

📘

חוברת תרגול

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

מסלול: 🔵 נוער עולים חדשים

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

📖 מילון המילים החשובות

	מילה	פירוש	כתבו את המילה	בשפה שלי
👂	**הקשבה**	слушание · listening – לשים לב באמת למה שמישהו אומר ומרגיש		
🪑	**נוכחות**	присутствие · presence – להיות שם, קרוב, בלי טלפון		
🪞	**שיקוף**	отражение · reflecting – להגיד במילים שלי מה שמעתי		
💛	**תיקוף**	признание чувств · validation – להגיד שהרגש הגיוני		
💪	**חוסן**	устойчивость · resilience – הכוח לקום אחרי קושי		
📖	**משל**	притча · parable / metaphor – סיפור שמלמד על החיים		
💡	**עצה**	совет · advice – רעיון מה לעשות		
🤏	**הקטנה**	преуменьшение · minimizing – להגיד שמשהו "לא נורא"		
🧭	**הפניה**	направление · referral – ללכת יחד למבוגר/ת שיכול/ה לעזור		
💥	**משבר**	кризис · crisis – רגע קשה מאוד		
🤝	**תמיכה**	поддержка · support – עזרה שנותנת כוח		
🤫	**שתיקה**	молчание · silence – רגע של שקט		

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

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

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

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

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

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

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

א. "בפעם הבאה תלמד מוקדם יותר." ב. "גם אני נכשלתי פעם." ג. "זה רק מבחן אחד."

ד. "אז השקעת שבועיים, ומרגיש שזה היה לשווא?"

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

א. לספר בדיחה כדי לשפר את מצב הרוח ב. לשאול מיד "מה קרה? מי עשה לך את זה?"

ג. לשבת לידה בשקט, ולהגיד "אני כאן" ד. ללכת – כנראה היא רוצה להיות לבד

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

א. לצלם מסך ולהפיץ לעוד קבוצות

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

ג. להגיב בקבוצה בעלבון חזרה ד. להגיד לו "תתעלם, זה שטויות"

5. איזו מהתגובות היא "הקטנה"?

א. "אני פה איתך" ב. "מה הכי מטריד אותך עכשיו?" ג. "בעוד שבוע אף אחד לא יזכור"

ד. "נשמע שזה ממש הביך אותך"

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

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

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

ד. מחכה שזה יעבור מעצמו

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

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

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

א. "תמחקי את כל התמונות שלו." ב. "הוא לא היה שווה אותך בכלל."

ג. "יש עוד מלא דגים בים." ד. "הגיוני שכואב לך, הייתם יחד הרבה זמן."

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

א. אף פעם, אסור לספר על עצמך ב. במקום לשאול שאלות

ג. אחרי שהחבר/ה סיים/ה, בקצרה, וחוזרים אליו/ה

ד. מיד בהתחלה, כדי שיבין/תבין שאת/ה מבין/ה

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. פתרת לו/לה את הבעיה ב. החבר/ה ממשיך/ה לספר ומרגיש/ה שמבינים אותו/ה

ג. נתת לו/לה עצה ממש טובה ד. השיחה הסתיימה מהר

12. במשל, מה מייצגת "הבנייה מחדש"?

א. לשכוח מה קרה ב. לבנות מגדל גבוה יותר מכולם ג. לא ליפול אף פעם

ד. חוסן – לקום ולהמשיך, עם מישהו לידנו

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

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

2. כשצריך לפנות למבוגר/ת

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

3. המשל: מהתמוטטות לבנייה מחדש

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

4. משחק תפקידים בשלשות

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

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. במשל, מה מייצגת "הבנייה מחדש"?

א. חוסן – לקום ולהמשיך, עם מישהו לידנו　　ב. לשכוח מה קרה

ג. לבנות מגדל גבוה יותר מכולם　　ד. לא ליפול אף פעם

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

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

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

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

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

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

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

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

ג. שולח/ת הודעה למארגנת שתזמין אותה.　　ד. אומר/ת: "גם ככה המסיבה תהיה משעממת."

5. איזו מהתגובות היא "הקטנה"?

א. "מה הכי מטריד אותך עכשיו?"　　ב. "בעוד שבוע אף אחד לא יזכור"　　ג. "אני פה איתך"

ד. "נשמע שזה ממש הביך אותך"

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

א. ללכת – כנראה היא רוצה להיות לבד　　ב. לשאול מיד "מה קרה? מי עשה לך את זה?"

ג. לשבת לידה בשקט, ולהגיד "אני כאן"　　ד. לספר בדיחה כדי לשפר את מצב הרוח

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

א. "גם אני נכשלתי פעם."　　ב. "זה רק מבחן אחד."　　ג. "בפעם הבאה תלמד מוקדם יותר."

ד. "אז השקעת שבועיים, ומרגיש שזה היה לשווא?"

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

א. "יש עוד מלא דגים בים." ב. "תמחקי את כל התמונות שלו."

ג. "הגיוני שכואב לך, הייתם יחד הרבה זמן." ד. "הוא לא היה שווה אותך בכלל."

✍️ משפט משלי

✏️ כתבו משפט אחד שמשתמש בשני הפריטים יחד.

1. "את/ה מגזים/ה." + "זה באמת נשמע כבד בשבילך."

_____

_____

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

_____

_____

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

_____

_____

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

_____

_____

✅ 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 עולים חדשים

🌱 שלב א' – מזהים ומתאימים

תרגיל 1: 🗂️ מקשיבים או מתקנים? מיון תגובות

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

תרגיל 2: 🔗 התאמה: ממשפט מתקן למשפט ארנבי

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

🌿 שלב ב' – מבינים ובוחרים

תרגיל 3: ❓ חידון: מה הארנב היה עושה?

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

2. חבר קיבל ציון נמוך אחרי שהשקיע הרבה. איזה משפט הוא שיקוף?
✔ ד. "אז השקעת שבועיים, ומרגיש שזה היה לשווא?"

3. חברה בוכה ולא אומרת כלום. מה הכי ארנבי?
✔ ג. לשבת לידה בשקט, ולהגיד "אני כאן"

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

5. איזו מהתגובות היא "הקטנה"?
✔ ג. "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. מקשיב, ואז אומר: "אני דואג/ת לך. בוא נלך יחד ליועצת."

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

8. חברה נפרדה מבן הזוג. איזה משפט הוא תיקוף?
✔ ד. "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?
✔ ב. החבר/ה ממשיך/ה לספר ומרגיש/ה שמבינים אותו/ה

12. במשל, מה מייצגת "הבנייה מחדש"?
✔ ד. 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

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

2. כשצריך לפנות למבוגר/ת

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

3. המשל: מהתמוטטות לבנייה מחדש

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

4. משחק תפקידים בשלשות

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

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. במשל, מה מייצגת "הבנייה מחדש"?

✔ א. חוסן – לקום ולהמשיך, עם מישהו לידנו

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

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

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

✔ א. לשאול מה צריך

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

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

5. איזו מהתגובות היא "הקטנה"?

✔ ב. "בעוד שבוע אף אחד לא יזכור"

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

✔ ג. לשבת לידה בשקט, ולהגיד "אני כאן"

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

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

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

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

✍️ משפט משלי

1. "את/ה מגזים/ה." + "זה באמת נשמע כבד בשבילך."

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. "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.

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

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

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

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.