❓ חידון: מה הכי ארנבי לעשות?

הארנב הקשיב: סדנאות חוסן והקשבה לנאמני החוסן · מסלול: תיכון · רגיל · יצרה: רוית ראש בן ישי

📘 מהדורת המורה – עם תשובות

✏️ הקיפו את התשובה הנכונה.

1. חבר מהשכבה מעלה סטורי שחור עם המילים "נמאס לי מהכול". מה הכי נכון?

א. להגיב בסטורי שלך "מחזקים!" ב. להתעלם, זה בטח סתם דרמה

✔ ג. לכתוב לו בפרטי: "ראיתי. אני פה. מה קורה?" – ואם יש סימן לסכנה, לפנות למבוגר/ת

ד. להעביר צילום מסך לקבוצת השכבה

💡 פנייה פרטית נותנת נוכחות. אמירות כמו "נמאס לי מהכול" יכולות להיות סימן מצוקה – אם עולה סימן לסכנה, מיד מבוגר/ת.

2. חברה לפני בגרות במתמטיקה: "אני הולכת להיכשל, כל העתיד שלי תלוי בזה." מה התגובה הארנבית?

✔ א. "נשמע שאת מרגישה שהכול תלוי במבחן הזה, וזה מפחיד. מה הכי מלחיץ אותך?"

ב. "די, יש מועד ב'." ג. "פשוט תלמדי יותר." ד. "גם אני נכשלתי ותראי אותי."

💡 שיקוף הפחד ושאלה פתוחה מורידים לחץ יותר מעצה או הקטנה.

3. במסיבה חבר לוחץ על חבר אחר לשתות "כמו כולם". אחר כך הוא מספר לך שהרגיש רע. מה הכי עוזר?

א. "פעם הבאה פשוט אל תבוא." ב. לצחוק על זה כדי להקליל

✔ ג. "נשמע שהיה לך קשה להגיד לא, והרגשת לבד מול כולם."

ד. "תתבגר, כולם שותים."

💡 שיקוף ותוקף מחזקים את היכולת לעמוד מול לחץ חברתי בפעם הבאה.

4. חבר אומר: "לפעמים אני חושב שעדיף שלא אהיה פה." מה נכון לעשות?

א. להגיד לו שזה אנוכי

✔ ב. להתייחס ברצינות, לא להשאיר אותו לבד ולפנות יחד ומיד למבוגר/ת

ג. להבטיח לשמור בסוד ד. לשנות נושא כדי לא להכניס לו רעיונות לראש

💡 אמירה כזו היא סימן לסכנה: לוקחים ברצינות, לא נשארים לבד עם זה ופונים מיד למבוגר/ת. שאלה ישירה ואכפתית לא "מכניסה רעיון לראש".

5. מה ההבדל בין אמפתיה לבין אחריות של נאמן/ת חוסן?

א. אמפתיה = לתת עצות טובות ב. אין הבדל

✔ ג. אמפתיה = להבין ולהרגיש עם; אחריות = לדעת מתי לערב מבוגר/ת

ד. אחריות = לפתור את הבעיה לבד

💡 נאמן/ת חוסן מקשיב/ה באמפתיה, אבל לא נושא/ת לבד מצבים מסוכנים – זו האחריות.

6. חברה כותבת לך בוואטסאפ ארוך באמצע הלילה. מה מתאים ל"הקשבה בטקסט"?

א. לא לענות עד הבוקר בלי הודעה ב. לשלוח לה רשימת טיפים

✔ ג. "קראתי הכול. אני איתך. רוצה שנדבר מחר בהפסקה, או שאת צריכה מישהו עכשיו?"

ד. לענות באימוג'י אחד

💡 גם בטקסט אפשר להיות ארנב: להראות שקראת, לשקף, ולשאול מה עוזר – ואם יש סכנה, לערב מבוגר/ת מיד.

7. הפיל בסיפור רוצה להיזכר בדיוק איך המגדל נראה. איך זה נראה אצל בני נוער?

א. לשתוק ב. לצחוק על המצב ג. לחסום את כולם

✔ ד. לעבור שוב ושוב על הודעות ישנות ולנתח "מה השתבש"

💡 ניתוח חוזר יכול להשאיר אותנו תקועים בכאב. הארנב נותן מקום לרגש לפני הניתוח.

8. מה הסכנה בהעברת צילום מסך של הודעת מצוקה של חבר/ה לקבוצה "כדי שיעזרו"?

✔ א. פגיעה בפרטיות, בושה, ופחות אמון לפנות שוב ב. זה מראה אכפתיות

ג. זה עוזר להפיץ מודעות ד. אין סכנה, יותר אנשים יעזרו

💡 מצוקה משתפים עם מבוגר/ת אחראי/ת – לא עם קבוצה. הפצה פוגעת באמון ובפרטיות.

9. נאמנת חוסן מרגישה שהיא "סוחבת" שלושה חברים במצוקה ולא ישנה בלילות. מה נכון?

א. להפסיק לדבר איתם ב. להמשיך לבד, זה התפקיד ג. לפרסם ברשת שקשה לה

✔ ד. לשתף את נאמן/ת החוסן המורה או את היועצת ולבקש ליווי

💡 נאמני חוסן זקוקים לליווי. העברת האחריות למבוגר/ת מגינה גם עליהם וגם על החברים.

10. איזה משפט מתאים ל"תקווה" (נת"ת) עבור תלמיד י"ב שלא התקבל ליחידה שרצה?

א. "גם לי לא הלך." ב. "ממילא זה לא היה בשבילך."

✔ ג. "זה כואב עכשיו, ויש עוד דרכים להגיע למה שחשוב לך. נחשוב עליהן כשתהיה מוכן."

ד. "תפסיק להתבכיין."

💡 תקווה אמיתית לא מבטלת את הכאב – היא מוסיפה לו אופק, בקצב של האדם.

11. למה הילד בסיפור שולח את כל החיות?

א. כי הוא לא אוהב חיות ב. כי הוא רצה להיות לבד לתמיד

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

ד. כי הן היו רעות

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

12. מורה רואה תלמידת י"א שבוכה בשירותים לפני מבחן. מה הצעד הראשון?

א. מתקשרת מיד להורים בלי לדבר איתה

✔ ב. מתיישבת לידה: "אני רואה שקשה לך. יש לי זמן. מה קורה?"

ג. שולחת אותה לכיתה ד. "תירגעי, זה רק מבחן"

💡 נוכחות ותוקף קודם; אחר כך, לפי הצורך, התאמות ופנייה ליועצת.

✍️ אתגר: כתבו מצב מחיי התיכון (בגרות, רשת, לחץ חברתי, עתיד) ושלוש תגובות – אחת ארנבית.

💡 תשובה אישית; בדקו נימוק ודוגמה.

❓ חידון: מה הכי ארנבי לעשות?

הארנב הקשיב: סדנאות חוסן והקשבה לנאמני החוסן · מסלול: תיכון · רגיל · יצרה: רוית ראש בן ישי

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

✏️ הקיפו את התשובה הנכונה.

1. חבר מהשכבה מעלה סטורי שחור עם המילים "נמאס לי מהכול". מה הכי נכון?

א. להגיב בסטורי שלך "מחזקים!" ב. להתעלם, זה בטח סתם דרמה

ג. לכתוב לו בפרטי: "ראיתי. אני פה. מה קורה?" – ואם יש סימן לסכנה, לפנות למבוגר/ת

ד. להעביר צילום מסך לקבוצת השכבה

2. חברה לפני בגרות במתמטיקה: "אני הולכת להיכשל, כל העתיד שלי תלוי בזה." מה התגובה הארנבית?

א. "נשמע שאת מרגישה שהכול תלוי במבחן הזה, וזה מפחיד. מה הכי מלחיץ אותך?"

ב. "די, יש מועד ב'." ג. "פשוט תלמדי יותר." ד. "גם אני נכשלתי ותראי אותי."

3. במסיבה חבר לוחץ על חבר אחר לשתות "כמו כולם". אחר כך הוא מספר לך שהרגיש רע. מה הכי עוזר?

א. "פעם הבאה פשוט אל תבוא." ב. לצחוק על זה כדי להקליל

ג. "נשמע שהיה לך קשה להגיד לא, והרגשת לבד מול כולם." ד. "תתבגר, כולם שותים."

4. חבר אומר: "לפעמים אני חושב שעדיף שלא אהיה פה." מה נכון לעשות?

א. להגיד לו שזה אנוכי

ב. להתייחס ברצינות, לא להשאיר אותו לבד ולפנות יחד ומיד למבוגר/ת

ג. להבטיח לשמור בסוד ד. לשנות נושא כדי לא להכניס לו רעיונות לראש

5. מה ההבדל בין אמפתיה לבין אחריות של נאמן/ת חוסן?

א. אמפתיה = לתת עצות טובות ב. אין הבדל

ג. אמפתיה = להבין ולהרגיש עם; אחריות = לדעת מתי לערב מבוגר/ת

ד. אחריות = לפתור את הבעיה לבד

6. חברה כותבת לך בוואטסאפ ארוך באמצע הלילה. מה מתאים ל"הקשבה בטקסט"?

א. לא לענות עד הבוקר בלי הודעה ב. לשלוח לה רשימת טיפים

ג. "קראתי הכול. אני איתך. רוצה שנדבר מחר בהפסקה, או שאת צריכה מישהו עכשיו?"

ד. לענות באימוג'י אחד

7. הפיל בסיפור רוצה להיזכר בדיוק איך המגדל נראה. איך זה נראה אצל בני נוער?

א. לשתוק ב. לצחוק על המצב ג. לחסום את כולם

ד. לעבור שוב ושוב על הודעות ישנות ולנתח "מה השתבש"

8. מה הסכנה בהעברת צילום מסך של הודעת מצוקה של חבר/ה לקבוצה "כדי שיעזרו"?

א. פגיעה בפרטיות, בושה, ופחות אמון לפנות שוב ב. זה מראה אכפתיות

ג. זה עוזר להפיץ מודעות ד. אין סכנה, יותר אנשים יעזרו

9. נאמנת חוסן מרגישה שהיא "סוחבת" שלושה חברים במצוקה ולא ישנה בלילות. מה נכון?

א. להפסיק לדבר איתם ב. להמשיך לבד, זה התפקיד ג. לפרסם ברשת שקשה לה

ד. לשתף את נאמן/ת החוסן המורה או את היועצת ולבקש ליווי

10. איזה משפט מתאים ל"תקווה" (נת"ת) עבור תלמיד י"ב שלא התקבל ליחידה שרצה?

א. "גם לי לא הלך." ב. "ממילא זה לא היה בשבילך."

ג. "זה כואב עכשיו, ויש עוד דרכים להגיע למה שחשוב לך. נחשוב עליהן כשתהיה מוכן."

ד. "תפסיק להתבכיין."

11. למה הילד בסיפור שולח את כל החיות?

א. כי הוא לא אוהב חיות ב. כי הוא רצה להיות לבד לתמיד

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

ד. כי הן היו רעות

12. מורה רואה תלמידת י"א שבוכה בשירותים לפני מבחן. מה הצעד הראשון?

א. מתקשרת מיד להורים בלי לדבר איתה

ב. מתיישבת לידה: "אני רואה שקשה לך. יש לי זמן. מה קורה?" ג. שולחת אותה לכיתה

ד. "תירגעי, זה רק מבחן"

✍️ אתגר: כתבו מצב מחיי התיכון (בגרות, רשת, לחץ חברתי, עתיד) ושלוש תגובות – אחת ארנבית.
