

📘

חוברת תרגול

🐰 הארנב הקשיב – להקשיב לחבר/ה: יחידת חוסן לחט"ב ולחט"ע

מסלול: 🟣 נוער רגיל

שם: _____ כיתה: _____

🧭 איך עובדים עם החוברת?

- 📖 קוראים את דף התזכורת.
- 🌱 שלב א' – מזהים ומתאימים · 🌿 שלב ב' – מבינים ובוחרים · 🌳 שלב ג' – מיישמים וכותבים.
- 🔁 חזרה מסכמת ו־✅ בדיקה עצמית בסוף.
- 🎮 רוצים עוד? המשחקים באתר: sipurim-mechazkim-arnav.sites.tab.bot

📖 תזכורת – מה למדנו?

👩‍🏫 מדריך למורה – מתחילים כאן

- להבחין בין עזרה שלא עוזרת (תיקון, עצה מהירה, הקטנה, העברה אלייי) לבין הקשבה .
- לתרגל ארבע מיומנויות: נוכחות, שקט, שיקוף, שאלה פתוחה – ועוד שתיים: תיקוף ושאלה "מה יעזור לך?".
- לדעת מתי לא שומרים לבד ופונים למבוגר/ת.
- לחזק שייכות ותחושת "יש מי שמקשיב לי" בכיתה.
- "ספרו על פעם שמשהו שבניתם התמוטט. מה עזר? מה לא?" – לוח: עזר 🐰 / לא עזר 🌀

📖 הסיפור כמשל להקשבה ותמיכה בין בני נוער

- ▶️ לצפייה ביוטיוב
- 🧱 ילד בונה מגדל.
- 💥 המגדל נופל.
- 🐔🐻🐘 חיות באות ומדברות הרבה.
- 🤷 הילד לא רוצה.

🐰 איך להיות הארנב בשביל חבר/ה

- "תן/י לי, אני אכתוב לה ונסגור את זה."
- "אתה לא מסוגל/ת לבד."
- "פשוט תתעלם/י." "תחסום/תחסמי אותו."
- "זה פשוט – למה לא חשבת על זה?"
- "זה רק מבחן." "די, זה לא נורא."

👂 כרטיס מיומנויות ההקשבה

- מתקרבים, מניחים את הטלפון, מסתכלים
- "אני כאן. יש לי זמן."
- לא ממלאים שתיקה; סופרים בלב עד 5
- מחזירים במילים שלנו מה שמענו
- "אז הרגשת שכולם נגדך?"

🎭 משחקי תפקידים מחיי בני הנוער

- קוראים תרחיש ומחלקים תפקידים.
- המספר/ת מדבר/ת 2 דקות, בגוף ראשון.
- הארנב מקשיב/ה, משקף/ת ושואל/ת – בלי עצות .
- הצופה ממלא/ת רשימת תיוג ונותן/ת משוב אחד מחזק ואחד לשיפור.
- מחליפים תפקידים.

✍️ כתיבה רפלקטיבית: הארנב שלי והארנב שאני

- ✉️ מכתב תודה לארנב שלי: מישהו שישב לידי כשהמגדל שלי נפל. מה הוא/היא עשה/תה, ומה זה נתן לי?
- 🧱 המגדל שנפל: רגע שבו משהו "התמוטט". אילו "חיות" הגיעו? מה עזר לבנות מחדש?
- 🐰 הארנב שאני רוצה להיות: פעם שבה הקשבתי באמת – או שממש רציתי לתקן. מה אעשה אחרת?
- 🔴 חט"ע חיבור קצר: "להקשיב זה לא לא לעשות כלום – זה לעשות משהו אחר." עמדה, שתי דוגמאות והסתייגות אחת (150–200 מילים).

🤝 פעילות קבוצתית "מגדל הארנבים" וכרטיס יציאה

- בונים (5'): כל קבוצה בונה מגדל גבוה. על כל קומה כותבים דבר אחד שעוזר לנו כשקשה – אדם, פעולה או מקום.
- ההתמוטטות (3'): המנחה מפיל/ה בעדינות מגדל אחד. הקבוצה השכנה מגיבה פעם אחת כמו "החיות" – ואז כמו הארנב.
- בונים מחדש יחד (7'): בונים שוב בעזרת הקבוצה השכנה. כלל: מותר רק לשאול "איך אפשר לעזור?" ולחכות לתשובה.
- עיבוד (5'): מה הרגשתם כשהמגדל נפל? מה עזר יותר? איזה כלל ניקח לכיתה?
- 🔴 חט"ע הרחבה: הקבוצה מנסחת "אמנת ארנבים" לכיתה – 5 כללים להקשבה בכיתה, בקבוצות הלמידה וברשת.

📖 מילון מושגים: עברית · English · Русский

- 📖 המילון מתאים במיוחד לתלמידות ולתלמידים עולים: לכל מושג – תרגום לאנגלית ולרוסית והסבר קצר בעברית קלה. במסלול "עולים" אפשר גם ללחוץ על מילה מסומנת בדפים ולראות פירוש.
- לשים לב באמת למה שמישהו אומר ומרגיש
- להיות שם, קרוב, בלי להסתכל בטלפון
- להגיד במילים שלי מה שמעתי
- признание чувств

🖨️ דפי עבודה והחוברת המלאה

- 📝 החוברת המלאה ב־Word
- 📖 הסיפור כמשל: המגדל שלי – 📄 Word · 📝 PDF
- 🐰 להיות הארנב של חבר/ה: עזרה שלא עוזרת מול הקשבה – 📄 Word · 📝 PDF
- 👂 כרטיס מיומנויות ההקשבה – לגזור ולשמור – 📄 Word · 📝 PDF
- 🎭 משחקי תפקידים בשלושת: מספר/ת · ארנב · צופה – 📄 Word · 📝 PDF

🌱 שלב א' – מזהים ומתאימים

תרגיל 1: 🗂️ מקשיבים או מתקנים? מיון תגובות

✏️ מיינו את המילים ממאגר המילים לטבלה.

מאגר מילים: "תן/י לי את הטלפון, אני אמחק את הפוסט." · "אני פה. רוצה לספר מה קרה?" · "בעוד שבוע אף אחד לא יזכור את זה." · "לפחות לא קרה משהו יותר גרוע." · "בוא/י נלך עכשיו לאחראית השכבה ונגמור עם זה, בלי לשאול אותך." · "מה הכי קשה לך בזה עכשיו?" · "את/ה חייב/ת להתחיל ללמוד כבר היום." · "אני אדבר עם המורה במקומך." · "פשוט תתעלם/י ממנה." · "די, זה לא כזה נורא." · "וואו, זה נשמע ממש מתסכל." · "במקומך הייתי עוזב/ת את הקבוצה." · "בוא/י נכתוב לו הודעה ונסגור את זה עכשיו." · "זה רק מבחן, יהיו עוד מלא." · "אני לא ממהר/ת לשום מקום." · "תחסום/תחסמי אותו ותשכח/י ממנו."

🐰 הקשבה	🔧 תיקון	💡 עצה מהירה	🤏 הקטנה

תרגיל 2: 🔗 התאמה: ממשפט מתקן למשפט ארנבי

✏️ כתבו ליד כל פריט את האות של בן הזוג המתאים.

פריט	האות	בן הזוג
1. "אל תבכה/י, זה לא שווה את זה."	____	א. "נראה שזה לא יוצא לך מהראש."
2. "זה רק מבחן."	____	ב. "ספר/י לי עוד – מה קרה אצלך?"
3. "גם לי קרה, תקשיב/י מה היה אצלי..."	____	ג. "אני כאן, ונעבור את זה יחד."
4. "פשוט תדבר/י איתו."	____	ד. "אני לא בטוח/ה שאני מבין/ה הכול – תסביר/י לי?"
5. "תפסיק/י לחשוב על זה."	____	ה. "מה את/ה חושב/ת שיעזור לך?"
6. "את/ה מגזים/ה."	____	ו. "זה באמת נשמע כבד בשבילך."
7. "למה לא אמרת קודם?"	____	ז. "טוב שסיפרת לי עכשיו."

8. "אני יודע/ת בדיוק מה את/ה מרגיש/ה."	____	ח. "רואים כמה השקעת. זה מאכזב."
9. "יהיה בסדר, בטוח."	____	ט. "זה בסדר לבכות. אני לידך."

🌿 שלב ב' – מבינים ובוחרים

תרגיל 3: ❓ חידון: מה הארנב היה עושה?

✏️ הקיפו את התשובה הנכונה.

1. חברה מספרת שלא הוזמנה למסיבה שכולם מדברים עליה. מה עושה הארנב?

א. אומר/ת: "גם ככה המסיבה תהיה משעממת."

ב. מציע/ה: "בואי נעשה מסיבה יותר טובה!"

ג. מתיישב/ת לידה ואומר/ת: "זה ממש כואב. רוצה לספר?"

ד. שולח/ת הודעה למארגנת שתזמין אותה.

2. חבר קיבל ציון נמוך אחרי שהשקיע הרבה. איזה משפט הוא שיקוף?

א. "אז השקעת שבועיים, ומרגיש שזה היה לשווא?" ב. "זה רק מבחן אחד."

ג. "גם אני נכשלתי פעם." ד. "בפעם הבאה תלמד מוקדם יותר."

3. חברה בוכה ולא אומרת כלום. מה הכי ארנבי?

א. לשבת לידה בשקט, ולהגיד "אני כאן" ב. לשאול מיד "מה קרה? מי עשה לך את זה?"

ג. ללכת – כנראה היא רוצה להיות לבד ד. לספר בדיחה כדי לשפר את מצב הרוח

4. כתבו על חבר משהו מעליב בקבוצת הכיתה ברשת. מה נכון לעשות?

א. להגיב בקבוצה בעלבון חזרה ב. לצלם מסך ולהפיץ לעוד קבוצות

ג. להגיד לו "תתעלם, זה שטויות"

ד. להקשיב לו, לשאול מה הוא צריך, ולהציע יחד לפנות למבוגר/ת

5. איזו מהתגובות היא "הקטנה"?

א. "מה הכי מטריד אותך עכשיו?" ב. "אני פה איתך" ג. "נשמע שזה ממש הביך אותך"

ד. "בעוד שבוע אף אחד לא יזכור"

6. חבר מספר שכבר שבועות אין לו כוח לכלום והוא לא רוצה לראות אף אחד. מה עושה ארנב טוב?

א. מחכה שזה יעבור מעצמו ב. מקשיב, ואז אומר: "אני דואג/ת לך. בוא נלך יחד ליועצת."

ג. שומר את זה בסוד כי הבטיח ד. אומר לו "תתאפס, כולם עייפים"

7. בתרגיל, הארנב שואל: "מה יעזור לך עכשיו?" איזו מיומנות זו?

א. לשאול מה צריך ב. העברה אליי ג. הקטנה ד. תיקון

8. חברה נפרדה מבן הזוג. איזה משפט הוא תיקוף?

א. "הגיוני שכואב לך, הייתם יחד הרבה זמן." ב. "תמחקי את כל התמונות שלו."

ג. "יש עוד מלא דגים בים." ד. "הוא לא היה שווה אותך בכלל."

9. את/ה רוצה לספר על מקרה דומה שקרה לך. מתי זה יכול לעזור?

א. במקום לשאול שאלות ב. מיד בהתחלה, כדי שיבין/תבין שאת/ה מבין/ה

ג. אחרי שהחבר/ה סיים/ה, בקצרה, וחוזרים אליו/ה ד. אף פעם, אסור לספר על עצמך

10. חבר מבקש: "רק אל תספר/י לאף אחד." הוא מספר על משהו מסוכן. מה עושים?

א. מספרים לכל הכיתה כדי שיעזרו

ב. אומרים בכנות שאת זה לא שומרים לבד, ומציעים ללכת יחד למבוגר/ת

ג. מתעלמים, זה לא העניין שלך ד. שומרים סוד – הבטחה זו הבטחה

11. מהו הסימן הכי טוב לכך שהקשבת טוב?

א. נתת לו/לה עצה ממש טובה ב. פתרת לו/לה את הבעיה ג. השיחה הסתיימה מהר

ד. החבר/ה ממשיך/ה לספר ומרגיש/ה שמבינים אותו/ה

12. במשל, מה מייצגת "הבנייה מחדש"?

א. לשכוח מה קרה ב. לא ליפול אף פעם ג. חוסן – לקום ולהמשיך, עם מישהו לידנו

ד. לבנות מגדל גבוה יותר מכולם

תרגיל 4: מסבירים במילים שלנו

✏️ לכל שאלה כתובה התשובה הנכונה. הסבירו במשפט אחד או שניים למה היא נכונה.

1. חברה מספרת שלא הוזמנה למסיבה שכולם מדברים עליה. מה עושה הארנב? ← התשובה: מתיישב/ת לידה ואומר/ת: "זה ממש כואב. רוצה לספר?". למה?

2. חבר קיבל ציון נמוך אחרי שהשקיע הרבה. איזה משפט הוא שיקוף? ← התשובה: "אז השקעת שבועיים, ומרגיש שזה היה לשווא?". למה?

3. חברה בוכה ולא אומרת כלום. מה הכי ארנבי? ← התשובה: לשבת לידה בשקט, ולהגיד "אני כאן". למה?

4. כתבו על חבר משהו מעליב בקבוצת הכיתה ברשת. מה נכון לעשות? ← התשובה: להקשיב לו, לשאול מה הוא צריך, ולהציע יחד לפנות למבוגר/ת. למה?

🌳 שלב ג' – מיישמים וכותבים

תרגיל 5: 🪜 צעד אחר צעד: שיחה ארנבית, הפניה ובנייה מחדש

✏️ כתבו בכל ריבוע את מספר השלב לפי הסדר הנכון.

1. שיחה ארנבית בחמישה צעדים

☐	מקשיבים בלי לקטוע
☐	אומרים "אני כאן" ונותנים שקט
☐	משקפים: "שמעתי ש..."
☐	שואלים: "מה יעזור לך עכשיו?"
☐	מתקרבים ומתיישבים ליד החבר/ה

2. כשצריך לפנות למבוגר/ת

☐	מציעים ללכת יחד
☐	שמים לב לסימן מדאיג או למצוקה מתמשכת
☐	פונים ליועצת או לנאמני החוסן המורים
☐	ממשיכים להיות שם בשבילו/ה גם אחר כך
☐	אומרים בכנות: "את זה אני לא שומר/ת לבד"

3. המשל: מהתמוטטות לבנייה מחדש

☐	מגיע/ה מישהו/י שפשוט מקשיב/ה
☐	משהו שבנינו מתמוטט
☐	מגיעות תגובות שממהרות לתקן
☐	נולד כוח לבנות מחדש
☐	הרגשות עוברים, אחד אחרי השני

4. משחק תפקידים בשלשות

☐	הצופה נותן/ת משוב
☐	המספר/ת מדבר/ת שתי דקות
☐	קוראים תרחיש ומחלקים תפקידים
☐	מחליפים תפקידים
☐	הארנב מקשיב/ה ומשקף/ת – בלי עצות

תרגיל 6: 🃏 כרטיסי תרחישים, שאלות ומשימות הקשבה

✏️ ענו בכתב על הכרטיסים.

1. (🟠 תרחישים לחט"ב) כל הכיתה מדברת על מסיבה – ואותי לא הזמינו.

2. (🟠 תרחישים לחט"ב) השקעתי שבועיים במבחן וקיבלתי ציון נמוך.

3. (🔴 תרחישים לחט"ע) לחץ הבגרויות – אני מרגיש/ה שאני לא עומד/ת בציפיות של אף אחד.

4. (🔴 תרחישים לחט"ע) נפרדנו אחרי שנה, ואני לא מצליח/ה להתרכז.

5. (🪞 מי אני בסיפור?) איזו "חיה" אני כשחבר/ה מספר/ת לי על קושי?

6. (🪞 מי אני בסיפור?) איזו "חיה" הכי לא עוזרת לי כשקשה לי?

7. (👂 משימות הקשבה בזוגות) ספרו דקה על משהו שהרגיז אתכם. בן/בת הזוג עונה רק בשיקוף.

8. (👂 משימות הקשבה בזוגות) שאלו שלוש שאלות פתוחות על תחביב של בן/בת הזוג.

תרגיל 7: ✍️ אתגרי כתיבה

✏️ בחרו לפחות שניים וכתבו תשובה מלאה.

1. בחרו תגובה אחת מכל סוג "מתקן" וכתבו במקומה תגובה ארנבית.

2. מתי לדעתכם עצה דווקא כן עוזרת? תנו דוגמה.

3. כתבו מצב מחיי בני נוער ושתי תגובות: אחת "מתקנת" ואחת ארנבית.

4. 🔴 חט"ע: מתי ארנב צריך גם לשמור על עצמו? הסבירו.

5. כתבו משפט "מתקן" ששמעתם פעם, ואת הגרסה הארנבית שלו.

6. איזה צעד בשיחה הארנבית הכי קשה לכם? למה?

🔁 חזרה מסכמת

שאלות מכל הנושאים – בלי להציץ בחוברת!

1. חברה נפרדה מבן הזוג. איזה משפט הוא תיקוף?

א. "הגיוני שכואב לך, הייתם יחד הרבה זמן." ב. "יש עוד מלא דגים בים."

ג. "הוא לא היה שווה אותך בכלל." ד. "תמחקי את כל התמונות שלו."

2. חבר מספר שכבר שבועות אין לו כוח לכלום והוא לא רוצה לראות אף אחד. מה עושה ארנב טוב?

א. אומר לו "תתאפס, כולם עייפים" ב. מחכה שזה יעבור מעצמו

ג. שומר את זה בסוד כי הבטיח

ד. מקשיב, ואז אומר: "אני דואג/ת לך. בוא נלך יחד ליועצת."

3. במשל, מה מייצגת "הבנייה מחדש"?

א. לבנות מגדל גבוה יותר מכולם ב. חוסן – לקום ולהמשיך, עם מישהו לידנו

ג. לשכוח מה קרה ד. לא ליפול אף פעם

4. כתבו על חבר משהו מעליב בקבוצת הכיתה ברשת. מה נכון לעשות?

א. להגיב בקבוצה בעלבון חזרה ב. לצלם מסך ולהפיץ לעוד קבוצות

ג. להקשיב לו, לשאול מה הוא צריך, ולהציע יחד לפנות למבוגר/ת

ד. להגיד לו "תתעלם, זה שטויות"

5. בתרגיל, הארנב שואל: "מה יעזור לך עכשיו?" איזו מיומנות זו?

א. תיקון ב. לשאול מה צריך ג. הקטנה ד. העברה אליי

6. חברה מספרת שלא הוזמנה למסיבה שכולם מדברים עליה. מה עושה הארנב?

א. שולח/ת הודעה למארגנת שתזמין אותה. ב. מציע/ה: "בואי נעשה מסיבה יותר טובה!"

ג. אומר/ת: "גם ככה המסיבה תהיה משעממת."

ד. מתיישב/ת לידה ואומר/ת: "זה ממש כואב. רוצה לספר?"

7. חבר מבקש: "רק אל תספר/י לאף אחד." הוא מספר על משהו מסוכן. מה עושים?

א. אומרים בכנות שאת זה לא שומרים לבד, ומציעים ללכת יחד למבוגר/ת

ב. מתעלמים, זה לא העניין שלך ג. מספרים לכל הכיתה כדי שיעזרו

ד. שומרים סוד – הבטחה זו הבטחה

8. את/ה רוצה לספר על מקרה דומה שקרה לך. מתי זה יכול לעזור?

א. אחרי שהחבר/ה סיים/ה, בקצרה, וחוזרים אליו/ה ב. במקום לשאול שאלות

ג. מיד בהתחלה, כדי שיבין/תבין שאת/ה מבין/ה ד. אף פעם, אסור לספר על עצמך

✍️ משפט משלי

✏️ כתבו משפט אחד שמשתמש בשני הפריטים יחד.

1. "תפסיק/י לחשוב על זה." + "נראה שזה לא יוצא לך מהראש."

_____

_____

2. "גם לי קרה, תקשיב/י מה היה אצלי..." + "ספר/י לי עוד – מה קרה אצלך?"

_____

_____

3. "למה לא אמרת קודם?" + "טוב שסיפרת לי עכשיו."

_____

_____

4. "אני יודע/ת בדיוק מה את/ה מרגיש/ה." + "אני לא בטוח/ה שאני מבין/ה הכול – תסביר/י לי?"

_____

_____

✅ בדיקה עצמית

סמנו ✔ בעמודה המתאימה:

נושא	😀 אני יודע/ת	🙂 כמעט	🤔 צריך עוד תרגול
👩‍🏫 מדריך למורה – מתחילים כאן			
📖 הסיפור כמשל להקשבה ותמיכה בין בני נוער			
🐰 איך להיות הארנב בשביל חבר/ה			
👂 כרטיס מיומנויות ההקשבה			
🎭 משחקי תפקידים מחיי בני הנוער			
✍️ כתיבה רפלקטיבית: הארנב שלי והארנב שאני			
🤝 פעילות קבוצתית "מגדל הארנבים" וכרטיס יציאה			
📖 מילון מושגים: עברית · English · Русский			
🖨️ דפי עבודה והחוברת המלאה			

💭 מה למדתי? מה עדיין קשה לי?

🔑 מפתח תשובות למורה – נוער רגיל

🌱 שלב א' – מזהים ומתאימים

תרגיל 1: 🗂️ מקשיבים או מתקנים? מיון תגובות

🐰 הקשבה	🔧 תיקון	💡 עצה מהירה	🤏 הקטנה
"אני פה. רוצה לספר מה קרה?"	"תן/י לי את הטלפון, אני אמחק את הפוסט."	"את/ה חייב/ת להתחיל ללמוד כבר היום."	"בעוד שבוע אף אחד לא יזכור את זה."
"מה הכי קשה לך בזה עכשיו?"	"בוא/י נלך עכשיו לאחראית השכבה ונגמור עם זה, בלי לשאול אותך."	"פשוט תתעלם/י ממנה."	"לפחות לא קרה משהו יותר גרוע."
"וואו, זה נשמע ממש מתסכל."	"אני אדבר עם המורה במקומך."	"במקומך הייתי עוזב/ת את הקבוצה."	"די, זה לא כזה נורא."
"אני לא ממהר/ת לשום מקום."	"בוא/י נכתוב לו הודעה ונסגור את זה עכשיו."	"תחסום/תחסמי אותו ותשכח/י ממנו."	"זה רק מבחן, יהיו עוד מלא."

תרגיל 2: 🔗 התאמה: ממשפט מתקן למשפט ארנבי

פריט	האות	בן הזוג
1. "אל תבכה/י, זה לא שווה את זה."	ט	א. "נראה שזה לא יוצא לך מהראש."
2. "זה רק מבחן."	ח	ב. "ספר/י לי עוד – מה קרה אצלך?"
3. "גם לי קרה, תקשיב/י מה היה אצלי..."	ב	ג. "אני כאן, ונעבור את זה יחד."
4. "פשוט תדבר/י איתו."	ה	ד. "אני לא בטוח/ה שאני מבין/ה הכול – תסביר/י לי?"
5. "תפסיק/י לחשוב על זה."	א	ה. "מה את/ה חושב/ת שיעזור לך?"
6. "את/ה מגזים/ה."	ו	ו. "זה באמת נשמע כבד בשבילך."
7. "למה לא אמרת קודם?"	ז	ז. "טוב שסיפרת לי עכשיו."
8. "אני יודע/ת בדיוק מה את/ה מרגיש/ה."	ד	ח. "רואים כמה השקעת. זה מאכזב."
9. "יהיה בסדר, בטוח."	ג	ט. "זה בסדר לבכות. אני לידך."

🌿 שלב ב' – מבינים ובוחרים

תרגיל 3: ❓ חידון: מה הארנב היה עושה?

1. חברה מספרת שלא הוזמנה למסיבה שכולם מדברים עליה. מה עושה הארנב?

✔ ג. מתיישב/ת לידה ואומר/ת: "זה ממש כואב. רוצה לספר?"

2. חבר קיבל ציון נמוך אחרי שהשקיע הרבה. איזה משפט הוא שיקוף?

✔ א. "אז השקעת שבועיים, ומרגיש שזה היה לשווא?"

3. חברה בוכה ולא אומרת כלום. מה הכי ארנבי?

✔ א. לשבת לידה בשקט, ולהגיד "אני כאן"

4. כתבו על חבר משהו מעליב בקבוצת הכיתה ברשת. מה נכון לעשות?
✔ ד. להקשיב לו, לשאול מה הוא צריך, ולהציע יחד לפנות למבוגר/ת

5. איזו מהתגובות היא "הקטנה"?
✔ ד. "בעוד שבוע אף אחד לא יזכור"

6. חבר מספר שכבר שבועות אין לו כוח לכלום והוא לא רוצה לראות אף אחד. מה עושה ארנב טוב?
✔ ב. מקשיב, ואז אומר: "אני דואג/ת לך. בוא נלך יחד ליועצת."

7. בתרגיל, הארנב שואל: "מה יעזור לך עכשיו?" איזו מיומנות זו?
✔ א. לשאול מה צריך

8. חברה נפרדה מבן הזוג. איזה משפט הוא תיקוף?
✔ א. "הגיוני שכואב לך, הייתם יחד הרבה זמן."

9. את/ה רוצה לספר על מקרה דומה שקרה לך. מתי זה יכול לעזור?
✔ ג. אחרי שהחבר/ה סיים/ה, בקצרה, וחוזרים אליו/ה

10. חבר מבקש: "רק אל תספר/י לאף אחד." הוא מספר על משהו מסוכן. מה עושים?
✔ ב. אומרים בכנות שאת זה לא שומרים לבד, ומציעים ללכת יחד למבוגר/ת

11. מהו הסימן הכי טוב לכך שהקשבת טוב?
✔ ד. החבר/ה ממשיך/ה לספר ומרגיש/ה שמבינים אותו/ה

12. במשל, מה מייצגת "הבנייה מחדש"?
✔ ג. חוסן – לקום ולהמשיך, עם מישהו לידנו

תרגיל 4: מסבירים במילים שלנו

1. חברה מספרת שלא הוזמנה למסיבה שכולם מדברים עליה. מה עושה הארנב? ← התשובה: מתיישב/ת לידה ואומר/ת: "זה ממש כואב. רוצה לספר?". למה?
💡 קודם נוכחות ותיקוף. הצעות אפשר לשקול אחר כך, אם היא רוצה.

2. חבר קיבל ציון נמוך אחרי שהשקיע הרבה. איזה משפט הוא שיקוף? ← התשובה: "אז השקעת שבועיים, ומרגיש שזה היה לשווא?". למה?
💡 שיקוף מראה שהקשבנו ונותן לו לתקן אותנו אם לא הבנו.

3. חברה בוכה ולא אומרת כלום. מה הכי ארנבי? ← התשובה: לשבת לידה בשקט, ולהגיד "אני כאן". למה?
💡 שקט ונוכחות נותנים מקום. אם היא תרצה – היא תדבר.

4. כתבו על חבר משהו מעליב בקבוצת הכיתה ברשת. מה נכון לעשות? ← התשובה: להקשיב לו, לשאול מה הוא צריך, ולהציע יחד לפנות למבוגר/ת. למה?
💡 פגיעה ברשת היא מצב שבו כדאי לערב מבוגר/ת – יחד, בהסכמה.

🌳 שלב ג' – מיישמים וכותבים

תרגיל 5: 🪜 צעד אחר צעד: שיחה ארנבית, הפניה ובנייה מחדש

1. שיחה ארנבית בחמישה צעדים

3	מקשיבים בלי לקטוע
2	אומרים "אני כאן" ונותנים שקט
4	משקפים: "שמעתי ש..."
5	שואלים: "מה יעזור לך עכשיו?"
1	מתקרבים ומתיישבים ליד החבר/ה

2. כשצריך לפנות למבוגר/ת

3	מציעים ללכת יחד
1	שמים לב לסימן מדאיג או למצוקה מתמשכת
4	פונים ליועצת או לנאמני החוסן המורים
5	ממשיכים להיות שם בשבילו/ה גם אחר כך
2	אומרים בכנות: "את זה אני לא שומר/ת לבד"

3. המשל: מהתמוטטות לבנייה מחדש

3	מגיע/ה מישהו/י שפשוט מקשיב/ה
1	משהו שבנינו מתמוטט
2	מגיעות תגובות שממהרות לתקן
5	נולד כוח לבנות מחדש
4	הרגשות עוברים, אחד אחרי השני

4. משחק תפקידים בשלשות

4	הצופה נותן/ת משוב
2	המספר/ת מדבר/ת שתי דקות
1	קוראים תרחיש ומחלקים תפקידים
5	מחליפים תפקידים
3	הארנב מקשיב/ה ומשקף/ת – בלי עצות

תרגיל 6: 🃏 כרטיסי תרחישים, שאלות ומשימות הקשבה

1. (🟠 תרחישים לחט"ב) כל הכיתה מדברת על מסיבה – ואותי לא הזמינו.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. (🟠 תרחישים לחט"ב) השקעתי שבועיים במבחן וקיבלתי ציון נמוך.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

3. (🔴 תרחישים לחט"ע) לחץ הבגרויות – אני מרגיש/ה שאני לא עומד/ת בציפיות של אף אחד.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

4. (🔴 תרחישים לחט"ע) נפרדנו אחרי שנה, ואני לא מצליח/ה להתרכז.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

5. (🪞 מי אני בסיפור?) איזו "חיה" אני כשחבר/ה מספר/ת לי על קושי?

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

6. (🪞 מי אני בסיפור?) איזו "חיה" הכי לא עוזרת לי כשקשה לי?

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

7. (👂 משימות הקשבה בזוגות) ספרו דקה על משהו שהרגיז אתכם. בן/בת הזוג עונה רק בשיקוף.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

8. (👂 משימות הקשבה בזוגות) שאלו שלוש שאלות פתוחות על תחביב של בן/בת הזוג.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

תרגיל 7: ✍️ אתגרי כתיבה

1. בחרו תגובה אחת מכל סוג "מתקן" וכתבו במקומה תגובה ארנבית.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. מתי לדעתכם עצה דווקא כן עוזרת? תנו דוגמה.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

3. כתבו מצב מחיי בני נוער ושתי תגובות: אחת "מתקנת" ואחת ארנבית.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

4. 🔴 חט"ע: מתי ארנב צריך גם לשמור על עצמו? הסבירו.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

5. כתבו משפט "מתקן" ששמעתם פעם, ואת הגרסה הארנבית שלו.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

6. איזה צעד בשיחה הארנבית הכי קשה לכם? למה?

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

🔁 חזרה מסכמת

1. חברה נפרדה מבן הזוג. איזה משפט הוא תיקוף?

✔ א. "הגיוני שכואב לך, הייתם יחד הרבה זמן."

2. חבר מספר שכבר שבועות אין לו כוח לכלום והוא לא רוצה לראות אף אחד. מה עושה ארנב טוב?

✔ ד. מקשיב, ואז אומר: "אני דואג/ת לך. בוא נלך יחד ליועצת."

3. במשל, מה מייצגת "הבנייה מחדש"?

✔ ב. חוסן – לקום ולהמשיך, עם מישהו לידנו

4. כתבו על חבר משהו מעליב בקבוצת הכיתה ברשת. מה נכון לעשות?

✔ ג. להקשיב לו, לשאול מה הוא צריך, ולהציע יחד לפנות למבוגר/ת

5. בתרגיל, הארנב שואל: "מה יעזור לך עכשיו?" איזו מיומנות זו?

✔ ב. לשאול מה צריך

6. חברה מספרת שלא הוזמנה למסיבה שכולם מדברים עליה. מה עושה הארנב?

✔ ד. מתיישב/ת לידה ואומר/ת: "זה ממש כואב. רוצה לספר?"

7. חבר מבקש: "רק אל תספר/י לאף אחד." הוא מספר על משהו מסוכן. מה עושים?

✔ א. אומרים בכנות שאת זה לא שומרים לבד, ומציעים ללכת יחד למבוגר/ת

8. את/ה רוצה לספר על מקרה דומה שקרה לך. מתי זה יכול לעזור?

✔ א. אחרי שהחבר/ה סיים/ה, בקצרה, וחוזרים אליו/ה

✍️ משפט משלי

1. "תפסיק/י לחשוב על זה." + "נראה שזה לא יוצא לך מהראש."

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. "גם לי קרה, תקשיב/י מה היה אצלי..." + "ספר/י לי עוד – מה קרה אצלך?"

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

3. "למה לא אמרת קודם?" + "טוב שסיפרת לי עכשיו."

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

4. "אני יודע/ת בדיוק מה את/ה מרגיש/ה." + "אני לא בטוח/ה שאני מבין/ה הכול – תסביר/י לי?"

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.