

חוברת תרגול

🐰 הארנב הקשיב: סדנאות חוסן והקשבה לנאמני החוסן

מסלול: 🟢 חט"ב · חנ"מ

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.

🐾 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!"

👂 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.

👩‍🎓 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?

👩‍🏫 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?

🐾 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?"

💌 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.

🐰 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?

🖨️ 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"

🌱 שלב א' – מזהים ומתאימים

תרגיל 1: 🗂️ עוזר או פחות עוזר?

✏️ מיינו את המילים ממאגר המילים לטבלה.

מאגר מילים: "אני כאן. רוצה לשבת קצת ביחד?" · "זה בסדר להרגיש ככה." · להניח את הטלפון ולהסתובב אל החבר/ה · "תודה שסיפרת לי." · "נשמע שזה ממש תסכל אותך." · שתיקה של כמה שניות, עם הנהון · "מה היה עוזר לך עכשיו?" · "נדבר שוב מחר? אני אבוא לבדוק מה שלומך."

🐰 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. 🐘 הפיל – לחזור על מה שהיה
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. 🐔 התרנגולת – לדבר מיד

4. "חחח, איזה פדיחה, זה כלום!"	____	ד. 🪶 היען – להתעלם
5. "עזוב/י, נעשה כאילו זה לא קרה."	____	ה. 🦘 הקנגורו – לתקן מהר
6. "זורקים את זה ומתחילים מחדש, יאללה!"	____	ו. 🐾 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. 🐰 הארנב ב. 🪶 היען ג. 🐔 התרנגולת

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 לא אוהב חיות ג. כי הן היו רעות

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

א. זה גורם לצחוק ב. הרגש לא נעלם – הוא נשאר בלי מקום

ג. אין סכנה, זה מרגיע

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. "גם אני נכשלתי, לא נורא." ג. "די, את לא אפס! תפסיקי."

5. חבר מספר שהוריו נפרדים ונשתק. מה עושים?

א. מספרים על חבר אחר שעבר את זה

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

ג. ממלאים את השקט בעצות

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

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

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

7. מה זה "שיקוף רגש"?

א. להגיד במילים שלנו מה נשמע שהאדם מרגיש

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

8. מה עשה הארנב בסיפור שהחיות האחרות לא עשו?

א. התקרב, ישב צמוד וחיכה ב. הצחיק את הילד

ג. נתן את העצה הכי טובה

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?

_____

_____

🌳 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"
☐	מ – מחויבות: "אני כאן איתך"
☐	ה – הבניית רצף האירועים: "מה קרה קודם? ומה עכשיו?"
☐	ש – שאילת שאלות מעוררות חשיבה: "מה את/ה רואה עכשיו?"

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
☐	לא מבטיחים לשמור בסוד
☐	אומרים: "תודה שסיפרת לי"
☐	מציעים: "בוא/י נלך יחד ליועצת"

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 מורים) תלמידה מתפרצת בבכי באמצע מבחן: "אני לא יכולה יותר."

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

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

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.

🔁 חזרה מסכמת

שאלות מכל הנושאים – בלי להציץ בחוברת!

1. 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. "גם אני נכשלתי, לא נורא." ג. "די, את לא אפס! תפסיקי."

2. מה זה "שיקוף רגש"?

א. להגיד במילים שלנו מה נשמע שהאדם מרגיש

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

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

א. הרגש לא נעלם – הוא נשאר בלי מקום ב. זה פותר את הבעיה

ג. זה גורם לצחוק

4. איזו שאלה היא "שאלה פתוחה" טובה?

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

✍️ 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. "מה היה עוזר לך עכשיו?" + 🐰 הארנב – שאלה פתוחה

_____

_____

✅ 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 · חנ"מ

🌱 שלב א' – מזהים ומתאימים

תרגיל 1: 🗂️ עוזר או פחות עוזר?

🐰 עוזר – תגובה של ארנב	🌀 פחות עוזר – כמו החיות האחרות
"אני כאן. רוצה לשבת קצת ביחד?"	
"זה בסדר להרגיש ככה."	
להניח את הטלפון ולהסתובב אל החבר/ה	
"תודה שסיפרת לי."	
"נשמע שזה ממש תסכל אותך."	
שתיקה של כמה שניות, עם הנהון	
"מה היה עוזר לך עכשיו?"	
"נדבר שוב מחר? אני אבוא לבדוק מה שלומך."	

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. 🐘 הפיל – לחזור על מה שהיה
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."	א	ג. 🐔 התרנגולת – לדבר מיד
4. "חחח, איזה פדיחה, זה כלום!"	ו	ד. 🪶 היען – להתעלם
5. "עזוב/י, נעשה כאילו זה לא קרה."	ד	ה. 🦘 הקנגורו – לתקן מהר
6. "זורקים את זה ומתחילים מחדש, יאללה!"	ה	ו. 🐾 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?
✔ ג. 🐔 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?
✔ ב. 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?

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

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

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

7. מה זה "שיקוף רגש"?

✔ א. להגיד במילים שלנו מה נשמע שהאדם מרגיש

8. מה עשה הארנב בסיפור שהחיות האחרות לא עשו?

✔ א. התקרב, ישב צמוד וחיכה

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.

🌳 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"
1	מ – מחויבות: "אני כאן איתך"
4	ה – הבניית רצף האירועים: "מה קרה קודם? ומה עכשיו?"
3	ש – שאילת שאלות מעוררות חשיבה: "מה את/ה רואה עכשיו?"

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
3	לא מבטיחים לשמור בסוד
2	אומרים: "תודה שסיפרת לי"
4	מציעים: "בוא/י נלך יחד ליועצת"

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 מורים) תלמידה מתפרצת בבכי באמצע מבחן: "אני לא יכולה יותר."
💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

3. (🪞 שאלות 'מי אני בסיפור?') איזו חיה אני כשחבר/ה מספר/ת לי על קושי?
💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

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

🔁 חזרה מסכמת

1. 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."

2. מה זה "שיקוף רגש"?
✔ א. להגיד במילים שלנו מה נשמע שהאדם מרגיש

3. היען מציע להתחבא ולהעמיד פנים שלא קרה כלום. מה הסכנה בתגובה כזאת?
✔ א. הרגש לא נעלם – הוא נשאר בלי מקום

4. איזו שאלה היא "שאלה פתוחה" טובה?
✔ א. "מה הכי מטריד אותך בזה?"

✍️ משפט משלי

1. "נו, ספר/י כבר! מה קרה? בוא/י נדבר על זה עכשיו!" + 🐔 התרנגולת – לדבר מיד
💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. "מה היה עוזר לך עכשיו?" + 🐰 הארנב – שאלה פתוחה
💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.