

בואו נעשה מעש"ה¹

שיח כיתתי בצל המצב הביטחוני, לתלמידי בית הספר העל יסודי,
בהשראת "[מודל מעש"ה](#)"

מטרה

התלמידים יזהו כיצד התמודדו עם מצב דחק מסוים באמצעות חשיבה, הבנייה, עשייה ומחויבות הדדית, יפיקו מכך תובנות על חוזקות אישיות שגלומות בהם ויחזרו לתפקוד ולעשייה היומיומית.

הקדמה

בימים האחרונים אנו שרויים במתח בטחוני, מתמודדים עם מטחי טילים ואף עם מתיחות בין אזרחים במדינה. בדיוק כמונו, גם בתלמידינו עולות לעיתים תחושות קשות, דאגה ואף חרדות.

שיעור זה נכתב בהשראת מודל מעש"ה שפותח על ידי דר' משה פרחי כמודל התערבות שמיועד לסייע להתמודדות עם מצבי דחק ומצבים שעלולים להוביל לפוסט טראומה.

בשיעור נזמין את התלמידים לחזק את הבנת המציאות ואת תחושת השליטה במצב בכך שנאפשר להם לעבד את חוויותיהם, לארגן את מחשבותיהם ובעיקר להפחית תחושת חוסר אונים.

חשוב להפעיל שיקול דעת באשר לתכני השיעור ולהתאים אותו לתלמידים, לכיתה ולאווירה. חשוב שמחנכת/הכיתה ינחו את השיעור.

אפשר להנחות את השיעור באופן מקוון מרחוק או בבית הספר עם החזרה הפיזית ללימודים.

כלים מלווים לשיעור: [מצגת](#) / [קלפים להדפסה](#)

מודל מעש"ה

המודל מציע התערבות בת ארבעה שלבים במהלך אירוע הדחק או לאחריו:

¹ מודל מעש"ה פותח על ידי ד"ר משה פרחי מהמכללה האקדמית תל-חי בליווי האגף לבריאות הנפש במשרד הבריאות



מנהל פדגוגי

אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי

כיצד נסייע לתלמידי המכיבים בתאובות חרדה? נעניק עכרה ראשונה נפשית על פי מודל מעש"ה

מודל מעש"ה פותח על ידי ד"ר משה פרחי מהמכללה האקדמית תל-חי בליווי האגף לבריאות הנפש במשרד הבריאות

כאשר נלווה תלמיד בזמן אירוע דחק, ננקוט ארבע פעולות כסיוע ראשוני לנפגעי חרדה בזמן האירוע:

יצירת מחויבות

נביט בתלמיד ונאמר: "אני אתך, ואני נשאר/ת אתך עד שהאירוע יסתיים"

עשייה

נדרבן את התלמיד לעשייה, נטיל עליו משימה פשוטה, מותאמת לגיל ולמצב. משימה שתגרום לו לחוש פעיל, תורם ובשליטה. אם יש צורך, נבצע את המשימה יחד אתו, אך לא במקומו: "ספור כמה תלמידים נכנסו למרחב המוגן, תבקשי מילדי הכיתה לשבת באותו אזור, צלם בטלפון שלי שלוש תמונות". לפעמים מדובר בפעולה קטנה, "קומי ולווי אותי ל..."

שאלות שכלתניות (קוגניטיביות)

נשאל שאלות שיגרמו לתלמיד לחשוב ויעזרו לו לצאת מההצפה הרגשית ולעבור לערוץ שכלתני-תפקודי: מי לימד אותך איך להתנהל בזמן האזעקה? מי עזר לך? האם אתה עזרת למישהו? אתה מעדיף לשבת עכשיו ליד החברים שלך או לידי? "לא נשאל שאלות רגשיות, אך אם התלמיד ישתף ברגשות נעניק לרגשות תוקף, אך כחלק מיציאה לפעולה: "אני צריכה את העזרה שלך, אני שומעת שאתה פוחד, בוא ותעזור לי לחלק מים לחברים..."

הבנייה של רצף האירועים

ברגע שהדבר מתאפשר נדגיש שהאיום הסתיים, נכון לעכשיו. ואז, כדי לצמצם את ההצפה, נבנה יחד עם התלמיד את סיפור האירוע, באמצעות תיאור פשוט של רצף האירועים שהוא עבר ונוודא שיש לו תפיסה של השתלשלות האירועים: שיחקה בחצר עם אייל, נשמעה אזעקה, הייתם אחראיים ורצתם למרחב המוגן. בדרך, אייל נפל ונחבל בברך, אתה גילית תושייה ועזרת לאייל לקום וליווית אותו לכאן. כשהגעתם פגשתם את הכיתה ואותי. עכשיו אנחנו יחד ותכף נכנס לכיתה. במידה ששוב תהיה אזעקה, ניכנס שוב למרחב המוגן ונעבור את זה יחד."



מודל מעש"ה מבוסס על ידע מחקרי-מדעי ואפשר ללמוד אותו בהרחבה במסגרת קורסים מקצועיים. יחד עם זאת, כל אחד יכול לבצע את ארבעת צעדי המודל ולהעניק עזרה ראשונה נפשית מול חוסר אונים מתהווה.

**בלב הפחד, איך נעזור לתלמידינו או לכיתה?
נעשה מעש"ה ונשיב תחושת אונים ושליטה!**

מטרות המודל

1. הבנייה של רצף האירועים, הדגשת סדר הדברים בהתרחשותם וסיום האירוע לעת עתה.
2. חיזוק הלכידות החברתית ותחושת המחויבות לסייע ו"לא לעזוב לבד".
3. הדגשת כוחות ההתמודדות הטמונים בכל אחד ואחת.
4. הכוונה לפעילות יעילה המסייעת להתמודדות מיטבית.

מהלך השיעור:

שלב ראשון – יצירת מחויבות וסקירת רצף האירועים.

בשלב זה נסביר לתלמידים שאנו מדברים על האירועים שחווינו כדי שאחרי השיחה נוכל לחזור לפעול ולתפקד במשימות השגרתיות שלנו. נסביר שאנו שואפים ליצור תחושה של חיבור ל"יחד" הכיתתי ונעביר מסר ברור שאנחנו יחד בהתמודדות ואף אחריה. נזכיר שבכל מצב אנחנו נשארים יחד כל תלמידי הכיתה, מוכנים להקשיב ולסייע בכל עת, ושצלנו אף אחד לא נשאר לבד.

1. **המורה תפתח ותאמר:** "שלום לכולם. לאחרונה חווינו מתקפת טילים בעוצמה מיוחדת. חשוב להדגיש כי זו חוויה שכולנו חוונו. חוויה שמשפיעה על מבוגרים וילדים כאחד. במצב זה עלולות לצוץ תחושות של פחד, כעס ואי ודאות. בזמן שלא היו לימודים, יצרתי קשר אתכם ועם ההורים שלכם, כדי לדרוש בשלומכם ובעיקר כדי להדגיש ולהזכיר לכם ולי שאנחנו לא לבד. בעת כזאת יש חשיבות רבה לתמיכה ולעזרה ההדדית. הישיבה שלנו יחד והשיח על כך הם ההזדמנות של כולנו להרגיש את כוח החיובי של חיבור ושיתוף שיכולים לסייע רבות. מטרת השיעור שלנו היא לאפשר לנו להמשיך ולתפקד, כלומר להמשיך לעשות את הדברים שאנחנו רגילים ואוהבים לעשות עם ולמרות המצב המורכב."
2. **המורה תסקור עובדתית את רצף האירועים השונים באופן מונגש ומותאם לקבוצת הגיל הספציפית בדגש על רצף כרונולוגי.**

שלב שני – "מה השאלה?"

שאלת שאלות סגורות המחייבות חשיבה (שיח עובדתי כדי לארגן את החשיבה).

הערה למורה: השאלות מחברות את התלמידים לחשיבה ולעיבוד קוגניטיבי של האירוע משום שהעיסוק המעשי באירוע ממתן הצפה רגשית ומאפשר יותר פניות להתמודדות. שאלות עובדתיות שמבקשות לעודד את התלמידים לזהות כוחות תפקודיים ומעשיים שגלומים בהם ושמסייעים להם בעתות משבר. דרך זו מומלצת במיוחד בכיתות בהן יש פוטנציאל להתלקחות רגשית עקב פערי דעות, תרבויות וחוויות.

בשלב זה נניח על שולחן במרכז המעגל או מול הכיתה ערימת שאלות.

בכל פעם שני תלמידים יקומו, ירימו קלף, יקראו בקול את השאלה ויענו עליה.
שאלות לדוגמה (אתם מחמנים להוריד או להוסיף שאלות שמכוונות לעורר חשיבה ואשר מתאימות לתלמידים):

- ✓ איפה הייתם כאשר שמעתם את האזעקות?
- ✓ מה עשיתם?
- ✓ מי היה אתכם?
- ✓ אילו מחשבות העסיקו אתכם בין האזעקות?
- ✓ מחשבה שעלתה בכם בעוצמה במהלך האזעקה
- ✓ האם ישנתם בממ"ד?
- ✓ מה עזר לכם ולבני משפחותיכם בעת שהיו התקפות טילים?
- ✓ מי האנשים שהיו שם בשבילכם?
- ✓ עם מי הייתם בווטסאפ תוך כדי האזעקה?
- ✓ מי האדם הראשון שרצית לדבר אתו מיד כשיצאת מהמרחב המוגן?
- ✓ איזו תכונה שלך עזרה לך להתמודד טוב יותר עם התקופה?

שלב שלישי – עושים פה סדר!

הבניית רצף האירועים

הנחיה למורה: תלמידים רבים חווים תחושה של חוסר אונים ואף חשש שכל רגע תתחדש עליהם האזעקה. תחושה קשה זו לא מאפשרת להתחבר לכוחות וליכולת ההתמודדות. עתה אננו מסייעים לתלמידים להבנות את רצף האירועים שהם חוו וחווים, הם מצליחים להחזיק תמונה כוללת של המצב ולהתייחס אליה. בעזרת ההבניה מתעצמת ההבנה והתלמידים מתפנים לדבר על מה שהיה ולעבד את המצב. כמו כן ההבניה המשותפת מאפשרת לתלמידים בכיתה לבנות רצף אירועים אחד המבוסס על השיח המשותף.

בחלק זה נזמין את התלמידים לסדר את רצף ההתרחשויות באירוע הנדון, שכולם בכיתה חוו, למשל אזעקה, מתחילת האירוע ועד נקודת הציון בה מתקיים המפגש. **שימו לב:** לאור מטרת הסדנה **לא נבחר אירוע מורכב** שתלמידים שונים עלולים לחוות אותו מנקודות מבט שונות.

את התיאורים נכתוב כעובדות על כרטיסיות שנניח בלב המעגל ונזמין תלמידים לסדר אותן: נדביק על גבי הלוח/ נקרין על גבי הלוח השיתופי בצ'אט/ נקרין על מסך בכיתה:

1. בבוקר קמנו, אכלנו, התרחצנו, התחברנו לזום וניסינו להיות קשובים כמה שאפשר
2. אחר הצהריים עברנו על הטיקטוק וראינו כל מיני סרטונים בעד ונגד המצב
3. בערב ההורים ראו חדשות ומדי פעם הצצנו גם על הטלוויזיה כדי לשמוע מה קורה
4. שמענו שיש אזהרה על ירי טילים
5. הלכנו לישון
6. ישנו במיטות
7. נשמעה אזעקה

8. האזעקה העירה אותנו
9. רצנו למרחב מוגן
10. התכתבנו במקביל בכמה קבוצות בווטסאפ והתעדכנו במצב של החברים והחברות
11. שמענו "בומים" והתלבטנו אם מדובר בהדי נפילות או ביירוט טילים.
12. ספרנו עשר דקות
13. יצאנו מהמרחב המוגן
14. התחברנו לחדשות כדי להבין מה קרה
15. חזרנו לישון
16. היה קשה להירדם כי נשארנו דרוכים
17. קמנו בבוקר
18. קמנו, אכלנו, התרחצנו, התחברנו לזום

וכל פעילות מעשית נוספת שעולה בשיח ורלוונטית להבניית האירוע.

כאמור, יש לבחור רצף אירועים של יום שלם מתחילת הבוקר ולא רק מאירועי הלילה משום שהסדנה מיועדת לסייע בתפקוד במהלך היום.

בתום הצגת רצף ההתרחשויות:

- אפשרות א' נקריא את רצף ההתרחשויות מההתחלה ועד הסוף. ואז, נפזר את הכרטיסיות ונזמין שלושה תלמידים לקום ולצרף מחדש את הכרטיסיות, ללא מילים. נבדוק אם קיבלנו את אותו רצף אירועים.
- אפשרות ב' נקריא את רצף ההתרחשויות מההתחלה ועד הסוף. ואז, נחלק את התלמידים לקבוצות ונבקש מכל קבוצה על פי הזיכרון שלהם לסדר את רצף האירועים. נבדוק אם קיבלנו את אותו רצף אירועים.

במידה שהאירוע הכללי הסתיים, חשוב מאוד לציין זאת במילים ברורות:

המצב המתוח הסתיים לעת עתה.
הוכרזה הפסקת אש.
נכון לעכשיו, שבנו לשגרה.
אנחנו מקווים שהשקט ימשך.

במידה שהאירוע הכללי עדיין לא הסתיים חשוב נסביר שיש נושאים שעדיין פתוחים ושלא ברור עדיין מתי יירגעו הרוחות ומתי נשוב לשגרת חיינו.

שלב רביעי – מה נעשה? מעשה!

הכוונה לעשייה ולפעילות יעילה

הערה למורה: בשלב זה נזמין את התלמידים לחשוב על פעילויות שבכוחנו לעשות ככיתה. פעילויות שיפחו בהם תקווה, שיזכירו להם שכיתה הם כוח בעל השפעה. פעילויות שיאפשרו להם להיות בחשיבה ובפעילות ומתוך כך לחוש ודאות, שליטה ואונים.

נקיטה בפעולות מעשיות בזמן מצב הלחץ. פעולות עם טעם והגיון, קלות לביצוע ושימות, מסייעת לתלמידים לחוש שליטה, מחזירה תחושת אונים ומפחיתה חרדה.

להלן מספר רעיונות לפעולה, אנא בחרו פעילות בהתאם לגיל ולאופי הכתה.

- נערוך **רשימה של פעולות מעשיות** שהם נקטו (או עדיין נוקטים) במהלך תקופת החירום, לפי סדר הא"ב.
- לדוגמה: א – אוכל: מבשלים מאכלים מנחמים. ב – בריחה: בורחים קצת למחיקה, לרשת החברתית, לספר. ג – גן: מרשים לעצמנו לחזור להיות קצת ילדים קטנים ולשחק. ד – דאגה: דואגים לאחים צעירים, לסבים, לחבר חולה...
- נכוון **לפעילויות התנדבותיות** ונחשוב על יזמות כיתתיות שנוכל ליישם.
- נפיק סרטון שימחיש **תובנה** שהייתה להם בתהליך, ואת התוצר נפרסם בקרב המשפחות או בקרב צוות המורים.
- ננסח **סלוגן, מסר** מתלמידים **לתלמידים**
- נעצב **פוסטרים** – לתצוגה **של התמודדויות שלהם** ושל בני משפחותיהם.
- נבחר **סלוגן או פרסומת**, שתתאים למציאות חייהם כעת, אחרי הרצף שתואר לעיל. כדאי לעודד הומור.
- נסביר את ערוצי ההתמודדות ב"גשר מאחד"² ונציע לחלק את הכיתה לשש קבוצות (על פי ערוצי ההתמודדות במודל) כך שכל קבוצה תתכנן התנסות לכיתה בערוץ שהיא בחרה. בהמשך נתחלק לקבוצות חדשות, בכל קבוצה יהיה נציג של אחד מהמשאבים, כל תלמיד יציג בפני הקבוצה משאב מסוים ולבסוף הקבוצה תתבקש לייצר אינטגרציה של כל המשאבים.
- ניצור יצירות **לתערוכת כוחות התמודדות**, שמסבירה מה עוזר להתמודד עם אימת הטילים

לסיכום

- באיזו מידה המפגש עזר לכם להבין שביכולתכם להמשיך לעשות את הדברים שאתם רגילים ואוהבים לעשות למרות המצב המורכב?
- מה עושים בהמשך?
- מה המשימות שלנו למחר ולשבוע הבא?
- איך נסייע לחברים שלנו?
- מה בכיתה שלנו עוזר לנו להיות מגובשים וחזקים גם בתקופות משבר?

² מודל גשר מאחד" של מולי להד ועופרה איילון- שישה ערוצי התמודדות שיש לכל אדם: גוף, שכל, רגש, מערכת אמונות, חברה ודמיון.