

# חוברת תרגול

## 🐰 הארנב הקשיב: סדנאות חוסן והקשבה לנאמני החוסן

**מסלול: 🟣 חט"ב · רגיל**

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

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

| 🐰 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. 🐍 הנחש – נקמה |
| 2. "איך הוא מעז? בוא/י נלך לצעוק עליו!" | ____ | ב. 🐰 הארנב – שיקוף רגש |
| 3. "תזכיר/י לי בדיוק איך זה היה, שלב אחרי שלב." | ____ | ג. 🐔 התרנגולת – לדבר מיד |
| 4. "חחח, איזה פדיחה, זה כלום!" | ____ | ד. 🐰 הארנב – שאלה פתוחה |

| | | |
|---|---|---|
| 5. "עזוב/י, נעשה כאילו זה לא קרה." | ____ | ה. 🪶 היען – להתעלם |
| 6. "זורקים את זה ומתחילים מחדש, יאללה!" | ____ | ו. 🐾 הצבועים – צחוק והקטנה |
| 7. "בוא/י נעשה לו אותו דבר!" | ____ | ז. 🐰 הארנב – נוכחות |
| 8. "אני כאן." (ומתיישב/ת לידו) | ____ | ח. 🐘 הפיל – לחזור על מה שהיה |
| 9. "נשמע שזה ממש כאב לך." | ____ | ט. 🦘 הקנגורו – לתקן מהר |
| 10. "מה היה עוזר לך עכשיו?" | ____ | י. 🐻 הדוב – כעס במקומו |

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

**2. למה הילד בסיפור שולח את כל החיות?**

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

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

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

א. זה פותר את הבעיה ב. זה גורם לצחוק ג. אין סכנה, זה מרגיע

ד. הרגש לא נעלם – הוא נשאר בלי מקום

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

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

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

ד. "די, את לא אפס! תפסיקי."

**5. חבר מספר שהוריו נפרדים ונשתק. מה עושים?**

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

ג. מספרים על חבר אחר שעבר את זה ד. מחליפים נושא כדי לשמח אותו

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

א. מבטיחים סוד – היא סמכה עלייך ב. מנסים לשכנע אותה שהכול בסדר

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

ד. מספרים לחברים כדי שישמרו עליה

**7. מה זה "שיקוף רגש"?**

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

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

**8. מה עשה הארנב בסיפור שהחיות האחרות לא עשו?**

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

ד. נתן את העצה הכי טובה

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

א. שולחת אותו מיד הביתה　　ב. "מי עשה לך את זה? תגיד לי שמות"

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

**10. איזה משפט הוא דוגמה ל"נרמול"?**

א. "זה טבעי להרגיש ככה אחרי מה שקרה."　　ב. "תתגבר."　　ג. "אל תרגיש ככה."

ד. "זה לא נורמלי שאתה עדיין עצוב."

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

א. כי אסור לתת עצות　　ב. כי האדם עוד מוצף ולא מוכן לפתרונות

ג. כי עצה לוקחת יותר מדי זמן　　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. "אתה עצוב, נכון?"　　ב. "זה בגלל דנה?"　　ג. "למה עשית את זה?"

ד. "מה הכי מטריד אותך בזה?"

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

א. לשכוח מה קרה　　ב. לקום וללמוד, בקצב שלי ועם תמיכה

ג. לבנות בדיוק את אותו מגדל　　ד. להוכיח שלא כאב

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

א. זה ייקח לה יותר מדי זמן　　ב. אם יתגלה מצב של סכנה – היא תצטרך להפר את ההבטחה

ג. אסור למורה להקשיב לתלמידים　　ד. אין בעיה

## 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**

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

**2. נת"ת – מה אומרים במקום לתקן**

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

**3. כשחבר/ה מספר/ת משהו מדאיג**

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

**4. מורה: כשתלמיד/ה נפתח/ת**

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

**5. הסיפור לפי הסדר**

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

## 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. 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

**2. מורה רואה תלמיד שבוכה בהפסקה. מה הצעד הראשון?**

א. "מי עשה לך את זה? תגיד לי שמות" ב. מתיישבת לידו: "אני רואה שקשה לך. אני כאן."

ג. "תירגע, אחרי ההפסקה יש מבחן" ד. שולחת אותו מיד הביתה

**3. מה זה "שיקוף רגש"?**

א. לחזור מילה במילה על מה שנאמר ב. להראות לאדם את הפנים שלו במראה

ג. לתת עצה שמתאימה לרגש ד. להגיד במילים שלנו מה נשמע שהאדם מרגיש

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

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

**5. למה הילד בסיפור שולח את כל החיות?**

א. כי הוא רצה להיות לבד לתמיד

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

ג. כי הוא לא אוהב חיות ד. כי הן היו רעות

**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 המשמעות של "הבנייה מחדש" בסיפור, מבחינת חוסן?**

א. להוכיח שלא כאב ב. לקום וללמוד, בקצב שלי ועם תמיכה ג. לשכוח מה קרה

ד. לבנות בדיוק את אותו מגדל

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

א. "די, את לא אפס! תפסיקי."

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

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

## ✍️ משפט משלי

✏️ כתבו משפט אחד שמשתמש בשני הפריטים יחד.

**1. "נו, ספר/י כבר! מה קרה? בוא/י נדבר על זה עכשיו!" + 🐔 התרנגולת – לדבר מיד**

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

**3. "עזוב/י, נעשה כאילו זה לא קרה." + 🪶 היען – להתעלם**

**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 · רגיל

# 🌱 שלב א' – מזהים ומתאימים

### תרגיל 1: 🗂️ עוזר או פחות עוזר?

| 🐰 עוזר – תגובה של ארנב | 🌀 פחות עוזר – כמו החיות האחרות |
|---|---|
| שתיקה של כמה שניות, עם הנהון | לשלוח אימוג'י ולהחליף נושא |
| "זה בסדר להרגיש ככה." | "גם לי היה ככה, ואצלי היה יותר גרוע..." |
| "תודה שסיפרת לי." | "הנה מה שאת/ה צריך/ה לעשות עכשיו:" |
| "מה היה עוזר לך עכשיו?" | "בוא/י נלך עכשיו להגיד לו מה אנחנו חושבים עליו!" |
| להניח את הטלפון ולהסתובב אל החבר/ה | "זה כלום, יש דברים הרבה יותר גרועים." |
| "אני כאן. רוצה לשבת קצת ביחד?" | "למה לא חשבת על זה קודם?" |
| "נדבר שוב מחר? אני אבוא לבדוק מה שלומך." | "חחח, נו באמת, תצחק/י על זה." |
| "נשמע שזה ממש תסכל אותך." | "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!" | ג | א. 🐍 הנחש – נקמה |
| 2. "איך הוא מעז? בוא/י נלך לצעוק עליו!" | י | ב. 🐰 הארנב – שיקוף רגש |
| 3. "תזכיר/י לי בדיוק איך זה היה, שלב אחרי שלב." | ח | ג. 🐔 התרנגולת – לדבר מיד |
| 4. "חחח, איזה פדיחה, זה כלום!" | ו | ד. 🐰 הארנב – שאלה פתוחה |
| 5. "עזוב/י, נעשה כאילו זה לא קרה." | ה | ה. 🪶 היען – להתעלם |
| 6. "זורקים את זה ומתחילים מחדש, יאללה!" | ט | ו. 🐾 הצבועים – צחוק והקטנה |
| 7. "בוא/י נעשה לו אותו דבר!" | א | ז. 🐰 הארנב – נוכחות |
| 8. "אני כאן." (ומתיישב/ת לידו) | ז | ח. 🐘 הפיל – לחזור על מה שהיה |
| 9. "נשמע שזה ממש כאב לך." | ב | ט. 🦘 הקנגורו – לתקן מהר |
| 10. "מה היה עוזר לך עכשיו?" | ד | י. 🐻 הדוב – כעס במקומו |

# 🌿 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?**

✔ א. 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?**

✔ ד. הרגש לא נעלם – הוא נשאר בלי מקום

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

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

**5. חבר מספר שהוריו נפרדים ונשתק. מה עושים?**

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

**6. 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."

**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?**

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

**10. איזה משפט הוא דוגמה ל"נרמול"?**

✔ א. "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?**

✔ ד. "מה הכי מטריד אותך בזה?"

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

✔ ב. לקום וללמוד, בקצב שלי ועם תמיכה

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

✔ ב. 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**

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

**2. נת"ת – מה אומרים במקום לתקן**

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

**3. כשחבר/ה מספר/ת משהו מדאיג**

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

**4. מורה: כשתלמיד/ה נפתח/ת**

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

**5. הסיפור לפי הסדר**

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

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

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

**2. מורה רואה תלמיד שבוכה בהפסקה. מה הצעד הראשון?**

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

**3. מה זה "שיקוף רגש"?**

✔ ד. להגיד במילים שלנו מה נשמע שהאדם מרגיש

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

✔ ג. 🐔 התרנגולת

**5. למה הילד בסיפור שולח את כל החיות?**

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

**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 המשמעות של "הבנייה מחדש" בסיפור, מבחינת חוסן?**

✔ ב. לקום וללמוד, בקצב שלי ועם תמיכה

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

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

## ✍️ משפט משלי

**1. "נו, ספר/י כבר! מה קרה? בוא/י נדבר על זה עכשיו!" + 🐔 התרנגולת – לדבר מיד**

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

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

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

**3. "עזוב/י, נעשה כאילו זה לא קרה." + 🪶 היען – להתעלם**

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

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

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.