



מנהל פדגוגי

אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי

כיצד נסייע לתלמידי המכיב בתאובות חרדה? נעניק עכרה ראשונה נפשית על פי חוק מע"ה

מודל מע"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: שיחקת 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 מע"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 מע"ה ונשיב תחושת אונים ושליטה!

למעך שיעור "נעשה מע"ה" – יסודי / על יסודי



מ

ע

ש

ה