



שיעור 2: נאמני מעש"ה בשטח

מערך שיעור (45 דק') · למורה

שם: _____

כיתה: _____

תאריך: _____

מטרה: לתרגל תגובה קצרה ומובנית לחבר במצוקה חריפה, לפי ארבעת העקרונות של מעש"ה.
מודל: מעש"ה (כולל "מעש"ה בכיתה")

פתיחה 10 דק'	בלחץ חריף קשה לחשוב בבהירות. תגובה קצרה ומסודרת עוזרת לאדם לחזור לתחושת שליטה. מציגים את ארבעת העקרונות ואת הכרטיס "מעש"ה בכיתה".
גוף השיעור: סימולציות בזוגות 25 דק'	כל זוג מקבל כרטיס מקרה: א' "הקיפאון הגדול" , ב' "החרדה החברתית" או ג' "במקלט" . אחד/ת משחק/ת את הדמות והשני/ה מפעיל/ה את התסריט. מתחלפים.
סיכום 10 דק'	כמה זוגות מציגים. שאלה: "איך הרגשתם כשנתנו לכם משימה מוגדרת בזמן לחץ?"

שאלות לדיון · ז'-ט'

- איזה משפט היה הכי קל להגיד?
- מה עשה הכי הרבה הבדל לדמות?

שאלות לדיון · י'-י"ב

- למה משימה מוגדרת עוזרת בזמן לחץ?
- מתי עוצרים ופונים מיד למבוגר?

1 הערות למורה



נאמני מעש"ה בשטח: כרטיסי מקרה

לכל זוג כרטיס אחד. משחקים, ואז מתחלפים

שם:

כיתה:

תאריך:

א' · הקיפאון הגדול

באמצע בחינה גדולה נהיה לחבר "בלאק-אאוט". הוא קם ורוצה לברוח מהכיתה.

העיקרון	התסריט (דוגמה)	המשפט שלנו
מ · מחויבות	"אני כאן איתך." (בגובה העיניים)	
ע · עידוד לפעילות יעילה	"תחזיק לי רגע את בקבוק המים."	
ש · שאילת שאלות מעוררות חשיבה	"באיזה טור אנחנו יושבים?"	
ה · הבניית רצף האירועים	"נתקעת בשאלה, יצאנו לרגע, עכשיו אנחנו כאן ונחזור יחד."	

ב' · החרדה החברתית

חבר ראה בסטורי שהקבוצה נפגשה בלעדיו. הוא יושב במסדרון ומסרב לדבר.

העיקרון	התסריט (דוגמה)	המשפט שלנו
מ · מחויבות	"אני כאן איתך, אתה לא לבד." (בגובה העיניים)	
ע · עידוד לפעילות יעילה	"תחזיק לי את העט רגע."	
ש · שאילת שאלות מעוררות חשיבה	"כמה ילדים עברו במסדרון?"	
ה · הבניית רצף האירועים	"ראית משהו פוגע, עכשיו אנחנו כאן, נתמודד ביחד."	

ג' · במקלט

בזמן אזעקה חברה נושמת מהר מאוד במקלט.

העיקרון	התסריט (דוגמה)	המשפט שלנו
מ · מחויבות	"אני כאן איתך, את לא לבד."	
ע · עידוד לפעילות יעילה	"תעזרי לי לספור את הקבוצה."	
ש · שאילת שאלות מעוררות חשיבה	"כמה אנשים יש פה איתנו?"	
ה · הבניית רצף האירועים	"נשמעה אזעקה, נכנסנו בצורה מסודרת למרחב המוגן, ועכשיו אנחנו כאן — האירוע הסתיים."	