

חוברת תרגול

🐰 הארנב הקשיב: סדנאות חוסן והקשבה לנאמני החוסן

מסלול: 🔵 חט"ב · עולים חדשים

יצרה: רוית ראש בן ישי

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: haarnav-hakashuv-hosen.sites.tab.bot

📖 מילון המילים החשובות

	מילה	פירוש	כתבו את המילה	בשפה שלי
👂	**הקשבה**	לשמוע באמת, עם תשומת לב		
💪	**חוסן**	הכוח לקום ולהמשיך אחרי קושי		
🤝	**נאמן**	מישהו שאפשר לסמוך עליו, עם תפקיד לעזור		
🪞	**שיקוף**	להגיד במילים שלי מה האחר מרגיש		
🧍	**נוכחות**	להיות ליד מישהו, באמת, עכשיו		
🤫	**שתיקה**	שקט, בלי מילים		
🫂	**תמיכה**	עזרה ונתינת כוח		
😣	**מצוקה**	מצב שבו קשה מאוד		
👩‍🏫	**יועצת**	אשת מקצוע בבית הספר שמקשיבה ועוזרת		
🧱	**מתמוטט**	נופל, קורס		
❤️	**רגש**	מה שמרגישים: שמחה, עצב, כעס, פחד		
➡️	**להפנות**	לשלוח או ללוות מישהו לעזרה		
🤐	**סוד**	משהו שלא מספרים לאחרים		
📌	**מחויבות**	הבטחה שאני עומד/ת בה		

📖 תזכורת – מה למדנו?

📖 הסיפור, הרעיון ומודולי החוסן

- ▶️ לצפייה ביוטיוב
- לפני שמספרים את הסיפור – סבב קצר: "ספרו על פעם שמשהו שבניתם 'התמוטט' – תוכנית, מבחן, חברות, משחק. מה מישהו אמר או עשה אז, שעזר לכם? ומה דווקא לא עזר?"
- 💡 אפשר לענות במילה אחת או בהצבעה על פרצוף-רגש.
- כותבים על הלוח שתי עמודות: עזר 🐰 / לא עזר 🌀 . נחזור אליהן בסוף.
- 🧱 ילד בונה מגדל.

🐾 התגובות: מה עוזר ומה פחות

- כל התגובות האלה באות מכוונה טובה. הבעיה היא התזמון : כשמשהו רק עכשיו התמוטט, האדם עוד לא מוכן לפתרונות. קודם צריך שמישהו יהיה איתו.
- דוחקת לדבר מיד
- "נו, ספר/י! מה קרה? בוא/י נדבר על זה עכשיו!"
- לחץ, הצפה – עוד לא מוכנים למילים
- "איזה חוצפה! בוא/י נלך לצעוק עליו!"

👂 הקשבה פעילה: נוכחות, שתיקה, שיקוף, לא לתקן

- קודם אמפתיה: מתקרבים, שותקים, משקפים ("נשמע שזה ממש כואב לך"). לא מתקנים, לא מסבירים, לא משווים.
- מחכים לאות: "מה היה עוזר לך עכשיו?" – הצד השני מחליט מתי הוא מוכן.
- אחר כך עזרה: רק אז מציעים יחד צעד מעשי קטן – או הולכים יחד למבוגר/ת כשצריך.
- כמו בסיפור: הארנב לא בנה את המגדל במקום הילד – הוא ישב לידו עד שהילד היה מוכן לבנות שוב בעצמו.
- גוף פונה אל האדם, טלפון בכיס, קשר עין נעים (לא בוהה), גובה עיניים. "אני כאן, יש לי זמן."

👩‍🎓 לנאמני החוסן התלמידים: להיות ארנב לחבר

- גם מי שמקשיב לאחרים צריך שמישהו יקשיב לו – ולפעמים הארנב הראשון הוא אני.
- "מה הארנב שבתוכי היה אומר לי עכשיו?"
- מה אני מרגיש/ה היום – בלי לשפוט את עצמי?
- דבר אחד קטן שעושה לי טוב השבוע: _____
- מי הארנב שלי – למי אני פונה כשקשה לי?

👩‍🏫 לנאמני החוסן המורים: להקשיב לפני שמתקנים

- גם מי שמקשיב לאחרים צריך שמישהו יקשיב לו – ולפעמים הארנב הראשון הוא אני.
- "מה הארנב שבתוכי היה אומר לי עכשיו?"
- מה אני מרגיש/ה היום – בלי לשפוט את עצמי?
- דבר אחד קטן שעושה לי טוב השבוע: _____
- מי הארנב שלי – למי אני פונה כשקשה לי?

🐾 איזו חיה אני היום? שאלון אינטראקטיבי

- שאלון קצר לפתיחת שיחה – לא תווית. כולנו מתנהגים לפעמים כמו כל אחת מהחיות. התשובות נשארות במכשיר שלכם.
- מזמינים כל אחד/ת למלא לבד, ומשתפים רק אם רוצים – למשל רק את "הטיפ הארנבי" שקיבלו.
- דיון: "איזו חיה הכי מוכרת לכם מהשבוע? מתי היא עזרה ומתי פחות?"
- לא משווים בין תלמידים ולא קוראים לאף אחד/ת בשם של חיה.
- בחנ"מ: גרסה של 5 שאלות עם 4 תשובות ואייקונים; אפשר לענות בהצבעה.

💌 מי מקשיב לי? שאלון היכרות אישי

- שאלון קצר לתחילת שנה, לשיחה אישית או לפתיחת עבודה עם נאמני החוסן. בוחרים גרסה, עונים על מה שנוח (כל שאלה – רשות), ומדפיסים או שומרים. התשובות נשמרות רק במכשיר שלכם.
- הרעיון: כמו בסיפור, כל אחד צריך "ארנב" אחר. השאלון עוזר לספר למחנך/ת או לצוות מה עוזר לי, איך יודעים שקשה לי, ואיך לגשת אליי .
- מסבירים מראש מי יקרא את השאלון ומה יקרה איתו.
- קוראים כל שאלון ומחזירים לכל תלמיד/ה משפט אישי קצר: "קראתי. אני זוכר/ת את האור האדום שלך."
- שומרים את השאלונים במקום מוגן, וחוזרים אליהם באמצע השנה ובסופה.

🐰 גם לי מגיע ארנב: מפה, כתיבה ויציאה

- גם מי שמקשיב לאחרים צריך שמישהו יקשיב לו – ולפעמים הארנב הראשון הוא אני.
- "מה הארנב שבתוכי היה אומר לי עכשיו?"
- מה אני מרגיש/ה היום – בלי לשפוט את עצמי?
- דבר אחד קטן שעושה לי טוב השבוע: _____
- מי הארנב שלי – למי אני פונה כשקשה לי?

🖨️ דפי עבודה להורדה

- חמש ערכות מסודרות להדפסה – תלמידים חט"ב, תלמידים חט"ע, חנ"מ (חט"ב וחט"ע), צוות, ושאלוני "מי מקשיב לי?" – כל אחת ב-PDF (להדפסה מיידית) וב-Word (לעריכה).
- כל דפי חט"ב בגרסה מעמיקה: לחץ בגרויות, לחץ חברתי, רשתות ("החיות ברשת"), חבר/ה במשבר ושאלה ישירה, מתי פונים למבוגר/ת, תרחישים ותרגול לגיל
- אותם שני חלקים בגרסה פשוטה: תמונות, בחירה, בנק משפטים מחזקים ו"אני רוצה שיחה אישית"
- חט"ב · חט"ע · נאמני חוסן תלמידים · נאמני חוסן מורים
- 🎞️ לעמוד המצגות – מצגת לנאמני החוסן התלמידים בחט"ב, מצגת לחט"ע ומצגת לסדנת הצוות, עם הערות מנחה, מסך מלא והדפסה, וקובצי PowerPoint לעריכה.

🌱 שלב א' – מזהים ומתאימים

תרגיל 1: 🗂️ עוזר או פחות עוזר?

✏️ מיינו את המילים ממאגר המילים לטבלה.

מאגר מילים: "זה בסדר להרגיש ככה." · "בוא/י נלך עכשיו להגיד לו מה אנחנו חושבים עליו!" · להניח את הטלפון ולהסתובב אל החבר/ה · "תודה שסיפרת לי." · "חחח, נו באמת, תצחק/י על זה." · "למה לא חשבת על זה קודם?" · "זה כלום, יש דברים הרבה יותר גרועים." · "גם לי היה ככה, ואצלי היה יותר גרוע..." · לשלוח אימוג'י ולהחליף נושא · "אני כאן. רוצה לשבת קצת ביחד?" · "הנה מה שאת/ה צריך/ה לעשות עכשיו:" · "מה היה עוזר לך עכשיו?" · "תפסיק/י לבכות, זה לא עוזר." · "נדבר שוב מחר? אני אבוא לבדוק מה שלומך." · "נשמע שזה ממש תסכל אותך." · שתיקה של כמה שניות, עם הנהון

🐰 עוזר – תגובה של ארנב	🌀 פחות עוזר – כמו החיות האחרות

תרגיל 2: 🔗 התאמה: איזו חיה מהסיפור אמרה את זה?

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

פריט	האות	בן הזוג
1. "נו, ספר/י כבר! מה קרה? בוא/י נדבר על זה עכשיו!"	____	א. 🐰 הארנב – שאלה פתוחה
2. "איך הוא מעז? בוא/י נלך לצעוק עליו!"	____	ב. 🐻 הדוב – כעס במקומו
3. "תזכיר/י לי בדיוק איך זה היה, שלב אחרי שלב."	____	ג. 🐍 הנחש – נקמה
4. "חחח, איזה פדיחה, זה כלום!"	____	ד. 🐘 הפיל – לחזור על מה שהיה

5. "עזוב/י, נעשה כאילו זה לא קרה."	____	ה. 🐰 הארנב – שיקוף רגש
6. "זורקים את זה ומתחילים מחדש, יאללה!"	____	ו. 🐰 הארנב – נוכחות
7. "בוא/י נעשה לו אותו דבר!"	____	ז. 🪶 היען – להתעלם
8. "אני כאן." (ומתיישב/ת לידו)	____	ח. 🦘 הקנגורו – לתקן מהר
9. "נשמע שזה ממש כאב לך."	____	ט. 🐔 התרנגולת – לדבר מיד
10. "מה היה עוזר לך עכשיו?"	____	י. 🐾 הצבועים – צחוק והקטנה

🌿 שלב ב' – מבינים ובוחרים

תרגיל 3: ❓ חידון: מה הכי ארנבי לעשות?

✏️ הקיפו את התשובה הנכונה.

1. חבר אומר: 'נו, ספר כבר מה קרה, עכשיו!' – לאיזו חיה בסיפור זה דומה?

א. 🐘 הפיל ב. 🐔 התרנגולת ג. 🪶 היען ד. 🐰 הארנב

2. למה הילד בסיפור שולח את כל החיות?

א. כי הוא לא אוהב חיות ב. כי הוא רצה להיות לבד לתמיד ג. כי הן היו רעות

ד. כי כל אחת רצתה שירגיש או יעשה משהו מסוים – והוא עוד לא היה מוכן

3. היען מציע להתחבא ולהעמיד פנים שלא קרה כלום. מה הסכנה בתגובה כזאת?

א. אין סכנה, זה מרגיע ב. זה גורם לצחוק ג. הרגש לא נעלם – הוא נשאר בלי מקום

ד. זה פותר את הבעיה

4. נועה כותבת בקבוצה: "אני כזאת אפס, נכשלתי שוב." מה התגובה הכי "ארנבית"?

א. שולחים לה הודעה פרטית: "ראיתי מה כתבת. אני כאן אם בא לך לדבר."

ב. מתעלמים כדי לא להביך אותה ג. "גם אני נכשלתי, לא נורא."

ד. "די, את לא אפס! תפסיקי."

5. חבר מספר שהוריו נפרדים ונשתק. מה עושים?

א. מספרים על חבר אחר שעבר את זה ב. מחליפים נושא כדי לשמח אותו

ג. שותקים איתו, ואחרי רגע: "זה נשמע ממש קשה." ד. ממלאים את השקט בעצות

6. חברה מספרת שהיא חושבת לפגוע בעצמה ומבקשת "לא לספר לאף אחד". מה נכון?

א. מבטיחים סוד – היא סמכה עלייך

ב. אומרים: "אני שמחה שסיפרת. זה גדול מדי לשתינו – בואי נלך יחד ליועצת."

ג. מנסים לשכנע אותה שהכול בסדר ד. מספרים לחברים כדי שישמרו עליה

7. מה זה "שיקוף רגש"?

א. לחזור מילה במילה על מה שנאמר ב. לתת עצה שמתאימה לרגש

ג. להגיד במילים שלנו מה נשמע שהאדם מרגיש ד. להראות לאדם את הפנים שלו במראה

8. מה עשה הארנב בסיפור שהחיות האחרות לא עשו?

א. הצחיק את הילד ב. התקרב, ישב צמוד וחיכה ג. בנה במקומו מגדל חדש

ד. נתן את העצה הכי טובה

9. מורה רואה תלמיד שבוכה בהפסקה. מה הצעד הראשון?

א. שולחת אותו מיד הביתה ב. מתיישבת לידו: "אני רואה שקשה לך. אני כאן."

ג. "תירגע, אחרי ההפסקה יש מבחן" ד. "מי עשה לך את זה? תגיד לי שמות"

10. איזה משפט הוא דוגמה ל"נרמול"?

א. "תתגבר." ב. "זה לא נורמלי שאתה עדיין עצוב."

ג. "זה טבעי להרגיש ככה אחרי מה שקרה." ד. "אל תרגיש ככה."

11. למה עצה מהירה עלולה לא לעזור ברגע של משבר?

א. כי עצה לוקחת יותר מדי זמן ב. כי האדם עוד מוצף ולא מוכן לפתרונות

ג. כי אסור לתת עצות ד. כי עצות תמיד שגויות

12. נאמן חוסן הקשיב לחבר והרגיש אחר כך כבד מאוד. מה כדאי?

א. להפסיק להיות נאמן חוסן ב. לשתף את נאמן/ת החוסן המורה או את היועצת

ג. לשמור את זה לעצמו ד. לפרסם ברשת שקשה לו

13. איזו שאלה היא "שאלה פתוחה" טובה?

א. "מה הכי מטריד אותך בזה?" ב. "אתה עצוב, נכון?" ג. "זה בגלל דנה?"

ד. "למה עשית את זה?"

14. מה המשמעות של "הבנייה מחדש" בסיפור, מבחינת חוסן?

א. להוכיח שלא כאב ב. לבנות בדיוק את אותו מגדל ג. לשכוח מה קרה

ד. לקום וללמוד, בקצב שלי ועם תמיכה

15. מורה אומרת לתלמידה שנפתחה: "מה שתגידי יישאר רק בינינו, מבטיחה." מה הבעיה?

א. אין בעיה ב. זה ייקח לה יותר מדי זמן ג. אסור למורה להקשיב לתלמידים

ד. אם יתגלה מצב של סכנה – היא תצטרך להפר את ההבטחה

תרגיל 4: מסבירים במילים שלנו

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

1. חבר אומר: 'נו, ספר כבר מה קרה, עכשיו!' – לאיזו חיה בסיפור זה דומה? ← התשובה: התרנגולת. למה? 🐔

2. למה הילד בסיפור שולח את כל החיות? ← התשובה: כי כל אחת רצתה שירגיש או יעשה משהו מסוים – והוא עוד לא היה מוכן. למה?

3. היען מציע להתחבא ולהעמיד פנים שלא קרה כלום. מה הסכנה בתגובה כזאת? ← התשובה: הרגש לא נעלם – הוא נשאר בלי מקום. למה?

4. נועה כותבת בקבוצה: "אני כזאת אפס, נכשלתי שוב." מה התגובה הכי "ארנבית"? ← התשובה: שולחים לה הודעה פרטית: "ראיתי מה כתבת. אני כאן אם בא לך לדבר.". למה?

🌳 שלב ג' – מיישמים וכותבים

תרגיל 5: 🪜 צעד אחר צעד: מעש"ה, נת"ת והפניה

✏️ כתבו בכל ריבוע את מספר השלב לפי הסדר הנכון.

1. מעש"ה – עזרה ראשונה נפשית לחבר/ה

☐	ע – עידוד לפעילות יעילה: "בוא/י נעשה משהו קטן ביחד"
☐	ש – שאילת שאלות מעוררות חשיבה: "מה את/ה רואה עכשיו?"
☐	ה – הבניית רצף האירועים: "מה קרה קודם? ומה עכשיו?"
☐	מ – מחויבות: "אני כאן איתך"

2. נת"ת – מה אומרים במקום לתקן

☐	ת – תוקף: "מה שאת/ה מרגיש/ה חשוב ואמיתי"
☐	נ – נרמול: "זו תגובה טבעית למצב כזה"
☐	ת – תקווה: "זה לא יישאר ככה לתמיד, ואנחנו נבנה שוב"

3. כשחבר/ה מספר/ת משהו מדאיג

☐	מקשיבים עד הסוף, בלי לקטוע
☐	אומרים: "תודה שסיפרת לי"
☐	לא מבטיחים לשמור בסוד
☐	מלווים לפגישה עם מבוגר/ת
☐	מציעים: "בוא/י נלך יחד ליועצת"
☐	חוזרים מחר לשאול: "איך את/ה היום?"

4. מורה: כשתלמיד/ה נפתח/ת

☐	מתעדים בקצרה במילים של התלמיד/ה
☐	חוזרים לתלמיד/ה בימים הקרובים
☐	מבהירים שאין הבטחת סודיות כשיש סכנה
☐	"תודה שסמכת עליי"
☐	נרמול, תוקף ותקווה
☐	מפנים ליועצת באותו יום
☐	מקשיבים במקום שקט, בלי לחקור

5. הסיפור לפי הסדר

☐	המגדל מתמוטט
☐	הילד בונה מגדל גבוה
☐	הילד מוכן לבנות מחדש
☐	הילד עובר את כל הרגשות בקצב שלו
☐	הילד שולח את כולן
☐	החיות מגיעות עם עצות ותיקונים
☐	הארנב מתקרב ויושב צמוד

תרגיל 6: 🃏 כרטיסי תרחישים, שאלות ותרגול בזוגות

✏️ ענו בכתב על הכרטיסים.

1. (👩‍🎓 תרחישים לנאמני חוסן תלמידים) חבר מהקבוצה לא הגיע שלושה ימים, ובהודעות הוא עונה רק "סבבה".

2. (👩‍🎓 תרחישים לנאמני חוסן תלמידים) חברה בוכה בשירותים אחרי שצילמו אותה בלי רשות והפיצו בקבוצה.

3. (👩‍🏫 תרחישים לנאמני חוסן מורים) תלמידה מתפרצת בבכי באמצע מבחן: "אני לא יכולה יותר."

4. (👩‍🏫 תרחישים לנאמני חוסן מורים) תלמיד שתמיד מצחיק את הכיתה יושב שבוע שלם בשקט, ראש על השולחן.

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

6. (🪞 שאלות 'מי אני בסיפור?') מתי הייתי ה"ילד ליד המגדל"?

7. (👥 משימות תרגול בזוגות) ספר/י דקה על "מגדל קטן" שנפל השבוע. בן/בת הזוג רק משקף/ת רגש אחד.

8. (👥 משימות תרגול בזוגות) בן/בת הזוג מקשיב/ה 60 שניות בלי מילה אחת – רק גוף ופנים. מה הרגשתם?

תרגיל 7: ✍️ אתגרי כתיבה

✏️ בחרו לפחות שניים וכתבו תשובה מלאה.

1. בחרו תגובה אחת מ"פחות עוזר" ונסחו אותה מחדש כתגובה של ארנב.

2. איזו תגובה "פחות עוזרת" יוצאת לכם הכי הרבה? למה?

3. כתבו משפט משלכם לכל אחת משלוש התגובות של הארנב: נוכחות, שיקוף רגש ושאלה פתוחה.

4. למה לדעתכם "לא מבטיחים סוד" מופיע לפני "בוא/י נלך יחד"?

5. כתבו מצב משלכם מבית הספר ושלוש תגובות אפשריות – אחת מהן "ארנבית".

🔁 חזרה מסכמת

שאלות מכל הנושאים – בלי להציץ בחוברת!

1. למה הילד בסיפור שולח את כל החיות?

א. כי הוא לא אוהב חיות

ב. כי כל אחת רצתה שירגיש או יעשה משהו מסוים – והוא עוד לא היה מוכן

ג. כי הוא רצה להיות לבד לתמיד ד. כי הן היו רעות

2. חבר אומר: 'נו, ספר כבר מה קרה, עכשיו!' – לאיזו חיה בסיפור זה דומה?

א. 🐔 התרנגולת ב. 🪶 היען ג. 🐘 הפיל ד. 🐰 הארנב

3. מורה אומרת לתלמידה שנפתחה: "מה שתגידי יישאר רק בינינו, מבטיחה." מה הבעיה?

א. אסור למורה להקשיב לתלמידים

ב. אם יתגלה מצב של סכנה – היא תצטרך להפר את ההבטחה ג. אין בעיה

ד. זה ייקח לה יותר מדי זמן

4. מה זה "שיקוף רגש"?

א. להראות לאדם את הפנים שלו במראה ב. לתת עצה שמתאימה לרגש

ג. להגיד במילים שלנו מה נשמע שהאדם מרגיש ד. לחזור מילה במילה על מה שנאמר

5. מורה רואה תלמיד שבוכה בהפסקה. מה הצעד הראשון?

א. מתיישבת לידו: "אני רואה שקשה לך. אני כאן." ב. "תירגע, אחרי ההפסקה יש מבחן"

ג. שולחת אותו מיד הביתה ד. "מי עשה לך את זה? תגיד לי שמות"

6. מה המשמעות של "הבנייה מחדש" בסיפור, מבחינת חוסן?

א. להוכיח שלא כאב ב. לבנות בדיוק את אותו מגדל

ג. לקום וללמוד, בקצב שלי ועם תמיכה ד. לשכוח מה קרה

7. למה עצה מהירה עלולה לא לעזור ברגע של משבר?

א. כי אסור לתת עצות ב. כי עצות תמיד שגויות

ג. כי האדם עוד מוצף ולא מוכן לפתרונות ד. כי עצה לוקחת יותר מדי זמן

8. חברה מספרת שהיא חושבת לפגוע בעצמה ומבקשת "לא לספר לאף אחד". מה נכון?

א. מספרים לחברים כדי שישמרו עליה ב. מנסים לשכנע אותה שהכול בסדר

ג. אומרים: "אני שמחה שסיפרת. זה גדול מדי לשתינו – בואי נלך יחד ליועצת."

ד. מבטיחים סוד – היא סמכה עלייך

✍️ משפט משלי

✏️ כתבו משפט אחד שמשתמש בשני הפריטים יחד.

1. "איך הוא מעז? בוא/י נלך לצעוק עליו!" + 🐻 הדוב – כעס במקומו

_____

_____

2. "אני כאן." (ומתיישב/ת לידו) + 🐰 הארנב – נוכחות

_____

_____

3. "בוא/י נעשה לו אותו דבר!" + 🐍 הנחש – נקמה

_____

_____

4. "חחח, איזה פדיחה, זה כלום!" + 🐾 הצבועים – צחוק והקטנה

_____

_____

✅ בדיקה עצמית

סמנו ✔ בעמודה המתאימה:

נושא	😀 אני יודע/ת	🙂 כמעט	🤔 צריך עוד תרגול
📖 הסיפור, הרעיון ומודולי החוסן			
🐾 התגובות: מה עוזר ומה פחות			
👂 הקשבה פעילה: נוכחות, שתיקה, שיקוף, לא לתקן			
👩‍🎓 לנאמני החוסן התלמידים: להיות ארנב לחבר			
👩‍🏫 לנאמני החוסן המורים: להקשיב לפני שמתקנים			
🐾 איזו חיה אני היום? שאלון אינטראקטיבי			
💌 מי מקשיב לי? שאלון היכרות אישי			
🐰 גם לי מגיע ארנב: מפה, כתיבה ויציאה			
🖨️ דפי עבודה להורדה			

💭 מה למדתי? מה עדיין קשה לי?

🔑 **מפתח תשובות למורה – חט"ב · עולים חדשים**

🌱 שלב א' – מזהים ומתאימים

תרגיל 1: 🗂️ עוזר או פחות עוזר?

🐰 עוזר – תגובה של ארנב	🌀 פחות עוזר – כמו החיות האחרות
"זה בסדר להרגיש ככה."	"בוא/י נלך עכשיו להגיד לו מה אנחנו חושבים עליו!"
להניח את הטלפון ולהסתובב אל החבר/ה	"חחח, נו באמת, תצחק/י על זה."
"תודה שסיפרת לי."	"למה לא חשבת על זה קודם?"
"אני כאן. רוצה לשבת קצת ביחד?"	"זה כלום, יש דברים הרבה יותר גרועים."
"מה היה עוזר לך עכשיו?"	"גם לי היה ככה, ואצלי היה יותר גרוע..."
"נדבר שוב מחר? אני אבוא לבדוק מה שלומך."	לשלוח אימוג'י ולהחליף נושא
"נשמע שזה ממש תסכל אותך."	"הנה מה שאת/ה צריך/ה לעשות עכשיו:"
שתיקה של כמה שניות, עם הנהון	"תפסיק/י לבכות, זה לא עוזר."

תרגיל 2: 🔗 התאמה: איזו חיה מהסיפור אמרה את זה?

פריט	האות	בן הזוג
1. "נו, ספר/י כבר! מה קרה? בוא/י נדבר על זה עכשיו!"	ט	א. 🐰 הארנב – שאלה פתוחה
2. "איך הוא מעז? בוא/י נלך לצעוק עליו!"	ב	ב. 🐻 הדוב – כעס במקומו
3. "תזכיר/י לי בדיוק איך זה היה, שלב אחרי שלב."	ד	ג. 🐍 הנחש – נקמה
4. "חחח, איזה פדיחה, זה כלום!"	י	ד. 🐘 הפיל – לחזור על מה שהיה
5. "עזוב/י, נעשה כאילו זה לא קרה."	ז	ה. 🐰 הארנב – שיקוף רגש
6. "זורקים את זה ומתחילים מחדש, יאללה!"	ח	ו. 🐰 הארנב – נוכחות
7. "בוא/י נעשה לו אותו דבר!"	ג	ז. 🪶 היען – להתעלם
8. "אני כאן." (ומתיישב/ת לידו)	ו	ח. 🦘 הקנגורו – לתקן מהר
9. "נשמע שזה ממש כאב לך."	ה	ט. 🐔 התרנגולת – לדבר מיד
10. "מה היה עוזר לך עכשיו?"	א	י. 🐾 הצבועים – צחוק והקטנה

🌿 שלב ב' – מבינים ובוחרים

תרגיל 3: ❓ חידון: מה הכי ארנבי לעשות?

1. חבר אומר: 'נו, ספר כבר מה קרה, עכשיו!' – לאיזו חיה בסיפור זה דומה?

✔ ב. 🐔 התרנגולת

2. למה הילד בסיפור שולח את כל החיות?

✔ ד. כי כל אחת רצתה שירגיש או יעשה משהו מסוים – והוא עוד לא היה מוכן

3. היען מציע להתחבא ולהעמיד פנים שלא קרה כלום. מה הסכנה בתגובה כזאת?

✔ ג. הרגש לא נעלם – הוא נשאר בלי מקום

4. נועה כותבת בקבוצה: "אני כזאת אפס, נכשלתי שוב." מה התגובה הכי "ארנבית"?

✔ א. שולחים לה הודעה פרטית: "ראיתי מה כתבת. אני כאן אם בא לך לדבר."

5. חבר מספר שהוריו נפרדים ונשתק. מה עושים?

✔ ג. שותקים איתו, ואחרי רגע: "זה נשמע ממש קשה."

6. חברה מספרת שהיא חושבת לפגוע בעצמה ומבקשת "לא לספר לאף אחד". מה נכון?

✔ ב. אומרים: "אני שמחה שסיפרת. זה גדול מדי לשתינו – בואי נלך יחד ליועצת."

7. מה זה "שיקוף רגש"?

✔ ג. להגיד במילים שלנו מה נשמע שהאדם מרגיש

8. מה עשה הארנב בסיפור שהחיות האחרות לא עשו?

✔ ב. התקרב, ישב צמוד וחיכה

9. מורה רואה תלמיד שבוכה בהפסקה. מה הצעד הראשון?

✔ ב. מתיישבת לידו: "אני רואה שקשה לך. אני כאן."

10. איזה משפט הוא דוגמה ל"נרמול"?

✔ ג. "זה טבעי להרגיש ככה אחרי מה שקרה."

11. למה עצה מהירה עלולה לא לעזור ברגע של משבר?

✔ ב. כי האדם עוד מוצף ולא מוכן לפתרונות

12. נאמן חוסן הקשיב לחבר והרגיש אחר כך כבד מאוד. מה כדאי?

✔ ב. לשתף את נאמן/ת החוסן המורה או את היועצת

13. איזו שאלה היא "שאלה פתוחה" טובה?

✔ א. "מה הכי מטריד אותך בזה?"

14. מה המשמעות של "הבנייה מחדש" בסיפור, מבחינת חוסן?

✔ ד. לקום וללמוד, בקצב שלי ועם תמיכה

15. מורה אומרת לתלמידה שנפתחה: "מה שתגידי יישאר רק בינינו, מבטיחה." מה הבעיה?

✔ ד. אם יתגלה מצב של סכנה – היא תצטרך להפר את ההבטחה

תרגיל 4: מסבירים במילים שלנו

1. חבר אומר: 'נו, ספר כבר מה קרה, עכשיו!' – לאיזו חיה בסיפור זה דומה? ← התשובה: 🐔 התרנגולת. למה?

💡 התרנגולת דוחקת לדבר מיד. כוונה טובה – אבל לפעמים עוד לא מוכנים למילים.

2. למה הילד בסיפור שולח את כל החיות? ← התשובה: כי כל אחת רצתה שירגיש או יעשה משהו מסוים – והוא עוד לא היה מוכן. למה?

💡 כל חיה הביאה פתרון משלה. הילד היה צריך קודם מישהו שיהיה איתו – בלי פתרון.

3. היען מציע להתחבא ולהעמיד פנים שלא קרה כלום. מה הסכנה בתגובה כזאת? ← התשובה: הרגש לא נעלם – הוא נשאר בלי מקום. למה?

💡 התעלמות לא מעלימה את הכאב. הארנב נותן מקום לרגש, וכך הוא יכול לעבור.

4. נועה כותבת בקבוצה: "אני כזאת אפס, נכשלתי שוב." מה התגובה הכי "ארנבית"? ← התשובה: שולחים לה הודעה פרטית: "ראיתי מה כתבת. אני כאן אם בא לך לדבר.". למה?

💡 פנייה פרטית נותנת נוכחות ומקום, בלי להקטין ובלי להעביר את השיחה אליך.

🌳 שלב ג' – מיישמים וכותבים

תרגיל 5: 🪜 צעד אחר צעד: מעש"ה, נת"ת והפניה

1. מעש"ה – עזרה ראשונה נפשית לחבר/ה

2	ע – עידוד לפעילות יעילה: "בוא/י נעשה משהו קטן ביחד"
3	ש – שאילת שאלות מעוררות חשיבה: "מה את/ה רואה עכשיו?"
4	ה – הבניית רצף האירועים: "מה קרה קודם? ומה עכשיו?"
1	מ – מחויבות: "אני כאן איתך"

2. נת"ת – מה אומרים במקום לתקן

2	ת – תוקף: "מה שאת/ה מרגיש/ה חשוב ואמיתי"
1	נ – נרמול: "זו תגובה טבעית למצב כזה"
3	ת – תקווה: "זה לא יישאר ככה לתמיד, ואנחנו נבנה שוב"

3. כשחבר/ה מספר/ת משהו מדאיג

1	מקשיבים עד הסוף, בלי לקטוע
2	אומרים: "תודה שסיפרת לי"
3	לא מבטיחים לשמור בסוד
5	מלווים לפגישה עם מבוגר/ת
4	מציעים: "בוא/י נלך יחד ליועצת"
6	חוזרים מחר לשאול: "איך את/ה היום?"

4. מורה: כשתלמיד/ה נפתח/ת

5	מתעדים בקצרה במילים של התלמיד/ה
7	חוזרים לתלמיד/ה בימים הקרובים
4	מבהירים שאין הבטחת סודיות כשיש סכנה
2	"תודה שסמכת עליי"
3	נרמול, תוקף ותקווה
6	מפנים ליועצת באותו יום
1	מקשיבים במקום שקט, בלי לחקור

5. הסיפור לפי הסדר

2	המגדל מתמוטט
1	הילד בונה מגדל גבוה
7	הילד מוכן לבנות מחדש
6	הילד עובר את כל הרגשות בקצב שלו
4	הילד שולח את כולן
3	החיות מגיעות עם עצות ותיקונים
5	הארנב מתקרב ויושב צמוד

תרגיל 6: 🃏 כרטיסי תרחישים, שאלות ותרגול בזוגות

1. (👩‍🎓 תרחישים לנאמני חוסן תלמידים) חבר מהקבוצה לא הגיע שלושה ימים, ובהודעות הוא עונה רק "סבבה".

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. (👩‍🎓 תרחישים לנאמני חוסן תלמידים) חברה בוכה בשירותים אחרי שצילמו אותה בלי רשות והפיצו בקבוצה.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

3. (👩‍🏫 תרחישים לנאמני חוסן מורים) תלמידה מתפרצת בבכי באמצע מבחן: "אני לא יכולה יותר."

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

4. (👩‍🏫 תרחישים לנאמני חוסן מורים) תלמיד שתמיד מצחיק את הכיתה יושב שבוע שלם בשקט, ראש על השולחן.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

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

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

6. (🪞 שאלות 'מי אני בסיפור?') מתי הייתי ה"ילד ליד המגדל"?

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

7. (👥 משימות תרגול בזוגות) ספר/י דקה על "מגדל קטן" שנפל השבוע. בן/בת הזוג רק משקף/ת רגש אחד.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

8. (👥 משימות תרגול בזוגות) בן/בת הזוג מקשיב/ה 60 שניות בלי מילה אחת – רק גוף ופנים. מה הרגשתם?

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

תרגיל 7: ✍️ אתגרי כתיבה

1. בחרו תגובה אחת מ"פחות עוזר" ונסחו אותה מחדש כתגובה של ארנב.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. איזו תגובה "פחות עוזרת" יוצאת לכם הכי הרבה? למה?

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

3. כתבו משפט משלכם לכל אחת משלוש התגובות של הארנב: נוכחות, שיקוף רגש ושאלה פתוחה.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

4. למה לדעתכם "לא מבטיחים סוד" מופיע לפני "בוא/י נלך יחד"?

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

5. כתבו מצב משלכם מבית הספר ושלוש תגובות אפשריות – אחת מהן "ארנבית".

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

🔁 חזרה מסכמת

1. למה הילד בסיפור שולח את כל החיות?

✔ ב. כי כל אחת רצתה שירגיש או יעשה משהו מסוים – והוא עוד לא היה מוכן

2. חבר אומר: 'נו, ספר כבר מה קרה, עכשיו!' – לאיזו חיה בסיפור זה דומה?

✔ א. 🐔 התרנגולת

3. מורה אומרת לתלמידה שנפתחה: "מה שתגידי יישאר רק בינינו, מבטיחה." מה הבעיה?

✔ ב. אם יתגלה מצב של סכנה – היא תצטרך להפר את ההבטחה

4. מה זה "שיקוף רגש"?

✔ ג. להגיד במילים שלנו מה נשמע שהאדם מרגיש

5. מורה רואה תלמיד שבוכה בהפסקה. מה הצעד הראשון?

✔ א. מתיישבת לידו: "אני רואה שקשה לך. אני כאן."

6. מה המשמעות של "הבנייה מחדש" בסיפור, מבחינת חוסן?

✔ ג. לקום וללמוד, בקצב שלי ועם תמיכה

7. למה עצה מהירה עלולה לא לעזור ברגע של משבר?

✔ ג. כי האדם עוד מוצף ולא מוכן לפתרונות

8. חברה מספרת שהיא חושבת לפגוע בעצמה ומבקשת "לא לספר לאף אחד". מה נכון?

✔ ג. אומרים: "אני שמחה שסיפרת. זה גדול מדי לשתינו – בואי נלך יחד ליועצת."

✍️ משפט משלי

1. "איך הוא מעז? בוא/י נלך לצעוק עליו!" + 🐻 הדוב – כעס במקומו

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. "אני כאן." (ומתיישב/ת לידו) + 🐰 הארנב – נוכחות

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

3. "בוא/י נעשה לו אותו דבר!" + 🐍 הנחש – נקמה

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

4. "חחח, איזה פדיחה, זה כלום!" + 🐾 הצבועים – צחוק והקטנה

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.