי מבלון שהתפוצץ בהפסקה, ואני רועד/ת.	ז'-ט' שכחתי את הציוד למבחן, ואני בלחץ ולא מצליח/ה לחשוב.
ז'-ט' נשמעה אזעקה כשהייתי בשירותים, ואני לא מוצא/ת את הכיתה.	ז'-ט' שמעתי רעש חזק מבחוץ, ואני קפוא/ה במקום.
ז'-ט' נפלתי בשיעור ספורט, כולם הסתכלו, ואני לא מצליח/ה להפסיק לבכות.	ז'-ט' הטלפון שלי נעלם, ואני בטוח/ה שמישהו לקח אותו. אני מסתובב/ת בבהלה.
י'-י"ב אחרי אזעקה באמצע מבחן מתכונת, אני לא מצליח/ה לחזור לכתוב. הידיים רועדות.	י'-י"ב נשמע קול נפץ חזק מרחוק בזמן שיעור, וכל הכיתה נבהלה. אני לא מצליח/ה לנשום כרגיל.
י'-י"ב נתקעתי במעלית בבית הספר כמה דקות, ויצאתי בבהלה.	י'-י"ב בטיול שנתי מישהו נפצע קלה מולי, ואני עומד/ת קפוא/ה.
י'-י"ב בבחינה בעל-פה נתקעתי באמצע, ואני מרגיש/ה שאין לי אוויר.	י'-י"ב התחלתי להיות מוצף/ת במרחב המוגן: צפוף, רועש, ואני רוצה לברוח החוצה.
י'-י"ב חבר קפא מול דף בחינת הברות, ולא מסוגל לכתוב מילה.	י'-י"ב חברה נושמת מהר מאוד במקלט בזמן אזעקה.
י'-י"ב באמצע מבחן חשוב נהיה לי "בלאק-אאוט", ואני רוצה לצאת מהכיתה.	י'-י"ב הודעות פוגעות נשלחות עליי בקבוצה, ואני לא מצליח/ה להפסיק לקרוא ולרעוד.



כתבי שטח בחירום: רשימת תצפית

הצופה מסמנת/ת מה העוזר/ת עשה/תה

שם:

כיתה:

תאריך:

רשימת תצפית 1 · שם העוזר/ת:

מ · מחויבות:	ירד/ה לגובה העיניים ואמר/ה משפט מעגן ("אני כאן איתך, את/ה לא לבד")
ע · עידוד לפעילות יעילה:	נתן/ה משימה פיזית קטנה ופשוטה (ולא "תירגע")
ש · שאילת שאלות מעוררות חשיבה:	שאל/ה שאלה עובדתית (ולא "מה את/ה מרגיש/ה?")
ה · הבניית רצף האירועים:	סידר/ה מה קרה, מה קורה עכשיו, והדגיש/ה שהאירוע נגמר
לא אמר/ה "תירגע" ולא השאיר/ה לבד	

משפט שעבד טוב:

רשימת תצפית 2 · שם העוזר/ת:

מ · מחויבות:	ירד/ה לגובה העיניים ואמר/ה משפט מעגן ("אני כאן איתך, את/ה לא לבד")
ע · עידוד לפעילות יעילה:	נתן/ה משימה פיזית קטנה ופשוטה (ולא "תירגע")
ש · שאילת שאלות מעוררות חשיבה:	שאל/ה שאלה עובדתית (ולא "מה את/ה מרגיש/ה?")
ה · הבניית רצף האירועים:	סידר/ה מה קרה, מה קורה עכשיו, והדגיש/ה שהאירוע נגמר
לא אמר/ה "תירגע" ולא השאיר/ה לבד	

משפט שעבד טוב:

2 התסריט שלנו: כתבו משפט לכל עיקרון, ותרגלו אותו בקול

מ · מחויבות	
ע · עידוד לפעילות יעילה	
ש · שאילת שאלות מעוררות חשיבה	
ה · הבניית רצף האירועים	

1 סיכום בשלשה

ז'-ט': איזה עיקרון היה הכי קל? הכי קשה? · י'-י"ב: למה שאלה עובדתית עוזרת יותר משאלה על רגשות ברגע החריף?